

Griep en verkoudheden (4)



Onderzoek in de Verenigde Staten gaf een verband aan met de feestdagen. Rond die feestdagen is er een behoorlijke stijging van het gebruik van suiker. Vlak daarna, dus na meer suiker gebruik zie je die stijging van het aantal mensen met griep en/of verkoudheden. Het lijkt de belangrijkste reden te zijn.

In Haarlem gaf Dr. Moolenburgh ook al aan dat in ons lichaam, door teveel suikergebruik, de voedingsbodem voor virussen beter wordt. Wanneer je zorgt dat er geen voedingsbodem voor virussen is, dan wordt de kans dat je last krijgt veel kleiner. Elkaar besmetten kan alleen wanneer ook jou voedingsbodem slecht is.

Weerstand versterken

(kijk wat je zelf nodig vind bij de volgende producten)

- *Vitamine D* we geven hiermee gestalte en structuur aan de eigen werkelijkheid.

Tekort kan de Engelse ziekte veroorzaken. We kennen D-2 en D-3.

- D-3 is de natuurlijke vorm. Tekort geeft een overgevoeligheid voor omstandigheden. Vitamine D is nodig voor de aanmaak van Lymfocyten. Lymfocyten spelen belangrijke rol in immuunsysteem.
- *Vitamine B12* biedt relativerend vermogen, geduld, genuanceerdheid en een begripvolle houding naar de ander. Voor vegetariërs in de gaten houden. Een teveel is ongunstig net als een tekort.
- *Vitamine C* zorgt dat we op zoek kunnen naar onze eigen werkelijkheid, waarheid of kleur en helpt bewust te handelen.
- Versterkt kracht tegen infecties. Voorkomt blauwe plekken. Stimuleert aanmaak natural killer cellen en interferon voor immuniteit.
- *Vitamine E* het vermogen om natuurlijk en ontspannen met het leven om te gaan. Tekorten geeft ontstekingsgevoeligheid, huid en longen zijn dan minder beschermd. Vitamine E bevordert de opname van co-enzym Q10. Goed voor de krachtcentrale in de cellen om energie te maken. Hier ook bevordering aanmaak Lymfocyten.
- *Selenium* geeft een krachtig, vitaal gevoel van opgewassen te zijn tegen de buitenwereld. Door veel kunstmest gebruik is er minder selenium in de voeding.

Stimuleert de aanmaak van meerdere immuno- globulines (D+E+G+M) nodig bij meerdere ziekteprocessen.

- *Zink* geeft het vermogen de dingen in onszelf te laten bezinken. Helpt oude zekerheden los te laten om op zoek te gaan naar wie we werkelijk zijn. Ondersteunt aanmaak lymfocyten interferon en natural killer cellen. Tekort geeft verlaagde immuniteit.
- *Probiotica* van belang, omdat de darm veel immuun cellen bevat. Het is een zeer belangrijk onderdeel van het immuunsysteem. Door anti-biotica wordt dit ernstig verzwakt. Daarom samen met antibiotica (wanneer dit toch een keer nodig is) probiotica nemen en na de behandeling met antibiotica nog even doorgaan met probiotica. Neem wel levende probiotica en geen synthetische.

Andere middelen die kunnen helpen

- Etherische olie
- Tijm
- Rozemarijn (de ginseng van de koude grond)
- Salie (keelontsteking en zweten)
- Kaneel (bloeddruk balans)
- Propolis (basis versterking immuunsysteem)
- Cranberry (blaasontsteking)

- Broccoli
- Shiitake en andere paddenstoelen
- Voedingssupplementen van fruit en groente extracten
- Chinese kruiden formules gegeven door Fytotherapeut (Herbalist)

Vitaminen Mineralen in de voeding

De voedingswaarde van voeding in de normale winkels in de Verenigde Staten, Canada, Australië en Europa is enorm gedaald. Onderzoek lopend vanaf 1985 tot nu toe (doorlopend) geeft een daling aan van de hoeveelheid vitamines en mineralen in alle vruchten, groentes, noten van 46% tot 84%. Wanneer we vitamines en mineralen willen binnenkrijgen via de voeding dan is biodynamische voeding noodzakelijk, omdat daar de waarden beter zijn.

Veel groene groentes, noten, vruchten eten afwisselend en alles komt binnen. Zelfs B12 zie je een beetje terug in groene erwten, hazelnoten, kelp, geitenmelk en kaas, boerenkool, gist, rogge, taugé, doperwten, walnoten, olijven, yoghurt, ananas, dulse, kaas, alfalfa, cashewnoten, tofu, haver, olijfolie, kippenei en zeewieren (voor de vegetariër).

Cel-zouten

- Kali Muriaticum Meer maagpijn na vet voedsel. Erger door beweging (reumatische pijn)
- Kali Phosphoricum Beter na rust, voeding en warmte. Erger door onrust, piekeren en geestelijke of fysieke inspanning. Toename door geluid,
- Kalium Sulphuricum Meer last in warme ruimte. Verlichting in koelte en buitenlucht
- Calcium Phosphoricum Erger bij kou en beweging, ook bij verandering weer. Koude handen en koude voeten.
- Calcium Fluoricum Erger tijdens vochtig weer en in rust.
- Calcium Sulphuricum erger bij oververhitting en warmte.
- Natrium Sulphuricum Altijd erger in vochtig weer. Het best in droog warm weer. Erger door water in welke vorm dan ook.
- Ferrum Phosphoricum Toename door beweging, opwinding en warmte. Afname door kou en langzaam bewegen. Heel goed bij oudere mensen.
- Natrium Phosphoricum Meer last tijdens onweer, tijdens menstruatie, meer 's avonds en last van tocht.
- Natrium Muriaticum waterige uitscheidingen ogen en neus. 's Morgens

meer klachten, ook periodiek, aan zee en bij koud weer

- Magnesia Phosphoricum Meer last rechter kant, door kou, koude lucht, tocht, koud wassen. Minder last door aanraken, warmte, hitte en druk,
- Silicea . Erger 's nachts en bij volle maan. Erger door kou, in de winter, ook voor een storm.

Cel-zouten zijn verkrijgbaar in D6 en worden in de acute fase elk uur gegeven. Chronische klachten 3 tot 4 keer daags. Lees ook over spore elementen en aminozuren!