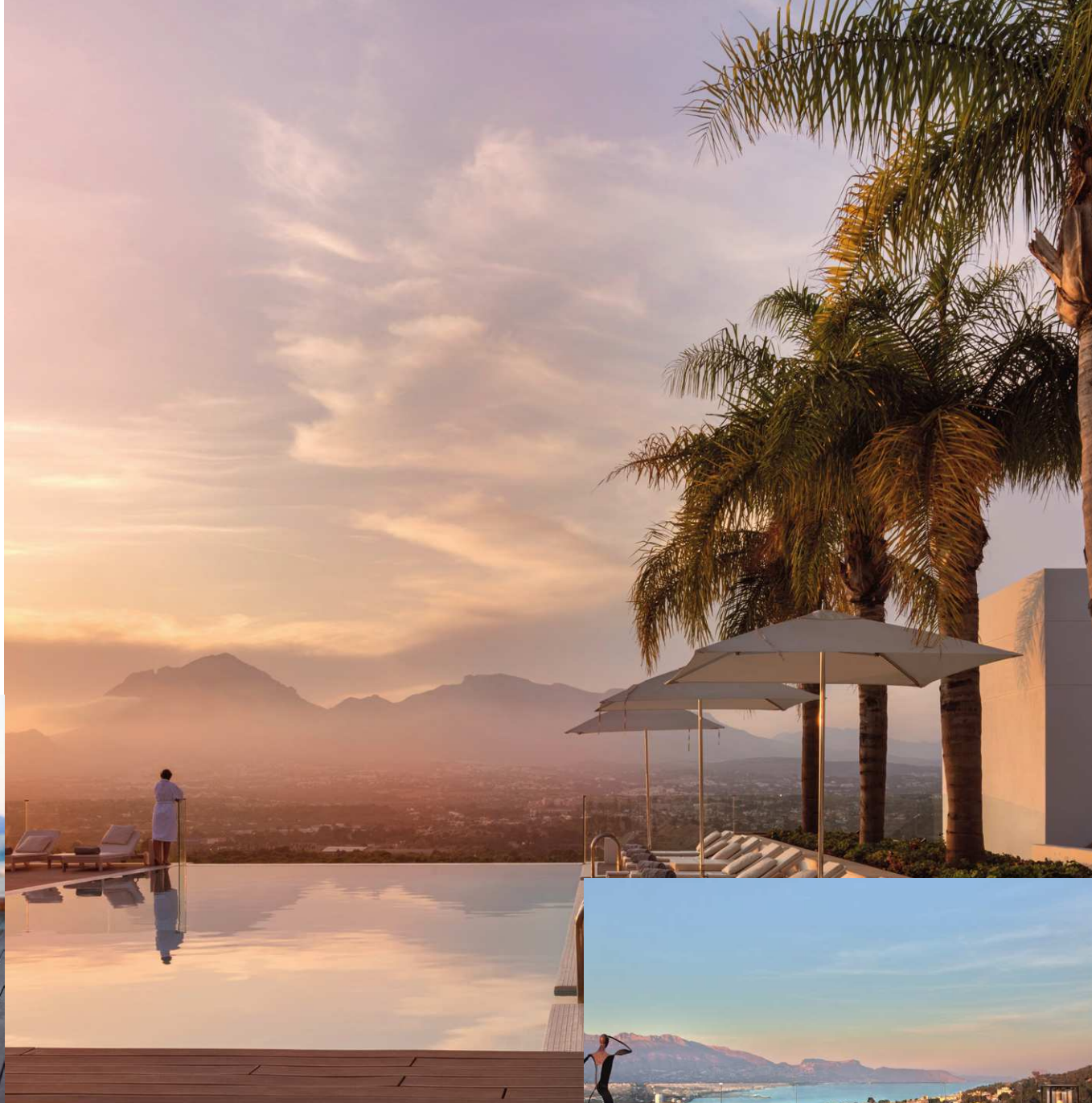
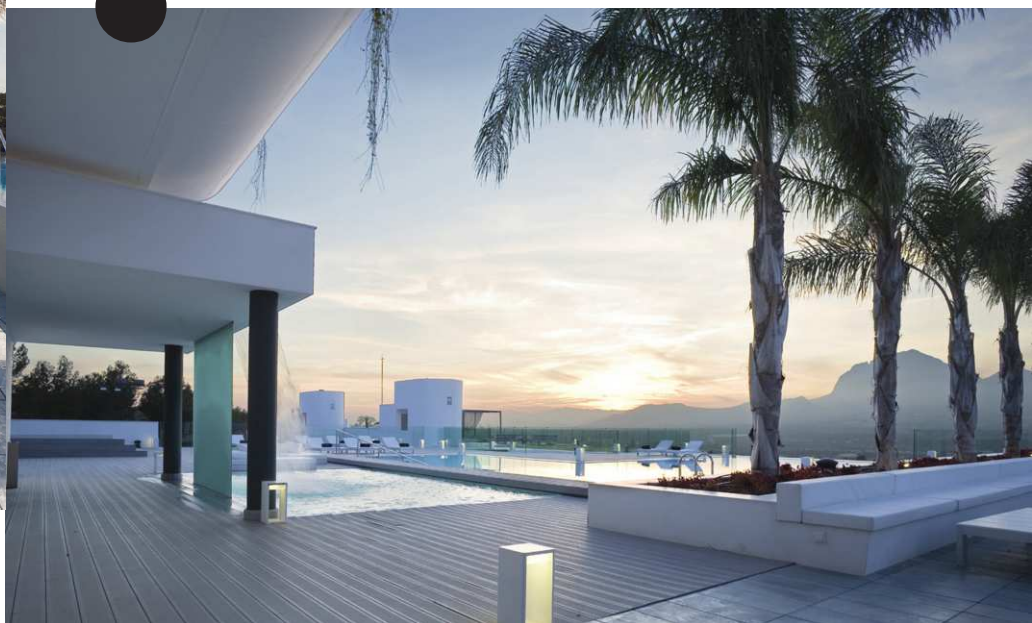


JE IMMUN- SYSTEEM BOOSTEN, HOE DOE JEDAT

TEKST
Marina de Masiac
FOTOGRAFIE
SHA



TALKIES GING IN GESPREK MET DE SHA WELLNESS CLINIC

SHA IS EEN WELLNESSKLINIEK IN ALICANTE. DE SPAANSE EIGENAAR ALFREDO BATALLER PARIETTI LEED AAN EEN ZIEKTE EN ONTMOETTE TIJDENS ZIJN BEHANDELING EEN DOKTER DIE VEEL VAN VOEDING EN NATUURLIJKE THERAPIE WIST. ALFREDO HAD BAAT BIJ DE DESKUNDIGHEID VAN DE DOKTER EN BESLOOT ZIJN ERVARING MET DERDEN TE DELEN DOOR SHA OP TE RICHTEN. ZIJN DOEL IS OM MENSEN BEKEND TE MAKEN MET NATUURLIJKE THERAPIE IN COMBINATIE MET HELENDE VOEDING ZONDER DAT DE LAATSTE ONTWIKKELINGEN IN DE WESTERSE GENEESKUNDE OVER HET HOOFD WORDEN GEZIEN. SHA ZAL IN 2021 EEN TWEEDE VESTIGING OPENEN IN MEXICO, EN IN 2023 EEN DERDE VESTIGING TUSSEN DUBAI EN ABU DHABI. TALKIES SPRAK TWEE SHA-DESKUNDIGEN OVER DE BASIS VAN GEZONDHEID: HOE HOUD IK MIJN IMMUNSYSTEEM STERK?



Interview met Melanie Waxman, voedingsdeskundige bij SHA en dokter Carlos Gutiérrez

OM MAAR METEEN MET DE DEUR IN HUIS TE VALLEN: WAT HOOPT SHA TE BEREIKEN BIJ EEN BEZOEK AAN DE KLINIEK?

‘Ons doel is om het immuunsysteem van de gast te boosten. Het immuunsysteem speelt een grote rol bij pathogenen. We bieden een immuunsysteembehandeling aan waarbij het immuunsysteem in kaart wordt gebracht door de infecties te onderzoeken. Het is de bedoeling dat we ontstekingen en oxidatie in het lijf tegenwerken.’

ONTVANGT SHA OOK ERNSTIG ZIEKE GASTEN?

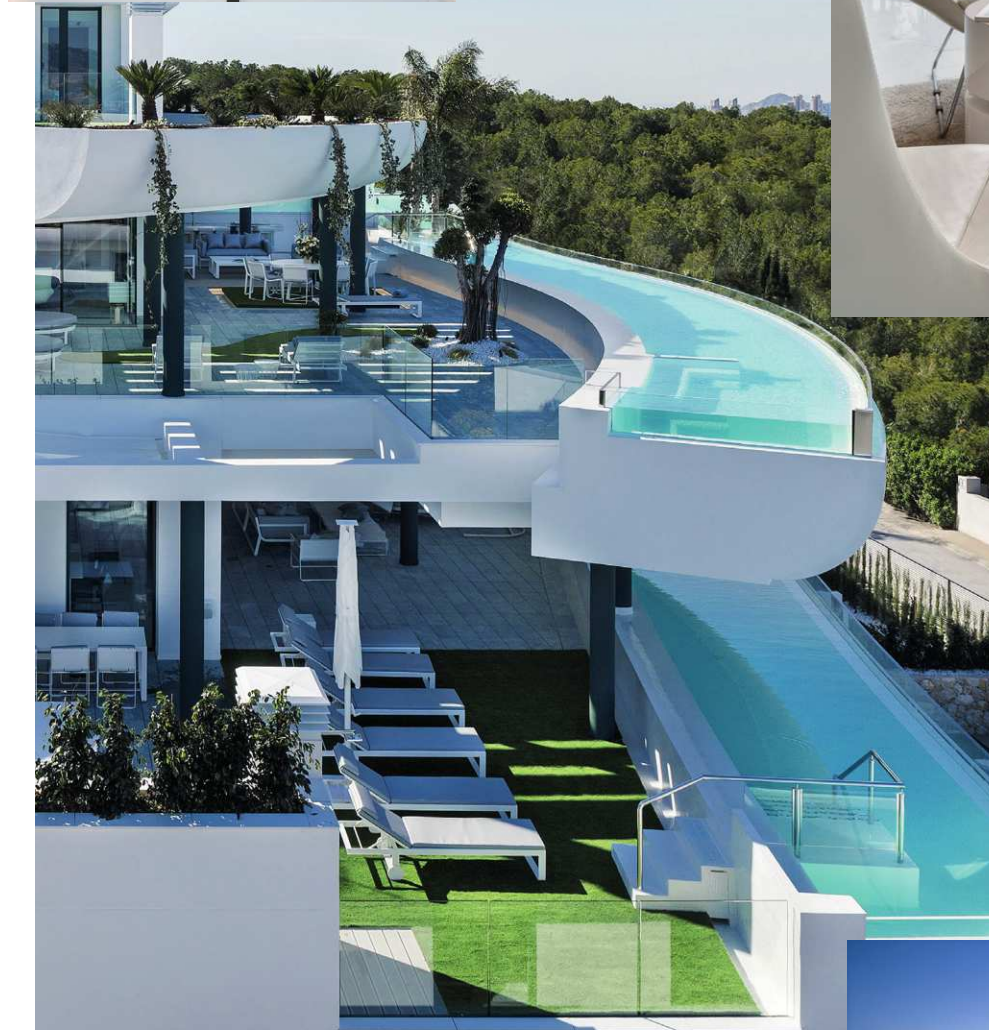
‘We ontvangen zo nu en dan ernstig zieke gasten die al onder behandeling staan in hun land van herkomst. Ze bezoeken ons om hun systeem te boosten en/of zodat we ze kunnen helpen met de al bestaande behandeling die ze krijgen. We ontvangen ook patiënten die gezond zijn verklaard en graag wat sturing willen.’

VANAF WELKE LEEFTIJD WORDT HET IMMUNUSYSTEEM OPGEBOUWD?

‘Het immuunsysteem wordt al vanaf de geboorte bepaald. Een baby wordt vanaf het moment dat het de baarmoeder verlaat blootgesteld aan allerlei factoren die invloed kunnen hebben op het immuunsysteem.’

WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK OM DAGELIJKS HET IMMUNUSYSTEEM OP PEIL TE HOUDEN?

‘Er zijn veel factoren die invloed hebben op je gezondheid. Het is afhankelijk van leeftijd, dieet, slaap, beweging en mentaal welzijn. Om je immuunsysteem in balans te houden is het van belang dat al die aspecten dagelijks zo goed mogelijk in acht worden genomen. Helaas is de moderne geneeskunde sterk gericht op het bestrijden van bacteriën, terwijl we ons ook zouden kunnen richten op het behouden van een sterk immuunsysteem. Grote gezondheids crises als AIDS en crises waarbij bacteriën resistent worden tegen antibiotica herinneren ons eraan dat het buitengewoon belangrijk is om een sterk immuunsysteem op peil te houden.’



‘HET IS KLINISCH BEWEZEN, DAT MAAR EEN NACHT SLAAPTEKORT EEN DIRECTE INVLOED HEEFT OP HET IMMUNUSYSTEEM’

HOE BELANGRIJK IS SLAAP VOOR HET IMMUNUSYSTEEM?

‘Slaap is heel belangrijk. Het lichaam heelt tijdens een goede nacht slaap. Het is klinisch bewezen dat maar één nacht slaapttekort een directe invloed heeft op het immuunsysteem. Mensen die minder dan zes uur slapen per nacht hebben vaker een slecht werkend immuunsysteem.’

WAT SCHAADT HET IMMUNUSYSTEEM?

‘De moderne lifestyle van mensen test vaak het immuunsysteem uit. Eetgewoontes die rijk zijn aan verwerkt voedsel, een tekort aan beweging en stress zorgen ervoor dat het immuunsysteem op volle toeren draait en erg alert is. Milieuvuiling zorgt ervoor dat het immuunsysteem afgeleid raakt doordat het continu de stoffen moet verwerken, en dat draagt weer bij aan ontstekingen in het lichaam. Een positief feit is dat het immuunsysteem zich kan regenereren. Door een gezonde lifestyle aan te houden help je je immuunsysteem om infecties effectief te bestrijden.’

WAT VOOR SOORT VOEDING STIMULEERT SHA?

‘Bij SHA stimuleren we gasten om granen, bonen, groenten, noten, zaden en fruit te eten. De kwaliteit van een voedingsmiddel is leidend. Lokaal geteeld, biologisch én volgens de seizoenen eten is een regel die wij hanteren. Ingrediënten die rijk zijn aan mineralen stimuleren wij ook. Je kunt denken aan gefermenteerd eten, zeegroenten en helende drankjes. Het is ook belangrijk om gezonde vetten, proteïnen en koolhydraten aan een dieet toe te voegen.’

