



Verkoudheid, snel weg

EEN VERKOUDEHEID LIJKT MISSCHIEN WAT ONSCHULDIG, MAAR JE KUNT JE ER BEHOORLIJK BEROERD VAN VOELEN. HET IS DUS ZAAK OM IN HET BEGIN VAN DE VERKOUDEHEID DIRECT ACTIE TE ONDERNEMEN OM ERGER TE VOORKOMEN. HET HEEFT BESLIST GEEN ZIN OM DIRECT NAAR DE HUISARTS TE HOLLEREN, WANT DIE KAN OOK NIKS ANDERS DOEN DAN TE ZEGGEN DAT JE VITAMINE C MOET NEMEN, EN EEN PAAR NACHTEN GOED MOET SLAPEN. LATEN WE EENS OP EEN RIJTJE ZETTEN WAT JE ZELF KUNT DOEN, ZONDER DIRECT NAAR MEDICIJNEN EN VITAMINEPILLEN TE HOEVEN GRIJPEN.

WATER DRINKEN

Zodra je merkt dat er een verkoudheid op komst is, kun je het beste beginnen met veel water te drinken. Op deze manier hydrateer je je eigen lichaam waardoor overtollig slijm heel efficiënt afgevoerd kan worden. Laat de koffie en alcohol even staan, want dit werkt namelijk averechts: Alcohol onttrekt juist het vocht aan het lichaam. En het afbreken van koffie kost extra energie voor het lichaam.

GORGELN MET EEN ZOUTOPLOSSING

Het klinkt misschien een beetje vreemd, en het smaakt ook niet echt geweldig, maar gorgelen met een zoutoplossing werkt zeker in je voordeel. Het is niet zo dat het virus direct gedood wordt, maar doordat je slijm wegspoelt en het water uit je keelweefsel onttrekt, zal het virus minder kans krijgen om door te zetten. Ook je neus hiermee spoelen geeft verlichting en maakt het leven voor het virus erg lastig.

EEN FLINKE EETLEPEL HONING

Een recept van grootmoeder: Een flinke eetlepel koudgeslingerde of rauwe honing! Dit stilt de pijn, verzacht de keel en maakt de verkoudheid wat draaglijker. Een hoestsiroop werkt ook, maar honing smaakt wat beter. Een groot voordeel voor de kids!

RUST, RUST, RUST...

Ook al is het 'maar' een verkoudheid, toch is het verstandig om rust te nemen. Blijf niet hangen achter je laptop of voor de TV, maar rust ook echt uit. Laat je lichaam zichzelf kunnen concentreren op herstel, zonder dat er energie nodig is voor andere zaken. Met name stress is belastend voor het immuunsysteem.

VITAMINE C

Vitamine C kan een verkoudheid niet voorkomen, maar het helpt wel als je vitamine C inneemt als de verkoudheid opkomt. Natuurlijk kun je even snel een vitaminepilletje nemen, maar probeer ook eens natuurlijke vitamines. Een bekende fruitsoort met veel vitamine C is de sinaasappel. Een ander alternatief is een lekker glas warme rozebottelthee, braamthee, groene thee of verse gember met citroen. Ook groenten bevatten vitamine C zoals broccoli.

GROENTE ETEN

Voldoende groente eten is altijd van belang, maar als je verkouden bent, is het aan te raden hier nog even extra op te letten. Blijf gewoon doorgaan met gezond eten, ook al voel je je niet lekker. Als je niet goed eet, ben je meer vatbaar voor een verkoudheid. Boerenkool, spruitjes en paprika bevatten naast vitamine C andere gunstige voedingsstoffen.

WEES VOORZICHTIG MET SUIKER

Als je veel suiker eet, ben je extra vatbaar voor verkoudheid. Ook voor je algemene gezondheid is het beter om je suikergebruik te matigen.

HYGIËNE

Om een verkoudheid te voorkomen, is het aan te raden om wat vaker de handen te wassen, zeker als je veel in openbare ruimtes bent, of veel met bus of trein reist. Dit hoef je natuurlijk niet te overdrijven, maar wat beter letten op de hygiëne is nooit verkeerd. Op het moment dat we al verkouden zijn, houden we vaak netjes de hand voor de mond bij het hoesten. Daarna geef je die aardige meneer even een hand. Op deze manier verspreid het virus zich heel erg snel. Hoest bijvoorbeeld niet in je hand, maar op je arm of elleboog. U als 'wondermiddel' grootmoeders tip: Een gesneden ui naast je bed leggen, opent je luchtwegen. Het klinkt misschien wat raar, maar volgens de ervaringsdeskundigen helpt het echt. Gewoon proberen, want grootmoeder zegt ook: 'baat het niet, dan schaadt het niet...'

GA NIET JE NEUS SNUITEN

Huh?? Niet je neus snuiten? Dat is gek! Maar het is beslist waar. Je kunt beter je neus ophalen om het slijm weg te halen, dan je neus te snuiten. Als je veel en hard je neus snuit, lopen je voorhoofdsholtes vol waardoor ze kunnen gaan ontsteken. Als je moet snuiten, doe het dan voorzichtig, de beste optie is om gewoon je neus op te halen.

STOOMBAD

Een stoombad dood niet direct het virus, maar het verruimt wel je luchtwegen en het verlicht je hoest. Een stoombad met bijvoorbeeld tijm of eucalyptus kan wonderen doen. Hoewel je na het stoombad nog steeds verkouden bent, voel je je wel beter doordat je weer 'normaal' kunt ademen. Het is wel belangrijk om het stoombad tenminste 10 minuten vol te houden.

NEEM TUSSENDOR EEN OPPEPPER

Als je tussendoor een onbedaarlijke trek krijgt, kun je het beste een stevige kom kippenbouillon nemen. Niet uit een pakje, maar gewoon de echte! Je zult zien dat je je daarna direct wat beter voelt. Kippenbouillon werkt ontstekingsremmend.

KNOFLOOK ETEN

Uit een onderzoek is gebleken dat mensen die knoflook aten, sneller van de verkoudheid af waren dan de mensen die géén knoflook aten. Hoe dit precies in elkaar steekt, wordt nog verder onderzocht, maar het feit ligt er. Doe dus gerust een paar extra teentjes in de pastasaus. Eet smakelijk!

CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Verkoudheid kun je nooit honderd procent voorkomen, maar als je een verkoudheid aan voelt komen, is het verstandig om direct actie te ondernemen. Bron: www.optimalegezondheid.com

