

# GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief november 2022

## Voorwoord:

Beste lezer,


Ik las laatst weer een nieuwsbericht over het gebruik van pijnstillers en wil hier graag de nieuwsbrief aan wijden. Wat zijn de gevaren van reguliere pijnstilling, wanneer wachten met gebruiken en op welke manieren kan je natuurgeneeskundig werken aan pijnstilling. Vragen die hopelijk in deze nieuwsbrief beantwoord worden.

Heb je daarna vragen? Stel ze gerust.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

---

## REGULIERE PIJNSTILLING:



Er zijn geen officiële cijfers bekend van het aantal mensen dat regelmatig gebruik maakt van pijnstilling/ koortsverlagers. Mede omdat diverse producten zonder recept verkrijgbaar zijn en er dus geen registratie is. Maar minimaal 60% van de Nederlanders schijnt regelmatig pijnstillers te slikken.

Er zijn diverse groepen pijnstillers. De eerste is de meest gebruikte en bekende paracetamol. Het werkt pijnstillend en koortsverlagend. Langdurig gebruik kan schade geven aan de lever, nieren en het bloed en je kan er een tolerantie voor krijgen, waardoor je meer en meer moet gaan slikken voor dezelfde pijnstillende werking. Ook kan dit middel net als alle middelen die ik noem, bepaalde medicatie die geslikt wordt tegenwerken. Onderzoekers hebben nog niet zo lang geleden ontdekt dat dit middel een eiwit op de oppervlakte van een zenuwcel activeert, wat de pijnprikkel naar de hersenen verstoort.

Dan is er de groep aspirines. Deze werken net als paracetamol koortsverlagend en pijnstillend, maar ook ontstekingsremmend. Er zit een bepaald zuur in verwerkt dat het pijnsignaal naar de hersenen blokkeert. Het wordt ook gebruikt als bloedverdunner en kan maagklachten-/ bloedingen geven, naast lever- en nierklachten bij langer gebruik.

Krokussenweg 8  
2665ND Bleiswijk  
06-12040195

[info@goedalternatief.com/](mailto:info@goedalternatief.com) [www.goedalternatief.com](http://www.goedalternatief.com)

Een zwaardere groep pijnstillers zijn de zogenoemde NSAID's zoals diclofenac en ibuprofen. Deze zijn ook pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend. Maar deze groep heeft nog veel meer bijwerkingen en mag je niet lang gebruiken. De lijst met bijwerkingen is enorm. Denk aan maagproblemen, leverproblemen, hartproblemen etc. Het middel remt een enzym dat vrijkomt bij een ontsteking en pijn veroorzaakt.

Tot slot is er de groep opiaten die officieel alleen op doktersrecept worden voorgeschreven en de zwaarste pijnstillers zijn als de vorige niet werken. Denk aan morfine, oxycodon, methadon en fentanyl. Zeer verslavend bij wat langer gebruik en ook hier kan een tolerantie optreden, waardoor meer gebruik nodig is voor hetzelfde effect. De middelen kennen erg veel bijwerkingen. Geleidelijke afbouw is nodig i.p.v. in één keer stoppen. De middelen remmen ook het pijnsignaal naar de hersenen.

Wat alle middelen gemeen hebben is, dat ze de pijnprikkel naar de hersenen blokkeren. Dat betekent dus dat de pijn en de oorzaak van pijn niet weg is, maar je het tijdelijk minder of niet meer voelt. En daarin schuilt direct een groot gevaar. Als je geen pijn voelt ga je iets overbelasten en verkeerd gebruiken. Je blijft doorlopen met iets waar je eigenlijk niet mee zou moeten blijven doorlopen. Pijn is een signaal van het lichaam dat er iets mis is en het is belangrijk hiernaar te luisteren en te onderzoeken wat er aan de hand is



via een arts of therapeut. Ook bij een vaak voorkomende hoofdpijn of menstruatiepijn. Ben jij dus iemand die regelmatig pijnstillers inneemt, ga je dan eens afvragen wat er aan de hand is en op welke manieren je hier nog meer mee om kan gaan.

## KOORTS



Als er ziekteverwekkers het lichaam in komen, gaat het afweersysteem aan de slag om deze kapot te maken. Dat gebeurt soms met koorts. Want diverse ziekteverwekkers kunnen niet tegen een verhoogde lichaamstemperatuur en gaan

dood. En bij een hogere temperatuur maakt het lichaam meer afweerstoffen aan om de ziekte te bestrijden. Koorts is dus ontzettend nuttig en belangrijk voor de gezondheid in een lichaam. Hoe vervelend je je dan ook voelt. Het is ook een signaal van jouw lichaam om even rust te nemen. Door koortsverlagers in te nemen, neger je deze signalen en geef je de ziekteverwekkers de kans bezig te blijven in het lichaam, waardoor je vaak veel langer aan het 'kwakkelen' bent of je moe en beroerd voelt. Geef je je er aan over, dan ben je er vaak sneller vanaf en voel je je na zo'n periode weer prima en fit.

Officieel heb je koorts als je 38/ 38,5 graden of warmer bent. Koorts is in bijna alle gevallen niet gevaarlijk. Pas als dit naar de 41 graden gaat is het verstandig om de lichaamstemperatuur te gaan verlagen en/of hulp in te schakelen. Daarbij is het altijd van belang dat degene alert en aanspreekbaar is en blijft. Dat is een goed teken. Bij koorts is het immuunsysteem hard aan het werk om te herstellen en worden andere lichaamsprocessen op een laag pitje gezet zoals de spijsvertering. Daarom hebben veel mensen weinig tot geen trek als ze koorts hebben. Dat is prima. Eten is dan niet belangrijk. Drinken van water wel om uitdroging te voorkomen. Grijp niet gelijk naar koorts onderdrukkende middelen zoals hierboven genoemd, maar ziek dus uit en laat de koorts maar komen. Wordt het te hoog, dan kan je nog kiezen voor een natuurgeneeskundige behandeling, namelijk **azijnsokken**. Dat kan alleen als ook de handen en voeten warm/heet zijn. Dan is de koorts overal in het lichaam aanwezig. Niet doen bij koude handen en voeten. Wat je doet is, je neemt een paar katoenen sokken en doopt

deze in water vermengt met een hele flinke scheut (appel)azijn. Doe de natte sokken aan en ga weer lekker liggen met de voeten op een dikke handdoek om het laken niet te nat te laten worden. Als de sokken opgedroogd zijn kan je dit nog een keer doen. Dat kan zo 1-2 graden schelen qua temperatuur. Ook wat verkoeling op het hoofd in de vorm van een koud kompres is dan lekker om de hersenen wat te ontlasten. Verder vooral veel slapen en je liefst laten verzorgen door iemand.

## NATUURLIJKE PIJNSTILLING

Binnen de natuurgeneeskunde zijn er ook enkele natuurlijke pijnstillers die je kan proberen voor je grijpt naar de medicijnen. Ik zal een lijstje geven met enkele voorbeelden.



**Kurkuma:** ontstekingsremmend en pijnbestrijdend

**Munt:** bij buikpijn

**Visolie:** bij gewrichtsklachten

**Groene thee:** bij ontstekingen

**Gember:** bij spier- en gewrichtspijn

**Natuurlijke antibiotica** tegen ontstekingen en pijn (recept op aanvraag)

**Cranberry:** bij blaasontstekingen

**Wilgenbast** als thee: pijnstillert (zit ook verwerkt in aspirine)

**Ashwagandha:** pijnstillert en kalmerend middel

**Boswellia:** natuurlijke ontstekingsremmer en pijnstillert

**PEA:** lichaamseigen stof als supplement bij neuropatische pijn.

**CBD/ THC** olie: pijnstillert en ontspanning.

Uiteraard altijd gewenst om een arts of therapeut te raadplegen voordat je zelf gaat dokteren.

