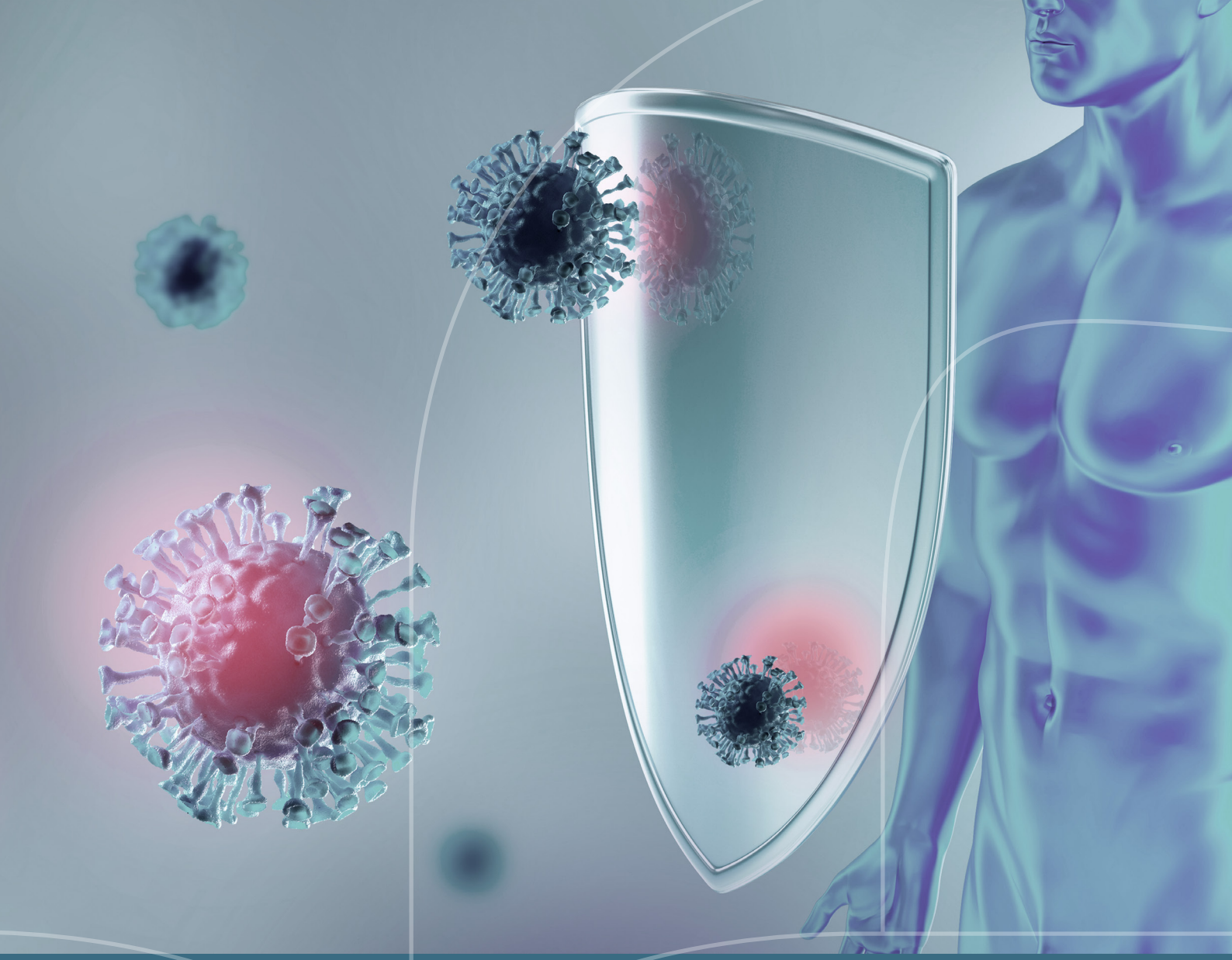
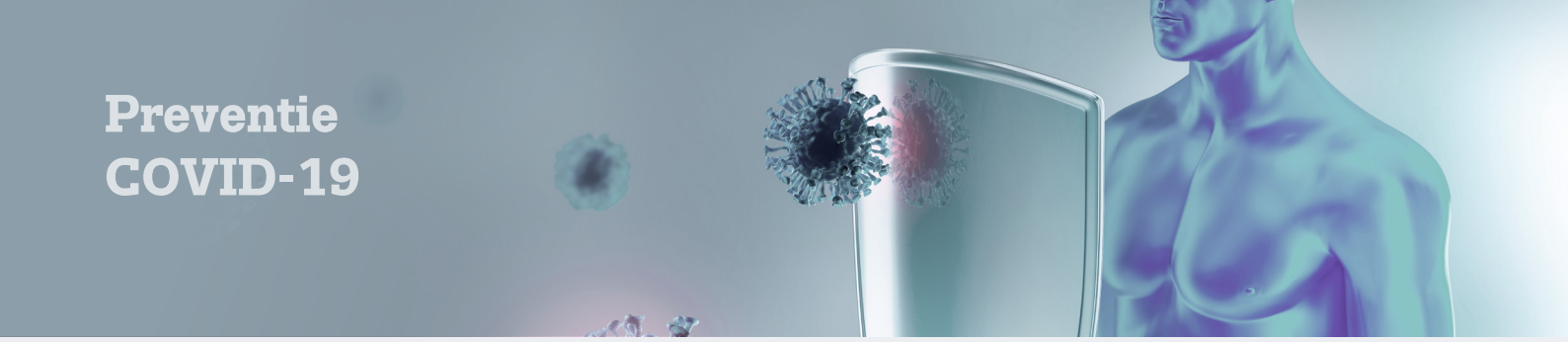


Preventie COVID-19

Besmetting met het Coronavirus is niet altijd te voorkomen. Met een goede weerstand en een goed werkend immuunsysteem, vergroot je de kans dat je afweer tegen het virus optimaal werkt en dat je bovendien een onverhoopte besmetting met het virus goed doorstaat en je niet ernstig ziek wordt van COVID-19.

natura
FOUNDATION

Preventie COVID-19



Gezonde voeding

Voldoende beweging

Voldoende slaap en ontspanning

Suppletie

Preventieplan

	Kinderen 0-3	Kinderen 3-10	Kinderen 10-18	Volwassenen
Zink			15 mg/dag	2x 30 mg/dag
Vitamine C		250 mg/dag	250 mg/dag	500 mg/dag
Vitamine D3	7,5-15 mcg/dag	25-50 mcg/dag	25-50 mcg/dag	75 mcg/dag
Vitamine K2				90 mcg/dag
Selenium			200 mcg/dag	200 mcg/dag
Omega-3	250 mg/dag	500 mg/dag	1000 mg/dag	1000 mg/dag
Groene thee				850 mg/dag

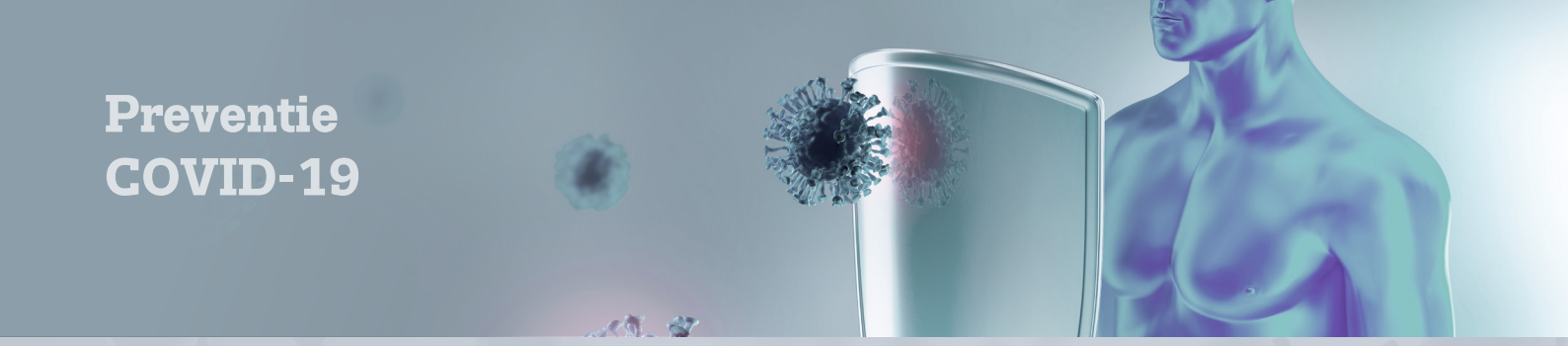
Wat is COVID-19 en wat zijn de oorzaken en symptomen?

COVID-19 is de ziekte die wordt veroorzaakt door besmetting met het Coronavirus SARS-CoV-2. Mensen reageren heel verschillend op een besmetting met het Coronavirus. Dit loopt uiteen van (vrijwel) geen symptomen tot zeer ernstige klachten.

Vaak voorkomende symptomen zijn:
- verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn en hoesten
- benauwdheid
- verhoging of koorts
- plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)

Daarnaast komen klachten voor zoals:
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- spierpijn
- pijn achter de ogen
- duizeligheid
- buikpijn
- afvallen/verlies van eetlust
- diarree
- misselijkheid, overgeven
- oogontsteking
- huidafwijkingen

Ernstige symptomen zijn:
- kortademigheid of ademhalingsproblemen
- aangetast spraak- of bewegingsvermogen, of verwarring
- pijn op de borst



Preventie COVID-19

Leefstijlinterventies

Gezonde voeding en een gezonde, actieve leefstijl dragen bij aan een goede weerstand. **Hierover lees je meer op onze webpagina over preventie van Corona.** Helaas levert onze voeding niet altijd voldoende vitaminen en mineralen, en bij stress of ziekte is de behoefte aan deze stoffen verhoogd. Om goed voorbereid te zijn op het Coronavirus, geef je met het inzetten van voedingssupplementen je weerstand een extra boost.

Zink

- Zink ondersteunt de complexe werking van het immuunsysteem.
- Zink vermindert de snelheid waarmee het virus zich vermenigvuldigt zodat het minder snel kan verspreiden door het lichaam.
- Een goede zinkwerking in het lichaam vraagt om zinkionoforen zoals in een flavonoïdencomplex of een extract van groene thee.

Vitamine C

- Vitamine C activeert het afweersysteem en versnelt het herstel na een virusinfectie.
- Bij aanvang van een virale infectie kan een hoge vitamine C-status schade door het virus voorkomen.
- Bij een langdurige (preventieve) inname van vitamine C is een ascorbatencomplex de beste vorm.

Vitamine D3

- Een lage vitamine D status is gerelateerd aan een ernstiger verloop van een coronabesmetting.
- De optimale vorm van een vitamine D supplement is vitamine D3, verwerkt in olijfolie.

Vitamine K2

- Een vitamine K2 tekort geeft een verhoogd risico op het ontstaan van bloedstollingsproblemen en/of bloedproppen als complicatie bij COVID-19.
- Vitamine K2 draagt bij aan een normale bloedstolling en elasticiteit van de bloedvaten.

Selenium

- Een tekort aan selenium kan leiden tot een verminderde werking van het immuunsysteem.
- Onvoldoende selenium in het bloed kan leiden tot een verhoogde gevoeligheid voor virale infecties.
- Selenium is nodig om overactivatie van het immuunsysteem te reguleren.
- Onze voeding is vaak arm aan selenium.

Omega-3

- Omega-3 helpt de ontstekingsreactie die plaatsvindt bij een virusinfectie te verminderen.
- Veel mensen eten te weinig bronnen van omega-3 zoals vis, schaal- en schelpdieren en algen.
- Suppletie met een duurzaam (MSC-keurmerk) omega-3 product rekenen wij tot basissuppletie.

Groene thee

- Groene thee bevat EGCG dat het Coronavirus kan hinderen om het lichaam binnen te komen.
- De quercetine in groene thee helpt zink de cellen in waardoor het immuunsysteem beter kan werken.
- Groene thee is belangrijk voor een normale bloedstolling en kan zo de kans op complicaties verlagen.

Natura Foundation is al ruim 20 jaar hét toonaangevende kennisplatform voor gezondheidsprofessionals. Wij streven ernaar om gezondheidsprofessionals elke dag te inspireren en ondersteunen met kennis en behandelrichtlijnen voor een integrale aanpak van dieper liggende oorzaken van gezondheidsklachten.

natura FOUNDATION

Contact
Edisonstraat 64
3281 NC Numansdorp

(0186) 577 177
info@naturafoundation.nl

Volg ons op