

Weet je nog hoe ziek je je kunt voelen bij een flinke verkoudheid? Je hoofd voelt zwaar aan en al hoestend en snotterend probeer je de dag zo goed als mogelijk door te komen. Hoe kan je je weerstand optimaliseren zodat die verkoudheid aan je deur voorbij gaat?

# Bestand tegen verkoudheid

Bij een verkoudheid heb je regulier gezien te maken met een virale infectie van de bovenste luchtwegen. Binnen de traditionele Chinese geneeskunde (TCG) wordt verkoudheid gedefinieerd als een wind-koude-type met symptomen als afkeer van koude, niezen, hoesten, wit dun slijm en geen koorts. Of een wind-warmte-type met symptomen als koorts, zweten, pijnlijke keel of kriebel in de keel, hoesten en afscheiding van geel slijm. Verkoudheid speelt op wanneer het weer te krachtig is (bij extreme koude of wind, of zelfs bij te veel tocht door de airco). Kou vat je doordat je je onvoldoende hebt beschermd tegen koude en wind, wanneer de persoonseigen energie te zwak is, of wanneer iemand een slechte weerstand heeft.

## WAT IS DE WEERSTAND

Onze weerstand is een functie van het immuunsysteem die ons lichaam beschermt tegen indringers. Dit systeem verdedigt ons tegen schadelijke bacteriën, schimmels, virussen en parasieten. De Latijnse term 'immunis' betekent vrijgesteld, wat verwijst naar de bescherming tegen indringers van buitenaf. Het immuun- of afweersysteem bevindt zich in het hele lichaam. Denk hierbij aan de huid, de darmen, de luchtwegen en het bloed- en lymfestelsel. Het immuunsysteem werkt op verschillende manieren. Zo

zorgt de huid ervoor dat schadelijke stoffen niet makkelijk in het lichaam kunnen dringen. De slijmvliezen in de luchtwegen en darmen vangen bacteriën op en voeren ze af. Bij verkoudheden worden veel bacteriën en virussen via de slijmvliezen afgevoerd. Niezen, tranende ogen, hoesten, braken en diarree zijn reacties van de slijmlagen om de afvalstoffen en bacteriën uit het lichaam te krijgen. Daarnaast zijn speeksel en maagzuur belangrijk voor het doden van bacteriën. De 'algemene' afweer richt zich op alle ziekteverwekkers waarbij onder andere de witte bloedcellen betrokken zijn en de 'specifieke afweer' richt zich maar op één ziekteverwekker. De lymfocyten zijn specifiek door de zogenaamde receptoren (ontvangers van prikkels) die ze op de buitenkant van de cel hebben. Deze receptoren passen net als een sleutel maar op één slot. Wanneer de ziekteverwekker en de lymfocyt bij elkaar passen, dan vindt een reactie plaats. Denk daarbij aan de reacties bij een voedselallergie. Bij een zwakke weerstand reageert het lichaam heftiger dan bij een sterke weerstand.

## STERK OF ZWAK IMMUUNSISTEEM

De ene persoon is vatbaarder voor verkoudheden en ziektes dan de andere. Dat heeft in eerste instantie te maken met je eigen aangeboren immuunsysteem. Bij een sterke constitutie zal je minder vatbaar zijn. Daarnaast is er je verworven immuunsysteem dat je gedurende je leven zelf hebt opgebouwd; je eigen immuniteit voor ziekteverwekkers doordat je eerder met een bepaalde ziekteverwekker in aanraking bent geweest, waardoor je weerstand hebt opgebouwd. Wanneer je vaak verkouden bent, bouw je hier een weerstand tegen op. Verschillende factoren spelen mee bij een verlaagde weerstand. Daar heb je deels invloed op.

### WEETJE

Wist je dat een virus in je handen ongeveer vijf minuten overleeft en op harde oppervlakten zelfs tot twee dagen kan overleven? Daarom is het van belang om je praktijkruimte dagelijks goed te reinigen en je eigen handen na iedere behandeling grondig te wassen.

### Belangrijke factoren die de weerstand beïnvloeden

- De kans is groot dat je besmet raakt wanneer je je in een omgeving bevindt waar een overmacht is aan ziekteverwekkers.
- Wanneer de griep en verkoudheden heersen is het niet zo'n gek idee om wat minder handen te schudden, zeker in het geval van cliënten die al verkouden zijn.
- Als iemand een lage weerstand heeft door bepaalde medicatie (denk aan corticosteroiden als prednison), of wanneer de persoon tot een risicogroep behoort (kinderen, ouderen, mensen die kampen met diabetes, hart- en longziekten of een lage weerstand door ziekte of na een operatie).
- Wanneer je te maken hebt met emotionele stress (zoals een burn-out) waarbij je systeem lange tijd onder spanning heeft gestaan, maar ook bij een drukke werkweek met een tekort aan rust en ontspanning.
- Emotionele stress door conflicten op je werk of in je privésituatie zetten de weerstand onder druk. Vooral langdurige stress heeft een invloed op het lichamelijke en psychosociale functioneren. Het hormoon cortisol onderdrukt het afweersysteem bij langdurige stress. Recent is ontdekt dat kortdurende stress het afweersysteem juist positief beïnvloedt. Denk aan een korte spannende actie bij sporten. Voor het leveren van de prestatie stijgen de T-cellen en de Natural Killer-cellen in het bloed. Wanneer het cortisolgehalte in het bloed toeneemt, nemen de witte bloedlichaampjes weer af. Voor wetenschappers vormt dit gegeven een uitdagende aanleiding voor verder onderzoek.
- Te weinig slaap en rust zijn belangrijke veroorzakers van een lage weerstand, waardoor je vatbaar bent voor ziekte en verkoudheden.
- Wanneer je lange tijd ongezond eet, weinig verse groenten en fruit tot je neemt of veel zuivelproducten consumeert (wat slijmvorming veroorzaakt).
- Door een tekort aan vitamines en mineralen. Vitaminen C en D zijn belangrijke vitamines om je weerstand te optimaliseren. Daarnaast is extra zink van belang ter preventie van verkoudheid.
- Een tekort aan lichaamsbeweging verlaagt de weerstand. Lichaamsbeweging is een zeer belangrijk middel tegen vrijwel iedere kwaal. Het bevordert de spijsvertering, de doorbloeding, de stofwisseling, de zuurstofopname, de afvoer van afvalstoffen, de energiedoorstroming en de conditie-opbouw. Bovendien wordt je weerstand hierdoor versterkt.

### VOEDING EN VERKOUDEHEDEN

Doordat veel mensen na de feestdagen verkouden raken, wordt de oorzaak vaak gezocht in de vele recepties en in het handen schudden. Maar vergeet ook niet de invloed van schaaltjes met hapjes als noten of olijven waar iedereen (dus ook degenen met besmette handen) een handje uit neemt... Toch is dit deels één aspect, want al die zoektochten, suikers, alcohol en vette maaltijden die tijdens de feestdagen zijn genuttigd leiden onder andere tot slijmvorming. Het lichaam wil na zo'n periode de afvalstoffen kwijt-raken en dat gebeurt onder andere door veel te niezen, snotteren en hoesten.

### TIPS MASSEUR

- Zorg voor voldoende rust en ontspanning voor jezelf.
- Ga regelmatig wandelen en de natuur in.
- Bescherm je hoofd, nek en rug voldoende tegen koude.
- Eet gezond. Denk hierbij aan warme soepen, verse groenten en vermijd koude dranken en rauwkost. Neem een warm ontbijt om het aarde-element, de miltenergie en de spijsvertering te voeden.
- Neem regelmatig een glas gemberthee; heet water met een schijfje verse gember heeft een verwarmend effect.
- Was regelmatig de handen na contact met je cliënt en maak de ruimte goed schoon. Vooral bij cliënten die verkouden zijn is het verstandig om de deurkruk en stoelreuning direct te reinigen.
- Ventileer de praktijkruimte regelmatig.
- Zorg voor schone handdoeken en tissues.
- Geef de voeten van verkoude cliënten extra aandacht door deze te verwarmen met een warme lamp, kruik of massage.
- Gebruik arnica en sint-janskruidolie om de spieren te verwarmen.
- Ben je zelf verkouden? Neem dan wat meer rust. Ga op tijd naar bed en vermijd zuivelproducten. Zo ben je sneller weer opgeknapt en kan je weer met een helder hoofd aan het werk.

## Magneetmassage



### Beurs

Magneet Massage en Energetix magneet sieraden zijn ook dit jaar aanwezig op de MASSAGEvakBEURS (stand nr. 85). Kom zelf Magneet Massage ervaren.

### Magneet Massage waarom?

Een magneetmassage is voor de masseur minder belastend en geeft een diepere, snellere ontspanning voor de cliënt. Magneten werken op celniveau.

p.s. met de code **MAGNEET** krijg je 5 euro korting op de toegangkaart voor de MASSAGEvakBEURS. Informeer naar onze workshops.

Jeannette Bal tel. 06-40386740  
info@magneetmassage.nl  
www.magneetmassage.nl

