Influenza

Griep is een infectieziekte, veroorzaakt door het influenzavirus. De bekende verschijnselen zijn: moeheid, misselijkheid, hoofdpijn, koude rillingen, koorts, spier- en keelpijn, loopneus en een algeheel lamlendig gevoel. Griep komt vaak plotseling opzetten, je voelt je in enkele uren ziek worden. Zelden zal er meer over de griep zijn gesproken dan de laatste maanden. Daarom: hoe bescherm je jezelf optimaal en wat te doen als je het toch krijgt?

Op het moment dat dit artikel wordt geschreven laten de media weten dat de Mexicaanse griep tot epidemie is verheven. Tibetaans geneeskundige Nel de Jong stelt, dat gezonde personen, die dus over een normaal functionerende afweer beschikken, niet bang hoeven te zijn om griep te krijgen. Maar ze benadrukt dat mensen die griep hebben, wel thuis moeten blijven om te voorkomen dat andere mensen met een verminderde weerstand worden besmet. Een verminderde afweer kan het gevolg zijn van een ongezonde leefstijl. Dat houdt onder andere in te weinig bewegen en slapen, te veel stress en te hard werken, onjuiste voeding, overmatig drankgebruik, roken et cetera. Nel: "De Tibetaanse geneeskunde deelt de griep in drie soorten in, die ieder een eigen behandeling vragen. Voor alle varianten geldt dat het houden van (bed)rust de primaire behandeling is. Gun jezelf de tijd om rust te nemen. De eerste variant kent vooral luchtwegaandoeningen en gaat soms gepaard met sinus- en/of longklachten. Hierbij is het van belang de luchtwegen open te houden door bijvoorbeeld te stomen. Wees voorzichtig met neusdruppels als Otrivin. Gebruik liever een fysiologische zoutoplossing als neusdruppels. Dan is er een tweede variant met vooral darmklachten, waarbij benadrukt moet worden dat het beter is om zeker de eerste dag te reinigen en geen middelen te gebruiken die stoppen. Zorg dat je voldoende vocht binnenkrijgt, ook in de vorm van bouillon en thee met honing, zodat je suiker en zouten opneemt. De derde variant wordt gekenmerkt door een algehele malaise: spierslapte, lusteloosheid, enzovoorts. Deze variant vraagt zeker rust, warmte en behaaglijkheid."

VITAMINEN

Griep gaat bijna altijd gepaard met verhoging. Bij alle varianten geldt volgens Nel dan ook: zorg dat je voldoende vocht binnenkrijgt (drink ook gekookt water dat voldoende is afgekoeld) en koel mede af door van tijd tot tijd een koude pakking op de haargrens in de nek te leggen. Nel: "Neem de tijd om uit te zieken en je weerstand weer op te bouwen, dus even geen afspraken. Naast voeding en gedragsadviezen, kent de Tibetaanse geneeskunde verschillende kruidenpillen die kunnen helpen de

Homeopathie & griep

Arsenicum album: rusteloos, koude rillingen, diarree.
Belladonna (wolfskers): hoge koorts en hoofdpijn.
Bryonia (heggenrank): traag verlopende griep, veel dorst, hoofdpijn.
Eupatorium (waterhennep): pijnlijk gevoel in alle spieren, alsof alle botten gebroken zijn.

'Vaccinatie is maar een beperkte oplossing, beter is het om je weerstand te optimaliseren'

weerstand te vergroten en die zowel preventief als curatief kunnen werken bij griep." Ook voedingsdeskundige Cathalijn Okken benadrukt het belang van een goede weerstand ter voorkoming en het nemen van rust bij de bestrijding van griep. Ze beschrijft de diverse vitaminen die daarbij een vitale rol spelen: "Alle vitaminen, mineralen en spoorelementen zijn, direct of indirect, belangrijk bij de opbouw of instandhouding van een goed afweersysteem. Bij het in stand houden van het immuunsysteem spelen vitamine A, C, D, E en B6 een directe rol. Deze vitaminen versterken het reactievermogen van het immuunsysteem. Vitamine A zit in vis, zuivel, eidooier, orgaanvlees en halvarine/margarine en in de vorm van Bètacaroteen in oranje en gele groentesoorten, zoals wortelen, paprika en pompoen. Ook vitamine C is onontbeerlijk voor een goede weerstand. Ben je al geveld door de griep, dan kan voldoende vitamine C helpen om sneller te herstellen. Aardappelen, prei, spruitjes, (boeren)kool, paprika en citrusvruchten zoals sinaasappel, mandarijn, kiwi, citroen en grapefruit zijn een belangrijke bron van vitamine C. Vitamine D zit vooral in vette vis, zoals zalm, haring, sardientjes, paling en makreel. Daarnaast is het toegevoegd aan halvarine/margarine. Verder kunnen we via onze huid vitamine D aanmaken. In de winter is dit echter niet voldoende. Kinderen tot vier jaar, zwangere vrouwen, vrouwen boven de vijftig, mannen boven de zeventig en mensen die weinig buiten komen, doen er daarom goed aan om vitamine D tabletten te gebruiken. Vitamine E zit in plantaardige olie, groente, fruit, noten, zaden en volgraanproducten. Vitamine B6 zit vooral in vlees, eieren, vis, graanproducten, aardappelen, peulvruchten groente en melkproducten. Rijk aan zink zijn onder andere volle granen, noten, zaden, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren, cottage cheese en ei."

NATUURLIJK SELECTIEPROCES

Cathalijn wijst tot slot op het belang van een gezonde darmflora voor een goede weerstand. Als we voldoende goede darmbacteriën in onze darmen hebben, worden ziekmakende bacteriën in de darmen overwonnen door de goede bacteriën. Cathalijn: "Voor goede darmflora is het belangrijk om voldoende voedingsvezels te eten. Volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta, aardappelen, peulvruchten, noten, groenten en fruit bevatten veel voedingsvezels." Volgens complementair therapeut An-Akh Zaldoc is er de laatste tijd iets vreemds aan de hand. Er wordt ons voorgehouden dat griep een verschrikkelijke ziekte is, waaraan massa's mensen kunnen sterven. Maar dan vergeten we even dat vroeger, toen inderdaad honderdduizenden tijdens een epidemie aan griep stierven, de leefomstandigheden gewoonweg slecht waren en dat tegenwoordig meer mensen door medische missers omkomen dan aan de griep. Hij stelt daarom voor griep weer te gaan zien voor wat het is: een natuurlijk selectieproces. Hoe we ons er het beste tegen kunnen wapenen? An-Akh: "Vaccinatie is maar een zeer beperkte oplossing, aangezien kleine mutaties in de ziekte het vaccin weer nutteloos maken. Hele bevolkingsgroepen inenten heeft dan ook geen enkele zin. Bovendien kunnen vaccins zelf vervelende bijwerkingen hebben. Beter in mijn ogen is het om onze weerstand te optimaliseren. Dat doe je door te zorgen voor voldoende rust en slaap, goed te eten en vooral ook voldoende te drinken. Extra ondersteuning kan desgewenst geleverd worden door het tinctuur 'Echinacea Force' van de Rode Zonnehoed. Ook een vlierbessenextract kan heel erg goed werken, let er wel op dat je de variant zonder sorbitol koopt. Als je tevens last van je darmen hebt, is het raadzaam om een goed probioticum te slikken."

HERSTEL

An-Akh raadt het af om griep te onderdrukken. Koorts is ook iets heel normaals en zolang deze niet te hoog is zelfs prima. Pas bij écht hoge koorts is het aan te raden om in te grijpen. Dit kan met homeopathische middelen, maar ook met wikkels. Blijf ondertussen de weerstand ondersteunen. An-Akh: "Aan het eind van de griepperiode is het zaak om versterkende voeding te nemen, zoals bouillon getrokken van schenkel met kruiden als knoflook, gember en ui. Laat zuivelproducten nog staan en neem liever vijf tot zeven keer per dag een kleine hoeveelheid voeding. Blijf voldoende rust nemen en ga pas weer echt actief worden als je je helemaal fit voelt. Een flinke griep is op z'n tijd gewoon goed voor ons en als het té heftig wordt, neem dan contact op met een therapeut of arts. Maar liever nog zeg ik: zorg goed voor jezelf en weet dat griep de natuurlijkste zaak van de wereld is!" ■

Contactgegevens:

Nel de Jong:
Chagpori Tibetan Health Center (www.chagpori.nl)

Arjan Korevaar:
Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten (www.vnt-nederland.nl)

Cathalijn Okken:
Vita voedingsadvies (www.vita-voedingsadvies.nl)

An-Akh Zaldoc:
Zinnith, praktijk voor complementaire geneeswijzen (www.zinnith.nl)