

Salutogenese, of: wat kan je zelf doen tegen het coronavirus!



In de bestrijding van het coronavirus is er tot nu toe veel aandacht geweest voor wat vanuit de pathogenese nodig is: er is een besmettelijk virus en dat moet bestreden worden. Dat denken vanuit de pathogenese, wat maakt ons ziek, is een heel behulpzame manier van kijken die we ontleen aan de hedendaagse, conventionele, geneeskunde. Naast alle voordelen die deze benadering biedt, heeft het ook nadelen: we worden afhankelijk van een besmettelijk virus dat ons kan infecteren en waardoor we zelfs het risico lopen op de IC terecht te komen. Alleen isolatie en quarantaine lijken nog mogelijkheden om het virus te stoppen. Deze benadering van 'wat maakt ons ziek' gaat echter voorbij aan een hele andere, namelijk die van – hoe blijven we gezond. Deze laatste benadering noemen we de salutogenese. De salutogenese, waarmee de antroposofische geneeskunde zeer vertrouwd is, biedt juist handvatten om ook gezondheid te bevorderen. Hierdoor neemt de weerstand toe waardoor de kans op ziek worden kleiner wordt. Bovenal geeft het handvatten om ook zélf iets te doen.

Bij de salutogenese speelt de warmte een heel belangrijke rol. De maatregelen kunnen onderscheiden worden al naar gelang men zich in de acute fase of de herstel- of de preventieve fase bevindt. Deze maatregelen kun je ook nog onderscheiden afhankelijk of ze op het lichaam, de ziel of de geest aangrijpen. In de acute fase zijn de maatregelen over het algemeen gericht op het lichaam; in de herstelfase en de preventieve fase komen ze meer voort uit een bezinning op zielsmatige- en spirituele factoren. Dat klinkt heel ingewikkeld, maar is eigenlijk heel logisch: als je koorts hebt ga je eerst de koorts te lijf en ga je niet nadenken of je biografisch in de knoop zit. Dat komt pas later.

Maatregelen ter preventie van virusinfecties:

Alle adviezen staan in het teken van het ontwikkelen en toepassen van warmte zowel lichamelijk (bewegen voeding baden kleding etc) als psychisch/geestelijk (in de vorm van enthousiasme compassie liefde interesse etc) en het vermijden van factoren die juist verstarrend werken. De lijst is eindeloos en naar believen uit te breiden. Een greep uit de mogelijkheden:

Lichamelijk:

- Dagelijks bewegen in wat voor vorm dan ook, als het maar met plezier is. Geen regimes!
- Minimaal een kwartier per dag in de zon.
- Gezonde voeding liefst onbespoten en biologisch. Vermijd veel vlees, geraffineerde suikers, geconserveerde producten, te koude of met magnetron bereide levensmiddelen, verzadigde vetten. Voeding moet juist verwarmen door koken of bakken met (olijf)olie of

toevoeging van kruiden zoals thijm rosmarijn en/of andere producten zoals honing en onverzadigde vetten.

- Regelmatig douchen of bad nemen. Als lichaamsverzorging etherische olie toepassen.
- Kleding liefst van wol of andere natuurlijke origine.
- Voldoende slaap (minimaal 6 uur per dag) Dagritme van waken en slapen vasthouden. Toelevens naar het slapen (niet te veel tv of achter de PC, geen zware maaltijd 's avonds).
- Geen verslaving-inducerende stoffen gebruiken: geraffineerde suikers, alcohol te veel koffie of thee, drugs tabak etc.

Zielematig:

- Zintuigindrukken doseren en stress beter hanteren. Verhelderen en verbeteren van overlevingsstrategieën. Conflicten oplossen.
- Het in de hand krijgen van zieleeigenschappen, die niet onder regie van het ik staan bv perfectionisme, dwangen, overmatig plichtgevoel etc. Compassie met jezelf leren.
- Interesse en enthousiasme ontwikkelen voor dagelijkse bezigheden: beweging kunstzinnige activiteiten hobby's. Creativiteit ontwikkelen.

Spiritueel:

- Meditatie met name mindfulness (MF), maar ook andersoortige vormen ervan zijn essentieel. MF leidt tot meer onbevangenheid, positiviteit en gelijkmoedigheid, hetgeen ook met de Nebenubungen bereikt kan worden. Compassie mildheid en liefde kunnen hieruit ontstaan. Stress wordt verminderd hetgeen de energiehuishouding en de weerstand ten goede komt. Zie o.a. ook: <https://www.maximize.nl/wetenschappelijk-bewijs-voor-de-effecten-van-mindfulness/>
- De "Terugblik" zoals gepropageerd door Rudolf Steiner kan maken, dat je meer zicht krijgt op hoe en wat je overdag doet. Het biedt een helikopterview van het dagelijkse gebeuren, mits eerlijk en onbevangen toegepast.
- Liefde interesse en compassie naar andere levende wezens ontwikkelen.
- Materialistische gedachten tegengaan. Zuiver, bewegelijk denken oefenen.

Maatregelen in de acute fase:

- Uitzieken en uitrusten is hier het eerste wat er moet gebeuren. Vaak slaat een virusinfectie toe als de weerstand door vermoeidheid verminderd is. Toegeven aan de ziekte is dus het adagium en niet ermee doorlopen.
- Koorts niet onderdrukken: koorts zorgt ervoor dat virussen zich minder vermenigvuldigen dus onderdrukken van de koorts verlengt het beloop en vergroot de ernst van de infectie.
- Dieet: met name geen zwaar verteerbare kost als eiwitten zoals melk en vlees en vetten zoals spek, boter etc. In het algemeen heeft het lichaam wel behoefte aan vocht in de vorm van water dan wel kamillethee of andere kruidenthee met wat honing en een snufje zout of een beetje bouillon. Goed drinken is belangrijk om afvalstoffen uit te scheiden.
- Ook licht verteerbare koolhydraten zijn nuttig zoals beschuit. Pas in de herstelfase heeft het lichaam weer behoefte aan calorierijke kost zoals yoghurt of kwark.
- Warm aankleden om geen warmte te verliezen, liefst met wol (tenzij warmte gaat stuwen)

- Een warme douche of bad zijn ontspannend en verwarmend
- Letten op goede en diepe ademhaling zodat ook de onderste longvelden goed doorademd worden.
- Verwarmende substanties zoals aetherische oliën b.v. lavendel of rosmarijnolie als inwrijving
- Over het belang van hygiëne is al genoeg gezegd: handen wassen etc.
- Geen alcohol, drugs, koffie of tabak.
- Ferrum phosphoricum korrels (kinfludo) ieder uur 10. Of infludo ieder uur 10 druppels
- Een sfeer van vertrouwen en rust creëren rond het ziekbed. Zoveel mogelijk angst vermijden.
- LTC (Love tender and care): empathische liefdevolle zorg vanuit de omgeving.
- Als benauwdheid en pijn bij ademhaling optreden of de koorts oploopt of aanhoudt: huisarts of desnoods 112 waarschuwen.

Maatregelen voor de herstelfase (als de koorts gezakt is en de symptomen luwen):

- Dieet kan weer uitgebreid worden met calorierijke en eiwitrijke voeding met name kwark. Licht verteerbare koolhydraten zoals niet te zwaar brood met zoet beleg, puree, gekookte wortelen of bloemkool en mager vlees.
- Lichaamsbeweging weer oppakken wandelen etc. Frisse lucht inademen.
- Zonlicht intake verhogen buitenshuis. Zo veel mogelijk zonlicht consumeren, indien niet mogelijk dan vitamine D suppletie, zeker in de maanden met de R.
- Rust en regelmaat inbouwen in dagelijks leven of weer herstellen. Met name slaap/waakritme is van belang (minimaal 6 uur slaap, liefst meer)
- Bezinning op periode voorafgaand aan ziekte beetje ter hand nemen: hoe is het overheersen van mentale processen tot stand gekomen? Waarom heeft het je zo uitgeput? Welke voornemens destilleer ik daaruit?

Hopelijk lukt het met deze adviezen weer gezond te worden en te blijven en daarmee een bijdrage te leveren aan een gezonde eigen aanleg en daarmee ook van de wereld er omheen.

Literatuur: Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie. Paul Meuwese. Centrum sociale gezondheidszorg