

Advies bij gordelroos





Inhoud

Welkom bij het gordelroosbehandelplan	3
Leefstijladviezen	4
Bewegingsadviezen.....	5
Voedingsadviezen	6
Suppletie-adviezen	8
Bronnen	10



Welkom bij het gordelroosbehandelplan

Gordelroos (Herpes Zoster) is een virale infectie die wordt veroorzaakt door het varicella-zoster-virus (VZV). Datzelfde virus veroorzaakt ook waterpokken. Het is een pijnlijke aandoening die wordt gekenmerkt door een branderige, jeukende uitslag, meestal aan één kant van het lichaam.

Hoewel antivirale medicatie beschikbaar is, tonen studies aan dat natuurlijke interventies kunnen helpen bij het verlichten van symptomen en het ondersteunen van het herstelproces [1-9].

Onderzoek toont aan dat een gezonde leefstijl en een goede zuur-base balans kunnen bijdragen aan de versterking van het immuunsysteem en de vermindering van ontstekingen. Dat draagt ook bij aan de preventie van gordelroos [5,6]. In dit plan leggen we uit hoe u het lichaam op een natuurlijke manier kunt ondersteunen [1-10].

Neem de richtlijnen rustig door voordat u begint. Heeft u vragen of behoefte aan persoonlijk advies? Neem gerust contact met ons op via advies@zuurbasekennis.nl





Leefstijladviezen

Een gezonde levensstijl kan een belangrijke rol spelen bij het herstel van gordelroos en het voorkomen van complicaties. De onderstaande tips zijn eenvoudig toe te passen.



Houd de uitslag schoon en droog

Waarom: Voorkomt bacteriële infecties en verdere irritatie.

- **Praktisch:** Was voorzichtig met lauw water, dep droog, vermijd wrijving.



Draag loszittende kleding

Waarom: Vermindert irritatie en pijn door wrijving.

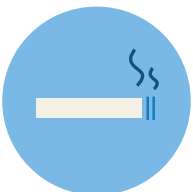
- **Praktisch:** Kies ademende, natuurlijke materialen.



Vermijd stress

Waarom: Stress kan het immuunsysteem verzwakken

- **Praktisch:** Kies dagelijks bewust voor ontspanning. Ga bijvoorbeeld lekker wandelen, lezen, in bad met basisch badzout of doe een meditatie.



Stop met roken

Waarom: Roken verzwakt het immuunsysteem en kan het herstel vertragen.

- **Praktisch:** Zoek ondersteuning bij stoppen met roken, gebruik nicotinevervangers.



Bewegingsadviezen

Wees tijdens gordelroos voorzichtig met beweging. Beweeg op een manier die het herstel ondersteunt, zonder dat het stress veroorzaakt.



1. Rustige beweging

Waarom: Bevordert bloedcirculatie en immuunfunctie

- **Praktisch:** Korte wandelingen, licht stretchen



2. Vermijd intensieve activiteiten

Waarom: Overbelasting kan het immuunsysteem verzwakken

- **Praktisch:** Geen zware training tijdens de actieve infectie



3. Ontspanningsoefeningen

Waarom: Vermindert stress, pijn en draagt bij aan het herstel

- **Praktisch:** Rustige yoga, ademhalingsoefeningen, boswandeling



4. Vermijd contactsporten

Waarom: Vanwege besmettingsgevaar



Voedingsadviezen

Een uitgebalanceerd voedingspatroon ondersteunt het immuunsysteem en bevordert herstel. Aanbevolen voedingsmiddelen [7-10]:



1

1. Antioxiderijke en basische groenten, fruit en kruiden. Liefst biologisch.

2

2. Ontstekingsremmende omega-3 rijke voeding. Zoals vis, lijnzaad, walnoten.

3

3. Eiwitrijke voeding, dat het weefselherstel ondersteunt. Voorbeelden zijn peulvruchten, vis, gevogelte.

Te vermijden:



1. Suikerrijke voeding



2. Argininerijke voedingsmiddelen: noten (met uitzondering van walnoten), chocolade, cacao, gelatine en sterk bewerkte voedingsmiddelen



3. Alcohol en cafeïne



Eenvoudig weekmenu ter inspiratie

	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortje
Maandag	Havermout met blauwe bessen, walnoten en een scheutje plantaardige melk	Spinaziesalade met zalm, avocado en een dressing van olijfolie en citroen	Gegrilde kipfilet met quinoa en gestoomde broccoli	Handje walnoten, komkommer met hummus
Dinsdag	Smoothie met banaan, spinazie, lijnzaad en ongezoete amandelmelk	Quinoasalade met kikkererwten, tomaat, komkommer en olijfolie	Gebakken zalm met zoete aardappel en geroosterde spruitjes	Wortels met hummus, handje blauwe bessen
Woensdag	Griekse yoghurt met lijnzaad, walnoten en aardbeien	Groentesoep met linzen en volkoren crackers met avocado	Gegrilde kip met geroosterde bloemkool en volkoren rijst	Handje amandelen, schijfjes appel met kaneel
Donderdag	Boekweit-pannenkoek met blauwe bessen en een beetje honing	Salade met gegrilde kip, spinazie, komkommer en pompoenpitten	Kabeljauw uit de oven met geroosterde courgette en quinoa	Handje walnoten, snoeptomaatjes
Vrijdag	Chia pudding met ongezoete kokosmelk en frambozen	Groene smoothie met boerenkool, avocado, lijnzaad en amandelmelk	Gegrilde kip met geroosterde wortelen en zoete aardappelpuree	Handje walnoten, wortels met hummus
Zaterdag	Scrambled eggs met spinazie en volkoren toast	Linzensalade met tomaat, komkommer en een dressing van olijfolie en citroen	Zalm uit de oven met gestoomde sperziebonen en quinoa	Handje walnoten, appel met kaneel
Zondag	Havermout met gebakken appel, kaneel en walnoten	Courgettesoep met volkoren crackers en hummus	Kikkererwtenstoof met zoete aardappel en spinazie	Handje amandelen, blauwe bessen



Suppletie-adviezen

Bij gordelroos kan ontzuring helpen door het immuunsysteem te ondersteunen, ontstekingen te verminderen en het herstel te versnellen. Daarnaast speelt spermidine een rol in celvernieuwing en huidherstel [5,6].

Belangrijkste ontzurende supplementen

Deze supplementen kunnen afzonderlijk worden gebruikt, maar versterken elkaar bij gecombineerd gebruik:

Basisaanpak:

Supplement	Voordelen
Basische druppels of capsules	Helpen vastzittende en nieuwe zuren in het lichaam op te lossen en af te voeren
Basische kruidenthee	Bevordert de afvoer van afvalstoffen en draagt bij aan ontgiftiging

Ondersteunend supplement:

Supplement	Voordelen
Spermidine (optioneel) [11-15]	Stimuleert celreiniging en draagt bij aan het herstel van huid- en zenuwweefsel

Aanbevolen aanvullingen:

Naast interne ontzuring kan ook basische huidverzorging bijdragen aan sneller herstel. Basische crème en badzout helpen de huid te kalmeren en ondersteunen littekenherstel.

Product	Voordelen
Basische crème	Breng 3 x per dag basische crème aan
Basisch badzout	Neem 1 x per dag een bad met basisch badzout



Hulp en ondersteuning

Praat u graag eerst met een specialist, voordat u een product koopt? Dat kan!

Bel dan:

NL: (020) 262 14 12 | BE: (03) 456 27 77

Of mail naar: advies@zuurbasekennis.nl

Disclaimer: Dit behandelplan is bedoeld ter ondersteuning en kan een eventueel medisch behandelplan niet vervangen. Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd eerst een arts of therapeut.



Bronnen

- [1] Nair, P. A., & Patel, B. C. (2025). Herpes zoster. StatPearls Publishing.
- [2] Steinmann, M., et al. (2024). Risk factors for herpes zoster infections. *Infection*, 52(3).
- [3] Harris, K. L., et al. (2009). Effect of topical analgesics on skin growth. *Wound Repair and Regeneration*.
- [4] Meyers, D., Aronson, N., & Ananthapadmanabhan, K. (1996). Binding of surfactants to stratum corneum.
- [5] Carnauba, R. A., Baptistella, A. B., Paschoal, V., & Hübscher, G. H. (2017). Diet-induced low-grade metabolic acidosis and clinical outcomes: a review. *Nutrients*, 9(6), 538.
- [6] DiNicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. (2021). Low-grade metabolic acidosis as a driver of chronic disease: a 21st-century public health crisis. *Open Heart*, 8(2), e001730.
- [7] Bendich, A. (1996). Antioxidant vitamins and human immune responses. *Vitamins and Hormones*, 52, 35-62.
- [8] Poggioli, R., Hirani, K., Jogani, V. G., & Ricordi, C. (2023). Modulation of inflammation and immunity by omega-3 fatty acids: a possible role for prevention and to halt disease progression in autoimmune, viral, and age-related disorders. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 27(15).
- [9] Ma, X., Nan, F., Liang, H., Shu, P., Fan, X., Song, X., ... & Zhang, D. (2022). Excessive intake of sugar: An accomplice of inflammation. *Frontiers in immunology*, 13, 988481.
- [10] LoBue, S. A., Tailor, P., Carlson, S. M., Mano, F., Giovane, R. A., Schaefer, E., & LoBue, T. D. (2019). Recurrent herpes zoster ophthalmicus in a young, healthy individual taking high doses of L-Arginine. *American journal of ophthalmology case reports*, 16, 100547.
- [11] Carrero, D., et al. (2020). Restoration of dermal structure and barrier function by oral supplementation with spermidine. *Communications Biology*, 3(1), 1-15.
- [12] Minois, N. (2014). Molecular basis of the 'anti-aging' effect of spermidine and other natural polyamines—a mini-review. *Gerontology*, 60(4), 319-326.
- [13] Bhukel, A., et al. (2017). Spermidine boosts autophagy to protect from synapse aging. *Autophagy*, 13(2), 444-445.
- [14] Kim, G., et al. (2021). Spermidine-induced recovery of human dermal structure and barrier function by skin microbiome. *Communications Biology*, 4(1), 231.
- [15] Bu, L., et al. (2021). Effects of spermidine on wound healing and skin barrier function. *Cell Communication and Signaling*, 19(1), 1-11.