



Vanja Vitaal

Ontdek de intelligentie van je lichaam



Mama!!!

**GRIP OP DE GEZONDHEID
VAN JE KIND IN
7 TIPS**



Vanja Wierenga



“Schoonheid is eeuwigheid die naar zichzelf kijkt in de spiegel. En bedenk goed: jij bent eeuwigheid, en jij bent de spiegel”

Khalil Gibran, Libanese schrijver en kunstschilder (1883-1931)

Dit is een boek voor jou. Wie jij bent? Een ambitieuze vrouw tussen de 25 en 45 jaar oud. Je hebt kinderen in de leeftijdscategorie van 0 tot 15 jaar oud. Je hebt een drukbezet leven. Je wilt een hele goede moeder zijn. Je wilt ook succesvol zijn met je werk of je bedrijf. Laten we wel wezen, je huishouden is ook een bedrijf. Toch?

Daarnaast wil je een goede vriendin zijn voor je vrienden en een betekenisvol sociaal leven hebben. Je wilt ook een geweldige relatie, met een seksleven dat er toe doet. En oh ja! Dat prachtige lichaam van jou moet ook prachtig blijven, regelmatig sporten is dus ook een must.

Gevolg: jij moet 100 ballen tegelijk in de lucht houden. Jij voelt je verantwoordelijk voor alles dat er geregeld moet worden in je huishouden. Ook al zeggen anderen dat je het geweldig doet, jij voelt elke dag die druk. Andere mensen zien in jou een supermoeder, maar als jij in de spiegel kijkt, voel je je soms als iemand die tekortschiet.....

Zelf de regie nemen over de gezondheid van je kind. Hoe doe je dat?

Hoe vaak staat jouw leven ‘on hold’ omdat je kind ziek is? Misschien heb je 2 of 3 kinderen, dan overkomt het je nog vaker.

- Je kind hoest al een hele tijd en houdt iedereen wakker 's nachts. Ook is het benauwd en heeft eczeem. Ga je naar de huisarts die je geruststelt dat de longen ‘schoon zijn’, schrijft deze toch medicijnen voor, ‘voor de zekerheid’. Maar dit is al de zoveelste keer. En daar zit je eigenlijk helemaal niet op te wachten. Wil jij ook niet steeds met bijvoorbeeld een hormoonzalf, antibioticakuur of ‘puf’ naar huis gestuurd worden door je huisarts als je kind ziek is?
- Zou je liever iets anders geven, iets natuurlijks?

- Dit herken je misschien ook wel. Je kind heeft bij het minste of geringste koorts en al een paar keer een koortsstuip gehad. In het ziekenhuis zeggen ze 'dat hij er overheen moet groeien'. Maar het is doodeng om mee te maken als zo'n kleintje 'wegvalt'! Zou je willen dat het immuunsysteem van je kind sterker was?
- Hoe zou het voor je zijn als je meteen in het begin van het ziek worden van je kind, al iets kunt doen, het immuunsysteem kunt prikkelen om beter te worden?
- Wil jij ook meer regie over de gezondheid van je kind zodat jij meer tijd overhoudt voor jezelf?
- Je zou graag iets praktisch willen doen, iets eenvoudigs, iets natuurlijks, iets dat snel werkt en effectief is.

Joh, ik herken dat zo! Als moeder wil je het beste voor je kind. Je kind is het meest belangrijke in je leven. En je wilt het zo gezond mogelijk en zo 'puur' mogelijk op laten groeien, zo min mogelijk rotzooi er in, helemaal als het ziek is. Ik kan oprecht, en met trots, zeggen dat onze kinderen nog nooit een antibioticakuur nodig hebben gehad.

Hoe ik dat doe?

Ik heb daar een hele mooie oplossing voor die ik zelf al jaren toepas. Maar ja, ik heb makkelijk praten, ik ben zelf homeopaat en ben thuis in de materie van de natuurgeneeskunde en fytotherapie.

Als ik jou nou zeg dat ik jou die kennis ook kan leren? Dat je daarmee 90% van de keren kunt bedanken voor de voorgestelde medicatie van de huisarts? Omdat je zelf een mooie huisapotheek, een EHBO kit uit de natuur in huis hebt en weet wat je moet doen.

Ik help ouders al meer dan 10 jaar meer regie over de gezondheid van hun kind krijgen met mijn cursussen.

Wat zou het cool zijn als jij met deze nieuwe vaardigheid gezondheid, energie en veerkracht kunt doorgeven aan degenen van wie je het meeste houdt!

Is dit boek verboden voor vrouwen die jonger zijn dan 25 en ouder zijn dan 45? Is dit boek verboden voor mannen? Absoluut niet! Ik denk dat dit e-book waardevolle informatie biedt voor iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid, energie en veerkracht.

Heb ik je nieuwsgierig gemaakt? Lees dan verder! In 7 tips ga ik je leren hoe jij meer regie over de gezondheid van je kind krijgt, en daarmee meer tijd voor jezelf creëert.

“Jouw kind gaat jouw voorbeeld volgen, niet jouw advies”

auteur onbekend.



1. Heb je net alles een beetje op de rit, het gevoel dat je weer wat controle over je leven hebt, wordt je kind ziek. Of ze krijgen een ongelukje. Zucht. Moet je weer een dag vrij nemen, oppas regelen, afspraken verzetten en thuisblijven. En je kind moet mogelijkerwijs weer een dag of langer van school missen. Moet jij alweer de sportschool overslaan, dat etentje met vriendinnen afzeggen, of die andere dingen die Jou-Tijd zijn “on hold” zetten..... Ik ken het.

Hoe fijn zou het zijn als je meer jou-tijd overhoudt? Dat je kind zo snel opknapt dat je met een gerust hart de oppas kan laten komen zodat je toch die tijd voor jezelf kunt pakken die je o-zo-hard nodig hebt, en verdient. En dat je kind de volgende dag alweer fit genoeg is om naar school of de opvang te gaan in plaats van dat het dik 3 dagen duurt. Bedenk hoeveel rust het jou zou geven als je ziet dat de koorts op een natuurlijke manier zakt en niet onderdrukt wordt, door de remedie die jij geeft.

Als jij controle hebt over de situatie als je kind ziek is dan straalt je rust uit. Je kind en je partner hebben dan ook vertrouwen in jouw handelen. Wanneer je geen controle over de situatie hebt raakt je in paniek en je kind ook.

“Mama, ik ga dood!”

Zo kan ik mij nog goed herinneren toen mijn dochter een keer van een stoel viel waar ze op was gaan staan om bij de lichtknop te kunnen. Ze haalde haar hoofd open. Overal lag bloed. Ik schrok me wezenloos: hoe erg was het?

Heeft ze een hersenschudding, een schedelbasisfractuur?

Ik belde de dokterspost en die was erg onbehulpzaam waardoor ik in paniek raakte. Mijn dochter raakte daardoor vervolgens helemaal in paniek en gilte:

“Ik ga dood mama, ik ga dood!”. Ik had haar toen het homeopathische middel **Aconitum** moeten geven, dan was ze zo gekalmeerd. Maar door mijn paniekgevoel kon ik dat toen niet bedenken. Zelfs niet als homeopaat met zoveel jaar ervaring. Wat voelde ik mij een mislukking! Ik heb haar Arnica gegeven tegen de zwelling en de bloeditstorting, maar het hielp niet direct bij de paniek.

Achteraf was het een klein sneetje en viel het heel erg mee, gelukkig.

EHBO cursus Rode Kruis

Doordat ik niet meer wist waar ik op moest letten had ik geen controle meer over de situatie. In de meeste eerste hulpsituaties weet je heel goed wat je moet doen, en in mijn cursus leer ik je dat.

Ik raad je aan om ook een **reguliere EHBO cursus** te volgen bijvoorbeeld bij het Rode kruis. Zo leer je hoe te handelen in crisissituaties en in te schatten of een situatie pluis of niet pluis is. Bovendien leer je dan ook hoe je moet handelen als je kind zich verslikt, flauwvalt, of verband nodig heeft en zo. Erg praktisch. Tegenwoordig zit de kinder-EHBO bij de reguliere cursus in.

Controle over een crisissituatie krijg je door de kennis die je hebt toe te passen. Er zijn situaties waarvoor je naar een huisarts of ziekenhuis gaat en daar zal je de controle uit handen moeten geven (moet je ook daarvoor nog een afspraak inplannen in je overvolle agenda, vrij nemen, oppas regelen voor je andere kind(eren), en je had het al zo druk!).

Maar gelukkig is er heel veel dat je in veel situaties zelf kunt doen. Daarom is het superhandig als jijzelf meer over makkelijk toepasbare homeopathie weet. Dat je het kunt toepassen in situaties waarin het fijn is als je thuis kunt blijven. Of dat je op vakantie niet naar een niet-Nederlands sprekende arts hoeft om de klachten van je zieke kind in gebarentaal uit te leggen. Daarmee hoef je minder vaak de controle uit handen te geven. Het geeft je rust en zelfvertrouwen waardoor de ongerustheid of paniek wegblijft. Daar ga ik je mee helpen.

Luister goed naar je kind

Nu denk je misschien dat je dat niet kunt, dokter zijn. Maar dat kun jij heel goed. Jouw kind weet heel goed wat het nodig heeft en vertelt jou dit graag. Met woorden of door wat jij ziet, dus door goed te observeren. Het valt mij in mijn praktijk altijd weer op hoe goed kinderen van 3 of 4 jaar al precies kunnen vertellen wat ze voelen, hoe de pijn is, waar die zit etc., tot grote verbazing van hun papa en mama.

Jij kent je kind als geen ander, en zeker beter dan een (huis)arts die je kind 5-10 minuten ziet. Vaak ga je naar de (huis)arts uit onzekerheid. Die jou dan vertelt wat er aan de hand is en wat er moet gebeuren, zonder ook maar écht door te vragen over de klachten.

Jouw kind kan juist heel gedetailleerd vertellen wat er is, en als jij die informatie kunt verwerken en op kunt zoeken om tot een homeopatisch middel te komen, voelt je kind zich ook gehoord en gezien. Jouw kind is je dan enorm dankbaar. Mijn kinderen vinden het altijd superfijn als ik ze een homeopathische middel geef als ze ziek zijn, omdat ze uit ervaring weten dat ze zich daarna snel beter voelen en weer kunnen spelen.

Doordat jij hun dankbaarheid ervaart ontstaat er meer binding met jouw kind en andersom. Dit vergroot het vertrouwen van jouw kind in jou als moeder en creëert wederzijds respect.

Valkruid bij elk ongeval

Wanneer mijn dochter, toen 3 jaar, zich enorm gestoten had aan iets, huilde ze eerst en als ik haar dan getroost heb zegt ze: "mama, ik denk dat ik nu wel wat medicijn nodig heb. Ik denk dat ik Arnica moet hebben want het doet héél veel pijn". Ik geef haar dan Arnica, en dan huppelt ze even later weer vrolijk weg.

Hoe fijn is dan die liefde en dankbaarheid van je kind? Jij weet dat het dat helemaal op zijn eigen kracht gedaan heeft, met een beetje hulp van het door

jou gekozen homeopathische middel dat de eigen geneeskracht stimuleert.
Dan ben jij voor jouw kind toch een super-moeder?!

Arnica is een belangrijk middel bij vallen en stoten, en voorkomt blauwe plekken en dus pijn¹. Het zit in de **Vallen en stoten zalf en gel van VSM**. Hiervan zou elk huishouden een tube in het medicijnkastje moeten hebben. Ik heb een vrouw in de praktijk die op een kinderdagverblijf werkt. Zij gebruiken het daar dagelijks.

Je wilt liever geen zetpil paracetamol geven bij de zoveelste (oor)pijn, maar wat kun je dan doen?

Dus doe je het toch maar weer, ook al staat het je tegen. Wist je dat paracetamol bij jonge kinderen astma en andere allergieën kan veroorzaken op latere leeftijd, zo blijkt uit onderzoek². Terwijl er zoveel middelen uit de natuurgeneeskunde zijn. Als je nu tools zou hebben om ze toe te kunnen passen....

Een paar jaar geleden viel mijn zoon met zijn fiets. Bam, op zijn voortanden. Tand door de lip en de tand stond helemaal scheef. Het zag er niet uit. De tandarts maakte een foto en je zag duidelijk dat de tand gebroken was in de kaak en dat de nieuwe tand er boven zat (het was gelukkig zijn melkgebit). De tandarts zei dat de tand zwart zou worden en eruit zou vallen in de weken er na. Als hij pijn zou houden of er zou een ontsteking komen, moest de tand getrokken worden. Dat wilde ik voorkomen. Ik heb toen eerst **Arnica** gegeven, daarna **Symphytum**. Symphytum heet ook wel kleeftkruid en is een middel wat toegepast wordt bij botbreuken, vooral als ze niet willen helen. De tand is weer vastgegroeid, hij kon er zelfs weer appels mee af bijten, en de tand werd niet zwart. De tandarts was heel verbaasd dat, toen we een half jaar later voor controle kwamen, de tand er nog zat. Onlangs heeft hij de tand gewisseld.

“Intuïtie is weten zonder te weten hoe je het weet” *auteur onbekend*



2. Een andere situatie waarbij je als ouder snel onzeker van wordt, is koorts. Kinderen hebben heel snel koorts. Bij een snotneus, buikgriep, oorontsteking, tandenkrijgen, etc. Vaak is het advies dan een zetpil paracetamol te geven. Uit voorzorg. Omdat je bang bent dat het 41 graden zal worden en eindigt in een koortsstuiptje. Je hebt net geleerd dat paracetamol schadelijk kan zijn (zie tip 3).

Wat is nu een graadmeter voor een koorts die je niet hoeft te behandelen?

- Zolang je kind nog wil spelen en drinkt is de koorts geen probleem.

¹ <http://www.vsm.nl/arnica-montana-alkruid>

² Association between paracetamol use in infancy and childhood, and risk of asthma, rhinoconjunctivitis, and eczema in children aged 6–7 years: analysis from Phase Three of the ISAAC programme
Beasley, Richard et al. The Lancet , Volume 372 , Issue 9643 , 1039 - 1048

- Dat ze niet willen eten is niet zo erg. Een kind kan best een aantal dagen zonder eten. Daarom hebben ze in de eerste maanden na hun geboorte ook zo'n mooi speklaagje gekregen van Moeder Natuur.
- Wat heel belangrijk is, is dat ze blijven drinken ook al zijn het herhaaldelijk kleine slokjes.
- En houdt daarbij in de gaten hoeveel je kind plast en of het diarree heeft of veel moet overgeven.

Een kleine baby kan heel snel uitdrogen. Je kunt dit zien aan de volgende signalen:

- Je kind is niet helder meer, en reageert heel traag of niet.
- Je kind heeft een hele droge huid
- Als je een huidplooi oppakt dan blijft die staan
- En je kind plast ineens heel weinig

In zo'n geval moet je direct naar de huisartsenpost gaan!

Veel slapen is een goed teken, maar je kind moet wel helder zijn als je het wakker maakt of als het wakker is.

Waarom koorts goed is en hoe je een koortsstuip voorkomt

Koorts heeft 2 hele belangrijk functies:

- 1) Activeren van het immuunsysteem. De hele hoge temperatuur doodt de bacteriën en virussen zodat zij niet de overhand krijgen. Het immuunsysteem leert daardoor; immuun cellen onthouden de aanraking met de ziekteverwekker en maken antistoffen aan.
- 2) Het stimuleren van groei. Als je kind een periode van ziekte heeft doorgemaakt – vooral kinderziektes zoals waterpokken, 5^{de} of 6^{de} ziekte, de bof of rode hond – zie je dat het daarna groeit. Niet eens zozeer fysiek, maar vooral in zijn ontwikkeling, de mijlpalen. Je kind kan ineens veel helderder praten, of begint met lopen. Of het gaat beter slapen, of het wordt zelfstandiger en heeft je minder nodig. Of het wordt ineens zindelijk 's nachts en overdag. Kortom, de ontwikkeling maakt een sprong.

*Een van de dingen die belangrijk zijn bij hoge koorts is het **voorkomen van koortsstuipen**. Koortsstuipen zijn op zichzelf niet gevaarlijk en veroorzaken geen blijvende schade, maar ze zijn wel heel beangstigend om te zien. Daarom is het fijn als je iets kunt doen om ze te voorkomen.*

Het ziekenhuis adviseerde mijn schoonzus om haar zoon geen paracetamol te geven bij hele hoge koorts. Als paracetamol is uitgewerkt kan dit een enorme piek in de koorts veroorzaken, waardoor dit juist een koortsstuip veroorzaakte bij haar zoontje. Bovendien onderdrukt paracetamol het immuunsysteem³. Dus wat dan wel te doen?

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28209678>

Citroensokjes

Een heel oud maar zeer effectief middel is **citroensokjes**.

- Je maakt een oplossing met lauw water en een scheutje citroensap.
- Hierin drink je een paar sokjes.
- Knijp ze uit en doe ze je kind aan.
- Hier overheen doe je een paar droge sokjes.
- Na 20 minuten uit doen en de temperatuur opnieuw meten.
- Eventueel nog een keer herhalen.
- Je zult zien dat de koorts uit het hoofd trekt en minder warm aanvoelt.
- De lichaamstemperatuur daalt zo een halve tot een hele graad waardoor de kans op koortsstuipen afneemt. Koortsstuipen komen zelden voor onder de 40 graden.
- Als de voetjes al koud zijn, niet te vaak toepassen.
- Je kunt dit elk uur herhalen of indien nodig geven.

Hierdoor zorg je dat het hoofd afkoelt.

Geen koude washand

Een vaak gegeven tip is een koude washand op het hoofd. Dit moet je juist niet doen want hierdoor trekt nog meer warmte naar het hoofd. Het temperatuurcentrum in de hersenen registreert dat het ergens koud is, en dus stuurt het daar warmte naar toe om het warmer te maken.

Een goed homeopathisch middel is bijvoorbeeld [Belladonna](#) van VSM, oftewel de dodelijke nachtschade. Onze zoon was als baby een echt 'Belladonna kind'. Hij kon het ene moment lekker spelen en het andere moment 39 of 40 graden koorts hebben, binnen een half uur. Rood hoofd, bloedheet aanvoelen, glazige oogjes, lusteloos, rusteloos en huilen. Soms ijelde hij. Belladonna hielp altijd vrijwel meteen. De koorts zakte dan binnen een half uur met een graad, en hij ging òf lekker slapen of ging weer spelen. Soms ging dat zo snel dat ik wel eens dacht dat hij deed alsof. Maar ja, de thermometer liegt niet natuurlijk..... En ik was gerustgesteld omdat ik wist dat hij geen koortsstuip zou krijgen omdat de temperatuur onder de 40 graden bleef. Ik heb al menig kind in mijn praktijk van de koortsstuipen af geholpen met dit middel.

Er zijn natuurlijk momenten dat koorts wel degelijk gevaarlijk is en het is goed je bewust te zijn van de signalen. Observeer je kind goed tijdens koorts:

- Is je kind suf?
- Is je kind niet aanspreekbaar?
- Reageert je kind niet meer?

➡ Dan is dat een alarmbel en moet je naar de huisartsenpost.

- Verliest je kind veel lichaamsvocht? (diarree, overgeven, zweten).
- Kan of wil je kind niet drinken?

➡ Dan moet je denken aan een mogelijke uitdroging en ORS-gelei in huis halen om tekorten aan te vullen.

Daarnaast moet je naar de huisartsenpost gaan om te laten onderzoeken wat de mogelijke oorzaak is.

Ik zeg altijd tegen moeders: **vertrouw je intuïtie, je moederinstinct**. Die vertelt je altijd wanneer iets pluis of niet pluis is. Beter één keer te vaak naar de huisartsenpost of de eerste hulp dan één keer te weinig....

“Het leven wordt achterwaarts begrepen en voorwaarts geleefd”

S. Kierkegaard, Deens filosoof (1813-1855).



3. Homeopathie is bij uitstek een behandelmethode bij ziekte voor kinderen omdat:

- Homeopathische middelen makkelijk toe te dienen zijn. De granules smaken zoet en dus lusten kinderen ze graag.
- Homeopathische middelen flexibel toe te passen zijn. Dat is zo mooi aan de homeopathie. Je kunt de middelen geven als tabletjes (granules), opgelost in water en dan toedienen met een lepel, of opgelost in een druppelflesje. Homeopathische geneesmiddelen zijn makkelijk. Geen dikke pillen, en geen chemische toevoegingen om vieze smaken te maskeren. Geen conserveringsmiddelen of kleurstoffen die ook weer dubieus zijn.
- Homeopathische middelen hebben geen vervelende bijwerkingen of het gevaar je organen te beschadigen (lees de bijsluiters van reguliere medicatie en je schrikt je rot; het middel is vaak erger dan de kwaal).
- Homeopathie kan in bepaalde gevallen zelfs operaties voorkomen, denk aan buisjes in de oren of amandelen knippen. Ziekenhuisopnames kunnen heel traumatisch zijn voor je kind. Daarmee voorkom je dan ook weer trauma's van zo'n operatie.

En dat is dus ook goed voor jou! Want je voelt je beter over je keuze van behandeling en geneesmiddelen omdat je weet dat je jouw kind geen toxische stoffen toedient.

De impact die de homeopathische middelen op jouw kind hebben is dat het immuunsysteem van jouw kind gestimuleerd wordt in plaats van onderdrukt. Vaak krijg je 'uit voorzorg' antibiotica (net als antihistaminica, antidepressiva, anti-...) voorgeschreven door een (huis)arts. Deze middelen onderdrukken het immuunsysteem en dus het zelf-genezend vermogen. **Antibioticaresistentie** is een enorm probleem aan het worden⁴. Voorspeld wordt dat mensen in west Europa weer dood kunnen gaan aan een simpele blaasontsteking omdat ze niet reageren op de beschikbare antibiotica⁵.

Het vermijden van antibiotica voor een simpele infectie die het lichaam best zelf op kan lossen is dus meer dan wenselijk. Hier kunnen homeopathische middelen dan ook heel goed helpen.

⁴ Tang KL, Caffrey NP, Nóbrega DB, et al. Restricting the use of antibiotics in food-producing animals and its associations with antibiotic resistance in food-producing animals and human beings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Planetary Health*. 2017;1(8):e316-e327. doi:10.1016/S2542-5196(17)30141-9.

⁵ Bryce A, Hay AD, Lane IF, Thornton HV, Wootton M, Costelloe C. Global prevalence of antibiotic resistance in paediatric urinary tract infections caused by *Escherichia coli* and association with routine use of antibiotics in primary care: systematic review and meta-analysis. *The BMJ*. 2016;352:i939. doi:10.1136/bmj.i939.

“Maar ik weet helemaal niets van homeopathie, dat is toch veel te moeilijk? Dat kan ik vast niet”. Ik hoor het je denken. Jawel hoor, dat kan ook jij. Homeopathie is in essentie heel logisch en makkelijk toepasbaar in die dagelijkse EHBO-situaties. En ik ga jou dat leren.

Ik leer je

- Hoe het juiste middel bij de klacht te kiezen
- De juiste toediening
- De juiste symptomen te herkennen
- Vertrouwen te krijgen in jouw kundigheid
- De juiste vragen te stellen
- Goed te observeren

Homeopathie is zoals Moeder Natuur het bedoeld heeft. Waarom zou jij, die jouw kind beter kent dan welke geleerde dan ook, je kind niet weer in gezondheid kunnen brengen?

Natuurlijk kan dat, en de natuur heeft alle hulpmiddelen daarvoor in huis. Ik durf te wedden dat een groot aantal gewoon in je tuin of in je keuken staan, zoals vingerhoedskruid (Aconitum), Ridderspoor (Staphysagria), ui (Allium cepa), of zout (Natrium muriaticum).

“De essentie van kennis is om het te gebruiken, als je het hebt, en om het toe te geven als je het niet hebt”

Confucius, Chinees filosoof 551 v. C. - 479 v. C.



4. Wat ook een nachtmerrie is voor elke ouder is als je kind 's nachts zoveel hoest dat hij het hele huis wakker houdt. Of als ze zo erg moeten hoesten dat ze moeten overgeven. Zit alles er weer onder. Je kleding, het bed, de bank. Ik kan me herinneren dat onze dochter eens op overgegeven had op ons tapijt. Nou die zure lucht kreeg je er niet meer uit. We konden het tapijt weggooien. Doodzonde.

Hoest heeft een belangrijke functie, namelijk er voor zorgen dat het virus of de bacterie niet verder de longen in zakt. De trilharen in de luchtwegen zorgen door het hoesten dat het slijm omhoog gewerkt wordt, zodat je het kunt uitspugen of doorslikken. Als je de trilharen platlegt door medicijnen die de hoest onderdrukken, kan het slijm – met daarin de bacteriën en virussen – heel makkelijk de longen inglijden, met name 's nachts. Het is daarom belangrijk om er voor te zorgen dat de hoest een effectieve hoest wordt.

Dus de hoestprikkel onderdrukken is niet wenselijk. Het is alleen zo vervelend dat het iedereen wakker houdt en kan er soms best wel eng uit zien, zeker bij een kleine baby. Dus wat doe je dan?

Ik heb vaak kinderen met pseudo-kroep of heftige hoest die in aanvallen komt in de praktijk. Vaak heeft de kinderarts of KNO-arts ook niet afdoende geholpen. Zo komt tevens het RS virus regelmatig langs.

Een heel goed middel om te geven is **Tussikind van VSM** als je kind begint te hoesten. Ik heb het zelf ook bij mijn kinderen gebruikt. Daarmee voorkom je dat het erger wordt. In mijn blog heb ik hier meer over geschreven. In Tussikind zit o.a. Drosera, een heel belangrijk middel bij allerlei soorten hoest. Hierin zitten stoffen die er voor zorgen dat het slijm niet verder de longen in zakt. Het bevat ook een natuurlijke ontstekingsremmer en slijmoplosser, dit in tegenstelling tot codeïne of hoestdranken die vaak veel suiker of zoetstoffen bevatten en eigenlijk niks anders doen dan de trilharen in de luchtwegen platleggen of de keel smeren. Of je krijgt 'voor de zekerheid' een antibioticum mee voor een virale luchtweginfectie, wat dan niet werkt maar je kind wel huiduitslag of diarree geeft. Dit komt doordat alle darmbacteriën, dus ook de goede, doodgemaakt worden.

Dat wil je je kind echt niet geven. Je wilt iets dat de hoest van binnenuit oplost. Een seintje naar het lichaam geven om zichzelf te genezen. Dat is wat je met homeopathische geneesmiddelen doet.

Wist je dat jaarlijks heel veel mensen, ook kinderen, in het ziekenhuis belanden met een longontsteking omdat ze lang Bisolvon, of hoestonderdrukkers zoals codeïne nemen om de hoestprikkel te stoppen? En dan zakt het slijm 's nachts in de longen. Op de bodem van de longen ontstaat een poel met slijm dat je kind niet meer op kan hoesten. Hierin nestelen zich bacteriën en virussen. En dan krijg je een longontsteking. Dat wil je ten aller tijden voorkomen.

Dorsera zit de homeopathische eerste hulp kit die ik je leer gebruiken in **mijn onlinecursus 'Kinder EHBO met homeopathie'**.

Dit homeopathische geneesmiddel gebruik je als de Tussikind niet voldoende werkt. Drosera werkt supersnel en is heel effectief bij allerlei soorten hoest.

“We hebben allemaal een onvermoede reserve van kracht, waar we op terug kunnen vallen als het leven ons test” *Isabel Allende, schrijfster.*



5. Je kunt met een gerust hart homeopathische middelen aan je kind geven, omdat alleen het juiste middel zal werken. Dat klinkt misschien gek, maar het is fijn om te weten dat je je kind geen schade toebrengt als jij het “verkeerde” middel voorschrijft. Hierdoor raak jij niet in paniek en heb je de rust om je kennis toe te passen.
Wat je nodig hebt is kennis en vertrouwen in dat wat jij doet, goed is. Die kennis kan ik je leren, met je delen, en het vertrouwen groeit automatisch naarmate je de kennis vaker toepast en ziet hoe het werkt en wat het doet. En natuurlijk ben ik er om je te helpen, of de besloten Facebookgroep met moeders zoals jij die jouw vragen kunnen beantwoorden en jou tips kan geven omdat ze hetzelfde hebben meegemaakt.

Het voordeel van het vanuit huis zelf kunnen behandelen van jouw zieke kind is dat jij minder vaak naar de (huis)arts hoeft, jij geen oppas hoeft te regelen of vrij hoeft te nemen van je werk, je niet nog meer rond hoeft te rennen en je kind minder school hoeft te missen.

Maar bovenal zal je kind minder reguliere medicatie krijgen waar hij bijwerkingen van heeft of die alleen de symptomen onderdrukken, en sneller herstellen.

Ook zal de algehele weerstand van je kind toenemen waardoor hij minder snel ziek wordt. Hierdoor heb jij meer tijd voor jezelf, ben jij ontspannener en lukt het je beter alle ballen in de lucht te houden. En dan ben jij weer een stap dichterbij het gevoel dat jij een top-moeder bent!

“Geef je over aan wat is

Laat los dat wat was

Geloof in wat gaat komen”

Sonia Ricotti, schrijfster



6. Want als jouw kind ziek is maak jij je zorgen. Dit zit in je. Dat is je moederinstinct. En die heb je ook nodig want het maakt de overlevingskans van jouw kind zoveel groter.

De keerzijde is dat al die zorgen ook heel veel energie kosten. Je vindt het zielig voor je kind, dat zo'n hoopje ellende kan zijn als het ziek is. Dan wil je helpen.

Vaak heb je dan ook zo'n gevoel dat je iets fout hebt gedaan: heb je je kind tòch te weinig kleren aan gedaan, toch net iets te vaak ongezond laten eten de laatste tijd, toch niet vaak genoeg zijn handen gewassen? Je zoekt naar een reden, een oorzaak en je bent er toch steeds mee bezig in je achterhoofd.

Als het goed gaat met je kind, gaat het ook goed met jou. Zo simpel is het. En dan voel jij je een goede moeder.

Het is dus belangrijk dat je kind gezond is want dan heb jij er minder zorgen om. Niet dat je er minder voor zorgt, nee dat bedoel ik niet. Je zorgt er juist heel goed voor. Door te zorgen dat zijn weerstand goed functioneert, kun jij je meer focussen op dingen die ook belangrijk zijn zoals.....jouzelf.

Dit geeft jou een gevoel van voldoening, dat jij het goed doet als bewuste moeder.

Je bereikt dit door de – voor jou al bekende dingen – zoals

- gezond eten
- genoeg slaap
- voldoende beweging
- gezond klimaat in huis en op school
- voldoende frisse lucht (buiten spelen!)
- Maar ook door homeopathische middelen te gebruiken bij ziekte waardoor het zelf-genezend vermogen – de vitale kracht – gestimuleerd wordt. Hierdoor zal je kind ook minder vaak dezelfde terugkerende klachten hebben, doordat hij het zelf opgelost heeft en zijn

immuunsysteem geleerd heeft. Je kind krijgt daardoor een sterkere constitutie (= lichaam), en meer vitaliteit. Het mist minder lessen op school doordat het minder vaak ziek is. En daar mag jij dan oprecht trots op zijn.

Onze kinderen zijn zelden zo ziek dat ze school moeten missen of dat ik thuis moet blijven. Ook hebben ze nog nooit een antibioticakuur gehad – in tegenstelling tot ikzelf, die als kind zo ongeveer leefde op antibiotica tot mijn 13^{de} jaar. Dat wilde ik onze kinderen besparen. En dat is (tot dusver) gelukt, dankzij de homeopathie. Nu hadden wij gelukkig een homeopathische huisarts en een antroposofisch consultatiebureau voor de oudste. Die schrijven niet zo snel medicijnen zoals antibiotica voor. Zij moedigden mij aan het zelf op te lossen met gebruik van homeopathische middelen. Die mogelijkheid wil ik jou óók geven. Dat doe ik graag in mijn online-cursus Eerste hulp cursus.

Ik heb je 7 tips gegeven. Ben je helemaal enthousiast en ben je er aan toe om een volgende stap te zetten?

Ik weet zeker dat mijn online-cursus écht wat voor jou is.

Ga direct naar mijn cursusaanbod en krijg een superaanbieding in jouw mailbox.

[Ja, ik wil direct het cursusaanbod zien en die superaanbieding ontvangen!](#)

Disclaimer: De informatie in dit e-book is uitsluitend bedoeld ter informatie en is niet bedoeld om de professionele kennis van (huis)artsen of andere medisch specialisten die handelen in de interesse van jou en je kind te vervangen. Ernstige ziektes of ongevallen dienen altijd direct door een medisch professional gezien te worden. Hoewel de auteur haar uiterste best heeft gedaan alle informatie zo zorgvuldig en volledig mogelijk te publiceren, is de auteur van dit e-book niet aansprakelijk in welke wijze en op welke manier dan ook voor eventuele tekstuele onjuistheden of schade aan de gezondheid van u en uw kind of andere mensen die de informatie van dit e-book geraadpleegd hebben.

