

# TIPS

*Een loopneus, pijnlijke keel en uitputtende hoestbuien... De winter draait momenteel op volle toeren en dat heeft vaak een negatieve impact op je gezondheid. Dankzij deze tips breken de typische voorjaarskwaaltjes niet volledig door.*

## Zware verkoudheid

- De beste remedie tegen een zware verkoudheid is nog steeds: rusten, rusten en nog eens rusten.
- Eén of maximum twee glaasjes alcohol maken je weerbaarder tegen een verkoudheid. Geen enkele studie bewijst echter dat je door veel water te drinken sneller van je kwaaltje afraakt.
- Drink kippensoep, deze schijnt de circulatie van essentiële cellen bij het ontwikkelen van een verkoudheid te stoppen. Verse kippensoep heeft hetzelfde effect als soep uit blik.

## Kriebelhoest

- Neem altijd zuigtabletten mee in je handtas. Deze stimuleren de productie van speeksel en bevochtigen je keel.
- Een klassieker: kook water in een kom, neem deze van het vuur en ga er met een handdoek over hangen. Doordat je de waterdamp inademt, worden je slijmvliezen bevochtigd. Mijd eucalyptus- of muntextract in het water. Deze stoffen irriteren de slijmvliezen en maken je hoest juist erger.
- Door airco, roken en plaatsen waar gerookt wordt blijf je lang met je kriebelhoest zitten. Dus: raak geen sigaret aan, blijf uit de buurt van rokers en schakel je airco uit.

## Extreem droge huid

- Plaats een luchtbevochtiger in huis zodat de lucht in de woning minder droog wordt.
- Kies ervoor om je te wassen met een douchegel met olie-extracten, gewone zeep droogt je huid nog meer uit. Zorg er ook voor dat het water niet te warm is, want ook daardoor neemt de kans op droge plekjes toe. Investeer tevens in een extra hydraterende handcrème en lippenbalsem van bij de apotheek.
- Drijf je waterconsumptie op. Hoe meer vocht je opneemt, hoe minder ruw je huid zal aanvoelen.

## Schurende keelpijn

- Slurp van thee of melk met een lepeltje honing. De warmte van de dranken maakt hardnekkige slijmpropfen los, terwijl de honing dat branderige gevoel in je keel verzacht.
- Schenk jezelf een glas warm water in, los er een koffielepel zout in op en gorgel ermee. Herhaal dit enkele keren per dag, je zal merken dat de pijn verdwijnt.
- Dit is het ideale moment om yoghurt of pudding te eten in plaats van vast voedsel, zo kan je pijnloos slikken.
- Als je niet beter wordt nadat je deze eenvoudige middeltjes hebt uitgeprobeerd, neem dan contact op met je huisarts. Hij zal je indien nodig een sterker middeltje voorschrijven.