



## Holistische gezondheid Corona en immuniteit - tips

Lessen Sylo yogasoma 2019-20 door Bea Boomgaert 30 maart 2020  
[www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be) Alberto Paganini <[info@yogasoma.be](mailto:info@yogasoma.be)>

**Auteur en copyright: Bea Boomgaert, bereikbaar via [infosoma@scarlet.be](mailto:infosoma@scarlet.be)**

Deze tekst mag gratis verder verspreid worden naar iedereen die er belang in stelt, op voorwaarde dat het **INTEGRAAL** gebeurt: er mag niets weggelaten of bijgevoegd worden.

### Disclaimer

**Als je ziek bent of problemen hebt, ga je naar een arts. Onderstaande is bedoeld als preventie om vitaliteit en algemene immuniteit te verhogen. De effecten variëren van persoon tot persoon. Je hoeft niet alles te doen, maak bewuste en haalbare keuzes. Neem geen risico's door te denken dat ze je volledig beschermen. Alle richtlijnen van de overheid moeten gevolgd worden.** Hier en daar staan links naar personen of bedrijven waar je bijkomende info kan vinden. Dat zijn voorbeelden zonder kwaliteitsgarantie. Er zijn nog veel meer (natuur)artsen, therapeuten en producten die je verder kunnen helpen.

**Bronnen:** hoofdzakelijk tijdschriften Placebo Nocebo nr. 25, 33, 35 <http://www.placebonocebo.be/>

### Microbe of milieu?

**Eind 19<sup>de</sup> eeuw ontdekte men de bacterie, dankzij de uitvinding van de microscoop.**

**Toen circuleerden twee visies**

**Antoine Béchamps ( 1816 – 1908)**

'Microben' zijn polymorf (nemen verschillende vormen aan) en leven in symbiose met het lichaam. Naargelang het milieu blijven ze onschadelijk, of kunnen ze zich ontwikkelen tot ziektemakers. Ziekten kunnen voorkomen worden door het milieu – het lichaam en de leefomgeving – in goede staat te houden.

### **HOMEOSTASE BEVORDEREN OF HERSTELLEN**

o.a.; met betere hygiëne en woningen, goede voeding, verse lucht, evenwicht in rust en beweging, enz. cfr. de sanatoria, kuuroorden – Kneipp – thalassotheapie-kruidengeneeskunde, homeopathie, Heilpraktiker. Die visie is meest verwant met ayurveda, macrobiotiek, antroposofie. Basis voor natuurlijke- biodynamische landbouw – in harmonie met gezonde levende grond en het klimaat.

**Louis Pasteur 1822 – 1895)**

De 'microben' zijn 'monomorf' = hebben slechts 1 verschijningsvorm. Ze dringen –plots- het lichaam binnen en veroorzaken daar ziekten. Deze indringers moeten vernietigd worden. Basis van de 'microbenjacht', ontsmettingsdrang en antibiotica. Pesticides en herbiciden in de landbouw.

### **Antibiotica**

Alexander Fleming ontdekt de penicilline, hiermee worden tijdens en na WO1 veel soldatenlevens gered van gangreen en wondontstekingen.

### **Vaccinatie.**

De Franse bioloog Louis Pasteur ontdekte dat bacteriën die gedurende een lange tijd gekweekt waren, slechts een milde ziekte veroorzaakten. Door mensen met deze milde ziekteverwekkers te vaccineren, werden zij immuun voor de 'echte' ziekte.

### **Het verschil tussen een bacterie en een virus**

Bron: <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/ziekten/24613-het-verschil-tussen-een-virus-en-een-bacterie.html>

**Een bacterie** is een paar micrometergroot (een micrometer is een duizendste millimeter)

Het is een primitief eencellig wezen, met een celwand en een losse celinhoud. Hij kan autonoom leven, Hij heeft een eigen stofwisseling, is in staat om zich te voeden en voort te planten door celdeling.

De meeste bacteriën zijn nuttig of onschadelijk, sommige scheiden toxines af en veroorzaken ziekten zoals: difterie, kinkhoest, salmonella, legionella, lepra, tetanus.

**Een virus** is 100 keer kleiner en werd pas halverwege vorige eeuw ontdekt dankzij de elektronenmicroscop. Het is een eiwitomhulsel met een stuk DNA of RNA. Een virus is niet echt een levend wezen, hij kan zich niet zelfstandig voeden of voortplanten. Daarvoor heeft hij een passende gastheercel nodig. Als een piraat injecteert hij zijn eigen DNA in een cel, en neemt het commando over. Hij voedt zich en plant zich voort via de organen van de gastcel. Zo is hij onvindbaar voor het immuunsysteem. Hij wacht zijn tijd af, tot het organisme waar de gastcel deel van uitmaakt verzwakt, en komt dan massaal in het bloed om zich zo vlug als mogelijke te injecteren in een veelvoud van gastcellen. Virussen kunnen pas onschadelijk gemaakt worden door het eigen immuunsysteem als ze de gastcel verlaten en in het bloed komen. Antibiotica werken niet tegen virussen. Soms wel tegen de secundaire infecties die ze veroorzaken.

Virale ziekten zijn o.a. verkoudheid, griep (Influenza) gordelroos en koortslip, mazelen, waterpokken, polio, aids, ebola, hepatitis A, SARS, MERS.

En nu ook een nieuwe variant van de vertrouwde corona-verkoudheid en griep-familie: **Covid-19**, overrompelt de wereld, dwingt de mensheid tot een mondiale 'vision quest'.

Er is geen vaccin, geen antiviraal middel, geen mens had er ooit mee te maken.

Sommige mensen sterven eraan, anderen worden zwaar ziek, en een ongekend aantal heeft geen of slechts milde symptomen, en weet niet eens dat hij ziek is. Wie de ziekte doormaakte is min of meer immuun, voor hoelang weet men niet.

**Het virus is voor iedereen gelijk, de gevolgen verschillen. Hoe komt dat? En kunnen we er iets doen om zoveel als mogelijk tot de groep te behoren die er met milde symptomen van af komt? Kunnen we iets doen om onze weerstand tegen het virus te verhogen zodat de gevolgen van de infectie milder worden? Jazeker! Ons lichaam en onze leefomgeving op een natuurlijke manier in optimale conditie houden.**

Dit is geen pleidooi om de huidige maatregelen te omzeilen, wel om jezelf voor te bereiden op de periode die erna komt. De deuren kunnen niet eeuwig gesloten blijven. Als je straks weer uit je kot mag komen, dan doe je dat **best met een optimaal immuunsysteem, een gezonde geest in een geoefend lichaam.**

### **Microbioom en viroom**

Bron: <https://www.nlbewustgezond.nl/je-microbioom-wat-is-het-en-wat-doet-het/>

Rond 2007 ontdekte men dat elk levend wezen, dus ook de mens, gastheer is voor triljoenen meestal goedaardige bacteriën, schimmels en enzymen (recent ontdekt, ook virussen).

Samengeperst zouden ze de grote van een voetbal zijn en tot meer dan 2kg.wegen. Ons lichaam bevat ongeveer evenveel micro-organismen als menselijke cellen.

De samenstelling is specifiek en individueel, en onmisbaar voor een goede voedselopname (darmflora), omzetting van voeding in lichaamseigen stoffen, aanmaak van vitaminen, bevorderen van het immuunsysteem. **Hoe rijker en gevarieerde die hardwerkende mini-bevolking, hoe minder vatbaar we zijn voor alle soorten ziekten**, zoals: astma, autisme, kanker en degenererende hersenaandoeningen zoals dementie en Alzheimer. En wellicht ook voor de nieuwe corona.

**Het microbiom kan verstoord worden door een ongezonde levensstijl** (roken, weinig beweging), **acute en chronische stress, voeding** (suiker, junk food; alcohol), **zware metalen en chemicaliën**. Maar ook overdreven hygiënische gewoonten spelen een rol ( te veel schoonmaken met ontsmettingsmiddelen, zich te veel wassen met zeep, te weinig in contact komen met de natuur, met aarde, dieren, enz.).

### **In coronatijden betekent dit**

**Was je handen met natuurlijke neutrale zeep**, met zo weinig mogelijk parfum en andere additieven, en met een neutrale zuurtegraad. Draag zo weinig mogelijk ringen, armbanden.

Ontsmet je handen na contact met de buitenwereld (winkelkarren, deuren). **Smeer je handen in met een vette crème, of natuurlijk olie** zodat de huid niet schilferig wordt. **Pure ouderwetse eau de cologne** bevat alcohol en kan gebruikt worden om handen te ontsmetten als je geen handgel hebt.

**Poets met een natuurlijk product, of met soda.**

Als je een corona zieke in huis hebt moet je meer ontsmetten, en ook voor mensen in de zorg gelden andere richtlijnen.

Douch met water en een minimum aan zeep. Neem **wisseldouches, scrub** de huid met een harde handschoen, of met een borsteltje gedrenkt in gembersap.

## **Immuniteit; een reeks natuurlijke verdedigingsmechanismes voor zelfbehoud**

### **Reflexen om fysieke schade te voorkomen (verwonding vergiftiging)**

Valreflex, grijpreflex, terugtrekreflex bij pijn. (foetushouding om de weke delen te beschermen.

Walgen, kokhalzen, braken bij onbetrouwbaar voedsel, heftige stank, wreedheden.

### **Angstreflex bij gevaar: vluchten, vechten, verstoppen.**

#### **Vermijdingsgedrag na negatieve ervaringen.**

Die reflexen zijn min of meer aangeboren, maar worden gemoduleerd door opvoeding, training, cultuur, gewoontes, media. .

Angst voor de onzichtbare corona-vijand en mogelijke maatschappelijke impact, heeft zowat iedereen; Erken en aanvaard dat, het is normaal. Laat het niet verkrampen tot chronische, onderhuidse stress. Reageer het af. Laat het los. **Vervang vluchten of vechten door**

**actieve lichaamsbeweging:** lopen (op blote voeten), springen, heftige zonnegroeten, zweten, de matten uitkloppen, hout hakken, luid roepen als het kan. Vervang daarna schuilen door rustige yin yoga, meditatie, zingen van hoopvolle liedjes, cocoonen.

Verkramp niet in de richting van het valreflex. **Strek je voorkant, geef ruimte aan je longen, hart, lever, maag, pancreas, milt, en aan je nervus vagus.** Die zenuwbanen activeren al deze vitale organen. Ze werken onder invloed van het **parasympatische zenuwstelsel**, dus als je ontspannen bent. **Maak van je 'kot' een veilig en gezellig nest.**

### **Eerste lijn verdediging**

**De zuurtegraad en het microbiom op de huid en in de natuurlijke openingen.**

Tranen, oorsmeer, speeksel, vaginaal vocht, endeldarm, blaas, sperma.

Nies en hoestreflex.

**Bescherming van het spijsverteringsstelsel:** maagzuur, enzymen in de dunne darm, darmflora in de dikke darm. Braken en diarree.

Longen en dikke darm zijn energetisch met elkaar verwant, ook hart en dunne darm.

**Een goede vertering en een regelmatige stoelgang beschermen het borstgebied.**

**Bescherm de natuurlijke lichaamsopeningen en houd ze zuiver! In ayurveda smeert men neus, oren, anus, vagina in met olie of ghee.**

**Oil pulling** 's morgens voor het eten een eetlepel sesamololie in de mond houden gedurende 10 minuten, goed tussen de tanden en doorheen de mond bewegen. Uitspuwen in de wc. Naspoelen met een halve koffielepel baksoda (= natriumbicarbonaat of zuiveringszout) in een glas lauw water. Dat beschermt en reinigt de slijmvliezen en de tanden.

### **Tweede lijnverdediging**

Als een pathogeen toch door de eerste barrière geraakt. wordt het geneutraliseerd door een uitgebreid net aan afweercellen in de lymfeknopen en het bloed.

#### **Niet specifieke immuniteit:**

Verschillende soorten witte bloedcellen (lymfocyten), macrofagen, killercellen, komen meteen in actie en slokken de ziekteverwekker op. Dat kan gepaard gaan met een **ontstekingsreactie, koorts of ettervorming.**

**Als de infectie hier tegengehouden wordt is de prognose goed, als het niet lukt, wordt het levensbedreigend.**

### **Specifieke immuniteit**

Bestaat uit antilichamen die aangemaakt werden bij een eerder contact met de ziekteverwekker. Bij een eerste contact duurt de aanmaak een paar dagen, bij een volgende contact worden de antistoffen onmiddellijk aangemaakt. Dat proces wordt aangevoerd door lymfocyten (B –cellen hebben het geheugen en T-cellen zijn de helpende killercellen). Dat is de reden waarom men een doorgemaakte infectieziekte meestal geen tweede keer krijgt (tenzij de pathogenen muteren, zoals bij griep en verkoudheid). Hierop is het principe van vaccinatie gebaseerd.

**Alleen wie corona doorgemaakt heeft beschikt over die specifieke immuniteit. Men rekent erop dat die groep zal toenemen (kudde-immuniteit) en hoopt dat het virus in de zomer zal verzwakken. Ondertussen zoekt men naar een vaccin en naar specifieke antivirale middelen. Men weet nog niet of het virus stabiel is, of ook elk jaar zal muteren, zoals de griep.**

### **Derde lijn verdediging**

Bloed-hersenbarrière: extra bescherming van hersenen en ruggenmerg tegen bacteriën en gif. Iets vergelijkbaars vind je bij de placenta.

Bij een zeer heftig infectie wordt geheel het systeem aangetast in is de toestand onomkeerbaar.

### **Wat kun je doen?**

#### **Probiotica**

Probiotica zijn 'goede' bacteriën die kunnen ingezet worden tegen ziekteverwekkende bacteriën, en zelfs werkzaam zijn bij resistente vormen. Ze komen tot stand door fermentatie van bv melkzuur, sojabonen. Ze worden verkocht als voedingssupplementen. Vraag advies aan een therapeut.

**Natuurlijke probiotica** in ongepasteuriseerde en niet verhitte **zuurkool, waterkefir, kombucha, natuuryoghurt** (wie niet goed tegen melkproducten kan neemt beter geen yoghurt)

**Zie E.M (effectieve micro-organismen)** voor extern gebruik in huis, tuin en bad:

<https://youtu.be/OuggMe0Y-bl> en [http://www.agriton.be/be\\_nl/em-de-effectieve-micro-organismen](http://www.agriton.be/be_nl/em-de-effectieve-micro-organismen). O.a. te koop in <https://vlasblommeroeselare.be/biowinkel/producten/e-m-effectieve-microorganismen/>

#### **Darmflora en Vit D**

Een gezonde darmflora in combinatie met voldoende vit D (ook zonlicht) is de sleutel voor een actief immuunsysteem. Neem een supplement als je niet veel buiten komt of 50+ bent. Aanbevolen volwaardige vezelrijke voeding, veel groenten, vooral groene bladeren en groenten met een rode of oranje kleur.

Te mijden: suiker, frisdrank, alcohol, geraffineerde producten, alles wat niet natuurlijk is. Overmaat aan zuivel en dierlijke eiwitten. Beperk het brood, en overdaad aan gluten;

#### **Leverdetox**

Lentekruiden brandnetel, weegbree, paardenbloem, madeliefje, hondsdrif, zevenblad, In thee, soep of rauw in slaatjes. Alle bittere keukenkruiden.

#### **Natuurlijke remedies die de weerstand verhogen.**

Sommige middelen zijn natuurlijke antibiotica, ze remmen of doden de ziekteverwekkende bacteriën, soms ook virussen. Ze verminderen de weerstand van resistente bacteriën. Ze tasten het eigen microbiom niet aan.

Volgens **placebo nocebo**: Knoflook, gember, groene thee (extract), rauwe honing met zwarte peper, propolis, echinacea, colloïdaal zilver, hibiscus. Ook essentiële oliën zoals citroengrasolie, tea tree, rozemarijn, eucalyptus.

Volgens **kruidengeneeskunde**: LOOK, uien en sjalotten, prei, kaneel, kruidnagel, oregano (kruid of olie), kurkuma met zwarte peper; Oost-Indische kers. Vlierbloesems en –bessen. Lindebloesemthee.

**Dampen met etherische olie** van o.a. Tea tree, ravintsare, tijm, eucalyptus, zowel inhaleren als verstuiven in de ruimte;

Volgens **ayurveda**; guduchi (tinospora cordifolia) en neem, extra virgin kokosnootolie.

Volgens **macrobiotiek**: gefermenteerde soja, zoals natto en miso. Umeboshi. Info bij De Avalonhoeve <tine@deavalonhoeve.be>

Volgens **ortho moleculaire geneeskunde**: verschillende middelen o.a. Cats Claw in combinatie met probiotica. KappArest. Astragalus. In sommige gevallen: zink, ijzer, magnesium, Vit C, Vit. B12 in een natuurlijke goed opneembare vorm. Orthomoleculaire supplementen neem je beter **na advies**. Niet alles werkt bij iedereen en er kunnen interacties ontstaan met klassieke geneesmiddelen.

Info bij Veronique Van Moortel [veroniquevanmoortel@skynet.be](mailto:veroniquevanmoortel@skynet.be)

Volgens **Emoconie** Resistal PL = extract van Ravintsara, zuurbes, weegbree en echinacea.

Ook handgel. Info bij Philippe Gérard, Emoconie [info@emoconie.be](mailto:info@emoconie.be)

<https://www.emoconie.be/>

**Verhogen van de algemene vitaliteit**: spirulina, chlorella, Green Magma, poeder van gerst- of tarwekiemen, NitroGreens, zeewier. Alle verse kiemen van zaden. Boerenkool, waterkers, brandnetel, rapen, radijzen, broccoli, daikon.

### **Natuurlijke vetten, matig en regelmatig**

**Vetten zijn onmisbaar** voor een goede stofwisseling. Veel voedingsstoffen zijn vetoplosbaar. Vet verzadigt en maakt tevreden. Daardoor vermindert de drang naar suiker. Varieer: koeboter, ghee, kokosvet, olijfolie.

**Omega -6 vetzuren (arachidonzuur) activeren ontstekingsreacties, breken oude cellen af.**

**Omega -3 vetzuren remmen dat proces af, ze maken ontstekingsremmende stoffen aan.**

Beide moeten **in evenwicht** zijn. Ze zijn essentieel, we moeten ze uit de voeding halen. Ze beschermen de hersenen en de zenuwen, zorgen voor stressbestendigheid en zijn belangrijk voor de algemene weerstand. Meestal hebben we te weinig omega-3, en teveel omega-6, (de meeste plantaardige oliën) waardoor auto-immuunziekten kunnen ontstaan. Neem elke morgen een eetlepel van 1 van onderstaande soorten olie of zaadjes, en wissel af. Eet daarbij af en toe vette vis. Je kan ook capsules visolie nemen.

**Koolzaad(olie), lijnzaad(olie), hennep (olie), perilla-olie, walnoten(olie), tarwekiem(olie), teunisbloemolie**

**1 tot 2 eetl. per dag. Niet opwarmen.**

**VERMIJD TRANSVETTEN - INDUSTRIEEL BEWERKTE VETTEN (in koekjes, dessert, margarines) VET VAN DIEREN (vet varkensvlees, reuzel, enz.)**

### **Drink voldoende, zonder overdrijven.**

**Water en kruidenthee. Gemberthee.**

**Een glas warm water** voor het ontbijt reinigt het spijsverteringsstelsel en bevochtigt de darmflora. **Liefst geen** koffie of zwarte thee, dat verhoogt de stress en droogt het lichaam uit. Geen alcohol, geen ijskoude drank, geen frisdrank, enz. Ze ondermijnen de immuniteit.

### **Huisremedies voor meer weerstand**

**Thee van tijm, salie en zoethout (en munt).** Om te drinken, te inhaleren en te verdampen in de ruimte. (tip van Francis Desnyder)

**LOOKSOEP** (recept Bernice Lahousse in het kader van een detoxkuur)

Pel een bol look en snij de teentjes in grove stukken. Kook 20 minuten in ongeveer 1 l water. Mix. Voeg er fijngesneden groenten aan toe, niet meer dan drie soorten zoals: wortel, prei, witte selder, witte kool; verse of gedroogde keukenkruiden. Geen zout, geen vet, geen bouillon of smaakstoffen. Max. nog 10 minuten koken. Eet dat 's avonds, bij voorkeur zonder ander voedsel erbij. Eén keer per week, enkele weken na elkaar.

## **BEWEEG EN ADEM**

**De lucht is in jaren nog nooit zo zuiver en vol prana geweest, de lente nooit zo prachtig.**

**De mens trekt zich terug, de natuur herleeft.**

**Wees blij dat** (santosha – tevredenheid) je buiten mag wandelen, fietsen, touwtje springen, yoga doen in de tuin, of in huis. Ook al loop je elke dag hetzelfde blokje om, de lente tovert telkens iets nieuws op je pad.

**Bewegen stimuleert de bloedsomloop en de stofwisseling.** Het activeert de zuiveringsprocessen in de lymfe, de nieren en de lever. Het bevordert de peristaltiek en de spijsvertering. Het is een uitlaatklep voor latente angst en huiselijke conflicten.

Zet ramen en deuren open, hang jassen en dekens in de zon.

Misschien zit je in quarantaine, of woon je op een kleine flat? Leg je yogamat voor het open raam. Doe wat gekke dansjes bij een leuk muziekje.

**Loop niet te hard van stapel.** Bouw langzaam op en luister naar je lichaam.

**Corona houdt niet van zon en zuurstof, wij wel.**

## **Als de verveling toeslaat**

Tip voor gezonde tijdelijke werklozen zonder kleine kinderen: meld je aan als **hulp in de groententeelt**. De tuinbouw verzuipt in het werk omdat de arbeiders van het Oostblok de grens niet over komen. Als er nu niet behoorlijk gezaaid en geplant wordt, komt de voedselvoorziening onder druk te staan, wereldwijd. De overheid heeft de mogelijkheden uitgebreid. Informeer je.

Vegetariërs; veganisten, klimaatactivisten, promotoren van de korte voedselketen: voeg de daad bij het woord. Trek de laarzen, aan, stroop de mouwen op en trek naar het platteland.

## **STRUCTUREER DE DAG. Beweging, rust, reinheid, regelmaat.**

**Structuur biedt veiligheid.** Sta tijdig op en ontbijt voor 9u. Blijf niet rondlopen in slaapkledij. Deel de dag in blokken en vul die in met zinvolle activiteiten. Neem tussendoor pauzes. Plan een bewegingsmoment in de voormiddag, in liefst ook een in de vooravond.

Ruim het gerief van de ene activiteit op voor je aan iets anders begint.

Eet op regelmatige tijdstippen, zit rechtop aan tafel, kauw goed.

Neem drie volwaardige maaltijden (veel groenten en fruit), en als je daar trek in hebt, rond 16u een zoet tussendoortje. Een beetje comfortfood kan troost bieden, maar niet overdrijven.

Ruim 's avonds het huis op, laat geen afwas staan. Ga op tijd naar bed, zeker voor middernacht. Blijf niet aan de tv of een ander scherm hangen, en beperk de coronaberichten tot het minimum.

## **SAMENGEVAT**

**Respecteer dag- en nachtritme. Structureer je dag.**

**Houd je zinvol bezig. Doe vrijwilligerswerk als je jong, gezond en werkloos bent.**

**Eet matig en regelmatig, natuurlijke en verse maaltijden, naar keuze aangevuld met een paar van bovenstaande tips.**

**Beweeg, adem, sport, zing en doe yoga. Mediteer en houd een dagboek bij.**

**Creëer geen nieuwe verslavingen zoals** gamen, gokken, overdreven tv en netflix kijken, alcohol, roken of drugs, sedativa, pepmiddelen.

**Gebruik het internet voor opbouwende contacten met vrienden en familie.**

**Tapas: houd de moed erin. Het leven is meer dan corona alleen.**

**Ahimsa: wees lief voor jezelf, je huisgenoten en je omgeving.**

**Geluk is**

**Tevreden zijn met je mogelijkheden**

**Binnen het kader van je beperkingen**

**(Ph Gérard)**

**Om even bij stil te staan.** <https://www.youtube.com/watch?v=a2gdztJU1zY&feature=youtu.be>