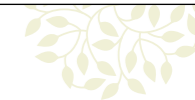




**Fleur Kortekaas** is natuurgeneeskundige en klinisch epidemioloog. Ze is als freelance auteur, docent en onderzoeker gespecialiseerd in het vakgebied van de complementaire, alternatieve en functionele geneeskunde. In haar werk staan kennisoverdracht en kennisontwikkeling in deze geneswijzen centraal. Zij levert wetenschappelijke informatiediensten binnen het werkveld.



**Els Smits** studeerde Voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen en massagetherapie aan de Holos Academie. Momenteel werkt ze voor Arcturus (Vakblad Natuurlijke & Integratie Gezondheidszorg, OrthoFyto) en is ze docent bij Esoterra Massage-opleidingen.



## Zorgvuldigheid in professioneel handelen

Iedereen verdient altijd de best mogelijke zorg, en dat geldt in de huidige pandemie nog meer dan normaliter al het geval is. De (aanvullende) eisen aan behandelaars vanuit de eigen beroepsvereniging dienen daarom onvoorwaardelijk gerespecteerd te worden, net als de richtlijnen van het RIVM en de overheid.

In dit artikel treft u informatie aan over enkele natuurlijke mogelijkheden ter preventie van een infectie met het SARS-CoV-2-virus, alsmede ter ondersteuning van herstel in milde gevallen. Deze informatie is slechts een bescheiden aanvulling op de heersende maatregelen van de overheid en de gebruikelijke reguliere zorg. Belangrijk is daarnaast ook te beseffen dat onze praktijken niet toegerust zijn om mensen met corona op te vangen en daarin de noodzakelijke hygiënische maatregelen te nemen.

Gegevens over corona veranderen dagelijks. De datum van revisie van de informatie in dit artikel is 24 maart 2020. De informatie in dit artikel is zorgvuldig opgesteld en gecontroleerd. De uitgever is evenwel niet aansprakelijk voor de inhoud ervan en voor eventuele schade als gevolg van vermeende (medische) adviezen, onverhoopte onjuistheden en/of onvolledigheden.

# Natuurlijke zorg in tijden van corona

Natuurlijke zorg richt zich bij uitstek op versterking van het lichaamseigen vermogen tot afweer en herstel.

Een verhoogde weerstand behoedt misschien niet voor COVID-19, maar de natuurlijke zorg kent allerlei mogelijkheden die de ernst van met name de relatief milde vormen van de infectie kunnen beteugelen.

Allereerst worden in dit artikel de uitgangspunten van de natuurgeneeskundige zorg uiteengezet, om vervolgens in te gaan op verschillende mogelijkheden om het lichaam te ondersteunen ten tijde van de COVID-19-epidemie, vanuit het perspectief van natuurlijke therapievormen. >

**E**r bestaat vooralsnog geen wetenschappelijk bewijs dat de complementaire en traditionele remedies de door het SARS-CoV-2-virus veroorzaakte ziekte kunnen voorkomen. Daar is het virus te nieuw voor. Als therapeut in de natuurlijke zorg kunnen we echter wel terugvallen op een aantal grondbeginselen ten aanzien van gezondheid en op de uit jarenlange traditie opgedane ervaringen.

**Natuurlijke behandelmethoden zijn vanuit** deze traditie gericht op versterking van het lichaamseigen immuunsysteem. Het zelfhelende vermogen van de mens vormt in natuurlijke therapieën het uitgangspunt en daarnaast wordt er rekening gehouden met de verbinding tussen lichaam en geest.<sup>[1]</sup> De uitingsvormen van het zelfgenezend vermogen zijn individueel en constitutioneel verschillend, reden waarom er voor ieder persoon een behandeling op maat nodig is. De in dit artikel aangedragen ondersteunende zorg bij een virale infectie dienen daarom in afstemming te worden ingezet, het holistisch uitgangspunt hanterend.

**Bij infectie met SARS-CoV-2** treedt koorts op. Koorts is een functionele uiting van het zelfgenezend vermogen, die bij voorkeur niet onderdrukt dient te worden met bijvoorbeeld paracetamol. Van paracetamol is bovendien bekend dat het – vooral bij kinderen – de zwavelconjunctie in de lever belemmert, een van de belangrijkste ontgiftingsroutes van het lichaam.

Ons zelfgenezend vermogen is onderdeel van het basisbioregulatiesysteem. Elke acute ziekte, ook na een besmetting met het coronavirus, is een prikkel aan het organisme om het lichaam te reinigen en een oefening voor het immuunsysteem. Gedurende een epidemie geldt dit voor een groter deel van de bevolking. Iedere behandeling behoort erop gericht te zijn deze reactie van het lichaam te ondersteunen. Niet-levensbedreigende koorts en andere symptomen onderdrukken, remt deze reinigende functies af en belemmert herstel van gezondheid. Koorts, zweten en slijmvorming zijn volgens het systeem van Reckeweg uitscheidingsreacties en dus herstelmechanismen van het lichaam. Ze dienen waar mogelijk niet onderdrukt te worden. Het is aan de zorgprofessional dit proces in goede banen te leiden. Grijp bij koorts dus pas in als het echt niet anders kan.

**Bij koorts kunnen kruidentheeën** worden ingezet, bijvoorbeeld lindebloesem (*Tilia cordata*). Kamillebloesem (*Matricaria recutita*) werkt ook enigszins in op de koorts. Vlierbloesem (*Sambucus nigra*) is zweetdrijvend, koortswerend en werkt antiviraal, (in de sectie westerse fytotherapie vindt u meer over de vlier). Schietwilg (*Salix Alba*) kan aan deze kruiden toegevoegd worden, het wordt van oudsher in koortsverlagende en zweetdrijvende mengsels ingezet. Een kruid dat zowel de koorts verlaagt als de respiratoire slijmvliezen versterkt en antivirale effecten kent, is salie (*Salvia officinalis*).



**Een gezond functionerend immuunsysteem** is in staat een infectie met SARS-CoV-2 beter op te vangen. Bernard (1813-1878) deed al de uitspraak: 'Le terrain c'est tout, le microbe n'est rien'. Daar wilde hij mee zeggen dat als het lichaam in goede conditie verkeert en het immuunsysteem goed functioneert, een micro-organisme minder kans krijgt om het lichaam te infecteren. Zijn uitspraken stonden dwars op de uitspraken van Pasteur (1822-1895), die stelde dat een micro-organisme de oorzaak van ziekte is. Dit is tot op heden het uitgangspunt van het huidige medische systeem geweest. De waarheid ligt waarschijnlijk ergens in het midden. Ook microben komen in verschillende variaties: the good (bv. darmmicrobioombacteriën), the bad en the ugly, de microbe waar iedereen ziek van wordt. SARS-CoV-2 lijkt een variant te zijn van de laatste in de zin dat het een nieuw, sterk pathogeen virus is waar nog bijna niemand immuniteit tegen heeft opgebouwd. Het lijkt daarom een redelijke strategie te zijn om naast vermindering van een infectie volgens de overheidsrichtlijnen ook zorg te dragen voor een goed functionerend immuunsysteem.

## Kenmerken SARS-CoV-2-virus

Coronavirussen zijn een grote familie van virussen die in veel verschillende diersoorten voorkomen, zoals kamelen, runderen en vleermuizen. Een nieuwe stam van het coronavirus is geïdentificeerd als de oorzaak van de uitbraak van luchtwegaandoeningen bij mensen. Het virus werd voor het eerst ontdekt in Wuhan, China. Op 11 februari 2020 noemde de Wereldgezondheidsorganisatie de ziekte COVID-19. Het komt zelden voor dat deze dierlijke coronavirussen op de menselijke soort overspringen en zich vervolgens verspreiden. Met MERS-CoV, SARS-CoV, en nu met dit nieuwe SARS-CoV-2-virus is dit wel het geval.

Het SARS-CoV-2-virus is zeer pathogeen en roept een disfunctionele immuunreactie op. Tekenen en symptomen van COVID-19 kunnen twee tot veertien dagen na blootstelling verschijnen: koorts, hoest, kortademigheid of ademhalingsmoeilijkheden. De symptomen verschillen sterk van persoon tot persoon. Ongeveer de helft van de patiënten krijgt last van (ernstige) benauwdheid. Gemiddeld genomen ontstaan deze benauwdheidsklachten na ongeveer acht dagen, maar ook dat wisselt van persoon tot persoon. Andere symptomen kunnen zijn: vermoeidheid, myalgie, pijn, loopneus, keelpijn, sputumvorming. Minder vaak voorkomende symptomen zijn hoesten met bloed, hoofdpijn en diarree. Een deel van de patiënten ontwikkelt een dubbelzijdige longontsteking. Bij ernstige ziekte kan het acute respiratoire distressyndroom, hartfalen of een secundaire infectie ontstaan.

Gezien het feit dat het nieuwe coronavirus de longen infiltreert, snel replicateert en een massieve immuunreactie uitlokt, zijn twee zaken van essentieel belang: de immuunreactie moet het virus bestrijden en de immuunreactie moet op tijd weer eindigen. Een ontspoorde immuunreactie die niet stopt, kan nog veel meer schade veroorzaken.

De ernst van de COVID-19-symptomen kan variëren van zeer mild tot zeer ernstig. Sommige mensen hebben geen symptomen. Mensen die ouder zijn of bestaande chronische medische aandoeningen hebben, zoals hart- of longziekten of diabetes, kunnen een hoger risico lopen op een ernstige ziekte. Dit is vergelijkbaar met wat men ziet bij andere aandoeningen van de luchtwegen, zoals griep.<sup>[2]</sup>

Omdat het virus nieuw is, zijn er veel onzekerheden over de eigenschappen. En we leren naar gelang er meer studies vrijkomen. Het SARS-CoV-2-virus blijkt langer op oppervlaktes te overleven dan we dachten. In een studie werd aanwezigheid van het virus op plastic gemeten. Hoewel er na acht uur nog maar tien procent

van het door de onderzoekers geplante virus was op te sporen, was het pas na 72 uur niet meer aantoonbaar. Op roestvrij staal trad na vier uur vermindering op en duurde het ongeveer 48 uur tot het virus niet meer aan te tonen was. Op koper en karton was het virus na respectievelijk acht en 48 uur niet meer op te sporen.<sup>[3]</sup> Verspreiding van het virus door mensen die geen symptomen vertonen, lijkt bovendien voor te komen.<sup>[4]</sup> In een studie werd de omgeving van enkele COVID-19-patiënten met milde klachten onderzocht. De omgeving bleek met het virus gecontamineerd te zijn, inclusief het toilet, de wastafel en de bovenkant van de schoenen. Ook rond ventilatoren werden virusdruppels gevonden.<sup>[5]</sup>

**Maatregelen, preventieve zorg en** behandel mogelijkheden in de complementaire en integrale zorg zijn gericht op het voorkomen van de infectie, of beperking van de ernst van een opgelopen infectie. Sommige maatregelen zijn gericht op zelfzorg, zoals bijvoorbeeld leefstijladviezen. Een ander deel van de maatregelen is uitsluitend te geven door zorgprofessionals met een gedegen opleiding in de specifieke tak van de natuurlijke zorg die betrekking heeft op het advies. In deze informatie geven we steeds aan waar zelfzorg ophoudt en advies rond een aanvullende natuurlijke behandeling door een professional geïndiceerd is.

De maatregelen zijn gericht op:

- Voorkomen van besmetting.
- Reguleren van de immuunreactie, zodat deze op tijd en effectief start en een overmatige, schadelijke immuunreactie voorkomen wordt.
- Voorkomen van de replicatie van het virus met antivirale middelen.
- Ondersteuning van de (uitscheidings)reacties van het zelfgenezend vermogen.
- Versterking van de respiratoire slijmvliezen.
- Ondersteuning van de luchtwegen bij benauwdheid.
- Tegengaan van verkramping van de luchtwegen bij hoest.

## AROMATHERAPIE<sup>[6]</sup>

Het gebruik van etherische oliën is – met goede uitleg over de toepassing – geschikt voor zelfzorg. Van groot belang bij die uitleg is de instructie dat essentiële oliën in druppelflesjes niet bedoeld noch geschikt zijn om in te nemen. De enige vorm die geschikt is voor orale inname wordt aangeboden in capsules.

**In de preventie van** besmetting en ter voorkoming van contaminatie kan de etherische olie van tea tree (*Melaleuca alternifolia*) worden ingezet. Tea tree kent antivirale en antiseptische eigenschappen. Er zijn sterke aanwijzingen voor de antivirale eigenschappen van tea tree bij virussen, zoals het westnijlvirus en verschillende influenzavirussen. Bestanddelen van tea tree voorkomen dat het virus de gastcel kan binnendringen.<sup>[7,8]</sup>



Via een diffuser in (zieken)kamers en binnenomgeving kan tea tree worden gebruikt om virusdeeltjes in de lucht te inactiveren. Een paar druppels in een verdampingsschaaltje is een alternatief voor wie niet over een diffuser beschikt. Wat druppels op het stoffilter van de stofzuiger of enkele druppels toevoegen aan sopjes zijn goede toepassingsmogelijkheden. Een druppel op de hand of een paar druppels in het zeepompje bij de handzeep bevorderen eveneens de hygiëne. Een druppel op een zakdoek of gorgelen met water met een druppel tea tree zijn ook opties. Na het gorgelen dient het water uitgespuugd te worden.

**Het voorsnog enige onderzoek** betreffende een etherische olie en een SARS-coronavirus is een Libanees in-vitro-onderzoek waarin etherische olie van laurier (*Laurier nobilis*) sterk remmende effecten liet zien op virusactiviteit.<sup>[9]</sup>

Andere opties bij luchtwegklachten zijn: *Eucalyptus* (*Eucalyptus globulus*), dat virusremmend is bij influenzavirussen en tevens koortswerend. Tijm (*Thymus vulgaris*) is ontsmettend en infectiewerend op de luchtwegen en tevens een immunostimulans. Het bevordert het oplossen en ophoesten van slijm. Essentiële olie van mirte (*Mirte communis*) werkt hoestdempend, slijmoplossend en zuiverend bij alle ziekten van de luchtwegen en catarre. Oregano (*Origanum vulgare* en *Origanum onitis L*) en kruidnagel (*Eugenia caryophyllata*) beschikken tevens over antivirale eigenschappen.<sup>[10]</sup>

Als de etherische oliën niet beschikbaar zijn, kijk dan wat er in uw tuin of omgeving staat: tijm, oregano en salie zijn vrij veelvoorkomende kruiden: kauw op een takje of blaadje of zet thee van de plant.

## VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Verschillende micronutriënten versterken het immuunsysteem, zomelden onderzoekers van het Linus Pauling Institute.<sup>[11]</sup> The International Society of Orthomolecular Medicine (ISOM) heeft aanbevelingen ontwikkeld ten aanzien van het coronavirus voor vitamine D3, vitamine C, zink, selenium en magnesium. Vitamine C wordt aanbevolen in een dosering van drie gram of meer per dag. Vitamine D in een dagdosering van 2000 ie (50 mcg), selenium in een dagdosering van 100 mcg, zink in een dosering van 20 mg en magnesium in een dosering van 400 mg. Nogmaals, dit zijn algemene aanbevelingen die in afstemming met de persoon op maat moeten worden toegepast.

**Het gebruik van extra** voedingssupplementen dient bij voorkeur te gebeuren door een orthomoleculair deskundige. Suppletie van vitamine C en D, mits niet in megadoseringen, kan in zelfzorgsituaties ingezet worden.

### Vitamine D

Keihard bewijs dat vitamine D helpt tegen het SARS-CoV-2-virus is er niet omdat het niet is onderzocht. Wel bevestigen veel studies dat een adequate vitamine D-spiegel belangrijk is in de weerstand tegen virale infecties. Vitamine D heeft sterk antivirale effecten. Het beschermt tegen de acute luchtweginfectie, zo schrijven ook onderzoekers in het *British Medical Journal*.<sup>[12]</sup>

**Ook bij patiënten die** besmet zijn met het coronavirus is sprake van een luchtweginfectie. Vitamine D voorkomt replicatie van virussen, versterkt de barrièrefunctie (bv. van de slijmvliezen) en werkt ontstekingsremmend door productie van antiviraal werkend interferon. Bij een tekort aan vitamine D treed een ongecontroleerde reactie op van het immuunsysteem. Een dergelijke heftige afweerreactie is te zien bij coronapatiënten aan de beademing. Het is dus belangrijk om te zorgen voor een adequate vitamine D-spiegel.

Voor ouderen die voorheen geen supplement hebben geslikt, is het verstandig indien mogelijk een vitamine D-injectie bij hun huisarts te halen. Waardes lager dan 50 nmol/l worden beschouwd als vitamine D-deficiëntie. Een inname van 25-50 mcg per dag is aanbevolen voor 50-plussers. Voor volwassenen onder de 50 wordt 10 tot 20 mcg aanbevolen.

### Vitamine C

Vitamine C heeft een sterk antivirale werking. Vitamine C-tabletten vergroten mogelijk de weerstand in de preventie van een coronabesmetting. In case reports uit Wuhan werd een dosis tussen de 10 en 20 gram per dag geslikt.<sup>[13]</sup>

Daarnaast zou het verloop van een infectie met het coronavirus via een infuus met vitamine C het vooruitzicht op herstel kunnen verbeteren. De regering van Shanghai heeft in haar officiële aanbeveling aangekondigd dat COVID-19 ondermeer moet worden behandeld met hoge hoeveelheden intraveneuze vitamine C. De doseringsaanbevelingen variëren met de ernst van de ziekte, van 50 tot 200 milligram per kilogram



lichaamsgewicht per dag tot maar liefst 200 mg/kg/dag. Deze doseringen zijn ongeveer 4.000 tot 16.000 mg voor een volwassene, intraveneus toegediend.<sup>[14]</sup>

### Selenium

Selenium grijpt op verschillende manieren in op het immuunsysteem. Het zorgt onder meer voor de goede ontwikkeling en vermeerdering van T- en B-lymfocyten van het immuunsysteem en voor voldoende hoeveelheden antilichaam. Dat maakt selenium een essentiële grondstof in het lichaam voor de totstandkoming van een goede virale afweer op het moment dat nieuwe immunologie tegen het coronavirus wordt opgebouwd. Ook de functie van de naturalkiller cel (een type immuuncel betrokken bij initiële afweerreacties) wordt versterkt. En selenoproteïnen beschermen cellen tegen verhoogde oxidatieve stress, zoals aanwezig bij fikse ontstekingen. Een tekort aan selenium ontstaat gemakkelijk omdat het niet in grote mate in onze voeding zit. In onderzoek, waarbij seleniumdeficiënte virus-geïnfecteerde gastheren werden gesuppleerd met selenium, nam het aantal virale mutaties af en verbeterde de immunocompetentie.<sup>[11,15]</sup>



Multivitaminen bevatten vaak ook selenium, houd daar rekening mee in het advies 100 mcg per dag in te nemen. Te veel selenium is niet goed voor de weerstand.

### Zink

Zink is cruciaal voor de normale ontwikkeling en functie van neutrofielen, naturalkillercellen en cellen die de aangeboren immuniteit reguleren. Fagocytose, apoptose en cytokineproductie worden allemaal beïnvloed door zinkdeficiëntie. Zinktekorten hebben een negatieve invloed op de groei en de functie van T- en B-cellen. Het vermogen van zink om als antioxidant te functioneren en de membranen te stabiliseren, suggereert dat het een rol speelt bij het voorkomen van door vrije radicalen veroorzaakt letsel tijdens ontstekingsprocessen. De aanbeveling is dagelijks 20 mg zink te gebruiken.<sup>[16]</sup> Ook het ISOM adviseert 20 mg per dag voor volwassenen.

### Magnesium

Magnesium speelt een sleutelrol in de immunerespons, dat wil zeggen, als cofactor voor immunoglobulinesynthese, C3-convertease, immuuncelaanhechting, antilichaamafhandelende cytolyse, IgM-lymfocytenbinding, macrofaagrespons op lymfokines en T-helper-B-celaanhechting. Een dosering van 400 mg per dag wordt aanbevolen, met name voor ouderen en sporters.<sup>[17]</sup>

### (WESTERSE) FYTOTHERAPIE

Verschillende kruiden grijpen in op de door een virus opgeroepen opeenvolgende fasen van immunologische reacties. Kruiden die op dit proces ingrijpen zijn *Astragalus membranaceus*, *Echinacea purpurea*, *Sambucus nigra fructus*, *Uncaria tomentosa*, *Allium sativum*, *ginseng*, *Eleutherococcus senticosus* en gember. We bespreken de belangrijkste. Het gebruik van hier genoemde kruiden dient onder begeleiding van een fytotherapeut/natuurgeneeskundige plaats te vinden, vanwege het risico op een niet-passende immunologische reactie bij de fase waarin de infectie zich bevindt.

**Astragalus membranaceus** is een van de tien meestgebruikte kruiden gedurende de COVID-19-epidemie in China en was onderdeel van verschillende preventieprogramma's in China. 85 procent van de Chinese coronapatiënten gebruikte naast westerse geneeswijzen ook TCM.<sup>[18]</sup> In de TCM wordt astragalus ingezet ter versterking van de Milt- en Longenergie en van de Wei qi, de verdedigingsenergie, vanuit westers oogpunt vergelijkbaar met de afweer. Mogelijk zorgt een verhoogde fagocytose-activiteit in de vroege fase van de virusinfectie voor betere weerbaarheid. Maar er treedt ook een preventief antiviraal effect op door verhoogde productie van immuunglobulinen. Een verbeterde afweer tegen virussen blijkt bijvoorbeeld uit een onderzoek waarbij astragalus gecombineerd werd met *Echinacea purpurea* (rode zonnehoeed) en *Glycyrrhiza glabra* (zoethout). Tweemaal daags gebruik van deze combinatie gedurende zeven dagen verbeterde de intracellulaire afweer van de T-cellen tegen virussen en bacteriën. De T-helpercellen (CD4) en cytotoxische-T-cellen (CD8) stegen significant, wat duidt op een verbeterde afweer tegen infecties. In hetzelfde onderzoek werden deze kruiden ook afzonderlijk getest en met elkaar vergeleken. Astragalus veroorzaakte de grootste vermeerdering en tevens grootste activatie van T-helpercellen (CD4) en cytotoxische T-cellen (CD8).<sup>[19]</sup>

Qua zelfzorg is het mogelijk om een bouillon te maken van knoflook, gember, shiitake en astragalus, met wat aanvullende groenten.

**De rode zonnehoeed (*Echinacea Purpurea*)** wordt van oorsprong ingezet in de preventie van virale infecties. In een initiële in-vitro studie is de antivirale werking van echinacea getest tegen het nieuwe SARS-CoV-2-virus. Deze resultaten suggereren dat *Echinacea purpurea*-preparaten effectief zouden kunnen zijn als profylactische behandeling voor alle coronavirussen, inclusief nieuw optredende stammen, zoals SARS-CoV-2.<sup>[20]</sup>

**Knoflook (*Allium sativum*)** bevat verschillende verbindingen die de immuniteit kunnen beïnvloeden. Sommige studies hebben aangetoond dat zowel verse knoflook als gefermenteerde knoflookextracten en sommige andere knoflooksupplementen de ernst van de virale infectie van de bovenste luchtwegen kunnen verminderen. Ook is een werking bij het voorkomen van een infectie met verkoudheidsvirussen vastgesteld.<sup>[6]</sup>



**Vlierbes (*Sambucus nigra*)** bevat hemagglutinine-eiwitten die virussen kunnen afremmen. Ook het anthocyaangehalte draagt bij doordat het de productie van cytokines door de monocytten stimuleert.<sup>[21]</sup> Anthocyanen behoren tot de flavonoiden, waarvoor duidelijke aanwijzingen bestaan dat ze ook antivirale effecten hebben. De volledige inventarisatie wordt momenteel nog gereviewd.<sup>[22]</sup>

Andere producten die de weerstand ondersteunen zijn onder meer propolis, probiotica, PEA, berberine.<sup>[6]</sup>

### TRADITIONELE CHINESE GENEESWIJZEN

Zoals reeds eerder vermeld, heeft TCM in China een zeer belangrijke rol gespeeld in de opvang van de COVID-19-epidemie, waarbij 85 procent van de geïnfecteerde patiënten ook gebruikmaakte van een vorm van TCM.<sup>[18]</sup> Tot op heden heeft de Chinese Gezondheidsraad (NHC) zes edities van de *Guidelines of Diagnosis and Treatment for COVID-19* gepubliceerd. Sinds de vierde versie worden verschillende kruiden-geneesmiddelen uit het TCM-systeem aanbevolen voor de behandeling van COVID-19. De aanbevelingen zijn gebaseerd op het stadium van de ziekte en de differentiatie van de symptomen. Afhankelijk van de ziektefase vertoont er zich een beeld van Cold Dampness stagnating Lungs, Damp poison Stagnating Lungs, Cold Dampness obstructing Lungs, Lung blocked by Epidemic Toxin en Flaring Heat in Qi and Jing.



**Een TCM-behandeling, waaronder ook** de inzet van Chinese kruiden valt, kan uitsluitend uitgevoerd worden door een getrainde TCM-zorgverlener en is niet geschikt voor zelfzorg.

Op basis van acupunctuur, moxa en geïndividualiseerde kruiden, wordt TCM ingezet door zorgprofessionals die hierin zijn gespecialiseerd. Voor zorgprofessionals in de TCM is protocolinformatie in het Engels beschikbaar gemaakt door een Amerikaanse arts acupuncturiste via <https://www.eheclinic.com/treatment-of-tcm>. Chinese TCM-artsen delen via een video hun ervaringen in de TCM behandeling. Deze is te bekijken via: <https://www.youtube.com/watch?v=myE35ogxruA>

### HOMEOPATHIE

Homeopathie leent zich bij uitstek om in te zetten bij een epidemie. De middeltoediening is eenvoudig en het is niet nodig te experimenteren met nieuwe geneesmiddelen; het middel past volgens de geneesmiddelkeuze bij de patiënt en de epidemie. Het kan heel goed als aanvulling op bestaande zorg worden ingezet. In de tijd van grondlegger Hahneman is homeopathie met succes ingezet in de bestrijding van tyfus en cholera.

Om een voorbeeld te geven: In 1830, toen de cholera-epidemie werd gemeld vanuit het Oosten, was Hahnemann in staat om de stadia van de ziekte te identificeren en te voorspellen welke remedies nodig zouden zijn voor elk stadium.

Toen de cholera uiteindelijk in 1831 Europa trof, lag het sterftecijfer onder conventionele behandeling tussen de 40 en 80 procent. Dr. Quin, in Londen, meldde een sterfte in de tien homeopathische ziekenhuizen in 1831-32 van negen procent; dr. Roth, arts van de koning van Beieren, meldde dat onder homeopathische zorg de sterfte zeven procent was; admiraal Mordoinow van de Imperial Russian Council meldde tien procent sterfte bij homeopathische behandeling; en dr. Wild, allopathisch redacteur van *Dublin Quarterly Journal*, rapporteerde in Oostenrijk dat de sterfte bij allopathische behandeling 66 procent was en bij homeopathische behandeling 33 procent. Vanwege dit buitengewone resultaat werd de wet die de praktisering van homeopathie in Oostenrijk verbood, ingetrokken.

**Homeopathische profylaxe en geneesmiddelkeuzes** kunnen alleen op voorschrift van een getrainde zorgprofessional in de homeopathie plaatsvinden en is niet geschikt voor zelfzorg. Op basis van protocollen en inventarisatie door het Indiase ministerie van AYUSH wordt door dit ministerie Arsenicum Album C30 als profylaxe aangeraden.<sup>[23]</sup> Andere opties voor profylaxe worden vanuit verschillende homeopathische kenniscentra gemeld.

**Getrainde zorgprofessionals in de homeopathie** zijn inmiddels bekend met repertorisaties voor COVID-19 en deze protocollen. Een belangrijke informatiebron voor deze zorgprofessionals in de homeopathie lijkt te zijn: <https://www.doctorbhatia.com/treatment/coronavirus-covid-19-symptoms-homeopathic-remedies-for-treatment-and-prophylaxis/?v=796834e7a283>





### PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Vanuit de PNI is er kennis over de invloed van de psyche op het lichaam, via hormonale, neuronale lichaamsprocessen, en deze kennis wordt in verbinding met het immuunsysteem gebracht. Vanuit de PNI wordt onder meer het advies gegeven om stress te vermijden. In de stressrespons ontstaat een hoog cortisol. Zo'n cortisolrespons is functioneel bij acute, maar disfunctioneel bij chronische stress. Adequate cortisolspiegels reguleren een tijdige beëindiging van de immunoreactie. Koudeprikkels (koud nadouchen) verhogen de gevoeligheid voor cortisol. Stressreducerende body-mindbeoefeningen zoals meditatie en ademhalingsoefeningen verbeteren de reactie op cortisol en helpen bij de regulering van immunologische reacties.

### BODY-MINDTHERAPIEËN

Body-mindtherapieën zoals meditatie, mindfulness, yoga, qi gong, tai chi hebben gunstige effecten op het immuunsysteem. Zo is meditatie van invloed op de aanmaak van natural-killer cellen. Meditatie en mindfulness zijn bij uitstek geschikt om met angst, spanning en eenzaamheid om te gaan. Het zijn zeer effectieve methoden die zelf thuis beoefend kunnen worden. Er is ontspanning en troost in te vinden. Hetzelfde geldt voor verschillende op energetische en spirituele principes gebaseerde methoden zoals verschillende vormen van healing, reiki, bachbloesemtherapie en therapeutic touch. Ze kunnen geestelijke ondersteuning bieden in moeilijke tijden.

**Wat betreft de inzet** van natuurlijke behandelopties om de weerstand tegen het coronavirus te verhogen, bestaan er voornamelijk grote onzekerheden. De complementaire en alternatieve zorg is niet geïntegreerd in het bestaande zorgsysteem. Dit vermindert de toegankelijkheid voor patiënten. Ook belemmert het de toegang van zorgprofessionals in de natuurlijke zorg tot faciliteiten en infrastructuur die nodig zijn

om aanvullende zorg te verlenen. Het is bovendien onduidelijk of er voldoende supplementen, kruiden, homeopathische middelen of beschermende materialen beschikbaar zijn. Veel schappen in natuurdrogerijen, natuurvoedingswinkels en natuurapotheken zijn leeg. Ondanks dat kan onze inzet er wellicht toe leiden dat minder mensen hoeven worden opgenomen, wat de reguliere zorg zou ontlasten.

**Dit artikel, met laatste** reviewdatum 24 maart 2020, is geschreven op basis van beschikbare wetenschappelijke informatie. Informatie die van dag tot dag verandert. In geen enkel geval kan dit artikel uitputtend zijn, niet over de meest actuele informatie op het tijdstip dat u dit leest, noch over opties binnen de natuurlijke behandelwijzen. We hebben daarom een selectie gemaakt uit de meest gebruikelijke natuurlijke middelen en behandelvormen, zonder tekort te willen doen aan overige niet genoemde behandelmodaliteiten.

**Tot slot is het** uiteraard allereerst van belang dat ieder van ons de richtlijnen van het RIVM volgt. Dat betekent dat wij geen cliënten meer ontvangen in onze praktijken en hen hooguit via online-contact of op een andere digitale manier kunnen begeleiden. Tegelijkertijd kunnen we in aanvulling op de geldende richtlijnen van het RIVM, op basis van de uitgangspunten in de natuurlijke zorg actief stappen ondernemen om het immuunsysteem te versterken. Dat van onszelf om te beginnen en mogelijk ook dat van onze cliënten, familie of vrienden. In de fase dat iemand niet ziek is en in de beginfase van een eventuele corona-infectie kunnen we ons met behulp van natuurlijke middelen inzetten om de kracht van het immuunsysteem optimaal te mobiliseren. Wees wijs, ga niet experimenteren en houd u aan de gegeven adviezen met betrekking tot zelfzorg of vraag specifiek advies van een professioneel behandelaar als u geïnteresseerd bent in een van de behandelmethoden waar deskundig advies bij geïndiceerd is. ■

### BRONVERMELDING:

1. Aakster C, Kortekaas F. *Geneeswijzen in Nederland* (2016). AnkhHermes.
2. Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Cao, B. (2020). *Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*. The Lancet, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
3. van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... Munster, V. J. (2020). *Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1*. The New England Journal of Medicine, NEJMc2004973. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2004973>
4. Cai, J., Sun, W., Huang, J., Gamber, M., Wu, J., & He, G. (2020). *Indirect Virus Transmission in Cluster of COVID-19 Cases, Wenzhou, China, 2020*. Emerging Infectious Diseases, 26(6), 10.3201/eid2606.200412. <https://doi.org/10.3201/eid2606.200412>
5. Ong, S. W. X., Tan, Y. K., Chia, P. Y., Lee, T. H., Ng, O. T., Wong, M. S. Y., & Marimuthu, K. (2020). *Air, Surface Environmental, and Personal Protective Equipment Contamination by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) From a Symptomatic Patient*. JAMA. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.3227>
6. Verhelst G. *Groot handboek geneeskrachtige planten*. 7e druk. Mannavita Bvba.
7. Pliego Zamora, A., Edmonds, J. H., Reynolds, M. J., Khromykh, A. A., & Ralph, S. J. (2016). *The in vitro and in vivo antiviral properties of combined monoterpene alcohols against West Nile virus infection*. Virology, 495, 18–32. <https://doi.org/10.1016/j.virol.2016.04.021>
8. Li, X., Duan, S., Chu, C., Xu, J., Zeng, G., Lam, A. K. Y., ... Jiang, L. (2013). *Melaleuca alternifolia concentrate inhibits in vitro entry of influenza virus into host cells*. Molecules, 18(8), 9550–9566. <https://doi.org/10.3390/molecules18089550>
9. Loizzo, M. R., Saab, A. M., Tundis, R., Statti, G. A., Menichini, F., Lampronti, I., ... Doerr, H. W. (2008). *Phytochemical analysis and in vitro antiviral activities of the essential oils of seven Lebanon species*. Chemistry & Biodiversity, 5(3), 461–470. <https://doi.org/10.1002/cbdv.200890045>
10. Tariq, S., Wani, S., Rasool, W., Shafi, K., Bhat, M. A., Prabhakar, A., ... Rather, M. A. (2019). *A comprehensive review of the antibacterial, antifungal and antiviral potential of essential oils and their chemical constituents against drug-resistant microbial pathogens*. Microbial Pathogenesis. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/j.micpath.2019.103580>
11. Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). *A review of micronutrients and the immune system—working in harmony to reduce the risk of infection*. Nutrients, 12(1). <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
12. Martineau, A. R., Jolliffe, D. A., Hooper, R. L., Greenberg, L., Aloia, J. F., Bergman, P., ... Camargo, C. A. (2017). *Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: Systematic review and meta-analysis of individual participant data*. BMJ (Online), 356. <https://doi.org/10.1136/bmj.i6583>
13. Richard Cheng, R. M.D., Ph.D. *Vitamin C Saves Wuhan Family from COVID-19*. Orthomolecular Medicine News Service, Mar 5, 2020. <https://mp.weixin.qq.com/s/bF2YhJKiOfey1ymBc4XwOA>
14. Harthill, M. (2011). *Review: Micronutrient selenium deficiency influences evolution of some viral infectious diseases*. Biological Trace Element Research. <https://doi.org/10.1007/s12011-011-8977-1>
15. Prasad, A. S. (2008, May). *Zinc in human health: Effect of zinc on immune cells*. Molecular Medicine. The Feinstein Institute for Medical Research. <https://doi.org/10.2119/2008-00033.Prasad>
16. Tam, M., Gómez, S., González-Gross, M., & Marcos, A. (2003). *Possible roles of magnesium on the immune system*. European Journal of Clinical Nutrition. Nature Publishing Group. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601689>
17. Yang Yang, Md Sahidul Islam, Jin Wang, Yuan Li, Xin Chen. *Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective*. (2020.). Retrieved March 19, 2020, from <https://www.ijbs.com/v16p1708.html>
18. Brush J, Mendenhall E, Guggenheim A, Chan T, Connelly E, Soumyanath A, Buresh R, Barrett R, Zwickey H. *The effect of Echinacea purpurea, Astragalus membranaceus and Glycyrrhiza glabra on CD69 expression and immune cell activation in humans*. Phytother Res 2006;20:687-695. <https://doi.org/10.1002/ptr.1938>
19. Signer J, Jonsdottir HR, Albrich WC, Strasser M, Züst R, Ryter S, Ackermann-Gäumann R, Lenz N, Siegrist D, Suter A, Schoop R, Engler OB. *In vitro antiviral activity of Echinaforce®, an Echinacea purpurea preparation, against common cold coronavirus 229E and highly pathogenic MERS-CoV and SARS-CoV*. (2020). <https://doi.org/10.21203/RS.2.24724/V2>
20. Porter, R. S., & Bode, R. F. (2017). *A Review of the Antiviral Properties of Black Elder (Sambucus nigra L.) Products*. Phytotherapy Research. John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/ptr.5782>
21. Sawikowska A. *Meta-analysis of flavonoids with antiviral potential against coronavirus*. In: Biometrical Letters - Ahead of print. (n.d.). Retrieved March 20, 2020.
22. AYUSH. *Advisory for Corona virus Homoeopathy for Prevention of Corona virus Infections Unani Medicines useful in symptomatic management of Corona Virus Infection*. (2020). Retrieved March 20, 2020, from <https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1600895>

