

WAT TE DOEN BIJ GRIEP

WAT KAN JE DOEN BIJ GRIEP OF VERKOUDHEID?

JE KUNT GELUKKIG EEN HOOP DOEN OM JE EIGEN WEERSTAND GOED TE HOUDEN EN TE VERHOGEN. MET EEN GOEDE WEERSTAND BEN JE NAMELIJK BETER BESCHERMD TEGEN VIRUSSEN EN MOCHT JE WEL ZIEK WORDEN BEN JE ER SNELLER BOVENOP.

NATUURLIJK IS HET ALTIJD GOED OM JE WEERSTAND STERK TE HOUDEN. ZEKER IN DE WINTERTIJD WANNEER DE GRIEP SOWIESO OP DE LOER LIGT.

DAAR ZIJN DE ALGEMENE REGELS VOOR:

- EET NIET TEVEEL TROEP, JE LICHAAM MOET VEEL TE HARD ZIJN BEST DOEN OM DAT ERUIT TE WERKEN. VERSPILDE ENERGIE!
- EET JE GROENTEN!! NEEM BIJ JE ONTBIJT ZO'N 100 Å 150 GRAM EN BIJ DE LUNCH EN HET DINER ZO'N 150 Å 200 GRAM (TIP: MAAK JE AVONDETEN DUBBEL ZODAT JE HET DE VOLGENDE DAG ALS LUNCH KUNT ETEN).IDEAAL ZOU ZIJN OM EEN KILO GROENTEN PER DAG BINNEN TE KRIJGEN, MAAR DAN BEN JE DE HELE DAG AAN HET KAUWEN. VOEG DAAROM REGELMATIG EEN GROENTENSAPJE TOE, ZO KRIJG JE MAKKELIJK WAT EXTRA VAN AL HET GOEDS IN GROENTEN BINNEN.
- BASIS AAN VITAMINEPILLEN: EEN GOEDE MULTIVITAMINE, VITAMINE C EN VITAMINE D (ZEKER IN DE WINTER)

WAT KAN JE ALLEMAAL NOG MEER DOEN?

TEN EERSTE DE MEEST SIMPELE EN TEGELIJK MEEST MOEILIJKE TIP IS: NIET PANIKEREN!

VOEDING IS HET ALLERBELANGRIJKSTE, DIT IS JE BASIS. EET EXTRA VEEL FRUIT EN GROENTEN, EN DAN MET NAME DE GROENE BLADGROENTEN.

DAARNAAST VUL JE DIE BASIS AAN MET SUPPLEMENTEN.

- MULTIVITAMINE 1 PER DAG, KIES ER EEN DIE BIJ JOU PAST. GOEDE MERKEN ZIJN NOW, ORTHICA, VITALS EN SANOPHARM
- VITAMINE C 3 PER DAG 1000 MG. 'S OCHTENDS, 'S MIDDAGS EN 'S AVONDS MET HET ETEN.
 - BIJ KOORTS KUN JE 4000 MG. PAKKEN, OF 4 Å 5 KEER EEN CAPSULE VERDEELD OVER DE DAG.
 - GOEDE MERKEN ZIJN DEZELFDE ALS VAN DE MULTIVITAMINE EN EVENTUEEL SOLGAR.
- VITAMINE D IN DRUPPELVORM. DRUPPELS WORDEN BETER OPGENOMEN DOOR DE SLIJMVLIEZEN. DEZE KUN JE NEMEN VAN BIOTICS, SANOPHARM OF VIRIDIAN
- MAGNESIUM. DIT IS GOED VOOR JE SPIEREN EN STAAT AAN DE BASIS VAN JE ENERGIEVORMING. MAGNESIUM WORDT GOED OPGENOMEN IN COMBINATIE MET VITAMINE D, NEEM DEZE SUPPLEMENTEN DAAROM SAMEN IN.

WAT TE DOEN BIJ GRIEP

VOOR DE VEGANS EN VEGETARIERS ONDER ONS (INDIEN NODIG, LAAT JE BLOED EERST DAAROP CHECKEN):

- VITAMINE B-COMPLEX. GOEDE MERKEN ZIJN VEGANSAFE, SANOPHARM EN SOLGAR.

ALLEEN ALS JE ZIEK BENT:

- ZINK GOEDE MERKEN ZIJN ALLE BOVENGENOEMDE EN DIE VAN AOV.
- ECHINACEA DRUPPELS, OF ZOALS DE MEESTE VAN JULLIE HET KENNEN: ECHINAFORCE.
 - DIT ZIJN DRUPPELS GEMAAKT VAN DE RODE ZONNEHOED PLANT. HET IS ONTSTEKINGSREMMEND, WEERSTAND VERHOOGEND EN HELPT VAN BINNENUIT WONDJES SNELLER TE GENEZEN. OFTEWEL EEN ECHTE BOOST VOOR JE IMMUNUSYSTEEM. HET GEEFT NAMELIJK EXTRA WITTE BLOEDLICHAMEN.
- VITAMINE D DRUPPELS 3000IE PER DAG

HOE MOET JE DIT GEBRUIKEN? WANT ALS JE DENKT HET VERHOOGT MIJN AFWEERSYSTEEM, IK PAK HET ELKE DAG! DAN KOM JE VAN DE KOUDE KERMIS THUIS, HET WERKT ACTIEF MAAR VOOR DRIE WEKEN.

DUS ALLEEN NEMEN ALS JE IETS HEBT EN NIET LANGER DAN TWEE À DRIE WEKEN SLIKKEN.

- 3 X DAAGS 15 DRUPPELS IN EEN KLEIN BEETJE WATER INNEMEN, ONGEVEER 100 ML.
- HEB JE HET ACUUT NODIG OMDAT JE JE INEENS HEEL BEROERD VOELT OF INEENS KOORTS KRIJGT, DAN ELK UUR 10 DRUPPELS IN WAT WATER. ZODRA JE JE BETER VOELT STOP JE DAARMEE EN GA JE VERDER MET 3 X 15 DRUPPELS OP EEN DAG.
- LET OP! NEEM NIET ALLE VITAMINES OP 1 MOMENT IN MAAR VERDEEL HET OVER DE DAG. HET LIEFST TUSSEN DE 2 À 3 PILLEN PER KEER EN HET LIEFST NA HET ETEN.
- WAARSCHIJNLIJK OVERBODIG, MAAR IK ZEG HET TOCH NOG EENS: DRINK VOLDOENDE WATER!

DAARNAAST KUN JE NOG WAT EXTRA ONDERSTEUNENDE DRANKJES NEMEN.

- HETE GEMBER CITROEN THEE, EVENTUEEL MET EEN KWALITATIEF GOEDE HONING.
- THEE VAN KRUIDEN ZOALS: DILLE, CITROENMELISSE, KAMILLE, LAVENDEL, TIJM, ROZEMARIJN, VLIERBES, KANEEL, KARDEMOM, KURKUMA EN KORIANDER. DEZE KRUIDEN ONTZWELLEN JE SLIJMVLIEZEN EN/OF WERKEN WEERSTAND VERHOOGEND. KIJK WAT JE HEBT EN SPEEL HIER EEN BEETJE MEE. JE KUNT ER ALTIJD PEPERMUNT OF HONING BIJ DOEN VOOR DE SMAAK.

DIT IS GOED VOOR JE DARMEN, EN DIE BEPALEN VOOR EEN GROOT DEEL DE STATUS VAN JE AFWEERSYSTEEM.

WAT TE DOEN BIJ GRIEP

KRUIDENMENGSEL OM ALS THEE OF IN EEN VOETENBADJE TE GEBRUIKEN:

INGREDIËNTEN:

- PER KRUID 3 TL. VERS OF 2 TL. GEDROOGD-
- PEPERMUNT
- DUIZENDBLAD
- KNOFLOOK
- ECHINACEA OFTEWEL RODE ZONNEHOED (IS IE WEER!)
- OOST-INDISCHE KERS
- 1 1/4 LITER GEKOOKT WATER

HEB JE NIET ALLE KRUIDEN IN HUIS, GEEN NOOD, DOE JE HET ZONDER DIE KRUIDEN.

MAAK EEN STERK AFTREKSEL DOOR HET KOKENDE WATER OVER HET KRUIDENMENGSEL TE GIETEN, DEK HET METEEN AF EN LAAT HET 15 MINUTEN STAAN. GIET HET DAARNA AF.

TOEPASSING:

- GIET HET AFTREKSEL IN EEN SCHAAL EN LAAT HET IETS AFKOELEN.
- DRINK HET OM DE ÉÉN À TWEE UUR ALS KRUIDENTHEE VOOR EEN SNELLE VERLICHTING VAN *(GRIEP)*SYMPTOMEN.
- OF WEEK JE VOETEN ER 3 KEER PER DAG IN VOOR ZO'N 10 A 15 MINUTEN

MIJN ALLERLAATSTE TIP:

- GA IN BED LIGGEN EN UITZIEKEN 😊
- EN NATUURLIJK (MAAR DAT WIST JE UITERAARD ALLANG) RAADPLEEG ALTIJD JE ARTS BIJ ZIEKTE

Heel veel beterschap.

Liefs Janneke