
COVID-19

Richtlijnen ter preventie en bij milde klachten

vanuit de Ayurveda bekeken



ANVAG

Algemene Nederlandse Vereniging
voor Ayurveda Geneeskunde

Inhoudsopgave

1. Coronavirus.....	3
1.1. Hoe kan een virus je lichaam binnendringen:.....	3
1.2. Wat doet virus in ons lichaam.....	3
1.3. Incubatietijd van het Covid-19 virus.....	3
1.4. Welke klachten kunnen er zijn.....	3
1.5. Welke mensen worden met name ziek.....	3
2. Richtlijnen ter preventie.....	5
2.1. Voorzorgsmaatregelen nemen.....	5
2.2. Immuniteit verhogen.....	5
2.3. Leefstijl.....	6
2.4. Ayurvedische kruiden voor een goed immuunsysteem.....	7
2.5. Ayurvedische kruiden als anti-oxidant.....	8
3. Richtlijnen bij milde klachten.....	9
3.1. Symptoom bestrijding.....	9
3.2. Ayurveda kruiden die virusdodend zijn:.....	10
4. Richtlijnen bij verergerde klachten.....	11
5. Bronvermelding.....	12
5.1. In samenwerking en met informatie van Ayurvedische artsen en deskundigen:.....	12
5.2. Informatie van ANVAG-Leden.....	12
5.3. Informatie van de websites:.....	12

1. CORONAVIRUS

Het COVID-19 virus is een nieuw Corona virus. Het Corona virus is een virus met RNA genetisch materiaal. Het virus dankt haar naam aan de krans (latijn=corona) die om de virusdeeltjes ligt. Over de herkomst van het virus bestaat nog geen echte duidelijkheid.

Wel is duidelijk dat het virus via druppeltransmissie (hoesten – niezen) kan worden overgebracht en in leven kan blijven in de lucht, maar het virus wordt niet door de luchttransmissie verspreid. Het kan ook op verschillende oppervlakken langer in leven blijven. In de zwevende deeltjes die zich in de lucht bevinden, kan het virus tot 1 uur in leven blijven. Op koper tot 4 uur, op karton tot 3 uur en op plastic en roestvrij staal tot 2-3 dagen. Dat hebben onderzoekers van Princeton University gemeld. Om deze redenen zijn persoonlijke hygiënemaatregelen van het allergrootste belang.

1.1. HOE KAN EEN VIRUS JE LICHAAM BINNENDRINGEN:

- inhalatie door druppelcontact, bv. door aanhoesten
- inslikken via voeding
- contact, b.v. handenschudden, door ogen wrijven
- injectie, b.v bij HIV

1.2. WAT DOET VIRUS IN ONS LICHAAM

Een virus nestelt zich in een cel. Eenmaal in de cel kopieert het virus zijn eigen genetisch materiaal. De gastcel verzuurt en valt na een paar vermeerderingen uit elkaar. Vrije radicalen, de virussen, komen vrij. De celfunctie, zoals de deling, is niet meer onder controle want de virussen nemen de functie over. Er vindt mutatie plaats en er ontstaan klachten daar waar het virus zich in het lichaam vestigt. Het Covid-19 virus zorgt voor een aandoening van het bovenste ademhalingsstelsel in eerste instantie en later ook van het onderste ademhalingsstelsel.

1.3. INCUBATIETIJD VAN HET COVID-19 VIRUS

Naar alle waarschijnlijkheid is de incubatietijd 2-14 dagen. Bij de meeste mensen, die ziek worden, ontstaan de eerste symptomen op de 5-6 dag en vrijwel altijd voor de 12 dag.

1.4. WELKE KLACHTEN KUNNEN ER ZIJN

Afhankelijk van de kwaliteit van het immuunsysteem komen heel weinig tot alle symptomen voor:

- luchtwegklachten als:
 - keelpijn
 - hoesten
 - neusverkoudheid
 - benauwdheid
 - [kortademigheid](#)
- hoofdpijn
- koorts
- diarree
- geen eetlust

1.5. WELKE MENSEN WORDEN MET NAME ZIEK

Een goede immuniteit hebben is belangrijk omdat het ons beschermt tegen lichaamsvreemde stoffen zoals binnendringende micro-organismen (virussen, bacteriën en schimmels) en gifstoffen vanuit het milieu.

Mensen met een immuunsysteem wat niet goed werkt, hebben meer kans om ziek te worden, bijvoorbeeld bij:

-
- auto-immuunziekten als
 - **obesitas**
 - schildklierproblemen
 - diabetes

over het algemeen werkt het lymfesysteem bij auto-immuunziekten minder goed en dat heeft gevolgen voor de opbouw van de andere weefsels en de immuniteit

- **Obesitas**
- COPD
- hogere leeftijd, vanaf ongeveer 70 jaar. Naarmate een mens ouder wordt, neemt de werking van het immuunsysteem af
- gebruik van corticosteroïden
- hart- en vaatziekten.

Een zwak immuunsysteem kan ook bij jonge mensen voorkomen het is niet per se aan een oudere leeftijd geboden.

De ANVAG claimt niet dat met Ayurveda het Coronavirus genezen wordt. Wel wijst de ANVAG er op dat het van belang is het lichaam regelmatig te ontgiften en het immuunsysteem te verhogen en daar kan Ayurveda goed bij helpen.

2. RICHTLIJNEN TER PREVENTIE

Virussen geen kans geven door te zorgen dat je lichaam niet verzuurd. Een virus kan niet groeien als zijn omgeving basisch is.

2.1. VOORZORGSMAATREGELEN NEMEN

- zeer regelmatig handen wassen met zeep gedurende minimaal 20-25 seconden
- het gezicht, de ogen, mond en de neus (slijmvliezen) niet aanraken als de handen niet gewassen zijn
- sociale afstand houden van minimaal 1,5 tot 2 meter
- hoesten of niezen in je elleboogholte
- gebruik van papieren zakdoekjes en na gebruik weggooiden
- volg de regels van de regering op

2.2. IMMUNITEIT VERHOGEN

De eigen immuniteit verhogen is de sleutel tot het verkleinen van de kans op het krijgen van het Covid-19 virus. Op welke manieren kan dat:

- stress en paniek. Het is wetenschappelijk bewezen dat stress en angst het immuunsysteem verlagen. Het is erg belangrijk om kalm en positief te zijn. Probeer je zenuwstelsel te kalmeren door yoga- en ademhalingsoefeningen te doen. Meditatie doen en naar kalmerende muziek luisteren, is ook bewezen om stress te kalmeren. Richt u niet op schrijnend nieuws of de mening van gestreste mensen.
- schone voeding gebruiken
 - voeding ontzuren en ontdoen van gifstoffen door het te wassen in water met baking soda (5 ltr. water met 5-10 gr baking soda) of water met sap van een flinke citroen
 - appels etc. schillen
- voeding koken en warm eten. Koken zorgt ervoor dat alle micro-organismen doodgaan en gekookt voedsel is makkelijker verteerbaar
 - sprouts toevoegen aan een maaltijd. Sprouts zijn kiemgroenten en deze behoren tot de meest geconcentreerde bronnen van vitamines, mineralen, enzymen en aminozuren die er bestaan en hebben daarmee heel veel voedingswaarde.
- complete voeding gebruiken
 - zes smaken gebruiken in een maaltijd. Scherp – bitter – samentrekkend – zout – zoet – zuur
- weinig maar de juiste vetten gebruiken. De goede vetten beschermen de celwand en zorgen ervoor dat de celwand soepel en goed doorlaatbaar is voor voedings- en afvalstoffen.
 - ghee
 - olijfolie
- vezels: vezels worden niet verteerd; zij normaliseren de peristaltiek van de darm en zorgen ervoor dat er geen irritatie of ontsteking plaatsvindt in de darmen. Ze helpen bij het afvoeren van afvalstoffen uit het maag-darmstelsel.
- mineralen – vitamines – koolhydraten
- kruiden met antivirale werking in de maaltijd verwerken of als thee drinken
 - verse kurkuma
 - verse gember
 - limoen/citroensap verwerken in de maaltijd
 - kaneel
- kruiden voor goede (long) immuniteit:
 - Tulsi is heilige basilicum; b.v als thee www.organicwebshop.nl

-
- gedroogde gember
 - lange peper of pippali (piper longum)
 - zoethout thee. Bij een hoge bloeddruk heel voorzichtig!
 - voldoende inname van vocht. Bij voldoende inname van water en vocht, wordt voldoende lymfe aangemaakt zodat ook de daarop volgende weefsels goed gevoed kunnen worden en uiteindelijk ook het immuunsysteem geoptimaliseerd wordt
 - gekookt warm/heet water drinken met:
 - een puntje Baking soda of Himalayazout.
 - Limoensap
 - gember
 - groene thee
 - verse zelfgemaakte soep met zwarte peper
 - verse vruchtensappen 's morgens op een lege maag. De vitamines kunnen dan vrijwel direct opgenomen worden

Niet doen:

- nooit overeten: teveel eten zorgt er voor dat de voeding in de maag geen ruimte genoeg heeft om goed verteerd te worden
- tussen de maaltijden snacken
- alcohol gebruiken
- veel dierlijke- en zuivelproducten gebruiken. Soms kan het gebruik van (biologische) dierlijke eiwitten helpen om weerstand op te bouwen. Dat is voor iedereen anders. Raadpleeg hiervoor eventueel een Ayurvedisch practitioner of arts.
- junkfood eten
- chili peper gebruiken
- veel geraffineerde suiker producten gebruiken
- zware maaltijd niet 's avonds gebruiken. Het is aan te raden de zware goed verteerbare maaltijd als lunch te gebruiken
- koelkast- en koud eten

Verse voeding van goede kwaliteit en voldoende vocht zorgen er in eerste instantie voor dat er kwantitatief voldoende voedingsstoffen aanwezig zijn om in tweede instantie kwalitatief goede weefsels op te bouwen en in derde instantie een goede immuniteit

2.3. LEEFSTIJL

We leven in een tijd dat heel veel stilvalt ten behoeve van de gezondheid van mensen. Het is ook een tijd waarin ongetwijfeld nieuwe initiatieven ontstaan die ons brengen naar een andere manier van leven. Belangrijk in deze tijd is de dagelijkse routine te behouden. Dat is een goede voeding voor de geest. Verder:

- voldoende bewegen en lichte oefeningen doen:
 - wandelen
 - yoga helpt om stress en angst te verminderen en helpt ook de longfunctie te verbeteren
 - krokodilhouding of makarasana. Met deze houding komt het lichaam tot rust als er stress of spanningen zijn
- Onderzoek de effecten van yoga op de longfunctie:
https://www.researchgate.net/profile/Ananda_Bhavanani/publication/327793102_Effect_of_Adjuvant_Yoga_Therapy_on_Pulmonary_Function_and_Quality_of_Life_Among_Patients_with_Chronic_Obstructive_Pulmonary_Disease_A_Randomized_Control_Trial/links/5ba4d88345851574f7dbafc3/Effect-of-Adjuvant-Yoga-Therapy-

- Massage: talrijke onderzoeken hebben aangetoond dat massagetherapie dopamine en serotonine (onze gelukkige, feelgood-hormonen) kan verhogen en stresshormonen zoals cortisol kan verlagen. Bovendien is aangetoond dat massage endorfines produceert, de natuurlijke pijnstillers van het lichaam. Het beste wat je tegenwoordig kunt doen is jezelf elke dag een ontspannende en zachte volledige lichaamsmassage te geven met warme sesamolie voordat je gaat douchen.
- voldoende rust en slapen
- goede mondverzorging om zoveel mogelijk micro-organismen te verwijderen
 - tongschrapen; 2x daags voor het tandenpoetsen.
 - Oil pulling; 's morgens gedurende 5 minuten de mond spoelen met koudgeperste sesamolie (of olijfolie). Daarna uitspugen en de mond met warm water naspoelen.
- neus- en oor openingen verzorgen. 's morgens met sesamolie op de vingertop de neusgaten en oor openingen insmeren
De olie beschermt de slijmvliezen van de mond, neus- en oor openingen tegen het binnendringen van micro-organismen
- dagelijks zelfmassage met warme koudgeperste en ongebrande sesamolie beschermt het lichaam tegen micro-organismen. De olie dringt tot celniveau binnen en helpt afvalstoffen af te voeren
- gorgelen met zout water en dat uitspugen. Meerdere malen per dag. Het Covid-19 virus bevindt zich de eerste dagen in de mond- en keelholte. netipot of het Ayurvedisch neuskannetje gebruiken om je neus en sinusholten te spoelen met warm water en een beetje zout (9 gram per liter)
- een goede ademhaling is belangrijk voor het in conditie houden van de longen: hoe leer je dat?
 - Kapalbhathi of de vuurademhaling doen, zie ook www.ayuryoganederland.nl
 - Pranayama oefeningen (ademhaling)Onderzoek naar de effecten van een goede ademhaling bij chronische ontsteking van de luchtwegen: <https://search.proquest.com/openview/d0bd0fb6d4f9e764c95295c2fc54cd58/1?pq-origsite=gscholar&cbl=706378>

Niet doen:

- Roken
- Alcohol drinken

2.4. AYURVEDISCHE KRUIDEN VOOR EEN GOED IMMUUNSYSTEEM

Het allerbelangrijkste is wat hierboven beschreven staat: stress en paniek vermijden, complete en schone voeding, voldoende vocht, een goede leefstijl en voorzorgsmaatregelen nemen. Naast de beschreven richtlijnen helpen de volgende kruiden het immuunsysteem te versterken, schakel hiervoor een Ayurveda Practitioner of -arts in:

1. Ashwaganda (*Withania somnifera*)
 - In combinatie met (biologische) melk
 - Verhoogt de weerstand
 - Helpt stress te reduceren. Zie ook: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23439798>
 - Is een versterkend tonicum voor het hormonale systeem
2. Guduchi (*Tinospora cordifolia*)
 - Verhoogt het immuunsysteem doordat Guduchi helpt het aantal witte bloedlichaampjes te verhogen
 - Helpt bij aandoeningen van de longen
 - Verlaagt stress

3. Tulsi werkt ontstekingsremmend met name in het longgebied

Zeer sterke immuunboosters voor kinderen

4. Taurine komt onder andere in dierlijke voedingsmiddelen voor en heeft vele functies o.a:
 - het verbetert het immuunsysteem, de hersenstofwisseling en de ogen en werkt als een antioxidant
 - vermindert vrije radicalen en stress
5. Goud: In de Ayurveda gebruikt de as van goud (goud nanodeeltjes) als een manier om actieve/ werkzame stoffen in de cel te introduceren en als een manier om de weerstand te verhogen. Goud nanodeeltjes (nanoparticles) wordt ook in de reguliere geneeskunde gebruikt als een alternatief voor de behandeling van prostaatkanker. Het dragen van goud (contact met de huid) helpt daarbij)

2.5. AYURVEDISCHE KRUIDEN ALS ANTI-OXIDANT

Schakel hiervoor een Ayurvedisch arts of -practitioner in

1. Amla (*Emblica officinalis*) bevat zeer zeer veel vit.C en helpt bij griep- en verkoudheidsvirussen
2. Limoensap helpt ook om het griepproces sneller door te komen.
 - Sap van een limoen in 1 ltr water met eventueel klein beetje honing verdelen over de dag.
3. Shilajit (*Asphaltum punjabium*) wordt gevonden in de rotsen van de Himalay Het is waarschijnlijk plantaardig, Het bevat:
 - meer dan 84 mineralen
 - Fulvinezuur. Dit zorgt er voor dat zware metalen uit het lichaam worden afgevoerd.

In deze kan Shilajit werken als:

- Antioxidant om de immuniteit en het geheugen van het lichaam te verbeteren,
 - Ontstekingsremmer
 - Energiebooster
 - Immunverhoger
4. Mukta pisti is gecalcificeerde parelpoeder en is één van de beste bronnen van Calcium. Het gaat verzuring tegen en het werkt:
 - Als anti-oxidant
 - Verkoelend en helpt bij koorts
 - Ontstekingsremmend
 - als een beschermende laag op de slijmvliezen
 - als kalmerend voor het zenuwstelsel

3. RICHTLIJNEN BIJ MILDE KLACHTEN

Alle bovenstaande richtlijnen zijn van toepassing. Over het algemeen bevindt het Covid-19 virus zich de eerste 4 dagen in het begin in de mond- en keelholte en veroorzaakt een droge hoesttype van een virale pneumonie.

Symptomen als koorts en hoesten zijn niet meteen een probleem, zij hebben een functie. Het probleem is dat we niet meer goed functioneren. Maar het is niet nodig om meteen naar medicatie te grijpen.

3.1. SYMPTOOM BESTRIJDING

3.1.1 Angst en paniek

Angst en paniek ondermijnen het immuunsysteem. Het is belangrijk zo rustig mogelijk te blijven en bij milde klachten goed uit te zien.

3.1.2 Hoesten en slijm

Hoesten is een mechanisme van het lichaam om bacteriën en virussen naar buiten te werken. Het Covid-19 virus kan zich in het begin in de mond- en keelholte bevinden en veroorzaakt een droge hoesttype van een virale pneumonie.

Als er slijm is, is slijm wordt geproduceerd als de bronchiën geïrriteerd zijn en elkaar raken. Slijmvliezen van de keel raken ontstoken en het is het belangrijk dat de bijbehorende slijmvorming losgemaakt en/of 'verbrand' wordt

- Gorgelen met warm/heet water met Baking Soda (2gr per dag) of zout
- Pippali of lange peper is slijmoplossend en werkt als bronchodilator. De dosering is ¼ tot ½ theelepel met 1 theelepel honing in de ochtend op een lege maag
- Stomen met pepermintolie, eucalyptusolie of lavendelolie na thuiskomst. Dit desinfecteert de luchtwegen en de sinusholten. Daarna het eventueel nat geworden haar drogen om kouvatten te voorkomen
- Vasaka (Adhatoda vasica) verwijdert de luchtwegen
- Sirish (Albizia Lebbeck) helpt irritatie van de luchtwegen te verminderen, het lost slijm op en helpt de luchtwegen wijder te maken
- Thee/warm water met Tulsi (Ocimum Sanctum) extract druppels
- Gember thee
- Trikatu (piper longum, piper nigrum, zingiber officinale) met honing

Als de longen ernstig worden aangetast of beschadigd, is het raadzaam om contact op te nemen met een ayurvedische arts om te kijken of het mogelijk is om een Pancha Karma-behandeling te doen. Een van de vijf therapieën van Pancha Karma in Ayurveda heet Vamana. Vamana betekent therapeutisch braken, wat een medicinale braken is. Deze behandeling wordt uitgevoerd voor de verergerde kapha dosha (overmatig slijm), die de gifstoffen voornamelijk uit de luchtwegen en het maagdarmkanaal verwijdert. Deze therapie wordt gedaan voor preventieve en curatieve doeleinden. Pancha Karma moet altijd onder strikte leiding van een ayurvedische arts worden gedaan.

3.1.3 Keelpijn

Tweemaal daags de keel gorgelen met 15 ml heet water met daaraan toegevoegd 2 snufjes gemberpoeder – 2 snufjes zwarte peper – 2 snufjes zout – 1 theelepel honing

3.1.4 Ontsteking remmen

Het remmen van een ontsteking doen we door middel van het verkoelen van de ontsteking en de omgeving daarvan. Dit kan door de kruiden die bij koorts staat vermeld Basilicum en Gypsum Godante. Voedsel en dranken moeten zuiver zijn en niet verhitend. Verder:

- Triphala (Embllica officinalis)
- Guduchi (Tinospora cordifolia)
- Shunti (Zingiber officinale)

3.1.5 Koorts en pijn management

Koorts is een mechanisme om het virus weg te werken. Het virus gaat dood als het lichaam een bepaalde temperatuur heeft. Een lichaamstemperatuur van 38-38,5 °C is prima. Boven de 40 ° is te hoog en niet goed

- Basilicum is koortsverlagend
- Godante (Gypsum) is koortsverlagend
- Gemberpoeder bij hoofdpijn op de hoofdhuid wrijven na het douchen.
- Muktapisti

3.1.6 Diarree

Management van een goede vochtthuishouding. Innemen en opnemen van vocht zijn twee verschillende dingen.

- Vochtopname kan bevorderd worden met behulp van:
 - water met een beetje zout of suiker
 - veel soepen
- Bilva (Aegle marmelos) helpt diarree te verminderen en de spijsvertering te corrigeren

3.2. AYURVEDA KRUIDEN DIE VIRUSDODEND ZIJN:

De reguliere geneeskunde kent geen medicatie die een virus kan doden in tegenstelling tot de Ayurveda. Schakel hiervoor een Ayurvedisch arts/practitioner in
Ayurveda kent de volgende virusdodende kruiden:

1. Semecarpus anacardium of Bhallataka. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3847419/>
2. Amla is onder andere ontstekingsremmend – ontzurend – immuniteit verhogend
 - phyllanthus nirroh: gaat multiplicatie van cellen tegen
 - velantis nirrodhi
3. Rubia Cordifolia: werkt ontstekingsremmend
4. Euphorbia nerrifolia werkt:
 - tegen multiplicatie van cellen
 - zwelling
 - hoest
 - rhinitis
 - bronchitis
5. Swertia Chirata: (Sudarex – Bhunimba – Chiretta) werkt bij:
 - koorts van niet gediagnostiseerde oorzaak
 - bronchiale infecties
 - hoesten
 - malaria
 - **Ashwaganda + Guduchi: Methanol, de actieve fytochemische stof die aanwezig is in Ashwagandha heeft aangetoond dat het COVID-19 samen Guduchi geremd wordt. (Acharya Balkrishna Ji Patanjali Research Institute of PRI)**
6. Kiratatikta (Swertia chirata)

4. RICHTLIJNEN BIJ VERERGERDE KLACHTEN

Als de richtlijnen zoals boven beschreven niet voldoende werkzaam zijn of als één van onderstaande punten aanwezig zijn:

- in een paar dagen steeds zieker worden
- steeds moeizamer kunnen ademen(bijvoorbeeld bij het lopen)
- in de war raken
- langer dan 3 dagen koorts hebben
- de leeftijd is meer dan 70 jaar en er is een chronische ziekte of minder weerstand EN u krijgt koorts

Voor kinderen zijn de adviezen hetzelfde als voor volwassenen

Bel dan direct de huisarts of huisartsenpost en ga niet naar de huisarts toe!

5. BRONVERMELDING

5.1. IN SAMENWERKING EN MET INFORMATIE VAN AYURVEDISCHE ARTSEN EN DESKUNDIGEN:

Dhr. Anil Mehta
Dhr. Ish Sharma
Dhr. Vijith Sasidha
Dhr. Anand Mehta

5.2. INFORMATIE VAN ANVAG-LEDEN

Carla van Dijk
Maria Willebrands-Peters
Veronica Rivera-Santander

5.3. INFORMATIE VAN DE WEBSITES:

<https://www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus>
<https://www.thuisarts.nl>