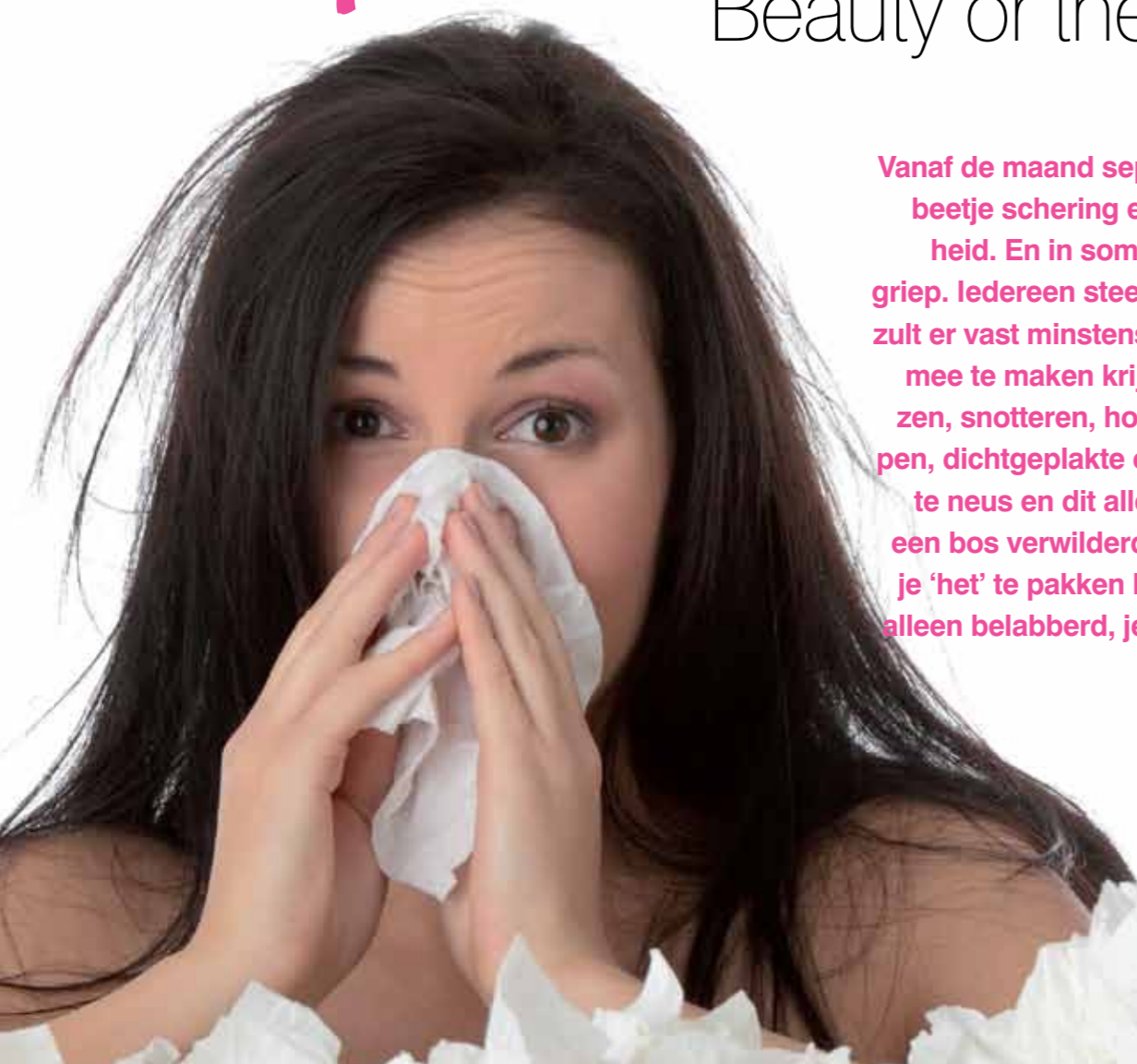


# Oei, verkouden!

## Beauty or the beast



**Vanaf de maand september is het een beetje schering en inslag: verkoudheid. En in sommige gevallen ook griep. Iedereen steekt elkaar aan en je zult er vast minstens één keer per jaar mee te maken krijgen: hoesten, niezen, snotteren, hoofdpijn, slecht slapen, dichtgeplakte ogen, een verstopte neus en dit alles bijgestaan door een bos verwilderde haren. Wanneer je 'het' te pakken hebt, voel je je niet alleen belabberd, je ziet er ook zo uit!**

TEKST: MARJORI HONG

### Watskeburt?!

Sterk wisselende weersomstandigheden vragen veel van het lichaam. Van het afweersysteem. Gebrek aan licht, nattigheid, wind, kou... Wanneer je ook maar even niet oplet, een beetje te weinig aandacht geeft aan rust, beweging, buitenlucht en goede voeding, kun je al snel het slachtoffer worden van een verkoudheidsvirus en kan slijm een eigen leven gaan leiden. Een verkoudheidsvirus is overigens iets anders dan een griepvirus (influenzavirus). Griep is van ernstiger aard. Maar vergis je niet: ook een zware verkoudheid kan behoorlijk beroerd aanvoelen.

### Ik wil geen slijm!

Ja, dat wil je wél. Slijm in het lichaam is een heel normaal en vooral noodzakelijk goedje. Je neus, keel, oren en longen om maar wat te noemen, zijn bekleed met slijmvlies. Dit slijmvlies bevat bloedvaten en slijmklieren die slijm produceren om weefsels vochtig te houden. Ook vangt het slijm allerlei stoffen op die niet welkom zijn in ons lichaam en voert die vervolgens af. Het heeft dus een beschermende rol. Doorgaans merken we niet veel van dit interne proces: slijm belandt via de keel in de maag en gaat mee in het normale spijsverteringsproces.

### Wanneer slijm strandt

Besmet zijn met het verkoudheidsvirus brengt met zich mee dat afvoerwegen verstopt raken door een slijmoverschot. Dit onbedoeld verzamelde slijm kan vervolgens leiden tot een ontsteking: voilà, je bent verkouden. Meestal komt een verkoudheid als eerste in de neuskeelholte tot uiting. Je hebt het vast wel eens meegemaakt dat je na een doodgevone dag waarin je je prima voelde, opeens 's avonds werd verrast door pijn bij het slikken. Vaak slaan dan de alarmbellen al aan en grijp je snel naar een kopje thee met honing.

### OGENschijnlijk niets aan de hand?

Je voelt je 's avonds dus niet zo lekker en gaat maar vroeg onder de wol. Slapen doet immers goed. Morgen zal het wel weer over zijn, denk je nog optimistisch. De volgende ochtend tijdens het opstaan kom je er echter al vrij snel achter dat je de klos bent. Nog voor je je ogen opent, weet je het al. Hoe dat kan? Omdat je je ogen niet kúnt openen. Ze zitten dicht. Met slijm. Opgedroogd slijm. Voorzichtig wrijf je een en ander van en uit je ogen, stap je uit bed en loop je naar de spiegel waar je letterlijk voor je ziet wat je al vermoedde. Want wie is die man of vrouw in de spiegel met die troebele blik? Vermoeid en balend loop je naar de badkamer en hoop je nog wat van jezelf te maken.

### "Zakdoekje leggen, niemand zeggen..."

Het kan best zijn dat je in tijden van verkoudheid weer even aan dit vrolijke liedje van de kleuterschool moet denken. Met enig sarcasme, want zo vrolijk ben je helemaal niet. En niemand zeggen? Je hóeft het ook aan niemand te zeggen, want iedereen kan zelf wel zien dat je er niet uit ziet. Het slijmvlies in je neus is overgevoelig en elke prikkel leidt tot een pittige niesaanval. Het snot (slijm) loopt uit je neus. Je neus ophalen is 't best, maar geeft een onsmakelijk geluid waar de omgeving dan weer niet blij mee is. We zijn er daardoor aan gewend om meteen tot snuiten over te gaan. En heb je de pech dat het snot niet als vanzelf je neus uitloopt, maar verstopt zit, dan ga je ook nog eens steeds háarder snuiten; dit met de bedoeling weer lucht krijgt (wat op deze manier vaak niet lukt). Dit harde snuiten dreunt natuurlijk door naar je hoofd, waardoor de hoofdpijn waar je die ochtend al mee opgestaan was, niet meer te negeren is. Trouwens, door te hard te snuiten, loop je ook een grotere kans dat het slijm in je oren en voorhoofdholtes loopt. Dit geeft kans op nog méér ontstekingen.

Overall waar je kijkt, liggen gebruikte zakdoeken, bah. En een blik in de spiegel is de genadeslag: schrok je eerder op de dag al van die troebele ogen die je hulpeloos aankeken, inmiddels is je neus ook niet meer wat het ooit geweest is. Hij is nu rood, schraal en bijzonder pijnlijk ook. En ook de kwetsbare huid tussen neus en bovenlip is aangetast. Het lijkt wel of je een rode snor hebt! Nog voor je de vraag hebt kunnen stellen: "Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...", roept je spiegel al luid en duidelijk: "Jij niet!"

Je bent blij dat het de volgende ochtend weekend is. Je haar staat alle kanten op en je wilt even niets moeten. Je blijft lekker in bed of languit op de bank, te midden van zakdoeken en je favoriete dvd'tjes.

Antibiotica kunnen van nut zijn in geval van een bacteriële infectie, maar hebben bij virale infecties weinig zin. Je zult je huisarts bij griep of verkoudheid daarom ook niet zo snel bereid zien om jou antibiotica voor te schrijven.

## Hoest!

Ook in de keel en de longen zit een teveel aan slijm en het slijmvlies geeft daardoor al snel het signaal om te hoesten. Hoe vervelend het ook is, het is wel voor een goed doel: de rommel moet eruit! Het vele hoesten dat je doet – dit kan zelfs wel een aantal weken duren – kan behoorlijk pijnlijk zijn; het dondert door je hoofd en het hoesten 'schraapt' langs je keel. Van de hoofdpijn kijk je scheel en je voelt je inmiddels doodmoed. Aan de spiegel waag je je allang niet meer.

werkt pijnstillend, slijmoplossend en heeft een sterke ontstekingsremmende werking.

**Smeren maar** – Vaseline helpt tegen een rode schrale neus. Zo'n rode glimmende neus staat alleen niet zo charmant, dat is dan wel weer jammer. Mede hierdoor zijn mensen in tijden van verkoudheid hun lippenbalsem gaan gebruiken voor hun neus én voor de ruimte tussen neus en bovenlip. Ach ja, wanneer je dan toch je lippen aan het insmeren bent, kun je gewoon nog even naar boven doorsmeren. Best handig eigenlijk.

**Stomen kan ook** – Een stoombadje met daarin kamille, zeezout of menthol wordt erg gewaardeerd. Voor het slapen gaan een hete, stomende douche nemen is misschien wel nóg prettiger.



## Thuisdokteren

Verkoudheid gaat vanzelf weer over en medicijnen zijn dan ook niet nodig. Het is wel mogelijk om het herstelproces wat te vergemakkelijken of te bespoedigen. Dit is te doen met wetenschappelijk bewezen middeltjes, maar ook met middeltjes die ontstaan zijn door het vele thuisdokteren dat al bestaat sinds mensenheugenis.

**Vitamine C** - Wanneer veel van ons lichaam gevraagd wordt, is vitamine C een van de vitaminen waar men als eerste naar grijpt. Niet zo gek, want C ondersteunt de normale werking van het immuunsysteem.

**Soepie!** - Ben je ziek, dan kun je maar beter moeders of oma's goede raad opvolgen: kippensoep. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat het eten van *kippensoep* tijdens ziekte de weerstand verhoogt (en doe er ook maar lekker veel uien en knoflook door). Des te eerder zie je er weer uit om door een ringetje te halen en voel je je weer alsof je de hele wereld aankunt.

**Niet eens om te huilen** – Een halve ui naast je bed, geeft meer lucht en werkt slijmoplossend. Tevens werkt het reinigend op de luchtwegen wanneer je een ui in een glas overgiet met heet water, het even laat trekken en het drankje vervolgens opdrinkt.

**Het is gewoon lekker** – Maak een drankje van citroensap, honing en gember(poeder) en neem er een aantal keer per dag een lepelje van. Het versterkt, vergemakkelijkt het ophoesten van slijm en verzacht tegelijkertijd.

**Om op te zuigen** – Je kunt op een dropje zuigen om je keel te verzachten, maar je kunt ook kiezen voor een schijfje gember. Gember

Terwijl je als perfecte look-alike van the beast op de bank ligt, neem je je voor om je wat jou betreft nooit meer zo rot te voelen. De hoogste tijd om je afweersysteem niet in de kou te laten staan.

**Weerstand**, je kunt er niet omheen: het is en blijft van belang om je afweersysteem in optimale conditie te houden. Hoe beter het werkt, hoe minder kans je loopt om een infectie op te lopen. Zorg voor:

- Een gezond en gevarieerd voedingspatroon - Groente, fruit, rauwe noten (vooral paranoten, amandelen en walnoten vanwege hun hoge gehalte aan selenium),

## Weet je te weren

In de auto voor het stoplicht wil je ze nog wel eens zien in je achteruitkijkspiegeltje: snoteters. Kleinschalig, persoonlijk onderzoek heeft aangetoond dat het hier doorgaans gaat om mannen in pak. En deze mannen zijn misschien zo gek nog niet. Snot bevat namelijk antilichamen en eenmaal weer in het lichaam opgenomen, schijnen ze in staat te zijn bacteriën en virussen te herkennen en uit te schakelen. Dus...



In groente en fruit zitten niet alleen maar de 'bekende' vitaminen en mineralen, maar ook salvestrolen. Dit zijn stoffen die de plant zelf aanmaakt en die bescherming bieden tegen aanvallen van buitenaf: kou, zon, pesticiden en ja, ook bacteriën en virussen. Diezelfde bescherming werkt ook door in óns lichaam wanneer wij fruit en groente eten. Omdat elk gewas zijn eigen samenstelling heeft, is het belangrijk om zo gevarieerd mogelijk te eten zodat je van zoveel mogelijk positieve invloeden kunt profiteren. Ook versterken de stoffen elkaar. Een gerecht waarin veel verschillende groenten tegelijk voorkomen, is dan ook helemaal een aanrader.

vis, kip, kruiden en wat nog meer. Varieer! Niet steeds bloemkool, terwijl je ook eens voor spitskool kunt kiezen. Niet steeds een appel, terwijl je ook voor een kaki kunt kiezen. Durf ook kruiden te gebruiken. Kruiden staan al duizenden jaren bekend om hun medicinale eigenschappen. Durf met cayennepeper, kurkuma, gember en koriander te strooien om maar iets te noemen. In groentegerechten kan er niet veel mis gaan. Probeer het gewoon eens.

- **Kies voor yoghurt** - dit zure melkproduct staat erom bekend de weerstand te verhogen vanwege de melkzuurbacteriën die erin zitten.
- **Daar gaan we weer: soep!** – Maar dit keer tomatensoep. Verse tomatensoep helpt je aan een sterker afweersysteem vanwege het hoge gehalte aan lycopenen. Waar kippensoep ideaal is voor herstel, helpt tomatensoep juist bij het voorkómen van griep en verkoudheid.
- **Vitamine D** – Deze vitamine zorgt mede voor een goede weerstand. Door een tekort aan licht, wordt in de winter echter veel minder vitamine D in de huid aangemaakt. Dit geldt voor iedereen, maar vooral voor senioren, gesluierten en mensen met een donkere huidskleur.

valstoffen beter afgevoerd kunnen worden. Het heeft een positieve uitwerking op zowel de buiten- als de binnenkant.

- **Buitenlucht** - Streef ernaar om veel buiten te zijn. Dit kan door buiten te sporten, maar ook door gewoon elke dag wat tijd vrij te maken voor een wandeling. En als je 'wandelen' maar suf vindt klinken, noem het dan gewoon 'lopen'. Het effect is hetzelfde...
- **Ontspanning** - Vermijd een teveel aan negatieve prikkels, zowel lichamelijk als geestelijk. Een teveel aan stress zorgt voor meer vrije radicalen in het lichaam en dat doet onze weerstand geen goed. Zorg daarom voor voldoende rust in je trainings-schema zodat je voldoende kan herstellen voordat je weer het uiterste van je lichaam vergt, en zoek een mooie balans tussen werk en privé.
- **Goede nachtrust** - Wanneer we slapen komen zowel lichaam als geest tot rust. Goede en slechte indrukken van de voorgaande dag worden 'verwerkt' en het lichaam heeft de kans om te herstellen van zware lichamelijke bezigheden.
- **Drink, drink, drink** – Water!

Hoogstwaarschijnlijk zal je spiegel nu veel beter nieuws te melden hebben...

