

>>

LEVEN NA CORONA

‘Vijf maanden nadat ik corona heb gehad, ben ik nog altijd moe. Hoe word ik weer mezelf?’

Marleen, 52

‘Corona zorgde bij veel mensen voor ‘bewustzijnsverdieping’: plots was er tijd om echt naar ‘problemen’ te kijken. Heb je last van postcorona, dan heb je misschien nog niet ten volle beseft dat niet alleen het virus maar ook jouw manier van in het leven staan de oorzaak kan zijn van de problemen. Waarmee ik niet wil zeggen dat het jouw schuld is dat je nu ziek bent. **Alles gebeurt met een reden en misschien kan je zien dat je al vermoeid en opgebrand was nog voor dit kleine groene beestje jou te pakken kreeg.**

Probeer corona niet te zien als de ‘grote vijand’ maar als een bondgenoot die je iets kwam leren. Wat precies, dat kan je alleen maar voor jezelf bepalen. Heb de moed om dus echt die tijd te nemen en je angst in de ogen te kijken. Ballast opruimen zorgt voor vernieuwing, leegte, een nieuw begin.

Wat kan je concreet doen?

In eerste instantie rusten: herstellen en zelfzorg wordt vanaf nu je hoogste prioriteit. Vertraag en geef jezelf de nodige tijd.

Klassiek wordt antibiotica gedurende een langere periode (soms tot drie maanden) aangeraden. Vanuit de klassieke geneeskunde wordt vaak

een behandeling voor longpatiënten of op korte termijn een inhalatiepuffer voorgesteld. Ik ben geen voorstander van die aanpak. Via een natuurlijke weg kan je duurzaam genezen en later terugkijken op een transformatie waarop je trots kan zijn. De behandeling wordt het best op jouw maat samengesteld door een holistische arts of coach op wie je volledig kan vertrouwen.

De volgende middelen kunnen ingezet worden:

- Veel slapen
- Voldoende water drinken, minstens 2 liter per dag
- Kiezen voor gezonde natuurlijke voeding, vrij van toxines en met voldoende omega 3-vetten.
- Tegen ontstekingskenmerken (koorts, je ziek voelen, hoest, keelpijn) kan je Hepar Sulfur 15 CH en Pyrogenium 9 CH nemen.
- Ondersteunende middelen: zink, vitamine D en selenium als sporelementen, ook Echinacea purpurea, probiotica of homeopathische middelen op maat van je situatie.
- Biopunctuurinjecties ter hoogte van het longgebied: kleine injecties onder de huid met bioampullen om het longgebied te zuiveren en versterken.
- Ademhalingsoefeningen, meditatie en herstellende yoga-oefeningen met focus op de long-dikkedarmmeridiaan. In de Chinese geneeskunde heeft deze meridiaan te maken met verdriet. De longen zijn vaak gevuld met vocht op een echo of CT-scan.

Je kan heel wat doen om long covid aan te pakken. Laat je zo veel mogelijk helpen waar nodig en zorg meer en beter voor jezelf dan ooit tevoren.’

ONZE EXPERT



Jutta Borms, holistisch arts. Jutta organiseert regelmatig meerdaagse retreats. Check @juttaborms op Instagram voor meer info.

STRESSVRIJ LEVEN

Kunnen koude douches of hete sauna's helpen tegen stress? Eva, 44

‘Veel mensen vertellen dat ze zich na een sauna minder gestresseerd voelen of dat koud baden of douchen, of zwemmen in koud water helpt om de mentale stress weg te werken. Er zijn dus veel ‘anekdotische bewijzen’. Maar de wetenschappelijke evidentie is voorlopig erg klein, omdat te weinig onderzoek is gebeurd. Toch ben ik geneigd om te geloven dat sauna's en je in koud water begeven een invloed kunnen hebben op je mentale welbevinden. Alleen kan de wetenschap ons op dit moment nog niet echt helpen om te verklaren wat er precies in het menselijk lichaam gebeurt. Misschien geeft het feit dat je iets doet in plaats van in je zetel te blijven zitten je een goed gevoel. Of de babbel die je met vrienden doet in de sauna, meer dan de sauna zelf. Het kan in elk geval geen kwaad om het te proberen, zolang je het verstandig doet. **Ga niet meteen kopje-onder in koud water, maar bouw het geleidelijk op. En volg ook de regels voor goed saunagebruik, dus blijf niet té lang in zo'n warme ruimte zitten.** Het is niet slecht voor je lichaam dat het af en toe eens uitgedaagd wordt om zich aan te passen aan een koudere of warmere temperatuur. Dankzij verwarming en airco hebben we de neiging om voortdurend in een aangename temperatuur te vertoeven, terwijl het voor je lichaam beter is dat het leert om te reageren op een koude of warme omgeving. Zeker nu we tijdens de zomer meer hittegolven mogen verwachten.’

ONZE EXPERT



Prof. dr. Jan Bourgois, inspannings- en omgevingsfysioloog, UGent.