

Adviezen bij virus infecties



Preventie van virus infecties

- Weleda Infludo druppels 2dd 10dr
- Weleda Ferrum sidereum 2dd 10dr

Tijdens een virus infectie

- Veel drinken
 - Zorgen voor goede lichaamswarmte
 - Weleda Infludo druppels 3dd 20dr OF Echinaforce van dr Vogel
 - Weleda Ferrum sidereum 3dd 20dr
-
- Paracetamol is geen standaard advies bij infecties en koorts. Paracetamol gebruiken we alleen bij pijn. Of wanneer iemand zo oncomfortabel is dat eten en slapen in gevaar komen. Door paracetamol zakt de koorts, koorts is echter een uiting van het immuunsysteem dat op volle toeren werkt. Als het immuunsysteem goed haar werk kan doen is het virus het snelst gedood en treedt genezing op.

Tijdens een covid infectie

- Bovenstaande druppels
- Bij veel hoesten met slijmvorming:
 - o Wala stannum bryonia comp korrels 4dd 4korrels
 - o Weleda plantago bronchialbalsem, 2dd op borst en rug smeren
 - o Supplementen die bij dragen aan een goede functie van het immuunsysteem:
 - Vit C, 1-3 jaar: 400 mg per dag 4-8 jaar: 650 mg per dag 9-13 jaar: 1200 mg per dag 14-18 jaar: 1800 mg per dag vanaf 18 jaar: 3 maal daags 1000mcg; verdeeld over de dag innemen (ook tijdens zwangerschap/lactatie)
 - Vitamine D; 6000 ie/ 150 mcg per dag tijdens infectie; daarna max 3000ie/ 75 mcg per dag, kinderen tot 10 jr 50 mcg per dag
 - Quercetine; 2 maal daags 250 mg (zinkionofoor; zorgt er voor dat zink de cel in kan). NB NIET GEBRUIKEN TIJDENSZWANGERSCHAP EN LACTATIE
 - Selenium; 200 mcg per dag (neem nooit hoger, ook niet tijdens infectie)
 - Zink: tijdens infectie voor maximaal 5 dagen; 50 mg per dag (in citraat of bisglycinaat vorm); daarna maximaal 15 mg per dag. Bij langdurig gebruik; gebruik altijd een combinatie supplement met 2-4mg koper

er bij. ! Let op; zink is antagonist van zowel koper als ijzer; kan dus ijzer en kopergehalte verlagen).

- Merken met natuurlijke bestanddelen zijn bv orthica en vitals.
- Wij doen geen bloedonderzoek naar de status van deze vitaminen en mineralen.
- Deze middelen vallen onder de 'zelfzorgmiddelen'. Wij schrijven deze niet op recept voor. Dat maakt voor de vergoeding niet uit omdat deze ook via een recept niet vergoedt worden.

!! let op; indien iemand een multivitamine of ander supplement met vitaminen en mineralen gebruikt, dan moet hier rekening mee worden gehouden (bovenstaande adviesdoseringen komen dan lager uit).

<https://www.thuisarts.nl/griep/ik-heb-griep>