

# Nieuwsbrief

## Natuurgeneespraktijk

### Mariëlle van der Eem

Oktober 2020

#### WERKEN AAN JE WEERSTAND

---

Naast alle perikelen rondom Covid-19 en de stijgende hoeveelheid van mensen die besmet zijn, is ook het 'gewone' griepseizoen weer aangebroken. Zowel Covid-19 als griep zijn virussen. Om gezond te zijn en te blijven is werken aan je weerstand heel belangrijk om virussen zo veel mogelijk de baas te kunnen zijn.

#### GRIEPSEIZOEN

---

Hoe het komt dat de herfst en de winter met name de seizoenen zijn waarin de virussen de kop opsteken, heeft te maken met het weer. Virussen doen het goed bij een relatief lage luchtvochtigheid (zoals in de wintermaanden) en daarbij zetten we allemaal onze verwarming wat hoger, zetten we minder snel een raam open en blijven we meer binnen, wat de verspreiding van virussen makkelijker maakt. Hoe lager de temperatuur buiten, hoe beter virussen kunnen overleven.

Als er een virus je lichaam binnen komt, zal je lichaam er alles aan doen om dit virus kwijt te raken, vandaar klachten als niezen, diarree of braken. Over het algemeen merk je er echter weinig van als je een virus binnen hebt gekregen en zullen er in eerste instantie weinig symptomen zijn. Maar ook zonder symptomen kun je het virus wel overdragen. Dit is ook de reden dat handhygiëne nu zo veel wordt geadviseerd en het zo belangrijk is om afstand te bewaren.

#### EEN GEZOND IMMUNSYSTEEM

---

Je kunt zelf heel veel doen om je immuunsysteem zo gezond mogelijk te houden. Een gezonde leefstijl is daarbij een eerste stap. In mijn praktijk kun je hier meer over te weten komen. Daarnaast zijn er een aantal adviezen die niet mogen ontbreken bij het werken aan je immuunsysteem:

- Ga elke dag naar buiten en zorg dat je minimaal 30 minuten buiten bent. Het liefst

door buiten te bewegen, zoals wandelen of fietsen.

- Zorg dat je goed slaapt. Slaap is heel belangrijk om gezond te blijven en tijdens de slaap herstelt je lichaam zich.
- Beweeg voldoende.
- Stop met roken.
- Zorg voor voldoende ontspanning.
- Eet gezond met dagelijks veel (onbewerkte) groenten en fruit. Helaas bevat onze groenten en fruit steeds minder belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Dit is de reden dat je het hier niet alleen mee redt en er ook supplementen nodig zijn.

#### VOEDINGSSUPPLEMENTEN VOOR EEN GEZOND IMMUNSYSTEEM

---

Voor een gezond immuunsysteem zijn een aantal vitamines en mineralen heel erg belangrijk, zoals:

- Omega-3 vetzuren (uit vette vis)
- Vitamine A
- Vitamine C: minimaal 1000 mg per dag
- Vitamine D: dagelijks minimaal 25 mcg = 1000 IE
- Zink, koper en selenium
- Vezels uit groenten en fruit, maar ook uit granen
- Anthocyaninen (uit vlierbessen, zwarte bessen en frambozen), sulforaphaan (uit broccoli), resveratrol (uit druiven) en ECGC (uit groene thee)



Wil je meer weten over supplementen, heb je er vragen over, of wil je weten welke supplementen je het beste kunt innemen, neem dan contact met mij op.

Goede supplementen kun je met korting bestellen bij [Vitals.nl](https://www.vitals.nl) met de code **natuurgeneespraktijk**.

## TOCH GRIEP GEKREGEN?

Je kunt je lichaam dan ondersteunen om genezing te bespoedigen met:

Vitamine C: orthomoleculair artsen geven aan dat je wel tot 4000 mg dagelijks mag nemen bij klachten. De ontzuurde vitamine C is dan beter te verdragen. Vitakruid heeft een goede ontzuurde vitamine C (bij mij te bestellen).

Nigela: vermindert ontstekingsreacties en werkt bij hoesten, verkoudheid en griep

Katte-klaauw: antivirale en ontstekingswerende eigenschappen

Echinacea: versterkt het immuunsysteem en heeft antibacteriële eigenschappen, helpt de aanmaak van witte bloedcellen, die het virus moeten bestrijden

Vlier-siroop: helpt bij keelontsteking en griep.



## SUPPLEMENTEN KUNNEN ERGER VOORKOMEN OF KLACHTEN VOOR ZIJN

Ik krijg in mijn praktijk vaak te horen dat men wel supplementen heeft geslikt, maar niet merkte dat het werkte en er weer mee is gestopt.

En dat is zonde. Want ook als je niet merkt dat je supplementen werken, kunnen ze ziekten voorkomen. Als je niets van de werking merkt, doen zij evengoed hun werk door ervoor te zorgen dat je niet ziek wordt, of een bestaande ziekte niet erger wordt. Met andere woorden: je wordt minder vatbaar.

Alleen gezond eten is helaas niet meer voldoende. Doordat de kwaliteit van ons voedsel achteruit is gegaan en het minder van de vitaminen en mineralen bevat die zo belangrijk zijn voor onze gezondheid.

Ik wens je een gezond najaar toe!

## AGENDA

**LET OP:** het einde van het jaar nadert weer en dat betekent dat mijn praktijk weer drukker wordt. Met alle extra maatregelen die er gelden voor mijn praktijk i.v.m. Covid-19 kan ik minder cliënten per dag behandelen. Het is dus belangrijk om afspraken die je nog wilt maken voor het einde van het jaar, nu al in te plannen! Mijn praktijk is geopend van maandag t/m donderdag van 10 tot 20.30 uur.

Op Facebook plaats ik regelmatig afzeggingen, zodat je daar op kunt reageren met een mailtje of appje.

Ook kun je op Facebook nieuws, weetjes, acties en kortingen vinden, dus houdt deze pagina in de gaten: [www.facebook.com/natuurgeneespraktijk](http://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 of verzetten van afspraken of voor informatie over producten.

## Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23  
Beverwijk

[www.natuurgeneespraktijk.nl](http://www.natuurgeneespraktijk.nl)  
tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838

