**Hoe versterk je je eigen immuunsysteem?**

Omdat we in de bevolking nog geen immuniteit opgebouwd hebben tegen het Corona virus dient zich meteen de vraag aan hoe we ons immuunsysteem kunnen versterken.

Je eigen immuunsysteem is het vermogen te oordelen wat hoort wél bij mij en wat hoort niet bij mij. Dit oordeelsvermogen speelt een belangrijke rol in het handhaven van je eigen individualiteit.

Als je tegen een probleem aankijkt kun je verschillende brillen opzetten die dan bepalend zijn voor de uitkomst, bepalend zijn voor wat je dan ziet. Er bestaat de pessimistische bril, de materialistische bril, de roze bril en ik zet nu even een holistische bril op om naar immuniteit te kijken.

Vanuit een holistische optiek kun je de mens beschouwen als te zijn opgebouwd uit een lijf (materie), een vitaliteitskrachtenveld (de fysiologie, de werking van de organen) een psyche (ziel, de driften, begeerten en harstochten) en een geest (de individualiteit, het zelf of het ik )

De rode draad is steeds: wat hoort wél bij mij en wat niet en hoe is dat te beïnvloeden.

Op puur **lichamelijk** niveau moeten we natuurlijk proberen contact met het virus te mijden. Dit kunnen we beïnvloeden door het wassen van  we onze handen, hoesten in onze elleboog, en dragen we een beschermbril en een schort en mondmasker als we echt met een besmette patiënt in contact komen.

Op **vitaliteits** niveau, het niveau van de fysiologie, het functioneren van de organen, zijn het de witte bloedlichaampjes die het vermogen hebben waar te nemen wat wel en wat niet bij het menselijk lichaam hoort. Een nieuw virus wordt, als alles goed werkt, herkent als niet bij het lichaam horend: het wordt gemarkeerd, aangevallen en opgeruimd. In principe gaat dit automatisch.

Is dit vitaliteit systeem nog te beïnvloeden? Mogelijk wel als je bedenkt dat het Corona virus, net zoals het griepvirus, vooral een virus is dat de luchtwegen aanvalt/belast. De luchtwegen hebben een slijmvlies met trilhaartjes die met een slagbeweging het slijm van de luchtwegen vanuit alle richting naar de keel brengen waar we het doorslikken en zo virussen, bacteriën en vuil door het maagzuur zo goed mogelijk onschadelijk maken. Alcohol en roken hebben een sterkt negatieve invloed op het gezond functioneren van de trilhaartjes in de luchtwegen. Het is dus logisch te adviseren als er griep of Corona in je omgeving heerst dat je dan stopt met roken en alcohol drinken. Alcoholisten gaan relatief vaak dood aan een longontsteking.  In het verlengde daarvan kun je de maagfunctie ook ondersteunen door minder koffie, geen koolzuurhoudende dranken te gebruiken en alcohol(weer!) en roken (ook weer) te vermijden omdat die laatste twee ook belastend zijn voor de gezonde maagfunctie.

Daarnaast weten we dat ook vitamine D een gunstige rol speelt in ons immuunsysteem. Het is in mijn ogen geen toeval dat de meeste griep ontstaat wanneer van nature de vitamine D concentratie in het bloed het laagst is, namelijk aan het eind van de winter.

Verder kun je met gezonde doorwarmende voeding (o.a gember, Kurkuma) je warmtehuishouding verbeteren.

Op **psychisch** niveau kan het helpen eens kritisch door de vrienden en bekenden kring heen te lopen. Welke mensen geven je energie, zijn warm en hartelijk en welke zijn meer kil en cynisch en negatief? Is daar afscheid van te nemen? Van familie meestal niet, maar de omgang is vaak wel een beetje te sturen door afgrenzing te oefenen. Is de hele dag de radio aan weldadig voor je of kost het eigenlijk onnodig energie en geeft het concentratieverlies als je een specifieke taak moet uitvoeren?

Het dichten van een psychisch energielek is absoluut weerstand verhogend denk ik.

Op **geestelijk** niveau is het misschien wel het meest spannende na te gaan wat hoort nu bij je en wat niet. Sta eens stil bij de vraag welke biografische keuzes je gemaakt hebt. Welke plannen en welke idealen zijn nog onvervuld? Waar kijk je met tevredenheid op terug? Wat moet nog afgemaakt worden? Zijn er nog uitdagingen voor mij, wordt er nog ergens aan mij getrokken? Is mijn hulp nog ergens nodig?

Zo kun je op verschillende niveaus je eigen afweersysteem een flinke steun in de rug geven.

Harco Alkema
(Antroposofisch Huisarts in Leiden)