

## Gezonde Teut van een Therapeut

# Verhoog je weerstand en ga gezond de winter in!



Door:  
**An-Akh Zaldoc**

Complementair BATC  
therapeut | Zinnith

**Een van de lezers van dit blad heeft me de vraag gesteld hoe de weerstand verhoogd kan worden met de winter in aantocht. Dit is een vraag naar mijn hart. Immers liever je gezondheid preventief verbeteren dan herstellen en genezen als je ziek bent. Dat is ook waar ik als complementair therapeut gezondheidszorg voor sta: preventief! Maar om terug te komen op de vraag van de lezer, hoe ga ik zo goed mogelijk voorbereid de winter in en zorg ik dat de kans kleiner wordt dat ik ziek word?**

In de afgelopen columns heb ik het al een paar keer gehad over goed en gezond eten, dat is in deze natuurlijk ook van belang. Zorg ervoor dat je afwisselend, vers en passend eet. Zorg voor een eetpatroon dat bij je lichaam en constitutie past. Wat in mijn optiek het meest belangrijk is: zorg goed voor je darmen. Heb je regelmatig een verstoorde stoelgang? Dan is de kans groot dat er in de darmen iets niet goed gaat. Dit is niet handig met de winter in aantocht. Zeker niet

als je weet dat binnen die darmen de basis ligt voor een groot deel van je weerstand. Je darmen zijn verantwoordelijk voor een goede spijsvertering en opname van de voedingsstoffen in je lichaam. Een van mijn docenten zei het ooit: "Iemand met een ongezonde darm is niet gezond". Voor een gezonde darm is diezelfde voeding weer belangrijk maar ook geen overmatig alcohol gebruik of roken. Dit kan de darmflora balans dermate verstoren dat het totale lichaam ziek wordt. In onze darm zitten goede en slechte bacteriën die in evenwicht moeten zijn. Naast de darmflora is voldoende opname van vitamine C belangrijk. Dit kan het beste gebeuren met vers fruit en verse groentes. Wel in voldoende mate en dus écht vers. Bekende bronnen zijn natuurlijk de sinaasappel en de appel maar onderschat ook de banaan niet en denk tevens aan broccoli, kiwi's, cranberry's, vlierbessen en grappelfruits.

Verder is vitamine D essentieel. Wat is vitamine D? Deze vitamine wordt aangemaakt als we voldoende in de zon komen in de maanden april tot en met september. Op de breedtegraad waar we wonen, krijgen we dan de juiste zonnestraling op onze huid, die het mogelijk maakt dat we vitamine D aanmaken. Uit recent onderzoek blijkt dat Vitamine D mogelijk nog belangrijker is dan vitamine C voor onze weerstand. Waarin zit deze vitamine dan nog verder? Het zit in vette vis en in mindere mate in melkproducten, margarine en sinaas-

appels. Nog maar één generatie geleden kregen we in de winter een lepel levertraan. Niet voor niks, nu blijkt die lepel levertraan precies de hoeveelheid vitamine D te bevatten die we nodig hebben. Mijn advies: ga in de zon maanden regelmatig, het liefst elke dag, in de zon zitten (en geniet er ook van). Eet daarnaast regelmatig vette vis (denk bijvoorbeeld aan Makreel of Zalm). Mocht je toch snel ziek worden, laat dan je bloed controleren op o.a. vitamine D. Een goede therapeut of arts kan je vertellen of je op de goede weg bent of toch dient aan te vullen in de winter (door een pilletje of druppel). Als laatste van deze tips wil ik je adviseren om regelmatig knoflook te eten. Het eten van knoflook verbetert de weerstand substantieel. En dan heb ik het wel over verse knoflook, waarin werkzame stoffen (allicine) zitten die we nodig hebben.

Bij dit alles is het belangrijk om voldoende zuiver water te drinken; de meeste mensen drinken er niet genoeg van of het verkeerde. En mocht je dan toch griep krijgen, ziek deze dan uit eventueel met ondersteunende middelen en onderdruk deze niet. Ziek zijn en koorts hebben, hoort er soms nu eenmaal bij en zorgt ervoor dat we ons lichaam lekker opschonen. Als het ziek zijn te erg wordt, ga dan naar je therapeut of huisarts voor een ondersteunende aanpak.

Tip van de maand: Lekker zonnen in de zomer helpt ziek zijn in de winter voort komen en bij gebrek aan zon? Eet regelmatig goede verse vette vis! En natuurlijk verse groenten, fruit, noten en zaden. Mocht je een persoonlijk advies of gezondheidscheck willen, nodig ik je van harte uit in mijn praktijk Zinnith.

*Heeft u een onderwerp in gedachten waar ik volgende maand iets over moet schrijven? Geef het dan door aan de redactie via [redactie@haantjedevorste.info](mailto:redactie@haantjedevorste.info).*