

OVER GRIEP EN DE GRIEPINJECTIE

Over Griep

Wij hebben in het westen soms een verkeerde kijk op ziekte en gezondheid.

Na het doormaken van een ziekte wordt er vaak gezegd: "Ik ben weer beter". Eigenlijk betekent dit "beter dan vóór ik ziek werd".

Wat wij ervaren als ziek zijn, is vaak een gezonde reactie van het lichaam op een verstoring van energie. Wanneer de energie verstoord wordt door een virus of bacterie die binnendringt, gaat het lichaam aan de gang om deze te verslaan. Hierdoor krijgen we koorts, maar hiermee bouwen we ook onze afweer op, waardoor we 'beter worden'....namelijk beter bestand tegen een volgende aanval! Koorts is vervelend, en moet uiteraard niet te hoog worden (liever niet hoger dan 40° C), maar moet eigenlijk niet bestreden worden, want dan hinderen we het lichaam in zijn proces om beter te worden. Gewoon rustig blijven liggen, voldoende water drinken, misschien een lekkere citroengrog en wachten tot het over gaat!

Recept citroengrog

Op 21 augustus 1740 introduceerde admiraal Edvard Navy de drank 'grog' bij de Royal Navy, als een paardenmiddel. Grog worden meestal samengesteld uit sterke drank (rum of cognac) met honing of suiker, gekookt heet water en citroen.

Grog met rum en citroen

- Een flinke scheut rum (ongeveer een borrelglas)
- Een halve uitgeperste citroen
- Een eetlepel honing honing
- Aanvullen met heet water

Griep en acupunctuur

Wanneer u griep krijgt is er een verstoring van uw energie-balans. Uw afweerenergie is blijkbaar zwakker dan de kracht van het virus, waardoor dit virus toegang krijgt.

Een griepvirus wordt in de acupunctuur gezien als een koude-invloed van buitenaf die griep kan veroorzaken wanneer het lichaam niet sterk genoeg is om het af te weren.

Griep voorkomen

We kunnen het griepvirus in al zijn varianten niet uit de lucht halen. De sleutel tot gezondheid ligt dus bij onszelf door ervoor te zorgen dat onze afweer zo sterk is, dat we het virus en daarmee de griep buiten de deur houden! Hoe doen we dat? Door te zorgen voor balans in lichaam, ziel en geest.

Goede Voeding – Voldoende Lichaamsbeweging – Emotionele Gezondheid

Wat u zelf kunt doen is zorgen voor goede voeding, goede lichaamsbeweging en emotionele gezondheid.

De laatste twee spreken voor zich: een gezonde geest in een gezond lichaam. Lichaamsbeweging zorgt voor een goede doorstroom van energie. U hoeft ècht niet naar de sportschool. Een half uurtje wandelen per dag is ruim voldoende!

Goede voeding is van groot belang voor een goede afweer. Je bent wat je eet!

Zoals eerder genoemd is griep een koude-invloed van buitenaf. Voldoende warmte in uw lichaam is dan een goede tegenkracht. Dit geldt zowel voor fysieke warmte als voor energetische warmte.

Voor fysieke warmte geldt: houdt het lichaam warm! Muts op, das om, wanten aan!

Energetische warmte ligt iets ingewikkelder maar kan duidelijk gemaakt worden aan de hand van het volgende voorbeeld.

“Alles wat in de kou groeit heeft een warme energie en alles wat in de warmte groeit heeft een koude energie”.

Dus alles wat in de winter groeit heeft, naast heel veel vitamine-C, van zichzelf een warme energie. Boerenkool is het lekkerst als de vorst er overheen is geweest. Dat de boerenkool tegen zoveel kou kan, komt doordat het deze warme energie in zich heeft. Het eten van boerenkool verwarmt ons dus van binnenuit.

Alles wat daarentegen in de tropen groeit heeft een koude energie in zich, zodat bijvoorbeeld het eten van een banaan afkoelt en juist niet verwarmt. Prima in de zomer!

Hollandse winterkost is dus een uitstekend anti-griep middel in de winter. Stoofpotten, stampotten en erwtensoep houden de griep buiten de deur.

Wat kan acupunctuur voor u doen?

Acupunctuur is van oorsprong een preventieve geneeskunde. In het geval van griep zal een acupuncturist er dus voor zorgen dat uw afweer-energie vóór de winter zo sterk mogelijk is.

Mocht u toch griep krijgen, dan kan een acupuncturist door middel van naalden en/of kruiden helpen het griepvirus te overwinnen, door het lichaam aan te zetten zichzelf te genezen.

Effectiviteit grieprik niet bewezen

(Artikel van Nu.nl 24 oktober 2011)

AMSTERDAM - Er is geen overtuigend bewijs dat de jaarlijkse grieprik voor ouderen en risicogroepen werkzaam en effectief is.

De beschikbare onderzoeken vertonen namelijk tekortkomingen of de conclusies zijn tegenstrijdig, concludeert het Geneesmiddelenbulletin op basis van een analyse van een aantal onderzoeken en studies naar de jaarlijkse influenzavaccinatie.

"Een groot deel van het bewijs over de werkzaamheid en effectiviteit van influenzavaccinatie is afkomstig uit een lagere categorie van wetenschappelijk bewijs, waarvan de conclusies grotendeels lijken te zijn vertekend door versturende factoren," stelt het bulletin.

"Derhalve kan worden vastgesteld dat er geen valide bewijs is uit gerandomiseerd onderzoek of meta-analysen daarvan dat de jaarlijkse influenzavaccinatie bij ouderen en risicopatiënten werkzaam en effectief is."

Er zijn meer en grotere onderzoeken nodig om de werkzaamheid en effectiviteit van de grieprik bij de verschillende risicogroepen vast te stellen, luidt de conclusie.

Miljoenen mensen krijgen jaarlijks een grieprik.