

NATUURLIJK NATUURLIJK

Griep en verkoudheid heerst alom. Ook dit jaar weten velen de dans niet te ontspringen. Dit ondanks de vele grieprikken die zijn uitgedeeld aan onze bevolking.

Grieprik, zin of onzin?

Hierover zijn de meningen verdeeld. Veel Nederlanders krijgen in oktober van de huisarts een oproep voor een grieprik, welke mijns inziens een zeer onnatuurlijke manier is om de griep de baas te blijven. De brief gaat dan vergezeld van een foldertje van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), dat onder meer verkondigt: "De grieprik verkleint de kans op griep" en "Het is belangrijk dat u elk jaar de grieprik haalt." Hozzo, subtiel angst inboezemen!

Er is echter nog steeds geen sluitend bewijs of het wel zo wijs is om deze grieprik te halen. Het vaccineren blijft discutabel. U kunt hierover meer lezen in o.a. het boek 'Dodelijke leugens' met als ondertitel 'artsen en patiënten misleid' door C.F.van der Horst.

Zoals u zult begrijpen ben ik meer voor een natuurlijke oplossing om weerstand te bieden tegen griep en verkoudheid.

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.
- **Vlierbessen:** een goede versterker van ons immuunsysteem. De zoete bloemschermen zijn weerstandverhogend en ideaal om bij griep en verkoudheid te drinken als thee.
- **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. Mijn man (de kok in huis) gebruikt elke dag wel knoflook in ons eten. Ben ik daarom steeds minder vaak ziek?
- **Probiotica:** uiteraard is een goede darmflora heel belangrijk voor een goed functionerend



immuunsysteem. 80% van je immuunsysteem bevindt zich immers in de darmen. Ik gebruik zelf 2x per jaar een probioticum kuur. Steeds met verschillende bacteriefamilies. Ieder mens heeft zijn eigen darmflora welke mede bepaald welk voedsel goed voor je is. Hoe breder je darmbacteriën in je darmen des te meer voedsel je kan verdragen. Maar zeker na een anti-bioticum raad ik mensen altijd aan ook weer een probioticum te nemen om de darmen weer te herstellen. Ook gefermenteerde voedingsproducten zoals kefir, zuurkool, augurken, olijven etc zijn goed om de flora een boost te geven.

Nog 2 extra middelen om de griep en verkoudheid de baas te blijven uit grootmoeders tijd.

Onze grootmoeders hadden een heel andere remedie tegen de griep en verkoudheid dan de huidige remedie, de grieprik. Juist! Ze gaven je kippensoep. Maar dan niet gewone kippensoep. Er kwam namelijk geen bouillonblokje vol met immuunsysteem ondermijnende E-nummers aan te pas. De bouillon moest wel getrokken worden uit de botten van de kip. Echte ouderwetse BOTTENbouillon dus. Wetenschappelijk onderzoek heeft onlangs bewezen wat grootmoeder al lang wist.

Een 'bouillonblokje' is niet het eerste waar je aan denkt als je het over superfoods hebt. Toch is echte botten bouillon, de nieuwe groene smoothie aan het worden. Want echte ouderwetse, langgetrokken bouillon bevat een unieke combinatie van mineralen, vetoplosbare vitamines en opbouwende eiwitten die via botten bouillon ook nog eens makkelijk opneembaar zijn voor ons lichaam. Krachtvoedsel voor je immuunsysteem en de beste manier om beschadigde darmen te herstellen. Ook Weston Price schreef hier al over in zijn boek, *Voeding en fysieke degeneratie*.

BOTTENbouillon heeft veel voordelen en bevat:

- *Merg*, wat een zeer compacte voedingsbron is. Het bestaat voor 51% uit gezond vet en voor 7% uit eiwit. Wilde dieren eten instinctief eerst de botten met het meeste merg.
- *Collageen en gelatine*, waarvan wetenschappelijk is bewezen dat ze werken tegen gewrichtspijn (*Science. 1993 Sep 24;261(5129):1727-30. Effects of oral administration of type II collagen on rheumatoid arthritis.*)
- *Hyaluronzuur*, wat van nature voorkomt als soort gel tussen je gewrichten om klappen op te kunnen vangen.
- *Chondroïtine en glucosamine*, die een belangrijk onderdeel zijn van de bindweefsel-matrix die ervoor zorgt dat gewrichten soepel zijn. Glucosamine wordt niet voor niets gebruikt door mensen met gewrichtsklachten. Zij zouden dus ook veel meer soepen, groenteschotels etc met BOTTENbouillon kunnen gebruiken.



Sci Rep, 2016 Feb 2;6:20394. doi: 10.1038/srep20394

Potent in vitro antiviral activity of Cistus incanus extract against HIV and Filoviruses targets viral envelope proteins.

uit PubMed

Cistus Incanus een sterke plant die je immuunsysteem een enorme boost geeft.

De Cistus Incanus plant blijkt een beter middel te zijn tegen de griep dan de steeds meer omstreden effectiviteit van de griepvaccinatie. Er is wetenschappelijk bewijs dat de Cistus Incanus helpt tegen virus infecties. De antivirale werking geldt voor vele soorten virussen van HIV tot Ebola tot Marburg virussen. Dit staat o.a. in een publicatie in PubMed.

Een thee of een extract (boordevol vitamine C en zink) van deze geneeskrachtige plant lijkt mij een goede optie om de griep en verkoudheid de baas te blijven. Liefst innemen ter preventie, want voorkomen is beter dan genezen. Dus tijdig aan de Cistus Incanus thee en/of –extract capsules.

Hoe gaat u de strijd tegen de griep aan? Onnatuurlijk met al zijn bijwerkingen of wat mij betreft natuurlijk op een natuurlijke manier met een medicijn uit de natuur?

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum:

De natuur als medicijn.

De natuur zit vol geneeskrachtige superfoods, net zoals de eerder genoemde vlierbes. Zo is de paardenbloem bv een goede detoxer. Brandnetel voor een hoge doses vitamine C welke weer goed is voor o.a. onze hart en bloedvaten. De natuur is ons echte medicijn. En elk seizoen kent zijn eigen medicinale planten die bij dat seizoen horen.