

Natura Foundation

Behandelrichtlijn Covid-19 en griep

Fase 1: Behoud van goede gezondheid

Beter bestand zijn tegen Corona en griep

Meer dan ooit is het belangrijk om uw weerstand te behouden en vergroten. Gezonde voeding en een gezonde, actieve leefstijl dragen daaraan bij. Onze voeding levert niet altijd voldoende vitaminen en mineralen en bij stress of ziekte is de behoefte aan deze stoffen verhoogd. Met voedingssupplementen ondersteunt u uw weerstand, zodat u goed bent voorbereid op en bestand bent tegen besmetting met het Corona- of griepvirus.

Dé basissuppletie voor een goede weerstand

• Vitamine D3 en vitamine K2

In Nederland is er een groot deel van het jaar te weinig zonlicht voor een optimaal vitamine D-gehalte. Hierdoor hebben veel mensen een vitamine D-tekort. Vitamine D speelt een belangrijke rol bij het versterken van het immuunsysteem. Recent onderzoek wijst uit dat een te lage vitamine D-spiegel in het bloed gerelateerd is aan een ernstiger verloop van Corona. De optimale vorm van een vitamine D supplement is vitamine D3, verwerkt in olijfolie. Vitamine D3 werkt nauw samen met vitamine K2. Vitamine K2 draagt bij aan een normale bloedstolling. COVID-19 veroorzaakt bij veel patiënten bloedstollingsproblemen en bloedproppen in de longen (longembolie). Iemand met een vitamine K-tekort loopt dus meer risico op bloedstollings- en longcomplicaties. Om optimaal in de vitamine D3 en K2 behoefte te voorzien, is een supplement aan te raden waar deze twee vitaminen samen inzitten.

	kinderen 0 tot 3 jaar	kinderen 3 tot 10 jaar	kinderen 10 tot 18 jaar	volwassenen
Vitamine D3	7,5-15 mcg per dag	25-50 mcg per dag	50-75 mcg per dag	50-75 mcg per dag
Vitamine K2	–	–	–	90-100 mcg per dag

• Omega-3

Het vetzuur omega-3 helpt de ontstekingsreactie, die veroorzaakt wordt door een virusinfectie, te verminderen. Zeevoedsel is een belangrijke bron van omega-3. Omdat de meeste mensen te weinig vis eten, raden we visolie als supplement dringend aan. Voor meer informatie over hoe u een kwalitatief goed vetzuursupplement kiest verwijzen wij u graag naar onze website.

	kinderen 3 tot 10 jaar	kinderen 10 tot 18 jaar	volwassenen
Omega 3	500 mg per dag	1000 mg per dag	1000 mg per dag

• Vitaminen en mineralen

In het algemeen eten we te weinig groenten en fruit om in de dagelijkse behoefte aan vitaminen en mineralen te voorzien. Daarbij wordt de kwaliteit van groente en fruit steeds minder door verarming van de bodem, waardoor we vaak onvoldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgen. Een multivitaminen- en mineralen complex van hoge kwaliteit en met extra plantenstoffen ter ondersteuning van de weerstand is een belangrijke aanvulling op uw voeding. Een goede kwaliteit herkent u aan:

- ✓ Goed opneembare actieve vormen van vitaminen en mineralen
- ✓ Voldoende hoge/optimale doseringen van vitaminen en mineralen
- ✓ Specifieke formule per doelgroep (kind, tiener, volwassene, risicogroepen)
- ✓ Met aanvullende plantenstoffen die het immuunsysteem ondersteunen zoals Astragalus, Resveratrol en Curcuma

Fase 2: Quick win

Ziek door Corona of griep, wat nu?

U bent besmet met het coronavirus of het griepvirus en u wilt zo snel mogelijk weer beter worden. Onderstaande stoffen zijn bewezen belangrijk bij het overwinnen van virussen en het beperken van de ernst van het verloop van COVID-19 of de griep.

- **Vitamine C**

Vitamine C helpt virussen te overwinnen. Het activeert het afweersysteem en versnelt herstel na een virusinfectie. Het kan schade door een virus voorkomen wanneer er bij het oplopen van de infectie al een voldoende hoge vitamine C-status is. Bij een hoge inname is een ontzuurd ascorbatencomplex de beste vorm, omdat dit minder belastend is voor de maag. Bij hogere doseringen vitamine C wordt aangeraden de vitamine C inname zo veel mogelijk over de dag te spreiden om een evenwichtige opname te krijgen.

- **Zink**

Het mineraal zink is belangrijk in de strijd tegen het coronavirus. Het ondersteunt de complexe werking van het afweersysteem en het vermindert de snelheid waarmee het virus zich vermenigvuldigt. Hierdoor kan het virus zich minder snel door het lichaam verspreiden.

- **Quercetine en EGCG**

Quercetine en epigallocatechinegallaat (EGCG) zijn flavonoiden die in veel plantensoorten voorkomen. Deze flavonoiden zijn uniek in hun capaciteit om zink vanuit de bloedbaan in de cel te brengen en worden dan ook zinkionoforen genoemd. Intracellulair zink heeft een belangrijke antivirale werking. Voor een optimale virale afweer is het aan te raden zinksuppletie steeds te combineren met de inname van flavonoiden zoals quercetine en EGCG.

- **Astragalus**

Astragalus membranaceus, ofwel de vlezig hokjespeul, is een van de belangrijkste adaptogene planten en wordt al eeuwenlang gebruikt in de traditionele Chinese geneeskunde. Het is een plant die de reactie van het lichaam op de virusinfectie reguleert.

- **Lactoferrine**

Lactoferrine is een lichaamseigen eiwit dat kan helpen voorkomen dat een virus in lichaamscellen binnendringt en remt de snelheid waarmee een virus zich vermenigvuldigt. Bij een acute virusinfectie is de behoefte aan lactoferrine hoger. Lactoferrine kan worden ingezet als hoog gedoseerde kuur. Belangrijk bij een lactoferrinesupplement is dat het een hoge kwaliteit zuivere lactoferrine bevat die vrij is van lipopolysachariden (LPS), bacteriële bestanddelen die de lactoferrine minder goed werkzaam maken en die een negatieve invloed hebben op herstel.

- **Echinacea purpurea**

Speciaal voor kinderen adviseren we Echinacea purpurea. Deze plant zorgt ervoor dat het immuunsysteem beter werkt en verhoogt de weerstand tegen bacteriële en virale infecties. De plant is effectief getest met coronavirussen die SARS en MERS veroorzaken. Echinacea purpurea is ook geschikt voor volwassenen.

	kinderen 3 tot 10 jaar	kinderen 10 tot 18 jaar	volwassenen
Vitamine C	–	–	8000 mg vitamine C verdelen over de dag, bijvoorbeeld 8 maal 1000 mg
Zink	–	–	2 maal 15 mg per dag
Quercetine	–	60 mg per dag	60-120 mg per dag
EGCG	–	12 mg per dag	25 mg per dag
Astragalus	–	–	3 maal 300 mg per dag
Lactoferrine	3 maal 450 mg per dag	3 maal 900 mg per dag	3 maal 900 mg per dag
Echinacea Purpurea tinctuur	3 tot 4 maal daags 15 tot 20 druppels	3 tot 4 maal daags 15 tot 20 druppels	

FASE 1
Preventie

FASE 2
Quick win

FASE 3
Herstel

Fase 3: Herstel

Restklachten na een Corona-infectie

U heeft een infectie met het coronavirus doorgemaakt en herstelt slecht en/of heeft last van hardnekkige restklachten. Dit wordt ook wel lange COVID of Post COVID Syndroom genoemd. Veel voorkomende restklachten zijn onder andere:

- Aanhoudende vermoeidheid – slechte conditie
- Geestelijke moeheid – concentratieverlies – depressief gevoel
- Kortademigheid – benauwd – drukkend gevoel op de borst
- Vermoeide spieren – verlies spierkracht
- Slaapproblemen

Vaak is het virus nog niet goed “opgeruimd” door het immuunsysteem. Onderstaande stoffen helpen u het virus op te ruimen en uw vermoeidheid te verminderen. Voor het oplossen van overige restklachten en het oplossen van restklachten bij kinderen, waarbij meestal maatwerk nodig is, adviseren we een gezondheidsprofessional te raadplegen.

• Lactoferrine

Lactoferrine is een lichaamseigen eiwit dat kan helpen een virus in lichaamscellen op te ruimen. Een van de oorzaken van post-virale restklachten is dat het virus nog niet volledig is opgeruimd door het immuunsysteem. Het immuunsysteem blijft dan actief en dat kost energie. Lactoferrine kan worden ingezet als hoog gedoseerde kuur. Belangrijk bij een lactoferrinesupplement is dat het een hoge kwaliteit zuivere lactoferrine bevat die vrij is van lipopolysachariden (LPS), bacteriële bestanddelen die de lactoferrine minder goed werkzaam maken en die een negatieve invloed hebben op herstel.

• PQQ en gerelateerde stoffen

Mitochondriën zijn kleine organellen in onze lichaamscellen die zorgen voor de energievoorziening van de cel. Daarom worden ze vaak energiefabriekjes genoemd. PQQ stimuleert de werking en aanmaak van deze energiefabriekjes, wat leidt tot meer uithoudingsvermogen en energie. Samen met PQQ zijn ook vitamine B12 en ubiquinol belangrijk voor onze energievoorziening en kunnen ze helpen om vermoeidheidsklachten te verminderen. Ubiquinol is een vorm van co-enzym Q10 en kan als sterke antioxidant helpen om de beschadiging van cellen te minimaliseren. Na het doormaken van een virusinfectie raakt onze natuurlijke co-enzym Q10-voorraad uitgeput en neemt het vermogen om ubiquinol te produceren af. Als u vermoeidheid ervaart na een doorgemaakte infectie kan een supplement met PQQ, vitamine B12 en ubiquinol helpen uw energieniveau te herstellen.

• Astaxanthine

Sierpijn en spierzwakte kunnen voorkomen na het doormaken van een infectie met het coronavirus. Astaxanthine is een pigment dat zorgt voor de roze-rode kleur in onder meer micro-algen, zalm en garnalen. In het menselijk lichaam heeft het een ontstekingsremmende werking. Daarnaast verhoogt suppletie met astaxanthine de contractiecapaciteit van de spieren, hetgeen leidt tot een groter spiervolume en een beter uithoudingsvermogen.

• N-acetyl-cysteïne (NAC)

Na een infectie met het coronavirus kunnen kortademigheid en hoesten langdurig aanhouden. NAC is een lichaamseigen stof en noodzakelijk voor de synthese van intracellulair glutathion. Glutathion fungeert als zeer sterke antioxidant in de longen waardoor het de ontsteking in de longen remt en beschermt tegen longschade. Suppletie met NAC verhoogt de aanmaak van glutathion.

	kinderen 3 tot 10 jaar	volwassenen
Lactoferrine	–	3 maal 900 mg per dag
PQQ	–	2 maal 10 mg per dag
Astaxanthine	–	10-20 mg per dag
NAC	–	2 maal 600 mg per dag

Wetenschappelijk onderbouwde behandelrichtlijn

Wij hechten grote waarde aan wetenschappelijke onderbouwing van onze praktische interventies en behandelrichtlijnen. De wetenschappelijke onderbouwing voor de toepassing van de suppletie uit deze behandelrichtlijn vindt u in de monografieën en artikelen op www.naturafoundation.nl/kenniscentrum. Meer wetenschappelijke en praktische informatie over het coronavirus en Covid-19 vindt u op www.naturafoundation.nl/thema/het-coronavirus.

Extra ondersteuning via een gezondheidsprofessional

De klantenservice van onze suppletiepartner Bonusan helpt u graag met het vinden van een door Natura Foundation opgeleide gezondheidsprofessional bij u in de buurt. Deze gezondheidsprofessional kan u ondersteunen met voeding, beweging, suppletie en andere leefstijlinterventies die integraal ingezet kunnen worden voor preventie en behandeling. Extra aandacht is nodig voor mensen die extra risico lopen door onderliggende aandoeningen zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk, die we te allen tijde aanraden om een gezondheidsprofessional te raadplegen.

Vragen en contact

Heeft u nog andere vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met onze klantenservice via 0186 745 001 of per e-mail via info-nl@bonusan.com. We doen ons uiterste best om uw vragen zo snel en goed mogelijk te beantwoorden.

Over Natura Foundation

Natura Foundation heeft de afgelopen 20 jaar meer dan 5000 therapeuten opgeleid en is daarmee hét toonaangevende kennisinstituut voor orthomoleculaire, leefstijl-geneeskunde en klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI). Wij onderzoeken en toetsen wetenschappelijke inzichten over gezondheid. Deze kennis delen we via onze geaccrediteerde opleiding Orthomoleculaire therapie en educatieve events zoals webinars en praktijkbijeenkomsten.