



Verkoudheid of griep: Honing-citroendrank: 1 citroen, 1/4^{de} l water, 1 à 2 koffielepels honing.



Stoom inademen, eventueel met eucalyptusolie, pepermuntolie of citroenolie



**Verse knoflook.
Roer een gekneusd teentje door een kop warme kippenbouillon of verse groentensoep.
Goed voor de luchtwegen, griep, koorts**



**Snij een grote ui in ringen en leg ze in een schaal.
Bedek de ui met een laag honing.
Laat een nacht staan
Giet 's morgens het sap af en neem 3 à 4 keer daags een lepel van het mengsel.
Goed tegen verkoudheid**

Een doorgesneden ui op het nachtkastje geeft een betere nachtrust als je verkouden bent.

Lippenbalsem beschermt niet alleen de lippen, maar verzacht ook de huid rond de neus.

Bestrijd een opkomende verkoudheid (en verstopte neus) met de 'natte-kousentherapie'.

- ***Doe 's avonds een scheut azijn (gewone of wijnazijn of appelcider) bij koud water.***
- ***Gebruik ongeveer 6 eetlepels azijn op 1/2^{de} liter water.***
- ***Dompel een paar katoenen kniekousen in het water met de azijn.***
- ***Wring de kousen uit.***
- ***Trek ze direct aan.***
- ***Trek een paar wollen kousen over de natte katoenen.***
- ***Kruip in bed.***
- ***Je kunt de kousen de hele nacht aanhouden.***
- ***De volgende dag zul je je al en stuk beter voelen.***

Kauwen op zoethout.
Goed voor de luchtwegen



Echinacea innemen of ermee gorgelen. Goed voor de luchtwegen

Hak 8 knoflookteentjes fijn en meng met 4 eetlepels honing.
Neem elke 2 uur een koffielepel. Goed tegen de hoest.

Overgiet een geplette ui met een glas wijnazijn. Laat een uur trekken en zeef het. Voeg er een gelijke hoeveelheid honing aan toe. Ieder half uur een dessertlepel. Goed tegen de hoest.

Hoestsiropen, zuigtabletjes of snoepjes nemen niet de oorzaak weg van de hoest. Ze kunnen wel de klachten verzachten of de hoestprikkel onderdrukken.

Enkele druppels eucalyptus, pepermuntolie of citroenolie op een doekje in je kussensloop, of op een doekje en inademen, of borst, hals en rug inwrijven met deze olie. Goed voor de luchtwegen.

***Bij verstopte neus:
Druppelen met zout water. Je neemt hiervoor een koffielepel zout in een limonadeglas lauw water. Je kunt zo vaak als nodig is druppelen. Ook voor kinderen is deze methode geschikt.***

VLIERBESSENSIROOP



Wat heb je nodig?

- Rijpe vlierbessen
- Suiker
- 4 kruidnagels



Recept

1. Pluk de verse en rijpe vlierbestrossen in augustus-september. Je vindt ze in de natuur.
Pluk ze op een plaats ver van fabrieken en uitlaatgassen.
Onrijpe en beschadigde bessen gooi je weg.
Met een vork kun je de zwarte (rijpe) bessen afritsen.
2. Kook de bessen op een zacht vuurtje in een beetje water.
Ze worden zacht en barsten open.
Het sap komt vrij.
3. Je giet alles in een neteldoek en perst het uit.
4. Kook het gezeefde sap nu samen met de suiker en de kruidnagels.
Je gebruikt evenveel suiker als je sap hebt.
Je kookt het tot je een soort gelei krijgt.
5. Schep op het einde het schuim met een schuimspaan weg.
6. Giet de gelei over in voorverwarmde, afgekookte flessen.
Sluit ze daarna onmiddellijk af.
7. Bewaren op een donkere en koele plaats.

Hoe en waarvoor te gebruiken?

De vlierbes reinigt en geneest.
Bij griep en verkoudheden verlicht het de ongemakken.
Het versnelt de genezing.

Neem de helft vlierbessiroop en de helft water.
Je brengt het aan het koken.
Je drinkt het zo heet mogelijk.
Zo ga je zweten. De giftige stoffen verdwijnen uit je lichaam.
Vlierbessiroop is ook lekker in een kopje thee.

De kruidnagel is niet echt nodig.
Kruidnagel zorgt ervoor dat de siroop langer bewaart.
Kruidnagel draagt ook bij tot de genezing.

Keelpijn: Hou de keel buitenshuis goed warm.

Keelpijn: Gorgelen met

- zout water (een theelepel zout op een glas water)***
- verdunde Molkosan***
- echinacea (ook bij aften)***
- citroensap gemengd met water (ook bij aften)***

Keelpijn: Maak een mengsel van kwark, honing en geraspte mierikswortel. Eet elke vier uur een schepje.



Ramenas uithollen; kandjsuiker erin; 8 dagen laten staan en je hebt siroop tegen de keelpijn.



Opkomende keelpijn gorgel je weg met een glas water waar je een lepel azijn in gemengd hebt.

Keelpijn: Gemberdoek

- **Neem een grote katoenen lap**
- **Hij is groot genoeg om dubbelgevouwen rond de hals te doen.**
- **Dompel de doek in water met geraspte gemberwortel.**
- **Vouw de doek rond de keel.**
- **Bind er dan een dikke wollen sjaal omheen.**
- **Na twee uur maak je de katoenen doek nog eens nat in het gemberwater.**
- **Draag het verband 's nachts tijdens het slapen.**
- **Als je de volgende dag wakker wordt, is de keelpijn waarschijnlijk volledig verdwenen.**



Bij koorts: Het is belangrijk om de temperatuur op de juiste wijze te meten.

- ***De lichaamstemperatuur kan gemeten worden in de anus, in de mond, onder de oksel en in het oor.***
- ***Bij kleine kinderen is de meting in de anus het meest betrouwbaar.***
- ***Bij oudere kinderen en volwassenen onder de tong.***
- ***Onder de oksel gemeten is de temperatuur gemiddeld een graad lager dan in de mond.***
- ***De meting in het oor is niet zo betrouwbaar.***
- ***Een digitale thermometer heeft de voorkeur boven een kwikthermometer. Deze meet sneller en bevat geen giftig kwik.***
- ***Meet best 's morgens en 's avonds.***



Bij koorts kun je veel vocht verliezen.

- ***Volwassenen moeten daarom minstens 2 liter water of verdund fruitsap per dag drinken.***
- ***Zeker bij ouderen en kinderen moet je erop letten dat ze genoeg drinken (kinderen wel minder dan 2 liter).***
- ***Pas vooral op bij de combinatie van koorts en diarree of braken.***
- ***Als je geen eetlust hebt, drink dan soep of bouillon.***

Bij koorts moet je lichaam warmte kwijtraken.

Pak je zelf of je kind dus niet al te dik in. Bij koortsrillingen sla je een dunne deken om. Spons je gezicht af met lauw water als je het warm hebt en zweet.

Heeft je kind koorts? Zet het in een lauw bad.

Je moet met koorts niet in bed of binnen blijven.

Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met geneesmiddelen.

Doe het wel rustig aan.

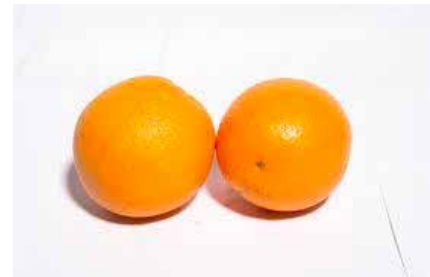
Een heel oud middel tegen koorts

- ***Frambozen koken in water***
- ***Laat ze in het water liggen***
- ***Drink dit water 's morgens en 's avonds warm.***



Nog een middel om de koorts te doen dalen:

- ***Snijd 2 onbespoten appelsienen met schil en al in stukjes.***
- ***Doe ze in een kom***
- ***Strooi er 1 eetlepel suiker over.***
- ***Giet er 1/2^{de} liter kokend water bij.***
- ***Laat een hele tijd staan.***
- ***Druk het sap er uit.***
- ***Drink koud op.***



**Hoofdpijn: Een uurtje rusten en wat minder hooi op je vork nemen.
Even slapen (of rusten) in een donkere, stille kamer.
Vooral bij kinderen werkt dat goed.**

**Hoofdpijn: Stressvolle situaties vermijden, als dat de oorzaak is.
Ontspanningsoefeningen of bijvoorbeeld een boswandeling**

**Hoofdpijn: Minder koffie, thee of cola. Bepaalde voedingsmiddelen
vermijden, als dat de oorzaak is**



**Hoofdpijn: Een tas sterke, hete
koffie met citroensap.
Is niet lekker, maar het helpt.**



Hoofdpijn: Een koud armbad.

- **Houd je onderarmen gedurende een paar minuten in koud water**
- **Droog ze vervolgens stevig af.**



Bij pijn in het achterhoofd:

- **Snij een rauwe ui in grote plakken.**
- **Leg de plakken in je nek en dek ze af met een doek.**
- **Maak de pakking vast door een wollen sjaal om de doek met uien stevig vast te binden.**





Hoofdpijn: Koolstoombad

- **De kool in stukjes snijden en 15 minuten koken in water**
- **Adem met een grote handdoek over je hoofd de warme kooldampen in.**
- **Smeer na het stomen een vette crème op je gezicht.**

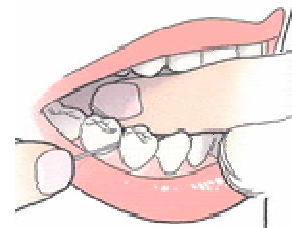


Hoofdpijn: Etherische olie pepermunt.

- **Enkele druppels op de slapen of in de nek.**
- **Ook bij reisziekte.**



Tandverzorging: Tandten poetsen en flossen. Weinig suiker (snoep) of frisdrank.





***Een plotselinge aanval van kiespijn kun je verzachten door een kruidnagel op de zere kies te leggen.
Druk deze er stevig in.
Of een watje eau de cologne tegen de tand***



Tandpijn Kompres van savooienkool

- ***Snijd de dikke nerf uit de savooienkoolbladeren.***
- ***Rol de bladeren met een deegrol (of fles) zacht***
- ***Leg ze op een katoenen doek.***
- ***Houd deze een poosje tegen de pijnlijke wang.***
- ***Het effect is al binnen een halfuur merkbaar.***



Diarree: Een goede hygiëne
Was steeds grondig de handen na een toiletbezoek.
Was je handen voor je eten bereidt.
Reinig de WC nadat een kind met diarree naar het toilet ging.



Diarree: Je lichaam verliest veel vocht. Dus moet je veel drinken.
Water, thee, cola, soep, rijstwater, yoghurtranken en sinaasappelsap kunnen.
Appelsap niet. Dat irriteert de darmen.

Diarree: Rasp een appel en laat het bruin worden.



Diarree: Rijstwater

- ***Kook rijst in meer water dan anders.***
- ***Als het water troebel wordt, giet je de rijst af.***
- ***Dit water laat je koud worden.***
- ***Mag een baby met diarree ook drinken uit de zuigfles.***

Diarree: Soep met 1/4^{de} liter water, 2 aardappelen, 1 wortel

Zwarte-bessensap helpt tegen diarree.

Verstopping:

- **Veel water of fruitsap drinken: zo'n acht glazen per dag.**
- **Eten van vezels: groenten en fruit, graanproducten als volkorenbrood en muesli.**
- **Veel bewegen (wandelen, fietsen, de trap nemen)**

Diarree: Pillen van houtskool (nooit zonder doktersadvies – kan de werking van andere medicatie teniet doen)



Verstopping:

- **Lijnzaad eten, met veel water erbij.**
 - **Lijnzaad is het zaad van vlas.**
 - **Je kunt het puur eten**
 - **Je kunt het malen en vermengen met soep, saus of sap.**
 - **Het smaakt nootachtig,**
 - **Het werkt afvalstoffen naar buiten.**
 - **Lijnzaad is lekker op rauwkost of op een boterham met kaas.**



Verstopping:

**-Begin elke dag met een glas warm water.
Eet elke dag een vijg en een (gedroogde) pruim**

-Doe 4 à 5 gedroogde pruimen en 1 of 2 vijgen 's avonds in lauw water. Drink het water de volgende ochtend na het opstaan en eet de vruchten op



***Bij misselijkheid, braakneigingen,
ochtendmisselijkheid, opgeblazen gevoel:***

- ***gember raspen en wat in je voeding verwerken***
- ***gember raspen, warm water erop, drinken als thee***
- ***gember raspen, en toevoegen aan pepermuntthee***



Tegen de hik

- ***Suikerklontje eten***
- ***Glas water ineens leegdrinken OF met kleine slokjes***
- ***Poedersuiker opsnuiven***
- ***Houd 30 tellen je adem in***
- ***IJs drinken***
- ***Citroenwater drinken***
- ***Kauwen op een kruidnagel.***

Vers aardappelsap is niet smakelijk, maar het werkt goed tegen brandend maagzuur

- *Dagelijks 1 versgeperste aardappel (met sapcentrifuge of raspen en uitknijpen in zakdoek)*
- *Drinken op een nuchtere maag.*
- *Het helpt bij maagzweren.*
- *Je kunt het aardappelsap mengen met wortelsap of citroensap.*
- *Niet meer dan enkele weken na elkaar.*
- *Zou ook goed zijn tegen reuma of andere gewrichtsontstekingen.*

Maagpijn: Kauwen op zoethout.



Heb je 's nachts last van zure oprispingen, verhoog je hoofdeinde lichtjes.



Maagpijn voorkomen

- *Eet regelmatig: 4 tot 5 keer per dag een kleine portie*
- *Vermijd overgewicht*
- *Stop met roken*
- *Vermijd sommige voedingsmiddelen: chocolade, koffie, gashoudende dranken, alcohol, sinaasappelsap, tomaten, uien, hele koude of hele warme dranken, pepermint*

Maagpijn: Een restje cola zonder prik.

Slapeloosheid: Een juist ritme: ga ten laatste slapen om 22u30, opstaan rond 6u of als 't later is, toch zeker bij zonsopgang.

Slapeloosheid: Minstens 3 uur voor het slapengaan het avondmaal nemen. Neem geen zware maaltijd 's avonds. Geen koffie, zwarte thee of alcohol.

Slapeloosheid: Na het avondeten geen mentale activiteit meer, alleen ontspannende televisie, geen luide muziek.

Slapeloosheid: Slaap in een goed verluchte en donkere kamer. Ideale temperatuur 14° à 18°.



Slapeloosheid:
– ***Overdag thee drinken van kamille of passiebloem***

– ***Slaapwel melk = warme melk met 1/3^{de} geraspte nootmuskaat en kaneel. Mag je dagelijks drinken.***



Slapeloosheid:

- *Een vast slaapritueel.*
- *Je geest leegmaken, in je lichaam komen (bijvoorbeeld je lichaam in gedachten overlopen)*
- *Een bad nemen, massage, relaxatieoefeningen, een rustige avondwandeling.*
- *Voetzolen masseren met sesamolie (eventueel heel het lichaam)*



Slapeloosheid:

- *Bewust worden dat niet alles altijd moet, dat je mag ontspannen en genieten.*
- *Elke dag tegen jezelf zeggen in de spiegel 'Ik ben een fantastisch mens'.*



Slapeloosheid:

- *Bij wakker liggen, niet liggen woelen en draaien, maar opstaan. Eventueel in je dagboek schrijven.*

