

COVID-19

Ziektebeloop

1^e week (dag 1 t/m 7): deze periode verloopt a) nagenoeg zonder klachten of b) als een normale verkoudheid of c) als een stevige griep. Noteer de dag waarop u als eerste voelde dat u iets “onder de leden” had, als 1^e dag. U kunt hiernaar gevraagd worden. Dat is dus níet persé de dag van de positieve test! Als u in deze 1^e week ineens verslechtert, neem dan contact met ons op.

2^e week (vanaf dag 8): **LET OP: als er vanaf dag 8 verslechtering optreedt adviseren wij u ons diezelfde dag nog te bellen voor overleg. Mogelijk heeft u medicijnen nodig.**

Wat kunt u overwegen om zelf te doen?

U kunt supplementen innemen. Hoe eerder u hiermee start, hoe beter het is. Begin dus zo snel mogelijk na uw eerste ziektedag. Kies voor wat wij u adviseerden en niet iets vergelijkbaars, achter alle producten zit een reden voor deze keuze. U kunt op de blauwe linkjes klikken, dan ziet u waar u het kunt bestellen.

1. [Vit C](#) 3x daags 1-2 kauwtabletten van 500 mg
2. [Vit D](#)
Als u het al slikte, verhoogt u de dosering zo nodig naar 2 x 3000 IU/dag.
Als u het nog níet slikte, start dan met 1 x 25.000 IU ineens (meestal alleen via de huisarts verkrijgbaar als colecalciferol) en daarna 2 x 3000 IU/dag.
3. [Selenium](#)
Selenium kun je het beste innemen door [paranoten](#) te eten, 2-3 per dag. Als je te veel selenium binnen krijgt, kun je maag-darmklachten krijgen, dus eet er niet meer.
4. [Zink](#) 3x daags 1 caps (= 3x 15 mg)
5. [Quercetine](#): 2x daags 250 mg

U kunt ook een zuurstofmeter in huis halen. Meld het ons als u zuurstofgehalte onder de 94 zakt.

Voorts is het belangrijk om **veel te rusten, te slapen** en **voldoende water** te drinken. Uw afweersysteem heeft veel energie nodig. Kunt u slecht slapen? Overweeg dan inname van [melatonine](#).

Neem liever geen paracetamol in, of zo weinig mogelijk. In een warm lijf overleeft een virus minder makkelijk, bovendien stimuleert koorts uw afweersysteem. Daarnaast is het zo dat paracetamol glutathion wegvangt. Dit is een lichaamseigen stof die helpt bij het opruimen van ontstekingen. Als u veel (hoofd)pijn heeft en daarom slecht slaapt, zou u ervoor kunnen kiezen om toch 1 of 2 tabletjes in te nemen, voor de nacht. [Echte aspirine](#) is zo mogelijk een betere keuze, maar die mag u niet slikken bij maag/darmbezwaren of maagzweer dan wel een maagbloeding in uw voorgeschiedenis.