VRIJ ADEMEN ZONDER DIE VERVELENDE HOEST IN DE OCHTEND!
Tijd, aandacht en de bereidheid om er dagelijks iets aan te doen is een voorwaarde voor je ademhaling en gezondheid. Voor die mensen is het volgende interessant!

OCHTENDHOEST OFWEL OVERMATIG SLIJM OPHOESTEN EN KRIEBELHOEST?
ER ZIJN VERSCHILLENDE MANIEREN OM DAAR VANAF TE KOMEN.

Ochtendhoest en kriebelhoest, soms ook in de avond, heeft te maken met overmatig slijm aanmaken van de longen.
Zelf ben ik van onder tot boven onderzocht door de huisarts en in het ziekenhuis in opdracht van de huisarts na zijn eigen onderzoek met blaastesten om te kijken of er wat aan de hand was met longen en ademwegen of eventueel een andere oorzaak.
Ik kreeg tijdens de testen nog een inhalator met medicijnen tegen astma, maar dat had geen resultaat.
Alles bleek dus prima in orde en zelfs een vrij grote longinhoud te hebben.
Op aanraden van de arts in het ziekenhuis moest ik maar een medicijn proberen tegen allergie.
Daar werd ik zo suf van dat ik er mee moest stoppen. Het had wel enig effect, maar bleef toch nog hoesten in de morgen. Alleen in de avond verdween het.

Doordat ik het er over had met een kennis die er ook last van heeft gehad kwam hij met de oplossing. Hij heeft er bijna geen last meer van. Heel soms nog.
Hij had een artikel via internet gevonden na jarenlang zoeken, waarin de remedies te lezen waren tegen deze hoest en de waarschijnlijke oorzaak van dit hoesten.

Het kan te maken hebben met ouderdom, maar dat hoeft niet. Ook een jonger persoon kan dit probleem ondervinden.

Hier de inhoud van de brief ;
Stevig hoesten na het opstaan in de morgen en vaak wakker worden met een rouwe keel en een vol gevoel op de borst komt het meest voor bij mensen boven de 60 jaar..
Van het hoesten kan men als het heftig is duizelig worden en benauwd.
Het heeft te maken met dat het slijm niet goed wordt afgevoerd in de nacht.
Voor veel mensen is het zo gewoon geworden dat het aangenomen wordt als dat het bij ouder worden hoort.
Het wordt bij de dokter niet eens meer benoemd, waardoor de artsen niet weten dat het zo vaak voorkomt bij de ouderen.
De oorzaak ligt bij het probleem dat het immuunsysteem trager wordt en de luchtwegen gevoeliger en de longen anders reageren op lucht, voedsel en zelfs de houding tijdens het slapen.
Die ochtendhoest is een signaal van iets dat je zelf kunt aanpakken.
Als de methoden hieronder genoemd niet helpen, kunt u zich beter laten onderzoeken door een arts.
Verwacht niet meteen resultaat, want uw lichaam moet de tijd krijgen van de kwaal af te komen.
Deze kwaal is ook langzaam ontstaan.
Maar na enkele weken kunt u resultaat verwachten en bij sommigen zal het sneller gaan dan bij anderen. Deze methoden zijn veilig voor iedereen en werken in de meeste gevallen!

Wat kunt u er dus zelf aan doen zonder medicijnen te gebruiken of dure inhalators te kopen?
Nu er zijn diverse manieren om er vanaf te komen of in ieder geval te verminderen.

De verborgen oorzaken waardoor je lichaam slijm aanmaakt!
Begrijp waarom je lichaam dit slijm produceert. Slijm is namelijk geen fout van je lichaam.
Het is een beschermingsmechanisme. Het wordt aangemaakt om de luchtwegen te beschermen tegen stof, bacteriën, virussen, vervuiling en zelfs maagzuur.

Maar als dit mechanisme overactief wordt ontstaan er klachten. En dat is precies wat er bij veel ouderen gebeurt.
Naarmate wij ouder worden veranderen onze slijmvliezen.
De kleine trilhaartjes in de luchtwegen die normaal gesproken de slijm omhoog bewegen naar de keel, zodat we het kunnen doorslikken of ophoesten worden trager.
Tegelijkertijd neemt de kracht van onze ademhaling en hoest af.
Daardoor blijft slijm langer in de luchtwegen hangen.
Het wordt dikker, kleveriger en veroorzaakt dat bekende kriebelgevoel.
Een veel voorkomende, maar vaak gemiste oorzaak is verborgen reflux.
Ook als je geen maagklachten hebt, kan er tijdens het liggen maagzuur terugstromen naar je slokdarm en zelfs je keel. Dit veroorzaakt irritatie en verhoogd de slijmproductie dat resulteert in hoesten zodra je 's ochtends opstaat.
Daarnaast speelt droge lucht vooral in de winter een belangrijke rol in slecht geventileerde huizen of met centrale verwarming drogen de luchtwegen uit.
Het lichaam probeert dit te compenseren door extra slijm aan te maken.
Het resultaat je wordt wakker met een benauwd gevoel en moet dan eerst flink hoesten voor je normaal kunt ademen.
Ook eerdere longproblemen kunne bijdragen. Misschien heb je in het verleden een longontsteking gehad, jarenlang gerookt of was je vaak verkouden. De littekens daarvan blijven in het slijmvlies aanwezig en kunnen jarenlang voor overproductie van slijm zorgen.
Tot slot is voeding een verborgen factor, zoals suiker, melkproducten en bewerkte voeding.
Bij sommige mensen zorgt dit voor een constante lichte ontsteking in het lichaam.
De reactie van het lichaam is slijm aanmaken om te koelen en te beschermen.

Remedies;
Om te beginnen helpt het om avondeten aanpassen, na 20.00 uur niet meer te eten en lichte ademhalings-oefeningen al heel veel. En zorg dat het bovenlichaam tijdens de nacht iets schuin omhoog ligt. *(Bij mij was dit al voldoende om te meeste klachten te voorkome*n.)
Vermijdt op je rug te slapen, want dat verergert je klachten.

Nu een eenvoudige ademtechniek die je longen schoonmaakt zonder hulpmiddelen of medicatie.
De ademspoeling is een ochtendritueel die zorgt voor schone longen en duurt ongeveer twee minuten.
Het helpt om slijm los te maken en uit je luchtwegen te verwijderen en dat binnen een paar minuten.

1. **Ga rechtop zitten op een stoel en voeten plat op de grond.**
2. **Schouders ontspannen.**
3. **Adem langzaam en diep in door je neus tot in de buik. Hou de adem 2 seconden vast en dan krachtig gecontroleerd uitademen met de mond open alsof je een spiegel probeert te beslaan..**
4. **Herhaal dit tien tot vijftien keer in een rustig tempo, dus niet te snel achter elkaar omdat je dan duizelig wordt. Dus niet te snel achter elkaar!**

<u>Waarom helpt dit?</u>
De diepe ademhaling rekt de longblaasje op, stimuleert de trilhaartjes in je luchtwegen en zorgt voor een betere doorstroming van zuurstof. Tegelijkertijd wordt het slijm losgeweekt van de wanden van je bronchiën waardoor je het makkelijker kan ophoesten zonder die nare droge hoestprikkel.
Deze techniek heeft nog een extra voordeel. Het activeert het parasympatische zenuwstelsel.
Dat is het deel van je lichaam dat zorgt voor rust, herstel en ontspanning.
Dus terwijl je je longen reinigt kalmeer je ook je hartslag en bloeddruk.
Veel mensen zelfs dat ze na deze oefening helderder denken en rustiger aan hun dag beginnen.

Probeer dit ritueel op hetzelfde moment vol te houden, bijvoorbeeld direct na het opstaan of voor het ontbijt. Maak er een gewoonte van. Net als tanden poetsen.

Remedie 2

Veel slijmklachten bij ouderen hebben te maken met vocht tekort, dus uitdroging.
Boven de 60 verdwijnt het dorstgevoel met de jaren.
Vaak is medicijn gebruik, droge binnenlucht en beperkte mobiliteit ook een factor.
Regelmatig op de dag wat drinken, ook als je geen dorst hebt is een krachtig medicijn.
Dus water als wapen en hydratatie om slijm op te lossen van binnenuit.
De manier op slijm te verminderen is vooral voldoende drinken.
Slijm bestaat voor 90 procent uit water en wanneer je lichaam onvoldoende vocht binnen krijgt wordt slijm stroperig en taai en plakkerig. Het hecht zich aan de wanden van je luchtwegen, is moeilijker op te hoesten en veroorzaakt de bekende ochtendhoest en soms gepaard met piepen, benauwdheid of kriebel in de keel. Daarom is hydratatie geen luxe maar een noodzakelijke eerste stap in het herstellen van je ademhaling.
En dan hebben we het niet over frisdrank, koffie of wijn. Die werken juist vaak uitdrogend.
Wat je dan wel zou moeten drinken is lauw water vooral in de ochtend om slijm los te maken (dus geen koud water) en je systeem op gang te brengen.
Kruidenthee zoals Salie, venkel, zoethout enz. bekend om hun slijmoplossende werking.
Bij verhoogde bloeddruk geen zoethout gebruiken.
Water met citroen werkt lichtzurend en verfrist luchtwegen.
Bouillon of heldere groentesoep voeden hydraterend.
Let op! Vermijd ijskoude dranken, zeker in de ochtend. Die verkrampen je luchtwegen en makem het moeilijk om slijm op te hoesten.
Warmte daarentegen ontspant, opent en activeert je longen.

Een bijzonder ritueel dat steeds populairder wordt onder senioren.
Een glas warm water met een theelepel honing en een snufje Curcumea , ’s ochtends op nuchtere maag. Het verzacht de keel, werkt ontstekingsremmend en stimuleert de slijmvlies doorbloeding. Binnen een week is er meestal al resultaat. De keel wordt minder rouw en je hoeft niet meer meteen te hoesten na het opstaan.
Drink dus verspreid over de dag. Niet pas als je dorst krijgt, maar als onderhoud.
Zet ’s morgens een grote kan of fles klaar en neem jezelf voor die leeg te drinken voor het avondeten. Je longen zullen je dankbaar zijn.
Wacht met drinken tot een half uur na het avondeten in verband met de spijsvertering in de maag die anders teveel wordt verdund en minder gunstig wordt opgenomen door de darmen.
Het zuur in de maag wordt namelijk teveel verdund, zodat het zijn werking niet voldoende kan doen.

BEWEGING VOOR DE LONGEN!
Kleine routines vmet grote inpact!
Veel mensen denken bij slijmophoping en hoest niet direct aan beweging.
En toch is regelmatige gerichte beweging misschien wel één van de beste natuurlijke hulpmiddelen voor je long gezondheid.
Niet om calorieën te verbranden of spieren te kweken, maar om je ademhalingsstelsel letterlijk in beweging te brengen.
Naarmate we ouder worden onze borstkas en longen stijver. De tussenribspieren verliezen kracht. Het middenrif beweegt minder soepel en de ademhaling wordt vlakker. Hierdoor wordt slijm minder effectief afgevoerd. Zeker bij mensen die veel zitten of weinig actief zij, blijft slijm vaak diep in de longen achter, waar het irritatie en hoest opwekt.
Daarom is zachte en regelmatige beweging zo belangrijk. Je hoeft geen sporter te zijn. Zelfs simpele oefeningen vanaf een stoel kunnen je longen stimuleren en het ophoesten

vergemakkelijken.

Drie eenvoudige oefeningen die goed werken:
Oefening 1:
Schouder rollen en armen zwaaien.
Ga rechtop zitten.
Laat je armen ontspannen hangen en rol je schouders tien keer naar achter.
Daarna zwaai je armen om en om naar voren en naar achter.
Doe het rustig en ritmisch.
Dit opent de borstkas en bevordert diepe ademhaling.

Oefening 2:
Breng je handen in elkaar voor je borst.
Adem diep in terwijl je je armen naar buiten opent alsof je een groot boek openvouwt.
Adem uit terwijl je je handen weer sluit. Herhaal dit tien keer.
Het stretch de borstspieren en opent longen.

Oefening 3:
Wandelen in huis, zelfs vijf minuten door je woonkamer of gang lopen met aandacht voor je ademhaling maakt verschil.
Combineer het eventueel met een ademspoeling zoals in deel twee.
Het stimuleert je bloedsomloop,ontspant je ademhalingsspieren en maakt slijm losser.
Wat je beweegt, activeert je. Dat geldt ook voor je longen.

Het geheim zit in de herhaling. Niet 1 keer per week, maar elke dag even.
Beweging is geen medicijn, maar werkt wel als een remedie zolang je het blijft doen
Beweging geeft ook zelfvertrouwen. Elke keer dat je voelt dat je lichaam wel meewerkt, groeit het geloof dat je nog steeds grip hebt op je gezondheid. En die mentale kracht is minstens zo belangrijk als fysieke verbetering.

HUIS, TUIN EN KEUKEN MIDDELEN ZONDER CHEMISCHE MIDDELEN
Natuurlijke remedies tegen slijm, eenvoudige middelen die echt helpen.
Soms zijn de beste middelleen niet te vinden in je medicijnkast, maar in je keukenkast of tuin.
Natuurlijke zachte middelen die je ondersteunen in plaats van onderdrukken.
Hierna zijn vijf van de meest doeltreffende natuurlijke remedies die speciaal bij ouderen effectief blijken eenvoudig, betaalbaar en veilig te zijn.
1. **Stoom met kruiden**
Een eeuwenoude remedie om de luchtwegen te openen en slijm los te maken.
Kook water.
Giet het in een kom.
Voeg een paar druppels eucalyptusolie of gedroogde Tijm toe.
Leg een handdoek over je hoofd en adem diep in. Zorg ervoor niet te dicht op het water te ademen in verband met het de hitte van het water.
Na 10 minuten is verlichting waar te nemen.
De warmte maakt slijm vloeibaarder en de kruiden werken ontsmettend en slijm oplossend.

2. **UI en Honingsiroop.**
Snijdt een ui in stukjes.
Voeg twee eetlepels hong toe.
Laat dit mengsel een nacht trekken in een afgesloten pot en neem ’s ochtends en ’s avonds een

theelepel.
Uien zin slijmoplossend en honing verzacht de keel. Na een paar dagen wordt de hoest minder.
3. **Tijm van Salie**
Deze twee kruiden zijn krachtig als het om luchtwegen gaat.
Ze werken ontstekingsremmend, antibacterieel en slijmoplossend.
Zet een sterke thee van beide. Een theelepel per kruid per kopje.
Laat 10 minuten trekken en drink dit twee tot drie keer per dag.

4. **Warme kompressen op de borst**
Een warm kompres, bijvoorbeeld met een warme kruik gewikkeld in een vochtige doek op de borst, helpt om vastzittend slijm los te maken.
De warmte stimuleert de doorbloeding en maakt het makkelijker om te ademen en te hoesten.
Doe dit vooral ’s avonds voor het slapen gaan.

5. **Gember met citroen en honing.**
Gember is een natuurlijk ontstekingsremmer.
Citroen bevat vitamine C en honing verzacht.
Maak een infusie van verse Gember met heet water.
Voeg citroensap en honing toe en drink het warm.
Het helpt niet alleen bij slijm, maar geeft ook energie en versterkt je weerstand.

Natuurlijke middelen werken zacht, maar hebben tijd nodig en geduld.
Geef jezelf twee weken voordat je het effect evalueert en combineer medisch met ademhaling, hydratatie en beweging.
Dan versterken ze elkaar.