

Wat kun je nu al doen om meer weerstand op te bouwen voor het geval je het virus oploopt?

Bron: <https://rohlof.nl/hoe-jezelf-geestelijk-gezond-te-houden-tijdens-de-corona-virus-crisis-bewerking-van-een-artikel-eng-van-doreen-marshall-ph-d/>

De 7 puntenstrategie van [Rajiv Chowdhury](#) Associate Professor aan de Cambridge Universiteit

1. **Direct stoppen met roken:** je longfunctie begint direct te verbeteren na het stoppen met roken. Optimale longfunctie is het meest cruciale wapen om ademhalingsvirussen te bestrijden
2. Als je hoge bloeddruk of diabetes hebt, zorg dan dat je bloeddruk en diabetes onder controle houdt door **geneesmiddelen met regelmaat** te nemen: ~ 40 % van de mensen met hoge bloeddruk en diabetes neemt hun geneesmiddelen niet goed in. Zowel ongecontroleerde hypertensie als diabetes zullen je ervaring met coronavirus negatief beïnvloeden, ook al ben je jong.
3. **Eet gezond:** een dieet rijk aan verse groenten en fruit. Geweldige maatregelen om je immuniteit te vergroten.
4. **Alcoholgebruik verminderen / stoppen:** alcoholgebruik is gerelateerd aan een laag immuunsysteem. Elleboog gewoon om te hoesten, en niet te steil om je vol te gieten!
5. **Slaap voldoende:** Onvoldoende slaap (< 7 uur) is gerelateerd aan een tekort aan immunfunctie.
6. **In beweging blijven:** Ga niet naar de sportschool, maar thuis sporten (yoga, push ups) om je lichaam een kans te geven om ziekte te bestrijden!
7. **Stress verminderen:** Laten we proberen niet in paniek te raken en instorten op COVID-19. Psychologische stress zal deze crisis niet oplossen en zal alleen maar het immuunsysteem ondergraven. Bid, mediteer, doe yoga , ga een leuke film kijken, en heb relaxte momenten met je dierbaren!

Blijf gezond, afstandelijk, thuis en gelukkig!