



Delft, 18 maart 2020

Lieve mensen,

Binnen Orange Pearl houden we ons al meer dan dertig jaar bezig met de gezondheid. Met name op het gebied van de microbiota en het voorkomen en bestrijden van infecties met werkzame stoffen uit medicinale planten. Daarnaast hebben wij ook altijd gekeken naar de manier waarop we de werking van ons immuunsysteem, onze weerstand, kunnen optimaliseren. Gezien de bijzondere situatie in de wereld en de enorme hoeveelheden onzin die alweer de ronde doen op de social media, hebben wij besloten onze beste adviezen aan onze dierbaren op een rijtje te zetten. Deze kunnen allemaal eenvoudig en veilig vanuit zelfzorg worden ingezet.

Allereerst is het zo dat elke infectie begint met het aanhechten en vervolgens binnendringen van een ziekteverwekker op onze huid of ons slijmvlies die onze grootste bescherming tegen de boze buitenwereld zijn. Het is daarom belangrijk die in goede conditie te houden. Het is nuttig om op je neusslijmvlies te letten. Dat mag niet uitdrogen want dan wordt het zo lek als een mandje voor bacillen en virussen. Een beetje vet of olie in je neus is een must als je in het vliegtuig stapt maar is ook nuttig als je tijdens deze griep epidemie uit je droge centraal verwarmde huis in gezelschap komt met bezoek of in een winkel. Er zijn producten te koop zoals Nozoil maar je kunt ook zelf gewoon wat druppeltjes van wat voor olie dan ook in je neus smeren. Als je liever wat vet smeert is sheabutter of cocosvet een goed idee. Dit biedt dus echt wat extra bescherming door het verbeteren van de zogenaamde barrièrefunctie van het slijmvlies. Een ander idee is om je neusholte regelmatig te spoelen met lauwwarm zout water maar veel mensen vinden dat toch niet echt prettig.

LET OP!

Het is buitengewoon belangrijk heel goed op je conditie te letten. Slaap vooral voldoende!!! In zoveel onderzoeken wordt aangetoond dat een goede slaap echt essentieel is voor je conditie en dus om je te wapenen tegen bijvoorbeeld de griep en dat is zeker ook met het Corona virus het geval.

Dit is misschien wel het allerbelangrijkste advies; zorg voor een goede nachtrust.

Weerstand en supplementen

En dan is er natuurlijk je immuunsysteem. Je hebt geen idee wat een oorlog dat continu voert tegen van alles dat ons lichaam bedreigt. De energie en grondstoffen daarvoor halen we uit voeding. Gezond eten. We horen dat steeds. Maar wat is gezond eten?

Zelf koken en geen prefab of fast food denk je dan natuurlijk en dat is zeker ook wel waar. Maar weten jullie dat vele onderzoeken aantonen dat de kwaliteit, uitgedrukt in de zogenaamde voedingsdichtheid, dus de hoeveelheid voedingsstoffen in de laatste decennia stevig is afgenomen? Dat komt door de selectie van de planten en vruchten die is gefocust op snel, groot en mooi. Het is dus voor ons overduidelijk dat gezond eten niet voldoende is. Dat is al zeker zo in bijzondere omstandigheden of levensstijl. Daarom raden wij gericht gebruik van supplementen aan.



Het rare is dat van de meeste vitamines en mineralen wel de minimum dosis en ook vaak de maximum dosis bekend is maar niet de optimale dosis. Neem bijvoorbeeld vitamine C. Daarvan weten we het minimum en dat je scheurbuik krijgt als je daaronder zit. Het maximum is onbekend want het is wateroplosbaar en het teveel wordt dus uit geplast. Maar wat is het optimum? Als je het opzoekt vind je meestal dat 200 mg per dag goed is maar een Fins onderzoek zegt dat 8 gram per dag twee keer zoveel effect had als 4 gram. Wij zelf houden het op 1 tot 2 gram. Gewoon uit een grote pot van de HEMA of Holland & Barrett. De time-released versie kan je dan het beste kiezen.

Wij raden vooral sterk aan om Vitamine C dagelijks met een Zink supplement te combineren. Dit is echt een essentieel mineraal voor ons afweersysteem; zeker bij virussen. Ook is het een idee om Selenium te slikken en geregeld wat extra B12 is ook prima. Astralagus is ook een goede antioxydant samen met vitamine C. Voor de Vitamine B kan je het beste gewoon een goed Vitamine B complex nemen. Voor je algehele condities zijn verder visolie, vitamine D (voor boven de 50 jaar een dubbele dosis!), Magnesium en co-enzym Q10 nuttig. Je kan een hoop opvangen met een goed een multimineral supplement. Verder is het goed om zo nu en dan je darmflora even bij te stellen met probiotica; wij vinden Winbiotic de beste. Koop goede supplementen. Het Nederlandse Orthica is uitstekend en daar kun je on-line terecht en je kunt ze ook bellen voor advies. Een goede drogist of vitamineshop kan je natuurlijk ook prima helpen. Van de grote ketens bieden HEMA en Holland & Barrett bijvoorbeeld een goede prijs-kwaliteit van de standaard supplementjes.

Anti-viraal

Een relatief 'nieuw' plantje (al sinds de Griekse oudheid bekend) is de Cistus Incanus. Uit wat wij hebben bestudeerd, blijkt dat dit wel het sterkste anti-virale plantje is dat we kennen. Wij zelf plukken dit op Paros en maken er met vodka een eigen tinctuur van dat inmiddels in de familie bekend staat als Oma's Heksendrank. Het werkt echt wonderbaarlijk goed. Je moet ermee beginnen zodra je wat griepverschijnselen merkt. Een goed Cistus Incanus tinctuur is on-line te koop onder de naam Epigenar. Wij adviseren wel om wat meer te nemen dan de aanbevolen dosis.

Er zijn diverse plantjes die het immuunsysteem ondersteunen. De bekendste is wel Echinacea en Echinaforce van Dr Vogel is een uitstekend product (dat is niets homeopathisch maar 40% extract). Je mag de dosis die ze adviseren gerust verdubbelen maar slik er zeker ook Vitamine C en Zink naast. Zink is een essentieel mineraal voor ons afweersysteem. Verder is het een goed idee om Curcuma (geelwortel) te gebruiken. Bij Holland & Barrett hebben ze een uitstekend product in capsules. Je kunt het ook vers kopen en er dan thee van trekken net als je dat van gember kan doen. Dat is natuurlijk niet te vergelijken met het concentraat dat je als supplement koopt want dat is sterker. Vlierbesextract staat ook bekend om anti-virale eigenschappen. Dit soort natuurproducten zijn uitstekend om griep en dergelijke virale ziekten te voorkomen, dus bij de eerste verschijnselen in te nemen, of de duur van de infectie te verminderen. Dit zal zeker ook bij Corona effectief zijn.



Een advies uit de Chinese traditionele medicijnen is om bij een verkoudheid ui met knoflook en gember samen zachtjes op een laag pitje uit te trekken en die bouillon te drinken. Als je echt griep hebt zouden kaneel en gember goed zijn; een paar kaneelstokjes en verse gemberpartjes tenminste 20 min. zachtjes koken in wat water. Sowieso is het een heel goed idee om veel witte of groene thee te drinken; echt een fiks aantal koppen per dag!

Luchtwegen

Bij de eerste symptomen aan de luchtwegen kun je het beste etherische oliën inzetten (dat is hetzelfde als essentiële oliën). Wij adviseren een flesje essentiële olie van rozemarijn, tijm of oregano te kopen maar dan wel van echt goede kwaliteit: een goede (natuur)drogist heeft dat zeker. In die etherische olie zitten terpenen. Deze vluchtige geurstoffen doden bacteriën, virussen en schimmels (daar is uitstekende literatuur over) heel effectief.

Er zijn 3 verschillende manieren waarop je dit goed kan gebruiken voor je luchtwegen.

1. Opsnuiven. Snuif de geur ervan diep op; gewoon een paar keer goed inademen. Om beurten een neusgat en adem het diep in door het voor je mond te houden (laat het flesje niet tegen je huid komen want dat irriteert enorm). Hiermee ontsmet je je hele mond-keelholte. Doe dit minimaal 6 keer per dag maar overdrijf het niet want dan kan het de luchtwegen wat irriteren.
2. Stomen. Dit vinden we een goede en gemakkelijke manier. Gewoon een bak met kokend water met een paar druppeltjes van de etherische olie erin, met je hoofd er boven gaan hangen (een doek over je hoofd is dan nog beter) en dan een paar minuutjes rustig door neus en mond inademen. Doe dit minimaal in de morgen en in de avond.
3. Tijdens het slapen kun je een paar druppels op je kussen doen zodat je het inademt tijdens je slaap maar je kunt het ook op een WC papiertje of wattenschijfje druppelen en dan naast je gezicht leggen.

Tot zover onze goed bedoelde adviezen die je zelf effectief kunt inzetten en die echt een groot verschil kunnen maken. De meesten ervan steunen wel degelijk op een stevige medisch-wetenschappelijke basis. Het spreekt voor zich dat je er geen wonderen van mag verwachten maar wij adviseren in deze bizarre tijd wel dringend om er in ieder geval een aantal van ter harte te nemen en deze ook te combineren want zeker in combinatie zullen deze adviezen elkaar versterken.

Wij vinden het een goed idee als je deze brief met zoveel mogelijk mensen deelt.

Al het beste,

Annelies en Floris