

Uit de rubriek 'Spreekuur' van nummer 10 van gezondNU uit 2002:

"Ik gebruik al twee jaar het homeopathisch anti-griepmiddel Polyinfluenzinum. Het middel is duur, maar voor mijn gezondheid heb ik dat er wel voor over. Wat ik erg jammer vind, is dat dit middel een vervaldatum heeft. Mag ik het na deze datum echt niet meer gebruiken? Naast dit griepmiddel gebruik ik ook dagelijks een eetlepel Zweedse kruiden."

Als alternatief, maar toch wetenschappelijk blijvende apotheker kan ik deze vraag niet éézijdig beantwoorden. Op de eerste plaats wil ik opmerken dat de meeste mensen die denken dat ze griep hebben, geen echte griep of influenza doormaken. Echte griep maakt de getroffene zeer ernstig ziek en kan bij ouderen fataal aflopen. Virale infecties van de bovenste luchtwegen die gepaard gaan met koorts en andere vervelende verschijnselen, worden in de volksmond vaak griep genoemd. Maar het enige wat echte griep en vermeende griep met elkaar te maken hebben, is dat antibiotica tegen beiden niet zijn opgewassen. Antibiotica werken alleen tegen bacteriën en niet tegen virussen. Ik betwijfel ook of het homeopathisch middel dat u inneemt, afdoende werkzaam is, zeker na de vervaldatum.

Ook de meeste reguliere anti-griepmiddelen op basis van amantadine en rimantadine zijn slecht werkzaam. Zelfs de nieuwere reguliere middelen zoals neuraminidaseremmers (bijvoorbeeld zanamivir en oseltamivir) werken minder goed dan verwacht. Het influenzavirus heeft een geniepige eigenschap die het trouwens deelt met het veel gevaarlijker HIV-virus: het is in staat om voortdurend van uiterlijk te veranderen en daardoor de gefabriceerde anti-griepmiddelen keer op keer voor schut te zetten. Zelfs de fameuze antigriepvaccins – die met het oog op verwachte veranderde griepvirusstammen elk jaar opnieuw worden samengesteld – zijn wel vaak, maar niet in alle gevallen werkzaam.

Wat kunt u nu het beste doen? De enige goede raad die ik u kan geven, is te zorgen dat uw eigen weerstand optimaal is wanneer het winterseizoen aanbreekt. Dit kan door uitstekende voeding en een gezonde leefwijze. Zorg dat de dagelijkse voeding veel antioxiderende vitamines bevat, zoals vitamine A, C en E. Deze vitamines vindt u in groenten, fruit en volle graanproducten. Eventueel kunt u overeenkomstige hooggedoseerde vitaminepreparaten gebruiken. Deze werken weerstandverhogend. Ook ginseng, Russische ginseng (eleutherococcus) en echinaceapreparaten (bijvoorbeeld Echinaforce) verbeteren de weerstand. Een dagelijkse portie peulvruchten (erwten, bonen, linzen en sojaproducten) bevat zogenaamde proteaseremmers die virale proteasen, die verantwoordelijk zijn voor de vermenigvuldiging van griep (en HIV-) virussen, afremmen. Ten slotte: ik weet dat het binnen de natuurlijke gezondheidszorg een omstreden standpunt is, maar ik raad mensen boven de 65 jaar die problemen hebben met hun gezondheid, aan voor een grieprik te kiezen.

Uit de rubriek 'Spreekuur' van nummer 2 van gezondNU uit 2003:

"Een poosje geleden kreeg ik een hardnekkig verkoudheid met veel slijmvorming. Het was in een periode met veel spanningen. Natuurlijke middelen die ik altijd gebruik, hielpen deze keer niet. Ik kreeg van de huisarts het antibioticum doxycycline voorgeschreven. Helaas zonder resultaat, integendeel: ik had alleen maar bijwerkingen zoals aanvallen van kou, uitslag en pijn in mijn schouders. Ik voelde me doodziek. Aanvallen van kou heb ik nog steeds. Hoe komt het dat mijn lichaam zo reageert en waarom reageerde mijn lichaam plotseling niet meer op de homeopathische middelen?"

Uit uw brief maak ik op dat u overgevoelig bent voor doxycycline. Dit komt af en toe voor en zeker bij mensen die (bijna) nooit iets hoeven in te nemen. Daarbij komt dat elk antibioticum, zoals het woord zelf al zegt (anti = tegen en bios = leven), niet alleen zeer gevaarlijk is voor de bacteriën (dit is het gewenste effect!), maar bij de menselijke gebruiker ook nadelige effecten kan hebben. Topsporters kunnen hun topconditie verliezen door overmatig antibioticagebruik. Daarom zou een antibioticum slechts korte tijd (vijf dagen) in hoge dosis gebruikt mogen worden. In de reguliere geneeskunde gebeurt dit lang niet altijd. Dat natuurlijke middelen u niet konden helpen, heeft waarschijnlijk te maken met de spanningen waar u over schrijft. Zowel natuurlijke geneesmiddelen als geneeskrachtige voeding zijn minder werkzaam in periodes van stress.

U hebt nog steeds koude rillingen, maar geen koorts. Dit kan komen doordat u bijvoorbeeld sterk vermagerd bent en weinig weerstand hebt. Om in de toekomst een zware verkoudheid te voorkomen kunt u proberen uw eigen weerstand te verhogen. Dit kan door regelmatig (niet continu, maar met tussenpozen van zeven tot tien dagen) Echinaforce te nemen (driemaal daags 20 druppels). Gebruik voeding op basis van sojapreparaten, champignons (met name biologisch geteeld, evenals andere paddestoelen zoals Shii-take), peulvruchten en bessen. Deze voeding stimuleert het immuunsysteem.

Uit de rubriek 'Spreekuur' van nummer 9 van gezondNU uit 2003:

"Bij onze dochter (22 jaar) is tien jaar geleden de milt verwijderd. Na deze operatie moest ze dagelijks twee jaar lang penicilline gebruiken om haar te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Helaas is ze de laatste tijd weer heel erg vatbaar. Hoe kan zij haar weerstand verbeteren?"

De milt speelt een belangrijke rol bij het bestrijden van infecties. Er kunnen dwingende medische redenen (bijvoorbeeld omdat hij scheurde na een ongeval) zijn om de milt te verwijderen, maar het is heel goed mogelijk om zonder te leven. De vatbaarheid voor infecties, zowel onschuldige als ernstige, neemt wel toe. Voor de ernstige infecties kan men zich laten inenten (meningokokken, influenza). Voor de meer onschuldige, maar vaak wel vervelende infecties, zoals verkoudheden en keelontsteking, bestaat geen vaccinatie. Uw dochter kan in de periode dat de 'R' in de maand is, dagelijks Echinaforce-tabletten of -druppels gebruiken (driemaal daags 2 tabletten of driemaal daags 20 druppels). Bij beginnende keelpijn kan ze op zinkttabletten als zuigtablet zuigen, bijvoorbeeld in de vorm van Strepsils met zink (Zinc Defence), vijfmaal daags 1 tablet. Dit laatste helpt ook als er ondanks het gebruik van Echinaforce toch een virus de kop op dreigt te steken. Deze adviezen kunnen overigens door iedereen worden opgevolgd.

Uit de rubriek 'Ervaringen van lezers' van nummer 7&8 uit 2006:

"Sinds kort gebruik ik Cat's claw bij dalende weerstand. Het werkt heel snel en vermindert het gevoel van zwakte, dat optreedt na hevige spanning. Ook krijg ik wat meer energie."

Cat's Claw is een klimplant afkomstig uit de jungle van Peru. Met name de bast wordt gebruikt voor geneeskrachtige doeleinden. Cat's claw wordt onder andere toegepast bij een verminderde weerstand, ontstekingen en ontgiftiging na een antibioticakuur. Veel wetenschappelijk bewijs voor de werking van de plant is er nog niet. De meeste studies naar Cat's claw betreffen veelbelovende laboratoriumonderzoeken. Ze tonen aan dat de alkaloiden in de plant onder andere antivirale, immuunstimulerende en antioxidatieve eigenschappen hebben. Om de effectiviteit definitief vast te stellen, moet meer wetenschappelijk onderzoek bij mensen volgen. Niet wetenschappelijk maar wel belangrijk: er zijn zeer veel positieve ervaringen van mensen die het hebben gebruikt.

Uit de rubriek 'Vraag en Antwoord' uit nummer 3 van BETER uit 2001:

Mijn weerstand is zeer slecht. Als ik ergens kom waar iemand verkouden is of griep heeft, heb ik het de volgende dag ook. Ik heb van alles geprobeerd, maar niets heeft afdoende geholpen. Wat kan ik doen?"

Het afweersysteem, ook wel immuunsysteem genoemd, zorgt voor de verdediging van ons lichaam. Het is een zeer gecompliceerd systeem dat bacteriën, virussen, schimmels in het lichaam opspoort en onschadelijk maakt. Ook allerlei lichaamsvreemde stoffen, zoals chemische toevoegingen in voedsel, ingeademde verontreinigingen behoren hiertoe. Als een bepaalde stof in het lichaam komt wordt deze door het afweersysteem herkend als lichaamseigen of lichaamsvreemd. Wanneer de stof lichaamsvreemd is, komen allerlei afweerreacties in werking om de stof onschadelijk te maken. Het afweersysteem kent vier manieren om een indringer onschadelijk te maken. In eerste instantie zal het lichaam proberen te voorkomen dat de stof het lichaam binnen dringt. Indien dit niet lukt, zal worden geprobeerd de stof zo snel mogelijk uit te scheiden, door te niezen of door diarree. Daarna zal het afweersysteem de ongewenste stof proberen te vernietigen. Indien ook dit niet lukt, rest slechts het inactiveren van de binnendringer door het in te kapselen.

Bij alle aandoeningen waarbij het immuunsysteem betrokken is, wordt aangeraden het totale immuunsysteem te versterken. Dit kan door alle factoren die het immuunsysteem belasten zoveel mogelijk te vermijden: tekorten aan essentiële voedingsstoffen, slaapttekort, stress, overmatige lichamelijke inspanning, alle vormen van straling en lichaamsvreemde stoffen zoals medicijnen, synthetische toevoegingen aan voedsel, luchtverontreiniging.

Aan de andere kant dienen alle maatregelen genomen te worden die het immuunsysteem versterken; voldoende rust en ontspanning, volwaardige voeding, niet roken, schoon water drinken en schone lucht inademen. Dit geeft een bijdrage aan een optimaal werkend immuunsysteem. Een aantal voedings-supplementen (met name anti-oxidanten) en kruidenpreparaten ondersteunen en versterken het immuunsysteem. Een goed anti-oxidant preparaat is Ortho-oxidant (Lamberts) . Kruidenpreparaten die op de weerstand werken zijn Echinaforce, Echinaplant, Cat's Claw en Astragalus .

De plant Cat's Claw (ook wel 'kattenklauw' genoemd), wordt in Peru toegepast als middel tegen verschillende uitwendige aandoeningen. Recent onderzoek heeft aan het licht gebracht, dat Cat's Claw een krachtige stimulans voor het immuunsysteem is met een sterke anti-oxydant werking. De plant zorgt snel voor een goede weerstand en gaat celveroudering tegen. Astragalus verhoogt de activiteit van het immuunsysteem en het uithoudingsvermogen .

