

Lees meer...

Er is echt een gunstige omgeving nodig, willen de virussen zich in ons lichaam kunnen vermenigvuldigen. Als het lichaam zwak is en het immuunsysteem niet optimaal werkt, dan is het niet moeilijk voor deze kiemen een huisje in ons lichaam te bouwen of een hele kolonie te stichten die bepaalde organen kan beschadigen of zelfs vernietigen.

Biologisch gezien is een virus eigenlijk een klein stukje genetisch materiaal, dat is bedekt met een dun laagje proteïnen. Op zichzelf kan een virus niets. Virussen leven niet zelf, maar hebben gastcellen nodig om te kunnen blijven bestaan. Ze infiltreren in onze gezonde cellen en nemen hun functie over. Zodra ons ingebouwde immuunsysteem deze geïnfilterde cellen ontdekt, gaat het als een bezetene aan de slag om ons lichaam te beschermen tegen het virus. Ons immuunsysteem begint dan antistoffen aan te maken die de geïnfilterde cel aanvallen en het virus eruit proberen te krijgen.

Dus, bij een gezond mens zijn de virussen meestal geen bedreiging, want het immuunsysteem is sterk genoeg om het virus te verslaan en doet het ook. Maar hoe komt het dat veel mensen er toch onder lijden, ziek worden en soms zelfs aan overlijden?

Mensen zijn niet even gezond. Ze lijden (sommige jaren lang) aan een ziekte, soms aan een aantal (chronische) ziektes tegelijk, die hun vitaliteit, lichaamsenergie en immuniteit ondermijnen. We zijn veel belast door chemische stoffen uit medicijnen, uit ons intensief geproduceerde voedsel en door het ademen van onze vervuilde lucht. Verder zorgt ons snelle en veeleisende leven voor spanningen en extra stress die ons immuunsysteem ook ondermijnt. En niet te vergeten de Angst die je soms overkomt, de angst voor de dood of de angst voor het verlies van onze dierbaren. Ook deze stress is niet gunstig voor het bestrijden van het virus.

Stel voor dat het immuunsysteem drie cilinders heeft. Bij de meeste mensen werken er maar één of twee van. Dan is het zwaar als de laatste zo hard moet werken. Ook vind ik het nog belangrijk de rol van onze relaties en gevoelsleven hier te vermelden. Vaak hebben we 'unfinished business' met een ex-partner, familielid, collega of een oude vriend(in) uit het verleden (of heden) en 'koesteren' we onbewust emoties als boosheid, schaamte, verdriet of jaloezie die vast gaat zitten in ons lichaam. Dit kost allemaal energie die anders gebruikt zou kunnen worden voor het goed functioneren van het immuunsysteem, hormoonsysteem of een andere stelsel in het lichaam.

Daarom is het zo belangrijk om naar het hele plaatje te kijken (zo genoemde 'holistic approach'). Niet alleen aan het virus de schuld te geven maar ook ons immuunsysteem en onze levenswijze onder ogen te zien. Het ligt namelijk aan de interactie tussen de virussen en ons immuunsysteem, niet alleen aan het virus.