

Hoe blijf ik gezond? Tien tips van mevrouw Kloppenburg-Versteegh



10 Herstellenden

Een goede drank voor herstellende zieken kan men zelf maken, door gedroogde vijgen gedurende veertien dagen in goede portwijn te laten trekken. Van dezen wijn kan men twee maal daags een portglas vol drinken. Het is goed, herstellenden te laten baden in water, waarin legoendibladeren zijn getrokken.

9 Hoest

Tegen hoest is het slijmerige merg uit de lidah boewaja bladeren uitstekend.

Voor het naar bed gaan en des morgens bij het opstaan neme men een dessertlepel hiervan, vermengd met stroop.
Voor kinderen is een theelepeltje voldoende.

8 Hoofdpijn

Hoofdpijn kan verschillende oorzaken hebben. In vele gevallen is het zwakte. De minste aanleiding, zooals een weinig tocht, veroorzaakt hoofdpijn. Ook gewoonlijk wanneer men zich wat drukker heeft gemaakt dan gewoonlijk. Er is dan geen beter middel, dan behoorlijk rust nemen en het lichaam goed voeden.

7 Hygiëne

Na den maaltijd ananassap drinken is uitstekend voor de spijsvertering.

6 Kalmeermiddelen

Thee van pegagan is een uitstekend middel. Wanneer geen versch blad te bekomen is, kunnen ook gedroogde bladeren dienst doen.

5 Diarrhee of buikloop

De patiënt moet zich zeer rustig houden en zich voeden met zachte nasi tim, waarin een kippenkluijfe zonder vleesch afgekookt is. Het voedsel moet vrijwel koud worden genuttigd.

4 Ontlasting

Om van een goede gezondheid te genieten, moet men zich aanwennen, geregeld elken dag af te gaan, zonder dat lavementen worden gegeven, of laxeermiddelen worden ingenomen. Het beste is het dieet zoo te regelen, dat geregelden stoelgang op de natuurlijke wijze verzekerd is.

3 Verkoudheid

Een goed middel is een dampbad van een afkooksel van geraniumbladeren.

2 Keelpijn

Is de keel pijnlijk door kouvatten of zijn de amandelen opgezet, dan helpt de volgende gorgeldrank: een kwart pond gedroogde mangistanschillem wordt op twee wijnflesschen water verkookt tot de helft, dan het kooksel gefiltreerd en met theelepeltje pepermuntolie goed geschud. Eenmaal per uur gorgelen is voldoende. Is de keel zeer pijnlijk, dan elk half uur.

1 Koorts

Voorkomen is beter dan genezen en door een gepaste levenswijze zal koorts veelal kunnen worden

voorkomen.

Een eerste eisch is, te zorgen voor een geregelden stoelgang. Verder matigheid met spijs en drank. Zorg, dat de nieren voldoende werken en ga vooral niet te laat naar bed. Om tien uur naar bed en des morgens om zes uur opstaan, is het beste.

Geef u niet over aan uitspattingen en drink zoo min mogelijk alcoholhoudende dranken, dan is het lichaam beter bestand tegen verschillende ongemakken en wordt de warmte ook beter verdragen. Bij dorst onder het werk drinke men in plaats van water liever thee van ongeschilde citroen zonder suiker.

Koorts kan men veelal voorkomen door het gebruik van een temoe lawak aftreksel, waarin daoën meniran gekookt is.

Heeft u ervaring hiermee?

Weet u meer?

Deel het op: www.indischeschrijfschool.nl