

Je weerstand versterken op eigen kracht

Zó geef je virussen geen vrij spel

-Heel

Healthcare designed by nature

Zeven keer. Zo vaak wordt je lichaam dagelijks aangevallen door een virus, blijkt uit onderzoek van de Wageningen Universiteit. Van het influenzavirus – dat griep veroorzaakt – over de verschillende verkoudheidsvirussen tot het nieuwe coronavirus. Gelukkig hebben deze virussen een te duchten tegenstander: je weerstand. Die heeft als doel de indringers tegen te houden en te vernietigen.

Doorgaans lukt dat prima. Maar als je weerstand het laat afweten, krijgt het virus de kans om zich in je lichaam te vermenigvuldigen waardoor je ziek kan worden. Een lage weerstand merk je daardoor vaak pas op als het te laat is.

Daarom is het cruciaal dat je je immuunsysteem in topconditie houdt. Vooral tijdens de herfst en de winter, wanneer virussen langer blijven hangen. Maar hoe doe je dat precies?

In dit e-book beantwoorden we die vraag. Je ontdekt hoe je immuunsysteem precies werkt. Daarnaast bespreken we enkele veelvoorkomende virussen en hoe ze zich verspreiden. Tot slot geven we vijf vuistregels om je weerstand op eigen kracht te versterken. Op die manier geef je virussen geen vrij spel.

Veel leesplezier!

HOOFDSTUK 1
Wat is het immuunsysteem?

HOOFDSTUK 2
Wat zijn virussen?

HOOFDSTUK 3
Hoe versterk je je immuunsysteem op eigen kracht?

HOOFDSTUK 1

Wat is het immuunsysteem?

Je weerstand is het geheel aan processen waarmee je lichaam zich onder andere wapent tegen schadelijke stoffen. Die indringers – waaronder virussen, bacteriën, parasieten en schimmels – proberen ons natuurlijk verdedigingsmechanisme te doorbreken.

Ingenieus verdedigingssysteem

Het immuunsysteem is een complex gegeven: tal van inwendige en uitwendige organen en mechanismen van je lichaam werken namelijk samen om ziekteverwekkers te bestrijden. Globaal gezien bestaat het immuunsysteem uit 3 linies.

De eerste en tweede linie vormen samen de aspecifieke (aangeboren) afweer en houden ziekteverwekkers buiten het lichaam zonder onderscheid te maken tussen soorten indringers. De derde linie vormt het adaptieve of specifieke immuunsysteem. Dat zorgt ervoor dat wanneer het lichaam een eerste besmetting overwint, je vanaf dan vaak immuun bent voor die specifieke indringer.

Linie 1: de mechanische barrière

Onze huid en slijmvliezen vormen een eerste fysieke barrière tegen indringers zoals virussen of bacteriën. Zo vormt het slijmvlies ter hoogte van de neus en de keel een beschermlaag tegen ziekteverwekkers.

Linie 2: de aangeboren afweer

Indien indringers toch door de eerste linie dringen, stuiten ze op de tweedelijnsafweer. Die bestaat uit verschillende types witte bloedcellen. Die elimineren lichaamsvreemde organismen zoals virussen en bacteriën. Bovendien ruimen ze afgestorven cellen op.

Wanneer witte bloedcellen er niet in slagen om de indringers of beschadigde cellen te elimineren, treedt de derde linie in werking.

Linie 3: het specifieke immuunsysteem (met antilichamen)

Het specifieke afweersysteem maakt antilichamen aan. Deze specifieke eiwitten zitten onder andere in je bloed en kunnen alle weefsels in je lichaam bereiken. Ze neutraliseren de indringers die aan de vorige linies konden ontsnappen.

De antilichamen blijven bovendien na de infectie aanwezig in het lichaam waardoor ze ook 'optreden' wanneer dezelfde indringer opnieuw opduikt. Dat is wat 'immuun zijn' inhoudt.

De link tussen een allergie en je weerstand

In normale omstandigheden wordt het immuunsysteem enkel geactiveerd tegen schadelijke organismen, zoals bacteriën en virussen. Maar bij personen met een allergie treedt het immuunsysteem ook in werking tegen onschuldige indringers, zoals pollen, huisstofmijt of bepaalde voedingsmiddelen (gluten, …).



HOOFDSTUK 2

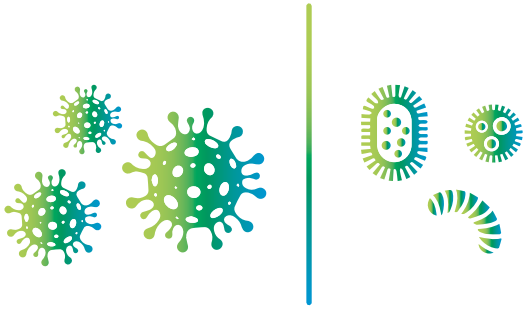
Wat zijn virussen?

Virussen bestaan in allerlei soorten. In een druppel zeewater zitten bijvoorbeeld al duizenden verschillende types. Maar hoe verspreiden virussen zich? En welke schade richten ze aan in je lichaam?

Ongevraagde gast

Virussen zijn minuscule deeltjes die bestaan uit erfelijk materiaal met een eiwitomhulsel. Ze verspreiden zich via de lucht, oppervlakken en andere manieren om op zoek te gaan naar een gastheer. Ze zijn namelijk afhankelijk van deze gastheer om zich te kunnen vermenigvuldigen. Doorgaans slagen virussen er - dankzij de eerste linie van je immuunsysteem - niet in om je lichaamscellen binnen te dringen.

Laat je weerstand het echter afweten, en geraakt het virus door de eerste linie dan kan het virus zich razendsnel in het lichaam vermenigvuldigen. Op 24 uur kan een virus makkelijk miljoenen kopieën van zichzelf maken. Nadat het virus zich verschillende keren heeft vermenigvuldigd, waarbij het erfelijk materiaal van het virus wordt gekopieerd, valt de geïnfecteerde lichaamscel uiteen. De virussen komen vrij, waarop zij op hun beurt andere gastheercellen kunnen infecteren. Slaagt je immuunsysteem er niet in om de verspreiding tegen te houden, dan spreken we over een virale infectie.



Bacteriën versus virussen

Virussen zijn in de eerste plaats een pak kleiner dan bacteriën, maar het essentiële verschil ligt hem in de samenstelling en hoe ze zich vermenigvuldigen. Een bacterie is een eencellig organisme en kan zichzelf opdelen. Een virus daarentegen heeft geen eigen celkern en kan zich enkel vermenigvuldigen via een gastheercel.

Snelle verspreiders

Virussen verspreiden zich op verschillende manieren. Dit zijn de 5 meest voorkomende vormen:

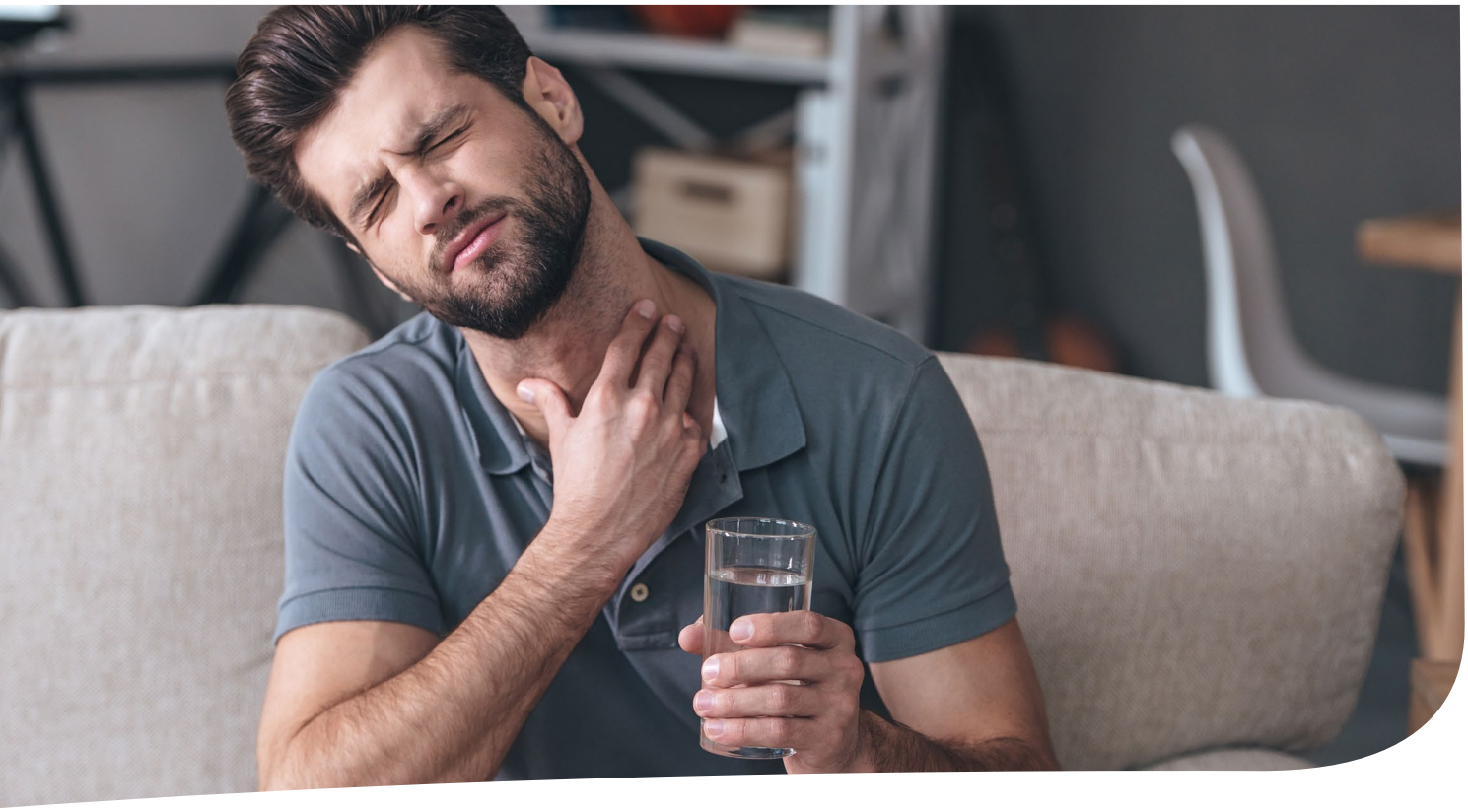
Speekseldruppels bij het praten, hoesten of niezen

Fysiek contact zoals handen geven, knuffelen …

Aanraken van voorwerpen en oppervlakken waarop virusdeeltjes overleven

Via **voedsel of drank**

Door de **uitwisseling van lichaamsvloeistoffen**, zoals bloed en sperma



Het ene virus is het andere niet

De symptomen van een virale infectie zijn sterk afhankelijk van het soort virus dat aan de basis ligt. Zo vertonen sommige verkoudheidsvirussen gelijkenissen met het griepvirus, ook wel influenzavirus genoemd, maar zullen andere verkoudheidsvirussen totaal andere klachten met zich meebrengen.

De symptomen van de meest voorkomende virale infecties op een rij:

Verkoudheid

Een verkoudheid is een ontsteking van de slijmvliezen ter hoogte van de neus en keel en wordt veroorzaakt door een verkoudheidsvirus. Er bestaan honderden dergelijke virussen, die het hele jaar door aanwezig zijn – ook in de zomer. Door de grote verscheidenheid aan verkoudheidsvirussen bestaat er vandaag geen vaccin tegen een verkoudheid.

We moeten dus vertrouwen op ons eigen immuunsysteem. Iemand die niest in je buurt kan immers al voldoende zijn om besmet te geraken, aangezien verkoudheidsvirussen zich verspreiden via speekseldruppeltjes of via aanraking.

De meest voorkomende symptomen van een verkoudheid zijn:

- een verstopte neus of loopneus
- niezen
- hoesten
- keelpijn
- hoofdpijn
- oorpijn

De meeste verkoudheden zijn niet ernstig en van korte duur. Toch is het verstandig een arts te raadplegen wanneer je meerdere dagen een benauwd gevoel ervaart waardoor je moeilijk kan ademen.

Griep

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus en is een pak agressiever dan de meeste verkoudheidsvirussen. De kans is dan ook groot dat je een paar dagen moet uitzieken. De griep is seizoensgebonden en kan je vaak voorkomen door je te laten vaccineren. Kamp je met de griep, dan is de kans klein dat het virus je binnen hetzelfde griepseizoen opnieuw te pakken krijgt.

De meest voorkomende symptomen van griep zijn:

- hoofdpijn
- vermoeidheid
- spierpijn
- koude rillingen
- snel opkomende hoge koorts
- keelpijn

Wanneer je vermoedt griep te hebben, raadpleeg je beter altijd een arts. Hij of zij schrijft je de nodige medicatie en rust voor om erbovenop te komen.

COVID-19

Coronavirussen zijn een grote groep virussen die verschillende aandoeningen van de luchtwegen kunnen veroorzaken. Tot 2019 waren er zes coronavirussen – waaronder het SARS- en MERS-virus – bekend die naast dieren ook mensen konden besmetten. COVID-19 werd het zevende.

De meest voorkomende symptomen van COVID-19 zijn:

- koorts
- hoesten
- problemen met ademen
- acuut verlies van smaak- of geurzin

Het coronavirus is vooral gevaarlijk voor wie een zwakke gezondheid heeft, zoals ouderen en mensen met chronische gezondheidsproblemen (zoals aandoeningen van de luchtwegen, hartaandoeningen en diabetes). Maar ook gezonde mensen kunnen met het virus geïnfecteerd geraken.

In afwachting van een vaccin en een doeltreffende behandeling is het belangrijk om bij een mogelijke besmetting zo snel mogelijk telefonisch contact op te nemen met je huisarts.

COVID-19 of hooikoorts?

Ongeveer 1 op 4 Belgen heeft in meer of mindere mate last van hooikoorts. De symptomen lijken sterk op die van COVID-19 en kunnen gemakkelijk verward worden. Echter bij een coronabesmetting treedt normaal ook koorts op, net als reuk- en smaakverlies.

RSV

Het respiratoir syncytieel virus – kortweg RSV – tast doorgaans de bovenste luchtwegen aan. Gewoonlijk zijn de symptomen dezelfde als bij een gewone verkoudheid: een loopneus en hoesten.

Bij zeer jonge kinderen, te vroeg geboren kinderen en kinderen met hartproblemen worden ook de lagere luchtwegen aangetast. In dat geval spreken we van een RSV-bronchiolitis. Deze infectie kan leiden tot een longontsteking met een mogelijke ziekenhuisopname tot gevolg.

De symptomen van een RSV-bronchiolitis zijn:

- moeilijke of snelle ademhaling
- een piepend geluid bij het ademen
- onrustig gedrag
- geen of weinig eetlust

Ook ouderen zijn gevoeliger voor RSV. Vooral personen met chronische longaandoeningen en een verzwakte weerstand lopen een hoger risico. Bij ernstige klachten raadpleeg je best een arts.

Behandeling

Anders dan bij de meeste bacteriën is het enorm moeilijk om virale aandoeningen te behandelen. Er zit vaak niets anders op dan uit te zieken en je lichaam de tijd te geven om te herstellen. Een goede weerstand is dan essentieel om te genezen.



HOOFDSTUK 3

Hoe versterk je op eigen kracht je immuunsysteem?

Wie zich wil wapenen tegen virussen kan maar beter rekenen op een goede weerstand. Hoe versterk je zelf je immuunsysteem?

Een verzwakt immuunsysteem herkennen

Je immuunsysteem staat niet altijd op scherp. Op die momenten stijgt de kans dat je een virale infectie oploopt. Toch zijn er enkele signalen van een verzwakte weerstand:

1. Vermoeidheid
Langdurige vermoeidheid kan wijzen op een immuunsysteem dat verzwakt is. Voel je je bijvoorbeeld nog steeds uitgeput bij het opstaan of word je al moe van de kleinste fysieke inspanning? Dan is het tijd om een arts te raadplegen om te controleren of je ziek aan het worden bent.

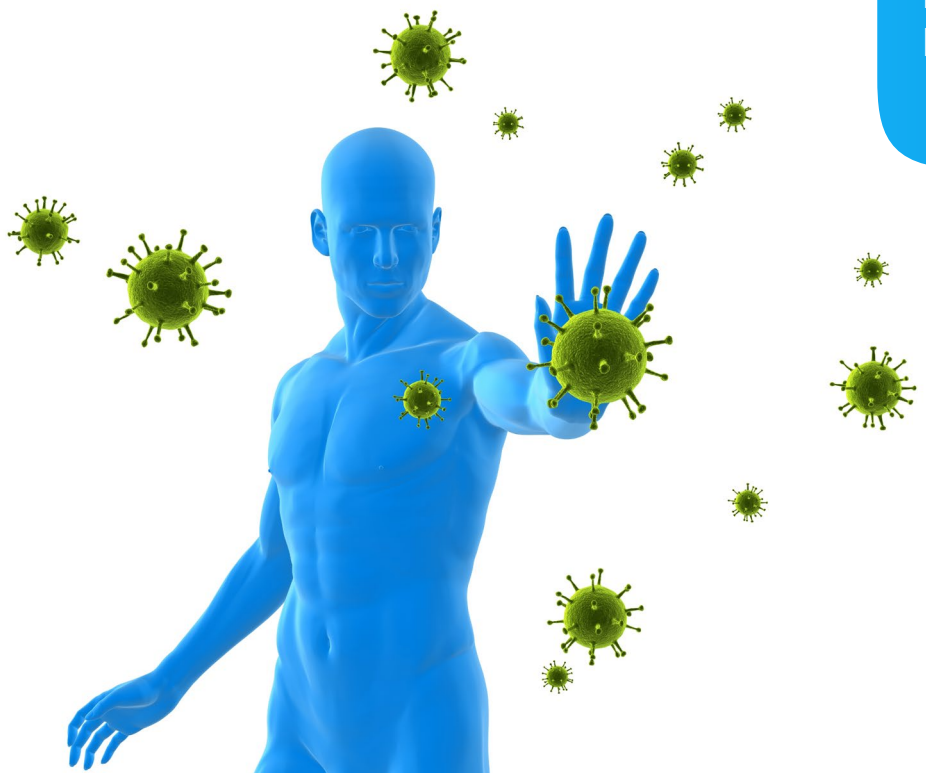
2. Aanslepende kwaaltjes
Ontstoken tandvlees, huiduitslag, een geïrriteerde maag en diarree kunnen het gevolg zijn van een minder functionerend immuunsysteem.

3. Regelmatig of langdurig verkouden
Het is volkomen normaal dat je enkele keren per jaar verkouden bent. Maar houdt de verkoudheid lang aan en kamp je vaker dan normaal met een verstopte neus, dan is de kans groot dat je immuunsysteem er niet in slaagt het verkoudheidsvirus efficiënt te bestrijden.

4. Wondjes genezen niet goed
Schrammen en schaafwondjes die niet goed genezen, kunnen het gevolg zijn van een verzwakte afweer. Let daarbij zeker op dat je de wonden goed verzorgt zodat ze niet ontsteken.

Opgelet!

Ook met een goede weerstand kan je een virale infectie oplopen, bijvoorbeeld als er een hevige griepepidemie heerst.



Je weerstand versterken

Vooral in de herfst en winter is het belangrijk dat je immuunsysteem paraat staat. Door de lage(re) temperaturen zitten we immers vaker binnen en houden we de ramen dicht. Daardoor is er minder toevoer van verse lucht en blijven virussen en andere indringers langer aanwezig.

Je weerstand een handje helpen is altijd een goed idee. Zeker wanneer er (nog) geen geneesmiddelen bestaan om de infectie te overwinnen. Het goede nieuws: je immuunsysteem versterken kan al met enkele eenvoudige maatregelen:



Streef een gezond voedingspatroon na

Ongezonde voeding is nefast voor het immuunsysteem. Je darmflora is namelijk voor 70 procent verantwoordelijk voor je immuunsysteem. Deze gezonde bacteriën verteren de voeding en weren slechte bacteriën af.

Tip: een gezond voedingspatroon met voldoende groenten en fruit is dan ook essentieel. Daarnaast bevatten noten, havermout, knoflook en wilde zalm heel wat bestanddelen die je immuunsysteem versterken.



Drink voldoende water

Een goede vochtbalans helpt je immuunsysteem optimaal te functioneren. Vocht is namelijk cruciaal om schadelijke cellen af te voeren.

Tip: drink genoeg water – minstens anderhalve liter per dag.



Vermijd stress

Stress kan een belangrijke oorzaak zijn van een verminderde weerstand. Bij langdurige stress komt er immers te veel cortisol vrij. Dat hormoon vertraagt het natuurlijke herstelproces van het lichaam, waardoor ontstekingen trager genezen.

Tip: of het nu door yoga of een restaurantbezoek is, regelmatig ontspannen is een must. Door de stress van je af te schudden en te ontladen, valt er niet alleen mentaal een last weg, ook je immuunsysteem werkt terug zoals het hoort. Beweeg ook voldoende in de frisse buitenlucht.



Ban ongezonde gewoontes

Je immuunsysteem heeft af en toe tijd nodig om op kracht te komen. Laat daarom alcohol en tabak zo veel mogelijk links liggen.

Daarnaast is een goede nachtrust cruciaal. Tijdens het slapen worden er namelijk meer witte bloedcellen en antilichamen aangemaakt.

Tip: vermijd cafeïne en alcohol en kies voor kruidenthee voor je gaat slapen.



Vermijd onnodige antibiotica

Antibiotica werken enkel doeltreffend tegen bacteriën. Tegen virussen echter bieden ze absoluut geen hulp. Gebruik je ze nodeloos of incorrect, dan worden bacteriën resistent en krijgen ze vrij spel. Bovendien doden antibiotica je darmflora, inclusief de nuttige darmbacteriën. De kans bestaat dus dat je er je immuunsysteem mee overhoop haalt.

Tip: neem enkel antibiotica als je arts dat aanbeveelt. De meeste infecties genezen vaak spontaan na enkele dagen dankzij een goed werkend afweermechanisme. En dat is nog altijd de beste manier.



Heel Belgium
Door gezondheid gedreven.

Heel is een farmaceutisch bedrijf actief in 50 landen. Wij zijn expert in **bioregulerende geneeskunde.**

Hierbij ligt de klemtoon op het zelfregulerend vermogen van het lichaam. Door het **natuurlijke genezingsproces** te stimuleren, werken onze bioregulerende geneesmiddelen in op de oorzaak en niet enkel op de symptomen.

Ze bevatten actieve bestanddelen in optimale concentraties, waardoor ze geen bijwerkingen veroorzaken.

De bioregulerende geneesmiddelen van Heel zijn doeltreffend en veilig voor de ganse familie.

Ze zijn geschikt voor de behandeling van talrijke indicaties, waaronder spier- en gewrichtsletsels, krampen, stress en slaapproblemen, virale infecties, verkoudheid en sinusitis, enz.

Meer info of vragen? Vraag raad aan je arts of apotheker.

Heel Belgium NV
Industriepark Drongen
Booiebos 25 B- 9031 Drongen

E-mail: info@heel.be
T +32 (0)9/265 95 65 - 0800/92 670

Heel
Healthcare designed by nature