

De week van de teek 2016.

De ziekte van Lyme

Het immuunsysteem en de ziekte van Lyme. Een optimaal werkend immuunsysteem is vaak prima opgewassen tegen een beet met een besmette teek. Dit speelt dan ook een super belangrijke rol bij het voorkomen van Lyme. Juist in deze tijd heeft ons immuunsysteem veel te verduren waarmee ook het risico van besmet te raken toeneemt. Is je immuunsysteem ten tijde van de besmetting net zwak dan heeft het de kans toe te slaan. Nu kun je dit zeker niet altijd voorkomen, er kunnen nu eenmaal dingen in je leven gebeuren waarop je niet altijd invloed hebt. Maar door bewust te zijn van je eigen leefstijl en je eigen rol hierbij kun je wel kijken of dit en welke invloed dit heeft en kun je actie ondernemen. Heb je klachten die kunnen wijzen op een zwakker immuunsysteem wacht dan niet te lang hiermee aan de slag te gaan om je immuunsysteem zo snel mogelijk weer op orde te krijgen.



Door een ongezonde leefstijl kan je immuunsysteem flink overbelast en uit balans raken. Het begint bij kleinere symptomen en klachtjes. Doen we hier niets aan dan worden de klachten intenser en heftiger en zakken dieper ons systeem in.

Zou het zo zijn dat dit een grote rol speelt bij vele chronische ziektes?

Er zijn veel factoren die hierop van invloed zijn. Wat zijn nu een aantal mogelijke factoren waardoor er een disbalans in het immuunsysteem kan ontstaan:

- Een onvolwaardig en ongezond voeding patroon. Hierdoor krijgen voeding tekorten een kans en krijgen niet alle processen in je immuunsysteem de mogelijkheid goed te kunnen werken. Sterk bewerkte voeding, chemische toevoegingen, toegevoegde suikers, te veel geraffineerde producten, te weinig groenten en fruit zijn een aantal oorzaken hiervan.
- Je darmen spelen een grote, zo niet de grootste rol in je immuunsysteem. Een niet goed functioneren hiervan is een zeer grote aantasting van je immuunsysteem. Geen goede opname van voedingsstoffen, verstoring in je hormoonhuishouding, verstoring in het afvoeren van afvalstoffen, verstoring in de opname van mineralen en vitamines om maar een aantal gevolgen te noemen.
Je kunt je voorstellen dat besmetting dan een veel grotere kans heeft!
Onderschat je darmen en mogelijke problemen en gevolgen hiervan niet!
- Gifstoffen waaraan je blootstaat. Hierdoor kunnen (chronische) vergiftigingen ontstaan. Deze kun je via diverse wegen binnen krijgen, bijvoorbeeld; schoonmaakmiddelen, stoffen waarmee je op je werk in aanraking komt, voeding, verzorgingsproducten, je leefomgeving,
- Stralingsbelasting. Hiervoor zijn tegenstrijdige wetenschappelijke onderzoeken die elkaar flink tegen spreken. Veel mensen ervaren dit echter dagelijks en dat vindt ik zelf eerlijk gezegd veel belangrijker. We ontkomen ook niet aan straling en maken er ook dankbaar gebruik van, denk maar aan je smart-phone, je computer, enz. Het kan echter voor veel gezondheidsklachten zorgen en je immuunsysteem verzwakken.
- Stress. Een heel belangrijke factor met (grote) gevolgen ook voor je immuunsysteem. Natuurlijk een belangrijke reactie van ons lichaam om te overleven bij gevaar. Wanneer er echter sprake is van chronische stress legt je immuunsysteem plat.
- Veelvuldig gebruik van antibiotica

Ook al valt er natuurlijk nog veel meer te vertellen over het immuunsysteem zie je nu al de grote impact hiervan.

Tot morgen met de volgende informatie over de ziekte van Lyme.

Celien van Dalen

RefleX-Zwolle

Natuurgeneeskundig therapeut.

www.reflex-zwolle.nl

info@reflex-zwolle.nl

