

Op de website van therapeuticum Venkelveld in Doetinchem staat een mooi artikel over preventie van de mexicaanse griep. Huisarts Marion van Bree heeft dit artikel iets bewerkt zodat het voor griep in het algemeen geldt.

Grieppreventie meer dan alleen vaccineren

Wees zuinig met entingen maar niet met preventieve maatregelen. Waaruit kan preventie nog meer bestaan? De preventieve maatregelen die de overheid/rivm aanraadt zijn met name gericht op het voorkomen van de al te snelle en plotselinge verspreiding van het griepvirus. Handen wassen, geen handen geven, gebruik van papieren zakdoeken en handdoekjes e.d.

Maar overige maatregelen kunnen ook bestaan uit: zelfzorg; probeer de eigen weerstand te optimaliseren. Het herfstseizoen kun je zien als een aanleiding om de eigen gezondheidsgewoontes onder de loep te nemen! Door het doorbreken van gewoontes in uw gezondheid wordt uw lichaam, in een verhoogde staat van paraatheid gebracht. Het gaat alerter reageren op nieuwe prikkels en zal dat ook bij een infectie met griep doen.

Waar moet u dan op letten?

Warmte: let allereerst op uw warmte: kleeft u zelf en de kinderen extra warm. Griep slaat toe in de koude tijd van het jaar. Op dit gebied wordt veelvuldig gezondigd. Bij veel mensen die ik tijdens een consult onderzoek is het gehele onderlichaam koud...koude buik, koude benen, koude voeten. Dat is weliswaar geen officiële ziekte, maar het is ook niet gezond. Doe daar wat aan. Nogal wat jongeren en volwassenen kleden zich in de winter alsof het hoogzomer is. Breek met die gewoonte en overweeg om, net als vroeger, het dragen van wollen of zijde ondergoed in ere te herstellen. Hebt u een overwegend zittend beroep, bent u kouwelijk van aard probeer uw warmte niet alleen door middel van uw kleding beter bij u te houden maar doe iets waardoor deze warmte regelmatig actiever opgewekt wordt: intensief lichamelijk werk of wandelen, fietsen, sport.

Licht: griep slaat ook toe in de donkere tijd van het jaar. Zorg dat u genoeg daglicht krijgt. Lukt dat niet op werkdagen probeer dit dan in te halen op vrije dagen. Een daglichtlamp, kan hierbij wel iets helpen maar is geen vervanging van echt daglicht.

Lucht: Probeer door de eerder genoemde lichamelijke activiteit er voor te zorgen dat uw genoodzaakt bent diep in en uit te ademen zodat alle longvelden geventileerd worden. Rookt u, stop daar nu mee, ook rook is bedorven lucht en vermindert de weerstand van de luchtwegen.

Nachtrust: Zorg deze winter voor extra nachtrust. Hebt u slaapproblemen probeer die dan nu te verhelpen en dat niet langer uit te stellen. Gebruikt u slaaptabletten probeer daar dan nu vanaf te komen. Een tablettenslaap is een ander soort slaap dan een spontane slaap. Lukt het niet van de tabletten af te komen ga dan naar uw huisarts. Die zal u graag helpen er vanaf te komen.

Vochthuishouding Nogal wat mensen hebben buikklachten en buikpijn. Dit berust vaak op een vorm van verstopping die zij zelf niet opmerken...ze hebben toch dagelijks ontlasting. Alleen...uit een stuwmeer komt ook water. Het gaat dus niet alleen om wat er uit komt maar ook en vooral om wat er nog in blijft zitten. Bij griepbeelden zie je dat de uitscheidingen van het lichaam toenemen: slijm, snot, overgeven, diarrhoea, zweten. Bereid dit voor door ervoor te zorgen dat uw stoelgang werkelijk goed is.

Bent u een weinig-drinker, wordt een veel-drinker (uitgezonderd wanneer dit om alcohol gaat uiteraard) Bent u een koffieleut, word theeleut van bij voorkeur inheemse kruidenthee 's.

Onnodige ballast -overgewicht Hebt u andere gezondheidsklachten waar u al een tijdje mee zit..bv overgewicht Wacht daar dan niet langer mee maar doe daar nu wat aan.

Medicamenteus: Er zijn diverse antroposofische preparaten beschikbaar als preventief middel..Ik ben zelf erg enthousiast over het volgende middel:
Ferrum phosphoricum D6/Prunus summitates oertinctuur / Echinacea oertinctuur (Weleda)
andere artsen zullen echter wellicht andere middelen aanbevelen zoals:
Meteoreisen cp (Wala) of
Infludo (Weleda) (vanaf 12 jr) ; dosering zie verpakking of
kinfludo (< 12 jr) dosering: zie verpakking

Vreugde in plaats van angst Op deze wijze kan een griep-angstepidemie wellicht omgebogen worden in een gezondheidsepidemie. Op dit moment wordt de gehele discussie door angst gedomineerd. Angst voor de griep, angst voor de bijwerkingen. Maar gezondheid ontstaat niet door angst maar door vreugde en plezier. Probeer er genoeg in te scheppen uzelf in uw lichaamsreacties te verdiepen en er wat mee te spelen zoals hierboven aangegeven.