

GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief april 2024

Voorwoord:

Beste lezer,

Ik heb vorige maand een verzoek gehad van een lezer m.b.t. een te bespreken thema: *het voorkomen - of anders natuurlijk behandelen - van een koortslip*. Bij deze. Ik hoop dat meer mensen baat hebben bij deze tips.

Wil jij ook een onderwerp aandragen voor een nieuwsbrief? Ik hoor het graag!

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

WAT IS EEN KOORTSLIP



Volgens de statistieken hebben 20%-40% van alle mensen een keer of vaker een koortslip gehad. Ontzettend veel dus. En dat is niet heel gek. Want een koortslip (Herpes Labialis) ontstaat door het

Herpes virus. Twee van de drie mensen zijn drager van dit virus. De meeste merken hier niets van en ervaren geen klachten. Als het virus eenmaal binnenkomt in het lichaam, blijft het een leven lang aanwezig in het lichaam. Het trekt zich meestal terug in de zenuwcellen en de huid. Hier is weinig tegen te doen en er is geen behandeling om het virus van binnen in het lichaam te doden. Ook regulier niet.

Type 1 van dit virus komt meestal tot uiting rondom de lippen (de koortslip). Type 2 vaak rondom de genitaliën en wordt dan een SOA genoemd (Herpes Genitalis). Je krijgt het virus vaak door direct contact met het virus via andere mensen of voorwerpen zoals een handdoek. De meeste mensen krijgen het virus al binnen in de kindertijd, bijvoorbeeld via de waterpokken wat ook een herpesvirus (Varicellazostervirus) is. Maar herpes is nog breder dan een koortslip, waterpokken of een SOA. Je kan ook via het herpes virus Gordelroos krijgen op andere delen van het lichaam (vaak type 3) en Pfeiffer (Epstein Barr, type 4). Deze nieuwsbrief gaat alleen over de koortslip.

Het immuunsysteem bouwt wel een afweer op tegen dit virus, maar omdat het vaak in zenuwcellen zit, komt de afweer daar niet goed bij en blijft het dus altijd sluimerend aanwezig in het lichaam. Het kan o.a. de kop weer opsteken bij verminderde weerstand door langdurige stress en te weinig slaap, teveel felle zon (de straling kan de huid beschadigen en een koortslip triggeren) en slechte voeding.

VOORKOMEN VAN EEN KOORTSLIP

Bovenstaande beschrijving van wat een koortslip kan activeren, zijn gelijk behandelmethodes om een koortslip te voorkomen. Op nummer 1 staat: jouw immuunsysteem sterk houden. Dit doe je door gezonde voeding, met voldoende groente en fruit, vezels, en water. Het liefst waar mogelijk vers gemaakt, biologisch en zonder toevoegingen, zakjes, pakjes, blikjes etc. Vooral de B-vitamines, C en D vitamines ondersteunen het immuunsysteem. Het is verstandig om dit via voeding voldoende binnen te krijgen. Grote vitamine C bronnen zijn bijvoorbeeld kiwi's, biologische aardbeien, paprika en citrusfruit. Mijn vorige nieuwsbrief ging over citroensap, wat vol vitamine C zit. Begin de dag dus met een glas warm water en een halve uitgeperste citroen erin. Zonlicht geeft vitamine D, dus suppleer dit in de donkere maanden. B-vitamines zit in veel voeding, maar wat meer in vis, ei, kip en vlees. Verder minimaal 7-8 uur goed slapen. Ook vermijden van stress.



Wat verder kan helpen bij verminderde weerstand is de tinctuur Echinacea tijdelijk innemen tot de weerstand beter voelt of de jaarlijkse natuurlijke antibiotica. Tot slot helpt het de weerstand om alcohol en koffie tot een minimum te beperken en sigaretten te laten staan. Ook beweging is belangrijk voor een goede weerstand. Minimaal 3x een uur in de week, maar beter is vaker bewegen.

Je kan een koortslip ook proberen te voorkomen door voeding te eten die rijk is aan L-Lysine. Denk aan zuivel, vlees, peulvruchten, ei, vis, groente, fruit, boekweit, wilde rijst en quinoa. De stof Arginine kan juist een opleving van de koortslip bevorderen. Probeer voeding met deze stof te minderen of te vermijden. Dit zit vooral in tarwe, noten, pinda, haver, zaden, chocolade/ cacao en rozijnen. Tot slot is een gezonde mond en darmflora belangrijk om een koortslip te voorkomen. Denk dus ook aan een goede natuurlijke mondverzorging en tong verzorging (zie eerdere nieuwsbrieven).

BEHANDELEN VAN EEN KOORTSLIP



Heb je toch een koortslip, dan zijn er een aantal natuurlijke tips die kunnen helpen om er sneller vanaf te komen. Ten eerste wat tips die denk ik redelijk bekend zijn. Heb je een koortslip, probeer er vanaf te blijven. Krabben kan het virus verspreiden. Deel geen handdoeken, zoenen etc. En pak een schone tandenborstel als de koortslip weer weg is en gooi de andere weg. Breng ook geen make-up (lippenstift of concealer) aan om het te verbergen. Dat zorgt voor een langere hersteltijd. Doe je dat toch, gooi dan na genezing de make-up weg. Smeer ook geen zonnebrand crème op de lippen, maar eerder een goede natuurlijke zon beschermende lipbalsem. Smeer het erop met jouw vinger en was daarna de hand. Op die manier kan je dezelfde lipbalsem ook na genezing blijven gebruiken.

Je kan het plekje deppen met wat etherische tea tree olie op een watje. Dit werkt ontsmettend. Let er wel op dat de olie geschikt is voor aanbrengen op de huid. Datzelfde kan ook met zuivere lavendelolie of appelazijn. Doe dit meerdere keren per dag en laat het dan drogen via de lucht.

Het virus houdt niet zo van koude. Voel je dus een koortslip opkomen, wrijf dan meerdere keren met een ijsblokje over de plek. Let er wel op dat de huid geen bevriezingsverschijnselen krijgt. Dus niet te lang. Knoflook heeft ook een antibacteriële werking. Je kan wat verse knoflook rasp en dit op de plek leggen. Waarschijnlijk even gaan liggen om het er goed op te houden. Daarna afspoelen met wat lauw water. Je kan er ook een pasta van maken als je het fijn stamp en er na het opbrengen een pleister overheen plakken. Je kan er dan mee gaan slapen. Wat ook kan werken is een papje maken van gebroken lijnzaad. Dit even laten weken en dan aanbrengen op de plek van de klachten. Of een tinctuur van Citroenmelisse via een watje aanbrengen op de plek.

Ik heb het kruid al genoemd bij het voorkomen van een koortslip, maar het kan ook nog werken als je er al één hebt. Namelijk Echinacea tinctuur. Het helpt nog steeds om het immuunsysteem te boosten met dit kruid en zo de genezing te versnellen. Een tinctuur is online te koop bij o.a. Bonusan, Annie's heilzame kruiden, Pit&Pit, Helios of Kaardeshop. Maximaal 15 druppels per keer en 3 keer per dag.

Voel je een koortslip opkomen, dan kan je ook tijdelijk meer L-lysine slikken als supplement. Denk dan wel aan 2000-3000 mg per dag (bijvoorbeeld 2-3x 1000 mg) en tijdelijk. Tot de koortslip weer weg is. En niet doen als je zwanger bent. Hoe vervelend ook, zie het ook als een signaal van jouw lichaam dat je uit balans bent en check wat er aan de hand is en wat je kan veranderen.

