

CHRISTEL VAN SPENGLER

# HOE EEN VIRUS DE WERELD VERANDERT...

Inspiratie voor mijn vorige column over olijfolie haalde ik uit een workshop, gegeven op de beurs Little Italy. Ironisch genoeg was deze beurs opgezet ter promotie van Italië, het land dat nu bij uitstek zo hard getroffen is door de coronacrisis. Na afloop van die workshop heb ik mij nog gezellig tussen de overige beursbezoekers begeven. De sfeer was zorgeloos ontspannen, gastvrij en uiterst vrolijk, kortom 'la dolce vita'...

Hoe anders is dat nu! We maken ons zorgen over de ouderen en zwakkeren in onze maatschappij, over onze gezondheid, zorgen over de economie, over de toekomst... Maar met 'zorgen' kunnen we het virus niet het hoofd bieden. Dat kunnen we alleen door actie te ondernemen. Actie ondernemen om onze weerstand – de mate waarin we bestand zijn tegen ziekten – te verhogen.

Een goede weerstand is van levensbelang. Het begint met een gezonde leefstijl, daarmee kun je je weerstand op peil houden of verhogen. Een goede balans tussen inspanning (beweging/sport) en ontspanning (rust/slaap) is hierbij heel belangrijk. Daarnaast is gezonde voeding van essentieel belang. Het lichaam heeft immers voldoende vitamines en mineralen uit voeding nodig om het afweersysteem optimaal te laten functioneren.

Weerstand is het enige wapen dat je hebt om een eventuele virusaanval te lijf te gaan. Hoe meer weerstand je hebt, hoe beter je besmetting met het virus aankunt. Het is geen toeval dat mensen met een verminderde weerstand nu het hardst getroffen

worden, terwijl mensen met een goede gezondheid bij besmetting geen of slechts milde klachten ervaren. Let wel, de kans op besmetting met het coronavirus bij mensen met een normale afweer is net zo groot als bij mensen met een verminderde weerstand. Maar hun kans op een ernstige longinfectie is wel echt vele malen kleiner.

Dat COVID-19 in de zomer door hogere temperaturen wat zal luwen, is een illusie. Dat het virus na de zomer nog echt niet weg is, is een zekerheid. Zoals iedere pandemie verloopt ook deze in golven. Misschien verplaatst het virus zich even naar een ander deel van de wereld maar na een tijdje zal het virus ons land weer aandoen. De hoop is nu gevestigd op een vaccin om ons te beschermen of een medicijn om ons te genezen van COVID-19.

De verwachting is dat we in de toekomst alleen maar meer te maken gaan krijgen met dergelijke virussen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt in een rapport uit 2019 dat nieuwe, gevaarlijke virussen behoren tot de tien belangrijkste problemen die onze gezondheid in de toekomst bedreigen. Overbevolking, opwarming van de aarde, toenemende mobiliteit, vernieling van het ecosysteem en de globalisering van voedselketens dragen daar allemaal toe bij. Actie op diverse fronten zal dus nodig zijn.

Als er iets is dat door dit virus verandert, dan hoop ik dat dit is dat we in actie komen voor onze eigen gezondheid, die van onze dierbaren en naasten. Vandaag nog! Dan heeft het in ieder geval iets positiefs gebracht. ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJLCOACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÛH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL