

CORONA VIRUS - *“Houd je weerstand op peil, neem rust en laat je niet gek maken!”*

Het zijn voor iedereen spannende en ingrijpende tijden met het heersende Corona virus. Thuiswerken, on-line schooling en social distancing zijn aan de orde van de dag, terwijl zorgmedewerkers en andere beroepen overuren draaien. Er wordt van ons allen gevraagd een nieuw ritme aan te meten en ons gedrag te veranderen, en mee te bewegen met de ontwikkelingen.

Stress ondermijnt ons immuunsysteem. Daarom alleen al is het heel belangrijk om rustig te blijven en niet in paniek te raken. Laat je niet gek maken! Lukt je dat niet zo goed? De Bach Rescue en White chestnut remedies zijn mooie middelen in deze tijd.

De lucht in jouw omgeving kan gezuiverd worden met de etherische olie van de Pinus sylvestris (Grove den). Je kunt dit in huis/ op kantoor in een brander doen of verdampen. Een druppel op jouw sjaal, kraag en/of kussen werkt ook heel goed.

Lees ook de NAVN nieuwsbrieven van oktober/november voor extra tips en info over je weerstand.

Hoe zal het verder gaan? We weten het simpelweg niet.

Maar als natuurgeneeskundigen weten we heel goed wat we aan preventie en zelfzorg kunnen doen bij acute klachten al dan niet gerelateerd aan Corona. Dat is onze kracht!

### **Preventie**

De beste tip is: houd je weerstand op peil! Dit doe je door gezonde voeding, voldoende (nacht)rust en beweging in de buitenlucht. Dit kan vooralsnog prima, zolang er geen “lock down” is. Het innemen van je constitutiemiddel draagt ook bij aan goede weerstand (neem hiervoor contact op met een natuurgeneeskundige).

### **Zelfzorg**

Maar wat als jij of iemand uit jouw omgeving toch een van de eerste signalen krijgt, zoals verkoudheid, keelpijn of hoesten? Kan je meer doen dan alleen thuis afwachten? Jazeker! Een aantal tips:

- **Verkoudheid**; stomen, een gesnipperde ui bij het bed, Vlier- of Lindebloesemthee drinken, Echinacea tinctuur, verse gemberthee, natuurbioticum smoothy. Probeer koud eten en voedingsmiddelen met veel suiker en zuivelproducten te vermijden. Deze werken verslijmend.
- **Keelpijn**; gorgelen met salie of kamillethee, 2x p.d. een keelwikkeltje.
- **Hoest**: Thijmthee drinken (3x p.d.) met een beetje honing.
- **Longklachten**; voor longversterkende kruiden of een totale constitutionele behandeling, raadpleeg een natuurgeneeskundige.

ZORG GOED VOOR JEZELF EN JOUW NAASTEN!

Rest ons jullie het allerbeste te wensen in deze tijd en hopelijk tot gauw!