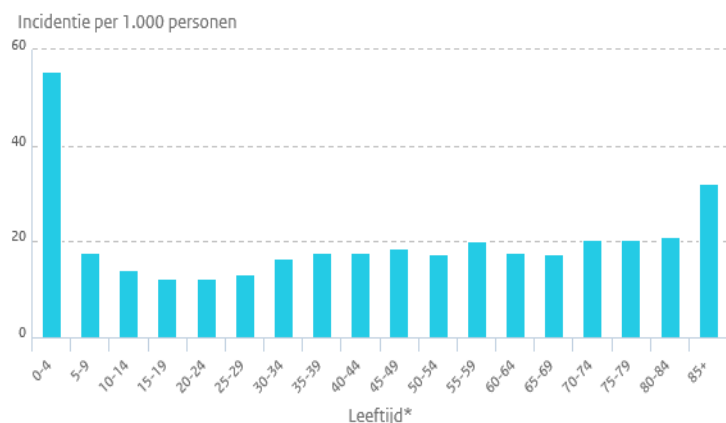


# Weerstand tegen weerstand

Iedereen kent wel iemand in zijn directe omgeving die de griep heeft of heeft gehad. Volgens onderzoeksinstituut Nivel gingen vorige week 97 op de 100.000 mensen met griep naar de huisarts. Een week eerder waren dat er 137 en de week daarvoor 95. Als twee weken achter elkaar meer dan 51 op de 100.000 mensen griep hebben, is er sprake van een epidemie. Een gemiddelde griepepidemie duurt acht weken. De huidige griepepidemie duurt nu al 12 weken.

Je zou je nu af kunnen vragen hoe het komt dat deze griepepidemie zo veel langer duurt dan normaal. Hieronder staan tips (van nu.nl) hoe je de griep zou kunnen voorkomen:

- **Was** regelmatig je handen met zeep of met handalcohol
- **Nies** in je elleboogholte of in een zakdoek om verspreiden van bacillen te stoppen
- **Rust** goed en regelmatig uit en voorkom stress.
- **Ventileer** je woning **10 minuten per dag** door ramen en deuren te openen
- Raak zo min mogelijk **ogen, neus en mond** aan
- Blijf in **conditie** door regelmatig te **bewegen**, liefst in de buitenlucht.



Ja, inderdaad zijn dit wat handige tips bij die je zou kunnen toepassen, maar volgens mij wordt hier toch wel een belangrijk advies vergeten. Namelijk wat we zelf kunnen doen qua leefstijl en voeding om onze weerstand te verhogen.

## Op welk tijdstip krijgen te meeste mensen de griep?

De cijfers voor influenza (griep) worden vaak per seizoen weergegeven en niet per jaar. De **WHO** hanteert voor een 'seizoen' de periode van week 40 tot en met week 20 in het daaropvolgende jaar.



## Waarom hanteert de WHO dit 'seizoen' om de griepepidemie aan te geven?

Kennelijk is in deze periode onze weerstand slechter dan in de andere maanden. Eigenlijk weten (of wisten) we dat natuurlijk al lang. Ik weet nog goed dat ik vroeger, wanneer de R in de maand kwam, van mijn ouders levertraan en extra vitamine C moest slikken. Ik moet eerlijk toegeven dat ik daar toen wel wat lichte weerstand tegen had, want echt lekker vond ik die lepel levertraan niet en zeker ook dat kleine witte zuurder dan zure vitamine C pilletje waar je kaken helemaal van bij elkaar krompen vond ik geen pretje. Maar of ik hier nou weerstand tegen bood of niet, ik kreeg toch die extra weerstand

verhogende supplementen naar binnen. Toen was dat kennelijk allemaal normaal. Wanneer ik het nu heb (o.a. in mijn lezingen en cursussen) over het extra innemen van supplementen, krijg ik vaak te horen dat al het goede in onze voeding zit en dat we geen extra vitaminen en mineralen nodig hebben. Door die overtuiging heerst er nu kennelijk meer weerstand tegen het zelf verhogen van je weerstand dan vroeger, terwijl de voeding van vroeger veel 'puurder' was dan nu.

### **Hoe denken we het voorkomen van een griepepidemie nu op te lossen?**

In 1997 is het Nationaal Programma Grieppreventie (**NPG**) ingevoerd, met als doel ziekte en sterfte als gevolg van griep te voorkómen. Kinderen en volwassenen met bepaalde chronische aandoeningen en/of verminderde weerstand en alle 60-plussers krijgen hiertoe een gratis griepprik aangeboden. Ik hoef u waarschijnlijk niet te vertellen hoe ik denk over deze griepprik. Er zit meer in dan je lief is. Bovendien hebben mensen die de griepprik hebben gehaald net zo veel kans op het krijgen van de griep. Kijkt u eenvoudig maar om u heen in uw kennissenkring. Zijn al die mensen die de griepprik hebben gehaald verschoond gebleven van de griep? Waarschijnlijk niet.

### **Is er een andere/betere methode om de griep de baas te blijven?**

Mensen die mij kennen weten dat ik in het verleden altijd één van de eersten was die 'de griep te pakken kreeg'. Toch dacht ik ook vroeger dat ik het allemaal nog niet zo slecht deed. Ik dacht namelijk dat ik gezond at met verse groenten, vlees, vis en gevogelte. Aan bewegen heeft het ook nooit ontbroken. Toch werd ik vaak en snel ziek. Ik moet het natuurlijk even afkloppen, maar de laatste jaren blijf ik toch redelijk verschoond van ziekten zoals de griep. Ik ben 'intermittent living' gaan toepassen. Anders leven door o.a koud (af) te douchen, af en toe vasten maar ook al jaren een *ander voedingspatroon* aan te nemen. Als we weer gaan kijken naar het tijdstip wanneer de hoogste piek van de griep zich voordoet, zien we dat in de maand januari veel mensen hiervoor hun bed op zoeken. In december wordt vanwege de feestdagen doorgaans bijzonder ongezond gegeten en gedronken. Hierdoor kan het immuunsysteem al een eerste aanzet krijgen tot extra verzwakking. Een goed werkend immuunsysteem moet er voor zorgen dat je niet ziek wordt en dus verschoond kan blijven van de griep. De vraag is dus:

### **Hoe kunnen we ons immuunsysteem in de maanden met de R ondersteunen?**

- **Levertraan:** bevat jodium, fosfor, en vitamine A en D en is tevens een van de producten met het hoogste gehalte aan omega 3-vetzuren
- **Vitamine D:** deze vitamine verkleint de kans op verkoudheid en griep aanzienlijk. De dierlijke vitamine D3 zit in vis, vlees en zuivel. De plantaardige D2 zit weer in paddenstoelen zoals shiitake en cantharel. Omdat we vitamine D3 verder voornamelijk zelf uit zonlicht maken via de huid, is het raadzaam om in de donkere wintermaanden (met de R) dit bij te suppleren. Het overheidsadvies van 400 IE is wat zuinig gebleken, we kunnen beter zoals de Amerikanen meer dan 800 IE per dag suppleren.
- **Vlierbessen:** een goede versterker van ons immuunsysteem
- **Biologische groenten en fruit:** deze bevatten over het algemeen meer quercetine en salvestrolen dan hun reguliere soortgenoten welke het immuunsysteem een behoorlijke boost geven
- **Mineraal zink;** zink kan verkoudheden voorkomen en de duur van een virusinfectie verkorten. Zink zit met name in oesters, spinazie, rund- en lamvlees, sesamzaad, linzen, pompoenpitten, quinoa, cashewnoten, cacao, bonen en champignons
- **Knoflook:** is een uitstekende verdrijver van de griep. De stof allicine in knoflook blijkt goed in staat om het immuunsysteem te verstevigen en griep en verkoudheid tegen te gaan. Het beste is om knoflook na het persen 10 minuten te laten staan. Hierdoor stijgt de hoeveelheid allicine. Verder kan knoflook ook het best rauw worden gegeten.
- **Probiotica:** uiteraard is een goede darmflora heel belangrijk voor een goed functionerend immuunsysteem. 80% van je immuunsysteem bevindt zich immers in de darmen. De darmflora kunnen we versterken door vezelrijke groenten en fruit. Ook voeding met een probiotische werking zoals zelfgemaakte zuurkool, boerenkaas of kefir van rauwe melk werken goed. Het beste zou



eigenlijk nog zijn om onze groenten zelf te fermenteren, zoals onze voorouders ook deden. Kost dit te veel tijd of moeite kan je altijd probiotica suppleren.

- **Voldoende slaap en bewegen:** zijn misschien wel het meest essentieel. Dus zowel voldoende rust als voldoende beweging zijn belangrijk om een griep te kunnen voorkomen.

Wanneer ik het rijtje hierboven bekijk zijn er aardig wat mogelijkheden om zelf ons immuunsysteem te versterken en daarmee onze weerstand te verhogen. Maar waarom duurt die griepepidemie dan zo lang? Kennelijk is er toch veel weerstand tegen het zelf verhogen van onze weerstand. Is het (te) gemakkelijk om te kunnen grijpen naar medicijnen? Kost het te veel moeite om voldoende te bewegen, om goed eten op tafel te zetten (in plaats van vulling)? Al het suikergoed in december kan ons in ieder geval verzwakken en ziek maken. Niet al het eten wat te koop is, is menseneten. Er is veel te koop waar ons immuunsysteem niet tegen bestand is, onze weerstand verlaagd en ons letterlijk ziek maakt. Ik hoop echter van harte dat steeds meer mensen de weerstand die we voelen - zoals ik dus vroeger ook had met het doorslikken van die eetlepel levertraan - om zelfstandig onze weerstand te verhogen kunnen doorbreken en daarmee onze gezondheid weer in eigen hand nemen.

Op uw gezondheid



Inez Plaatsman  
Unique Fitnesscentrum  
Orthomoleculair therapeut  
Fysiotherapeut  
Docent Lichamelijke Opvoeding  
Klinisch psycho-neuro-immunoloog (io)