

Weg met die verkoudheid

Hoe winterkwaaltjes bestrijden zonder medicatie?



Een verkoudheid, verstopte neus of loopneus... heel vervelend overdag en 's nachts kan je er niet van slapen. De huid rond je neus wordt gevoelig en rood, omdat je zo vaak je neus moet snuiten. Je hebt het gevoel dat je niet genoeg zuurstof krijgt, je voelt je moe. Wat kan je doen?

⋮ *Eucalyptus, tijm, salie, kruidnagel, ravintsara, ... een paar druppels van een etherische olie in een aromalampje, kruidenpotje, verstuiver of luchtverfrisser en je neus gaat weer open.*

Grijp niet direct naar chemische, verslavende neusdruppels en zalfjes met vaseline en parafine. Kijk eerst even in je eigen keukenkastje. Er zijn genoeg 'natuurlijke' alternatieven die verlichting kunnen brengen bij de ongemakken van een verkoudheid en bij andere winterkwaaltjes. Kokosolie, bijvoorbeeld, is heerlijk als verzachtende zalf. Eucalyptus, tijm, salie en andere etherische oliën werken antiseptisch en helend. Met natuurlijke hulpmiddelen voel je je vanzelf al een stuk gezonder.

Gebruik kokosolie en etherische oliën!

> KOKOSOLIE

Kokosolie maakt een schrale neus zachter en soepeler en voedt de huid

Kokosolie (*Cocos nucifera*) wordt gewonnen uit het vruchtvlies van de kokosnoot en heeft een verzachtende en versoepelende werking op de huid. Net wat je nodig hebt wanneer de huid rond je neus schraal en droog is door een verkoudheid. Biologische koudgeperste kokosolie (extra vierge) is van nature ook antiseptisch, antibacterieel en antiviraal. Gebruik kokosolie en je elimineert al een hoop slechte bacteriën en virussen.

Waarom kokosolie beter is dan vaseline? Kokosolie laat je huid ademen

Het klinkt misschien vreemd, maar tijdens het winnen van aardolie ontstaan een aantal 'cosmetische ingrediënten'. Je kent ze zeker bij naam: vaseline (op een productetiket vind je dit als 'petrolatum') en paraffine (op het etiket: 'paraffinum liquidum'). Dergelijke ingrediënten verzamelt men onder de noemer 'minerale oliën'. Minerale olie klinkt misschien even gezond als 'mineraal water', maar is het absoluut niet. Wanneer men tijdens het boren de jelly (vaseline) of de paraffine (ontstaat tijdens het destillatieproces waarbij petroleum wordt omgezet in gasbenzine) verkrijgt, worden deze grondstoffen geraffineerd en gezuiverd, zodat ze als cosmetische ingrediënten bruikbaar zijn.

Waarom doen vaseline en paraffine het zo goed in cosmetische producten? Dat is makkelijk: ze zijn supergoedkoop, bijna onbepikt houdbaar en gek genoeg reageert de huid er niet onvriendelijk op. Je krijgt geen allergische reacties en acné verergert er niet door. Dat klinkt maar magertjes, zeker wanneer je bedenkt dat zo'n olie je

huid ondertussen helemaal afsluit, vuil aantrekt in plaats van afstoot, je poriën blokkeert en je vochtthuishouding helemaal om zeep helpt. Dat is wel een heel andere functie dan kokosolie, die je huid beschermt tegen invloeden van buitenaf en tegelijk je huid verzacht en versoepelt. Een plantaardige olie is ook verwant aan je eigen huid. Een plantaardige olie, zoals kokosolie, kan en zal dus wél doordringen tot in je hoorlaag en de actieve bestanddelen van je product mee naar binnen nemen. Kokosolie laat je huid ademen.

Waarom kokosolie beter is dan terpentijnolie? Kies voor gezondheid in plaats van astma of eczeem

Terpentijnolie (=aardoliederivaat, ook nafta of white spirit genoemd) mag van de overheid gebruikt worden in cosmetische en farmaceutische producten. Omdat het bacteriën en schimmels bestrijdt, kan het ingezet worden voor de gezondheid. De dosis waarin deze olie gebruikt wordt, is van groot belang. Wordt iemand blootgesteld aan te hoge dosissen, dan kan die persoon hoofdpijn krijgen, duizelig of misselijk worden.

Wie gedurende langere tijd aan bepaalde terpenen in terpentijnolie blootgesteld wordt – bijvoorbeeld jaren aan een stuk – kan overgevoeligheidsreacties vertonen. Hij of zij kan dan bijvoorbeeld astma ontwikkelen of last krijgen van eczeem. In Nederland verbiedt men daarom het gebruik van terpentijn in professionele verven. Een gezond alternatief voor chemische terpentijnolie? biologische koudgeperste kokosolie natuurlijk!

> ETHERISCHE OLIËN

5 natuurlijke etherische oliën die helend werken bij een verkoudheid

1. biologische eucalyptus: verzacht en verfrist en is goed voor een verstopte neus

Het blad van de blauwe gomboom, de *Eucalyptus globulus*, levert een etherische olie die al door de Aboriginals gebruikt werd bij koortstoestanden. Eucalyptusolie verzacht, verfrist en verkoelt en is bijzonder geschikt voor luchtwegproblemen, om weer vrij te kunnen ademen. De verkoelende eigenschap leverde de boom de bijnaam 'koortboom' op.

2. biologische tijm: tegen verkoudheid en hoofdpijn en werkt ontsmettend

Tijm (*Thymus vulgaris*) wordt al sinds de oudheid gebruikt voor medicinale doeleinden. De etherische olie is afkomstig van



verkoudheid

de bloeiende planten. Tijn werkt verlichtend en ontsmettend bij verkoudheden, hoofdpijn en migraine. Mocht de verkoudheid last veroorzaken aan de spieren, dan brengt tijn ook hier verlichting.

3. biologische salie: helpt bij luchtwegeninfecties en verkoudheid

Salie (*Salvia lavandulifolia*) wordt historisch als een wondermiddel beschouwd omdat het zoveel goeie eigenschappen heeft. In aromatherapie wordt het tegen een hele reeks klachten ingezet, waaronder verkoudheid, griep, hoesten, (chronische) bronchitis en andere infecties aan de luchtwegen. In veel gevallen wordt het gekoppeld aan tijn en dan kan het ingezet worden voor spieren en gewrichten.

4. biologische kruidnagel: verzacht de pijn, is antibacterieel en beschermt tegen virussen

De etherische olie van kruidnagel is een geweldig eerste-hulp-middel. De etherische olie is trouwens niet afkomstig van de 'nagel' die iedereen kent, maar wel van kruidnagelbloempjes, die eerst bloeien uit de knopjes vooraleer de nagel verhardt. Kruidnagel werkt licht pijnverzachtend en sterk antibacterieel, en kan ingezet worden tegen verkoudheden en andere virussen.

5. biologische kamfer (Ravintsara): verkoelt en verwarmt, is antiviraal en antibacterieel

Een bestanddeel van Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) is kamfer, een ingrediënt dat onze grootmoeders al in huis hadden om te inhaleren in geval van zwakte; het heette destijds 'vlug-zout'. Oorspronkelijk afkomstig uit Azië, wordt dit natuurlijk middel verkregen uit het hout van de wintergroene kamfer-



⋮ *Kokosolie (*Cocos nucifera*) wordt gewonnen uit het vruchtvoles van de kokosnoot en heeft een verzachtende en versoepelende werking op de huid.*

boom. Ravintsara heeft een tweeledig effect: het verkoelt en verwarmt gelijktijdig en creëert daardoor een evenwicht. Kamfer werkt ook nog ontstekingswerend, antiviraal en antibacterieel. Een uitstekende etherische olie wanneer je je verkouden of griepig voelt.

Waarom etherische oliën beter zijn dan neussprays?

In een neusspray zitten stoffen zoals xylometazoline, tramazolinehydrochloride, cortisone en oxylometazolinehydrochloride. Die stoffen kunnen een verslaving in de hand werken. Hoe gebeurt dat? Wanneer je neus verstopt zit, maakt slijmvlies veel meer slijm aan. Een stof zoals xylometazoline vernauwt de bloedvatjes in je neus, waardoor het extra slijm weer beter gaat stromen. Gebruik je een neusspray langer dan 5 dagen, dan gebeurt er iets vreemds: de bloedvaten geraken gewend aan die bepaalde stof. Daardoor gaan je bloedvaten spontaan weer verwijden wanneer je het gebruik maar even staakt. Onmiddellijk zwelt je neusslijmvlies op, waardoor je alweer een verstopte neus krijgt. Die terugkeer naar de originele situatie, maar dan naar een nog ergere situatie, noemt men het 'rebound-effect': de bloedvaten gaan eigenlijk nog meer openstaan en het slijmvlies wordt nog dikker dan het was voordat je de neusspray ging gebruiken. Daardoor krijg je ook nog eens een veel benauwder gevoel in je neus. De enige oplossing wordt weer een neusspray gebruiken... de verslaving is ingezet.

Hoe van een neussprayverslaving af geraken? Koop een nieuw flesje neusspray en een flesje fysiologische zoutoplossing. Markeer op het flesje van de neusspray tot waar de inhoud van het volle flesje komt. Gebruik je neusspray zoals je gewoonlijk doet. Vul het flesje 's avonds bij met de zoutoplossing. Gebruik de volgende dag weer je neusspray, vul 's avonds weer bij met de zoutoplossing. Je zal gaandeweg merken dat de neusspray niet meer zo goed zijn werk doet, maar je zal tevens merken dat je er niet meer zo vaak naar grijpt; op een bepaald moment gebruik je immers een bijna 100% zoutoplossing. Na een tijdje stop je vanzelf met de neusspray.

Verstoort een verkoudheid je ademhaling? Gebruik geen chemische neusspray, maar zet etherische oliën in om vrijer te ademen. Opgelet: enkel natuurlijke én biologische etherische oliën die afkomstig zijn van echte planten werken écht! Dit in tegenstelling tot synthetische oliën, die vaak een samenstelling zijn van geïsoleerde en kunstmatig geïmiteerde geurmoleculen uit een chemisch laboratorium.

Eucalyptus, tijn, salie, kruidnagel, ravintsara, ... een paar druppels van een etherische olie in een aromalampje, kruidenpotje, verstuiver of luchtverfrisser en je neus gaat weer open. Of meng een aantal van deze antiseptische etherische oliën in kokosolie en maak van je kokosolie een echte anti-verkoudheidszalf. Wrijf de zalf onder je neus, op je keel of tussen je schouderbladen. Je zal dadelijk het verkoelende effect ervan voelen en beter kunnen ademen. 🌿

Advertisement for GO4BALANCE phytotherapy enjoy 45+ Stralend door de menopauze. The image shows a woman sitting on a sofa, a bottle of enjoy 45+ capsules, and a small plant. The text reads: GO4BALANCE phytotherapy enjoy 45+ Stralend door de menopauze. Heb je soms last van opvliegers, stemmingswisselingen, stress, vermoeidheid of andere ongemakken ten gevolge van de menopauze? Probeer dan Enjoy 45+ kruidendruppels en laat je op een natuurlijke manier helpen. Neem dagelijks 3x7 tot 3x10 Enjoy 45+ kruidendruppels, ze zorgen voor een ontspannen en positief gevoel voor vrouwen tijdens de menopauze die willen genieten en zich goed in hun vel willen voelen. Terug in balans met onze kruidendruppels! Verkrijgbaar bij de betere natuurvoedingswinkel. WWW.GO4BALANCE.BE