

Antroposofisch-medische kijk op het Coronavirus

Door Paul Meuwese, gepensioneerd antroposofisch huisarts

Deel 3: Over therapie bij virale ziekten

Bij de therapie speelt, zoals we eerder zagen, de warmte een heel belangrijke rol: het ik moet weer de regie in handen krijgen. Therapeutische maatregelen kunnen worden onderscheiden al naar gelang men zich in de acute fase of de herstel- of de preventieve fase bevindt. Therapeutische maatregelen kun je ook nog onderscheiden afhankelijk of ze op het lichaam, de ziel of de geest aangrijpen. In de acute fase zijn de maatregelen over het algemeen gericht op het lichaam; in de herstelfase en de preventieve fase komen ze meer voort uit een bezinning op zielsmatige en spirituele factoren. Dat klinkt heel ingewikkeld, maar is eigenlijk heel logisch: als je koorts hebt ga je eerst de koorts te lijf en ga je niet nadenken of je biografisch in de knoop zit. Dat komt pas later.

Maatregelen ter preventie van virusinfecties

Alle adviezen staan in het teken van het ontwikkelen en toepassen van warmte, zowel lichamelijk (bewegen, voeding, baden, kleding et cetera) als psychisch/geestelijk (in de vorm van enthousiasme, compassie, liefde, interesse et cetera) en het vermijden van factoren die het lichaam te vast maken. De lijst is eindeloos en naar believen uit te breiden. Een greep uit de mogelijkheden.

Lichamelijk

- Dagelijks bewegen in wat voor vorm dan ook, als het maar met plezier is. Geen regimes!
- Minimaal een kwartier per dag in de zon.
- Gezonde voeding, liefst onbespoten en biologisch. Voeding die teveel neigt naar het fysieke vermijden (zoals veel vlees, geraffineerde suikers, geconserveerde producten, te koude of met magnetron bereide levensmiddelen, verzadigde vetten). Voeding verwarmen door koken of bakken met (olijf)olie of toevoeging van kruiden, zoals thijm, rosmarijn en/of andere producten, zoals honing en onverzadigde vetten.
- Regelmatig douchen of bad nemen. Als lichaamsverzorging etherische olie toepassen.
- Kleding liefst van wol of andere natuurlijke origine. Ook hier weer stoffen die teveel naar het fysieke neigen vermijden, zoals acryl et cetera.
- Voldoende slaap (minimaal 6 uur per dag). Dagritme van waken en slapen vasthouden. Toelevens naar het slapen (niet teveel tv of achter de PC, geen zware maaltijd 's avonds).
- Geen toxische verslaving-inducerende stoffen gebruiken: geraffineerde suikers, alcohol teveel koffie of thee, drugs tabak et cetera.

Zielsmatig

- Zintuigindrukken doseren en stress beter hanteren. Verhelderen en verbeteren van overlevingsstrategieën. Conflicten oplossen.
- Het in de hand krijgen van zielseigenschappen die niet onder regie van het ik staan, bijvoorbeeld perfectionisme, dwangen, overmatig plichtgevoel et cetera. Compassie met jezelf leren.
- Hetzelfde kan met biografische of desnoods therapeutische gesprekken bereikt worden.
- Interesse en enthousiasme ontwikkelen voor dagelijkse bezigheden: beweging, kunstzinnige activiteiten, hobby's. Creativiteit ontwikkelen.

Spiritueel

- Meditatie, met name mindfulness (MF), maar ook andersoortige vormen ervan zijn essentieel. MF leidt tot meer onbevangenheid, positiviteit en gelijkmoedigheid, hetgeen ook met de *Nebenübungen* ('basisoefeningen') van Rudolf Steiner bereikt kan worden. Compassie, mildheid en liefde kunnen hieruit ontstaan. Stress wordt verminderd hetgeen de energiehuishouding en de weerstand ten goede komt. Zie onder meer ook <https://www.maximize.nl/wetenschappelijk-bewijs-voor-de-effecten-van-mindfulness/>.
- De 'terugblik', zoals gepropageerd door Rudolf Steiner, kan maken dat je meer zicht krijgt op hoe en wat je overdag doet. Het biedt een helicopterview van het dagelijkse gebeuren, mits eerlijk en onbevangen toegepast.
- Liefde, interesse en compassie naar andere levende wezens ontwikkelen.
- Materialistische gedachten tegengaan. Zuiver, beweeglijk denken oefenen.

Maatregelen in de acute fase

- Uitzieken en uitrusten is hier het eerste wat er moet gebeuren. Vaak slaat een virusinfectie toe als de weerstand door vermoeidheid verminderd is. Toegeven aan de ziekte is dus het adagium en niet ermee doorlopen.
- Koorts niet onderdrukken: koorts zorgt ervoor dat virussen zich minder vermenigvuldigen, dus onderdrukken ervan verlengt het beloop en vergroot de ernst van de infectie.
- Als dieet met name geen zwaar verteerbare kost: eiwitten, zoals melk en vlees, en vetten, zoals spek, boter et cetera. In het algemeen heeft het lichaam wel behoefte aan vocht, in de vorm van water dan wel kamilletee of andere kruidenthee met wat honing en een snufje zout of een beetje bouillon. Goed drinken is belangrijk om afvalstoffen uit te scheiden.
- Ook licht verteerbare koolhydraten zijn nuttig, zoals beschuit. Hoe meer eiwit, hoe meer die virussen zich vermenigvuldigen, want ze bestaan bijna alleen maar uit eiwit.

Pas in de herstelfase heeft het lichaam weer behoefte aan calorierijke kost, zoals yoghurt of kwark.

- Warm aankleden om geen warmte te verliezen, liefst met wol (tenzij warmte gaat stuwen).
- Een warme douche of bad zijn ontspannend en verwarmend.
- Letten op goede en diepe ademhaling, zodat ook de onderste longvelden goed doorademd worden.
- Verwarmende substanties, zoals etherische oliën, bijvoorbeeld lavendel of rosmarijolie als inwrijving.
- Over het belang van hygiëne is al genoeg gezegd: handen wassen et cetera.
- Geen alcohol, drugs, koffie of tabak.
- Ferrum phosphoricum korrels ieder uur 10. Of infludo ieder uur 10 druppels.
- Een sfeer van vertrouwen en rust creëren rond het ziekbed. Zoveel mogelijk angst vermijden.
- LTC (loving tender care): empathische liefdevolle zorg vanuit de omgeving.
- Als benauwdheid en pijn bij ademhaling optreden of de koorts oploopt of aanhoudt: huisarts of desnoods 112 waarschuwen.
- Eventueel antroposofische medicatie of andersoortige paramedische aanpak (ritmische massage et cetera).

Maatregelen voor de herstelfase (als de koorts gezakt is en de symptomen luwen)

- Dieet kan weer uitgebreid worden met calorierijke en eiwitrijke voeding, met name kwark. Licht verteerbare koolhydraten, zoals niet te zwaar brood met zoet beleg, puree, gekookte wortelen of bloemkool en mager vlees.
- Lichaamsbeweging weer oppakken, wandelen et cetera. Frisse lucht inademen.
- Zonlicht inname buitenshuis verhogen. Zo veel mogelijk zonlicht consumeren, indien niet mogelijk dan vitamine D-suppletie, zeker in de maanden met de R.
- Rust en regelmaat inbouwen in dagelijks leven of weer herstellen. Met name slaap/waakritme is van belang (minimaal 6 uur slaap, liefst meer).
- Bezinning op periode voorafgaand aan ziekte beetje ter hand nemen: hoe is het overheersen van mentale processen tot stand gekomen? Waarom heeft het je zo uitgeput? Welke voornemens destilleer ik daaruit?

Hopelijk lukt het met deze adviezen weer gezond te worden en te blijven en daarmee een bijdrage te leveren aan een gezonde eigen aanleg en daarmee ook van de wereld er omheen.

Literatuur: Paul Meuwese, *Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie*. Centrum sociale gezondheidszorg