

Grootmoeders tips

GEZONDHEID



OPLOSSINGEN VOOR
ALLEDAAGSE KWAALTJES

B
L⁺

Inhoud

Voorwoord 9

Ademhaling 11

verkouden 11

hoesten 16

hooikoorts 20

bronchitis 24

Spijsvertering 27

verstopping 27

diarree 31

opgeblazen gevoel 35

zuurbranden 38

winderigheid 41

Huid en haar 45

roos 45

eczeem 48

haaruitval 51

wratten 54

schimmelnagel 56

litteken 58

acne 60

insectensteken 63

Spieren en gewrichten 67

- spierpijn 67
- reuma 70
- botontkalking 74
- rusteloze benen 77
- kneuzing of verstuiking 79
- jicht 82

Griep, koorts en hoofdpijn 85

- griep 85
- koorts 90
- hoofdpijn 93

Bloedsomloop 99

- hoge bloeddruk 99
- lage bloeddruk 163
- spataderen 105
- aambeien 109
- blauwe plek 112
- bloedneus 114

Slapen 117

- slapeloosheid 117
- snurken 121

Horen en zien 123

- oorsuizen 123
- verstopt oor 126
- droge ogen 128

Mond en keel 131

kiespijn 131

aften 133

bloedend tandvlees 135

slechte adem 138

keelpijn 141

heesheid 144

Vrouwen 147

menstruatie 147

overgang 152

blaasontsteking 155

Mannen 159

prostaat 159

scheerbrand 162

zweetvoeten 164

Informatie 169

Register 171

Ademhaling

Verkouden

Verkoudheid is, net als griep, te wijten aan een virus. Grootvader moppert altijd als hij op de tocht zit, maar daar wordt hij echt niet verkouden door. Het virus gedijt goed bij lagere temperaturen, daarom zijn we in de herfst en winter vaker verkouden. Verkoudheid begint altijd in de neus, ook als het hoofd helemaal vol zit.

Een stevige verkoudheid hakt er flink in, daar kun je goed ziek van zijn. Veel mensen verwarren verkoudheid daarom met griep.

Het virus springt makkelijk over van mens tot mens, door bijvoorbeeld het geven van een hand of via een deurklink. Waarom jij wel verkouden wordt en die ander niet, heeft met je weerstand te maken. Bij een verminderde weerstand grijpt het virus zijn kans.

Grootmoeder adviseert: werk aan je weerstand! Eet gezond en beweeg geregeld, het liefst in de gezonde buitenlucht. Zorg ook voor voldoende ontspanning. Altijd maar werken en onder spanning staan, vormt een aanslag op de weerstand. Drink liever geen melk, dat geeft extra slijmvorming.

Onze huizen en kantoren zijn comfortabel verwarmd. Elke ruimte heeft dezelfde aangename temperatuur. Dat was in grootmoeders tijd wel anders. Die warmte heeft ook een keerzijde. Vaak is het een droge warmte en daar houden onze slijmvliezen niet van. Lucht de ruimtes daarom regelmatig, ook al is het buiten koud. Laat de kamertemperatuur niet boven de 20 graden komen. Grootmoeder: 'Een dikke trui is ook lekker warm.'

Spijsvertering

Verstopping

Verstopping (of obstipatie) is niet alleen lastig, maar kan ook lichamelijke klachten geven. Ontlasting bestaat uit voedselresten, afgestorven slijmvliescellen en gifstoffen van bacteriën. Als deze brij lang in de darmen blijft, kunnen gifstoffen in de bloedbaan opgenomen worden. Klachten als hoofdpijn, vermoeidheid of huiduitslag, die ogenschijnlijk niets met de stoelgang te maken hebben, kunnen het gevolg zijn.

Er is sprake van verstopping als de ontlasting minder vaak en met moeite wordt geproduceerd. Voor de een is drie keer per dag normaal, voor de ander drie keer per week. Beide kan goed zijn; het wordt een probleem als de normale frequentie verandert.

Grootmoeder adviseert: wees voorzichtig met het gebruik van laxermiddelen. Ze maken de darmen 'lui'. Daardoor krijg je juist méér last van verstopping. Overleg bij zwangerschap altijd eerst met je arts of verloskundige voordat je een laxermiddel gebruikt.

Voorkomen is beter dan genezen, ook bij verstopping.

- ◆ Eet vezelrijk: gebruik volkorenproducten, zilvervliesrijst, muesli, groenten, rauwkost, fruit, frambozen, vijgen, noten, sesamzaad, lijnzaad en havermost.
- ◆ Drink voldoende: ten minste 1,5 tot 2 liter per dag. Drink 's morgens op de nuchtere maag twee glazen (lauw) water.
- ◆ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: probeer dagelijks ten minste een halfuur te bewegen.

Huid en haar

Roos

Roos is een vorm van eczeem op de behaarde hoofdhuid. Daardoor ontstaan er kleine schilfertjes die naar beneden dwarrelen en vooral op donkere kleding goed zichtbaar zijn. Jeuk en een vette hoofdhuid zijn andere veelvoorkomende klachten.

Bij iedereen vernieuwt de hoofdhuid zich voortdurend. In drie weken tijd heb je een nieuw velletje. Aan de onderkant komen er nieuwe cellen bij, aan de bovenkant laten oude cellen los. Normaal zijn de schilfertjes zo klein dat ze ‘onzichtbaar’ zijn. Bij roos verloopt dit proces veel sneller waardoor er veel meer schilfertjes zijn die ook nog eens samenklonteren.

Het is niet bekend waarom de een veel last heeft van roos en de ander helemaal niet. Het heeft in ieder geval te maken met de vetheid van de huid, de aanwezigheid van bepaalde gisten in de hoofdhuid en met erfelijkheid.

Grootmoeder adviseert: even lekker krabben kan heerlijk zijn als je jeuk door roos hebt. Je krabt daarmee echter de schilfers los waardoor de roos nog beter zichtbaar wordt. Van roos word je niet kaal. Maar door te krabben, vallen je haren wel eerder uit.

In tegenstelling tot wat in de volksmond wel wordt beweerd, wordt roos niet overgedragen door de kam van iemand anders te gebruiken.

Spieren en gewrichten

Spierpijn

Spierpijn ontstaat na een lange intensieve belasting. Flink sporten, een fikse wandeling of een lange fietstocht. Ook een ongewone belasting van het lichaam kan spierpijn veroorzaken, zoals op de knieën onkruid plukken. Spierpijn kan ook een symptoom zijn van griep.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen vroege en late spierpijn. Vroege spierpijn ontstaat tijdens of direct na de beweging. Het ontstaat door een teveel aan afvalstoffen in de spieren. Melkzuur ('verzuring') prikkelt de zenuwen en veroorzaakt het brandende gevoel dat we spierpijn noemen. Verlate spierpijn treedt 24 tot 48 uur na de inspanning op. De beweging heeft microscheurtjes in de spier veroorzaakt.

Met spierpijn hoeft je in principe niet naar de dokter. Als de plek waar de pijn zit rood en opgezet is, of als de pijn langer dan een week aanhoudt, is een bezoek aan de huisarts toch aan te raden.

Grootvader slikt extra magnesium als hij een dagje in de tuin heeft gewerkt. Als hij dat vergeet, strompelt hij de volgende dag van de spierpijn door het huis.

Grootmoeder adviseert: bewegen is niet prettig als je spierpijn hebt. Toch is bewegen beter dan rust. Maak het daarbij niet te gek, ga bijvoorbeeld rustig wandelen of fietsen.

Statines zijn cholesterolverlagende medicijnen die dagelijks door ruim 1,5 miljoen Nederlanders worden gebruikt. Statines verlagen het cholesterolgehalte in het bloed,