

Koorts en griep



Soms kunnen ‘vervelende’ ‘aandoeningen’ van je lichaam in feite een teken zijn dat je lichaam goed functioneert. Menstruatie verteld je dat je baarmoeder doet wat je baarmoeder hoort te doen en koorts verteld je dat je afweersysteem prima werkt. Je lichaam is druk bezig om het virus te bestrijden. In deze les kijken we naar verkoudheid en griep en specifiek naar koorts.

Verkoudheid en griep worden vaak door elkaar gehaald, maar zijn twee zeer verschillende ziekten. Verkoudheid is milder, minder gevaarlijk voor bijvoorbeeld ouderen, kinderen en (chronisch) zieken en is binnen twee weken opgelost. Griep daarentegen is een ander virus dan de virussen die voor verkoudheid kunnen zorgen en is gevaarlijker voor de gezondheid.

Griep is heviger dan verkoudheid en leidt tot koorts. Voor zowel verkoudheid als voor griep geldt dat je er geen reguliere medicijnen voor nodig hebt, tenzij je in een risicogroep zit.

Wat zijn nu eigenlijk de verschillen tussen verkoudheid en griep?

Symptomen

Verkoudheid

Neus (verstopt of loopneus)
Oorpijn
Hoofdpijn
Ogen (prikken, tranen)

Niezen
Hoesten
Zere keel

Verhoging
Vermoeidheid

Ongemak

Griep

Neus (verstopt of loopneus)
Hoofdpijn

Droge of prikkelhoest
Zere keel

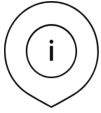
Vermoeidheid en slapeloosheid
Weinig eetlust
Snel buiten adem

Spieren en ledematen zijn stijf en pijnlijk

Koorts en koude rillingen
(zie deze les over het verschil tussen
zweten en koude rillingen en welke
kruiden daarbij horen)

Verkoudheid kan worden veroorzaakt door wel honderd verschillende virussen, waarvan het *rhinovirus* het vaakste voorkomt. Het is besmettelijk en wordt via de lucht (bij hoesten en niezen) of via aanraking (bijvoorbeeld een deurknop) verspreid. Omdat virussen zich het fijnste voelen wanneer de lucht koud en droog is, komt verkoudheid (en griep) het vaakst voor in de herfst, winter en vroege lente. Dit is echter geen ‘voorwaarde’, verkoudheid en griep komen het hele jaar voor.

De virussen die voor *griep* zorgen heten *influenza A* en *B* en zijn elk jaar anders. De griep prik is daarom ook elk jaar anders. Verder komt de wijze waarop je besmet kan raken en het seizoen waarin de meeste mensen ziek zijn overeen met verkoudheid.



Kijk eens naar deze site voor 4 griep-mythen:

<https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/uiterlijk/4-hardnekkige-griepmythes/item29445>



Opdracht 1

Als jij een verkoudheid of griep hebt, hoe ga je hiermee om? Neem je rust of ga je 'gewoon' door? Neem je middelen om de symptomen te onderdrukken of 'onderga' je het?

Denk na over deze vraag en schrijf erover.



Stel je voor: je bent aan het rennen, of fitnessen, of hard aan het werk in huis of zakken aarde aan het sjouwen voor je tuin. Dan krijg je het warm, toch? Met koorts is het precies hetzelfde: je lichaam werkt hard om het virus uit je lichaam te krijgen. Het is, zoals gezegd aan het begin, een nuttig afweersysteem en koorts is het teken dat dat afweersysteem werkt.

We spreken van *verhoging* wanneer de lichaamstemperatuur hoger dan normaal (bijvoorbeeld 37,6) is, maar tot de 38 graden. Er is sprake van koorts wanneer de temperatuur boven de 38 graden stijgt. De temperatuur kan via het oor, de mond of de anus worden gemeten - echter moet je er mee rekening houden dat je bijvoorbeeld bij een oor-thermometer altijd lager zit dan bij een temperatuurmeter voor de anus. Lees hiervoor de gebruiksaanwijzing.

Koorts is nuttig en zou eigenlijk niet moeten worden onderdrukt. Je lichaam haar werk laten doen is vervelend, want vooral van griep kun je goed ziek worden - maar voor de langere termijn is het verstandig om de griep op zijn beloop te laten. Wel moet je oppassen met:

Kleine kinderen (hun lichaam is nog klein en ze kunnen de hitte niet goed kwijt). Een reactie hierop kan een koortsstuip zijn, wat gevaarlijk is voor het kind);

Als de koorts boven de 40 graden komt (arts raadplegen);

Als de koorts te lang duurt.

Er zijn twee uitingsvormen van koorts, die elkaar soms opvolgen maar waar ook enkel één van kan voorkomen:

Koude rillerige fase
Warme zwetende fase



In de koude, rillerige fase is het zaak op het lichaam op te warmen; wanneer men in de warme, zweterige fase zit kan je het lichaam helpen af te koelen.

Je lichaam helpen af te koelen is *niet* hetzelfde als koortsonderdrukkende reguliere medicatie. Met kruidentherapie help je het lichaam de 'strijd' aan te gaan - je ondersteunt, je onderdrukt niet. Uiteraard, en dit kunnen we niet genoeg benadrukken, is de reguliere arts en medicatie *wel* belangrijk als het gaat om een patiënt uit de risicogroepen (ouderen, zieken, kinderen, maar ook partners van iemand uit de risicogroep, en medewerkers in de zorg waar deze risicogroepen wonen of behandeld worden).

Behandeling met kruiden



Het mooie is, dat wanneer je verder en verder komt in deze opleiding, je steeds meer 'gereedschappen' krijgt om aandoeningen te behandelen. Het wordt, als het ware, steeds meer een vervlochten totaal behandeling. Je hebt de roborantia gehad, de spijsvertering en de luchtwegen.

Als je kijkt naar verkoudheid en griep dan kun je die alle drie inzetten. Roborantia om aan te sterken, kruiden voor de spijsvertering om de toevoer en afvoer te reguleren (vooral ook wanneer er diaree bij komt of een slechte eetlust), en kruiden voor de luchtwegen, wanneer deze vol met slijm komen te zitten en/of de cliënt kriebel- of droge hoest heeft. In de pathologie-bladen zul je dit terug zien: daar behandelen wij kruiden die ook bij de 'bijkomende klachten', zoals slapeloosheid en hoofdpijn, goed zijn.

Dit is precies waar de 'medicijnkaarten' en de pathologie-map goed voor zijn: je krijgt als het ware een dokterstas, of een medicijnkast (enzovoorts) met middelen en het leukste: jij begint te begrijpen hoe veelzijdig kruiden zijn en waar ze allemaal goed voor zijn

Wat betreft koorts hebben we het gehad over de koude fase (rillingen) en de warme fase (zweten). Voor de koude fase geldt:

Laten zweten met verwarmende kruidenthee

Gemberwortel, kruidnagel, tijm, kaneel en/of jeneverbes

Heet voetenbad en hete douches

Koortswikkel

Douchen, niet afdrogen, inpakken in laken, dekbed erover, kruik aan de voeten, paar kruiken in de zij. Kruik in nierstreek remt plassen en bevordert zweten. Hete zweetdrijvende thee drinken. Blijf drinken. 2 uur laten zitten. Heet douchen en koud af douchen. Oppassen voor kou vatten doordat je door en door bezweet en nat bent.

Voor zowel de warme als de koude fase kun je een ui op je voetbed leggen en deze op de plaats houden met een sok. Hiermee lopen gaat, uiteraard, moeizaam, dus dit doe je 'snachts of als je overdag in bed ligt. De ui trekt de bacteriën uit je bloed via de voetzool.

Een ui kan ook de ruimte desinfecteren, simpel door een halve ui *ergens* neer te leggen in de kamer. Het hoeft dus niet naast je kussen.

Voor de warme fase geldt:

Afkoelen aan de voeten

Met bijvoorbeeld koude natte handdoeken of een koud voetenbad.

Kuitwikkels:

Je maakt een emmertje koud water met citroensap en/of een scheutje azijn. Hier doe je twee doeken in en die wring je *een klein beetje* uit. Je wikkelt de doeken om de kuiten (beide benen) van enkel tot knie. Hierover doe je een droge doek. Let erop dat de voeten warm zijn. De wikkel vervang je elk kwartier. Hiermee trek je de hitte uit het lichaam.

Zoals vermeld bij de koude fase kun je een ui inzetten.

De bessen van de vlier werken zweetdrijvend, hier kan je thee van maken.

Als laatste kijken we naar de kruiden, de voeding en de leefstijl bij verkoudheid en griep.



Griep en verkoudheid

Voor zowel griep als voor verkoudheid geldt: zo spoedig mogelijk beginnen met Echinacea tinctuur. Deze tinctuur van de *zonnehoed* is een alleskunner op het gebied van weerstand. Volg de dosering, het gebruik en de waarschuwingen van de bijsluiter.

Verder gebruik je:

Roborantia om aan te sterken;

Ui (de verschillende gegeven methoden) en knoflook (in een gerecht) als antiseptica;

De kruiden voor de luchtwegen (bij hoest, slijm, prikkeling) en de mond (wanneer de lage weerstand zorgt voor aften en andere problemen in de mond);

De gedroogde bessen van de Blauwe Bosbes bij diaree. De verse bessen zorgen juist voor wel erg soepele darmgang;

Citroenmelisse en/of valeriaan bij het slapen, wanneer door ongemak en pijn het slapen lastig gaat;

Tijm is een belangrijk kruid bij keelpijn.



Voeding



Je lichaam heeft het volgende nodig;

Vitamine C (of te wel, veel fruit)

Zout, vooral bij koorts en zweten (aanvullen met bijvoorbeeld bouillon)

Vocht (drinken, soepjes en dergelijke. Koffie ontrekt juist vocht)

Daarnaast kun je denken aan licht verteerbaar voedsel. Je lichaam werkt ontzettend hard om dat virus eruit te krijgen en heeft brandstof nodig. Je eerste reactie echter, bij de meesten althans, is gebrek aan eetlust. Een kracker, beschuitje of rijstewafel is een idee.

Uiteraard bij diarree is het belangrijk veel te drinken.

Leefstijl



Er is niet veel wat je kan doen qua leefstijl tijdens de griep of tijdens een verkoudheid. Je kan uit de buurt blijven van kinderen, ouderen, zieken - maar voorkomen dat je huisgenoot (partner, etc.) het krijgt is haast niet te doen. Je kan wel je eigen glas hebben en elkaar niet zoenen - maar iets simpels als een deurknop kan al het virus overbrengen.

Neem je rust. Deze moderne maatschappij eist bijna van ons dat we zo snel mogelijk beter moeten worden, zo min mogelijk dagen van werken moeten missen - maar zo werkt het niet. Als je jezelf volstopt met medicijnen zoals anti-grieppine, waardoor je een boost krijgt en een pijnstillertje, ben je aardig snel weer op de been. Je kan echter het als vanzelfsprekend beschouwen dat het virus snel weer terug komt.