

## WAT TE DOEN VOOR EEN STERKE AFWEER

### 1. Blijf in beweging, vooral door wandelen.

Wandelen geeft ontspanning en een verdieping van je ademhaling. Je ziet hoe de natuur, ondanks alle gekte, gewoon doet wat ze altijd doet. Doe ook rustige oefeningen, zoals yoga of tai qi. Ook "Nederland in Beweging" kan nu een alternatief zijn voor de sportschool.

### 2. Draag een sjaal als je buiten bent.

Heel belangrijk, vooral ook bij dit virus. Zorg vooral dat de achterkant van je nek warm blijft en geen tocht krijgt.

### 3. Drink voldoende, vooral warm water of kruidenthee.

Denk aan verse gemberthee, maar ook aan (een mix van) echinacea, vlierbloesem, tijm, eucalyptus, laurier, steranijs, zoethout, longkruid, duizendblad, verbascum...

### 4. Eet gezond en vul je eventueel je voeding aan met supplementen.

Eet zoveel mogelijk vers en onbewerkte voeding, vermijd junkfood. Heel nuttig zijn (goed opneembare) Vitamine C (bijvoorbeeld goed opneembare Ester C) en vitamine D3. Neem deze in de aanbevolen dosering preventief, en bij klachten extra. Bij klachten kun je ook extra zink nemen, best in de vorm van zuigtabletten.

### 5. Door "soepen en pappen" te eten spaar je en versterk je je energie.

Kippenbouillon wordt niet voor niks al eeuwenlang in vele culturen gezien als hét geneesmiddel. Maak je eigen bouillon met een biologische soepkip of restjes kip en vooral ook de botten. Ik eet zelf nauwelijks vlees meer, maar dit is een uitzondering. Daarnaast kun je de soep extra versterkend maken met: shiitake paddenstoelen, gember, laurierblad en kurkuma. Maak je pap met bijvoorbeeld haverdrank. Melk werkt slijmvormend. Ook je pap kun je extra verwarmend maken met gemalen gember, kaneel, kurkuma en bijvoorbeeld zwarte bessen. Gebruik honing om te zoeten, liefst van een imker uit de buurt.

### 6. Gebruik veel verse of gedroogde kruiden door het eten.

Extra nuttig zijn nu: steranijs, tijm, laurier, oregano, kaneel.

### 7. Zorg voor genoeg rust en ontspanning.

Je stress systeem snoept naast je energie ook hormonen, bouwstoffen en je afweer af. Beperk het kijken naar het nieuws tot 1, hooguit 2 momenten per dag, en ga daarna weer even een goede wandeling maken of iets anders doen waar je blij van wordt. Geniet bewust, ook van de rust en de extra tijd die alle afgezegde afspraken oplevert. Ga op tijd naar bed.

Als je toch ziek wordt: accepteer dat koorts erbij hoort en heel nuttig is om het virus te verslaan. Het is een teken van een sterk immuunsysteem. Neem dus niet meteen paracetamol en ga naar bed! Let op: Bij té hoge koorts (boven 41 graden en/of langer dan een paar uur) of een al bestaande lage weerstand, neem je direct contact op met je arts en volg je zijn of haar instructies. Wanneer je zorgt voor iemand met koorts kun je ook koelen met natte doeken op de kuiten. Ook hier hou je in de gaten dat dit de koorts daardoor vrij snel moet laten dalen, zo niet; naar de dokter/ziekenhuis. Voor elke dag koorts neem je als het weer beter gaat ook een dag extra rust. Laat als je ziek bent ook je huisgenoten extra vitaminen nemen en meedoen met alle bovenstaande tips.