

Effect van alternatieve middelen op hiv

Er is geen alternatieve behandeling die hiv kan genezen. Er zijn middelen die het afweersysteem positief beïnvloeden. Weerstand bouw je vooral op door gezond te leven.

Voedingssupplementen

[Gezonde voeding is belangrijk voor een goede weerstand](#) [1], vooral groenten en fruit vanwege de vitamines en mineralen. Voedingssupplementen kunnen nuttig zijn, maar sommige hiv-remmers gaan niet samen met bepaalde supplementen.

Natuurlijke geneesmiddelen

Er zijn plantaardige geneesmiddelen die de weerstand versterken. Groene thee, kokosolie en verse knoflook bijvoorbeeld. Vermijd kruiden zoals Sint-Janskruid, mariadistel, echinacea en ginkgo biloba. Ze beïnvloeden de [werking van hiv-remmers](#) [2]. Raadpleeg altijd de hiv-arts indien je gebruik van natuurlijke geneesmiddelen overweegt.

Gezond leven

[Gezond leven](#) [3] maakt je weerstand groter:

- Stop of minder met roken.
 - Cafeïne, alcohol en drugs verhogen het stressniveau in je lichaam.
 - Verminder je suikergebruik.
 - Zorg voor voldoende slaap en beweging.
 - Zoek de buitenlucht op.
-

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/medisch/behandeling/effect-van-alternatieve-middelen-op-hiv>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.