

Nieuwsbrief

Natuurgeneespraktijk

Mariëlle van der Eem

November 2018

ONZE WEERSTAND

Onze weerstand is de natuurlijke verdediging van ons lichaam tegen ziekteverwekkers, zoals virussen en bacteriën. Deze verdediging beoordeelt alle stoffen die het lichaam binnen komen. Als een stof bekend is, wordt dit als veilig aangemerkt door het lichaam en doet het immuunsysteem niets. Als het immuunsysteem schadelijke stoffen, zoals bacteriën, virussen, parasieten of schimmels, signaleert, dan volgen er reacties. Bijvoorbeeld niezen, diarree, overgeven of koorts.

Virussen kunnen worden verspreid door hoesten, niezen, of zelfs door iemand een hand te geven of een deurklink aan te raken.

In de winter van 2017/2018 hebben we te maken gehad met een flinke griep epidemie. Een gemiddelde griep epidemie duurt zo'n 9 weken, maar vorig jaar duurde deze epidemie tweemaal zo lang. Gelukkig kun je zelf een hoop doen om de kans om ziek te worden zo klein mogelijk te houden. Dit doe je al, terwijl je nog geen klachten hebt, want werken aan je gezondheid doe je als je (nog) gezond bent.

TIPS OM DE WEERSTAND TE VERBETEREN

Door het immuunsysteem zo min mogelijk te belasten, help je het systeem zo effectief mogelijk te houden. De basis van onze weerstand bevindt zich in de darmen. Het darmslijmvlies speelt een hele grote rol in onze weerstand. Dit slijmvlies zorgt ervoor dat voedingsstoffen worden opgenomen en afvalstoffen worden verwijderd. Daarnaast werkt het als een barrière die ongewenste stoffen tegen houdt. Het darmslijmvlies staat in contact met andere slijmvliezen in het lichaam.

Het is dus belangrijk om dit darmslijmvlies in goede conditie te houden. Dit doe je in de eerste plaats door gezonde voeding (onbewerkte voeding en zo veel mogelijk plantaardige voeding). Een lijstje met wat gezonde voeding precies inhoudt kun je in mijn praktijk meekrijgen. Maar ook door omega 3-6-9, probiotica, kruiden en (vitaminen en mineralen)supplementen kun je je weerstand verbeteren.

SUPPLEMENTEN OM DE WEERSTAND TE VERBETEREN

Kies voor een probiotica die geen suikers en zuivel bevatten en waarbij op het etiket duidelijk de bacteriestammen staan weergegeven. Belangrijke bacteriestammen voor de weerstand zijn bijvoorbeeld L.Rhamnosus GG, LGG, L. acidophilus LA-5 en B. lactis Bb12. Een probiotica-supplement waar ook prebiotica aan toegevoegd is, werkt het beste, want de prebiotica is de voeding voor de probiotica, zodat dit ook daadwerkelijk in de darmen kan worden opgenomen.

Natuurlijk is het nemen van een multivitamine een goed idee. Deze multivitamine kun je in de wintermaanden aanvullen met vitamine C, vitamine D en andere stoffen, zoals hieronder staan beschreven.

De multivitamine van Vitals is een hele goede multi, waarin een breed assortiment van vitaminen en mineralen zijn opgenomen.

Nutriphyt heeft Mucoperm Appel, dit is een multivitamine die erop gericht is de darmen gezond te houden. In mijn praktijk is een kortingscode beschikbaar om Nutriphyt-producten met korting en zonder verzendkosten te bestellen.

Wil je Mucoperm Appel een keer proberen? Vraag om een proefzakje in mijn praktijk.



Vitamine D en vitamine C zijn echte vitaminen voor een goede weerstand. In de wintermaanden is de zonkracht onvoldoende en treden vaak vitamine D-tekorten op. Wist je bijvoorbeeld dat het regelmatig hebben van een luchtweginfectie vaak te wijten is aan een tekort aan vitamine D?

Vitamine D tekort treedt op bij mensen die ouder zijn dan 50 jaar, mensen die minder dan 2x per week vette vis eten (dan heb je ook een tekort aan omega-3), mensen met een chronische ziekte, mensen met overgewicht en mensen met problemen van spieren, botten, gewrichten of die last hebben van vermoeidheid.

Vitamine C kunnen we in ons lichaam niet zelf aanmaken en moeten we dus echt met de voeding (of via een supplement) binnen krijgen. In verhouding bevat onze voeding steeds minder vitamine C. Vaak gaan mensen zodra ze

ziekteverschijnselen krijgen vitamine C slikken, maar dan ben je eigenlijk al te laat. Beter is het om de hele winter (vanaf september) vitamine C te nemen.

Glucanen zijn voedingsstoffen die het immuunsysteem kunnen helpen, want zij helpen de cellen, macrofagen genaamd, om ziekteverwekkers op te sporen en onschadelijk te maken. Biergist bevat veel glucanen.

Selenium, koper en zink helpen ook het immuunsysteem, want zij zijn onderdeel van de lichaamseigen antioxidanten. Deze beschermen de lichaamscellen tegen schadelijke stoffen. Groente en fruit bevatten van nature veel antioxidanten, daarom is een gezonde, voornamelijk plantaardige voeding zo belangrijk.

Vlierbessen zijn rijk aan anti-oxidanten en uit onderzoek is gebleken dat je sneller van eventuele griepverschijnselen af bent, als je vlierbessen(extract) gebruikt. Handig dus om dit altijd in huis te hebben.

Kruiden als echinacea en nigella hebben antibacteriële eigenschappen. Nigella verlicht met name klachten aan de luchtwegen en het is goed te gebruiken bij verkoudheid, hoest en griep. Echinacea stimuleert de cellen die virussen moeten bestrijden.

Ribes Nigrum tinctuur ondersteunt de weerstand doordat het ontstekingsremmend werkt, daarnaast bevat Ribes Nigrum veel vitamine C.

Wil je een persoonlijk advies om je weerstand te verbeteren, neem dan contact met mij op voor het maken van een afspraak. Ook bestellingen kun je aan mij doorgeven. Voor Nutriphyt kun je de bestelling zelf met korting doen.

VOETREFLEXBEHANDELINGEN VOOR ONZE WEERSTAND

Bij voetreflexbehandelingen wordt het zelfgenezend vermogen van het lichaam gestimuleerd en daarom helpt voetreflex de weerstand te verbeteren. Maar ook via de diverse reflexzones (denk aan darmen, maar ook aan bijvoorbeeld luchtwegen en longen) kunnen klachten worden voorkomen of verbeterd. Het is dus ook een goed idee om voetreflexbehandelingen preventief te ondergaan. Bij koorts is het niet verstandig om een voetreflexbehandeling te ondergaan, want het lichaam heeft het dan al druk genoeg om

ziekteverwekkers te bestrijden en de lichaamstemperatuur te normaliseren.

ACTIE VAN DE MAAND NOVEMBER

Wil jij een voedingsadvies op maat? Vul dan de intake Orthomoleculaire voeding in op mijn website (www.natuurgeneespraktijk.nl) en betaal voor een consult van 30 minuten geen € 22,50, maar slechts € 18,00. Een afspraak maken kan via info@natuurgeneespraktijk.nl of bel: 0251-201649.

AGENDA

Op Facebook plaats ik regelmatig nieuws, weetjes en acties en kortingen, dus houdt ook deze pagina in de gaten: www.facebook.com/natuurgeneespraktijk

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 voor het stellen van vragen, het maken van afspraken of het bestellen van producten.

Neem jij deze nieuwsbrief altijd als hard-copy mee in mijn praktijk? Geef je dan op om de nieuwsbrief maandelijks via email te ontvangen op mijn website: www.natuurgeneespraktijk.nl

Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23
Beverwijk

www.natuurgeneespraktijk.nl
tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

BTW nr.: NL-186063933B01

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838



RBCZ

Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg

