

Zachte heelmeesters maken stinkende wonden

Gepubliceerd: vrijdag, 27 september 2024 09:35



Dr. Roel Veldhuizen stond bekend niet alleen om zijn grote kennis, maar ook om zijn uitgesproken mening over medische zaken.

Helaas is hij enkele jaren geleden overleden, maar zijn gedachtenis leeft voort in de vorm van zijn tips, uitspraken en adviezen.

Eén ding was zeker. Met Dr. Roel Veldhuizen in de buurt was het leven nooit saai.

Dr. Roel was gepensioneerd na een lange en succesvolle carrière:

Eerst 4 jaar in het VU-Ziekenhuis waar ik waarnemend hoofd van de afdeling Pathologie was en later in een Maatschap van 3 pathologen in het Westeinde Ziekenhuis in Den Haag, waar ik meer dan 25 jaar patholoog was.

Na zijn pensionering en tot aan zijn dood was hij actiever dan ooit en wilde hij zijn uitgebreide kennis en ervaring delen met anderen. Hij deed dit onder andere door het organiseren van bijeenkomsten, maar ook via zijn persoonlijke column bij Orjana.

Een kenmerk van Dr. Roel was dat hij altijd probeerde de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid bij de mens zelf neer te leggen en niet alleen maar te vertrouwen op een pilletje van de dokter.

Hij was er zelfs voorstander van om mensen die een leven lang ongezond hadden geleefd en vervolgens kanker kregen een boete op te leggen. Dit, omdat ze zelf heel veel hadden kunnen doen om de ziekte te voorkomen en dit niet hebben gedaan.

Dr. Roel was ook een ouderwetse dokter, in die zin dat hij absoluut geen voorstander was van iedere keer naar de dokter lopen. Dit, omdat veel dingen gewoon natuurlijk zijn en je dit gewoon op zijn beloop moet laten.

Zo schreef hij in [één van zijn columns](#) het volgende over ziekte bij kinderen:

In feite is het griep- of het verkoudheidsvirus een uitstekende booster voor ons immuunsysteem, ook de bijbehorende koorts heeft een positief effect om het virus te bestrijden. Baby's en jonge kinderen reageren heel gemakkelijk met koortsreacties, vaak zelfs boven de 40 graden en dat is geen reden tot paniek.

Zachte heelmeesters maken stinkende wonden

Gepubliceerd: vrijdag, 27 september 2024 09:35

Verzorg het kind goed, laat het niet uitdrogen, geef het extra water bij koorts, geen koemelk maar water, verdun tijdens een periode van koorts de koemelk concentraten, eten is dan minder belangrijk.

Het gebruik van medicijnen bij peuters en kleuters moet tot het uiterste worden beperkt en grote terughoudendheid ten opzichte van antibiotica om bovengenoemde redenen, dus alleen bij bewezen bacteriële infecties. Zorg altijd dat het kind voldoende water drinkt.

Koemelk drinken is niet hetzelfde als water drinken. Om koemelk te verteren is het water dat erin zit nodig om de eiwitten en vetten die in de melk zitten te verteren. Baby's, maar ook peuters en kleuters, hebben tijdens of na het drinken van koemelkconcentraten ook water nodig.

Voor een optimale stofwisseling heeft iedereen altijd voldoende water nodig; geen koffie, geen thee, geen limonades, geen alcoholische dranken, maar water uit de kraan of nog beter, gefilterd of bronwater.

Het drinken van koffie, thee, limonades en alcoholische dranken leidt er toe dat er meer vocht wordt uitgescheiden dan er gedronken is. Dit komt omdat in koffie (onder andere cafeïne) en thee stoffen zitten die de urineproductie aanzetten, dus in feite verlies je meer vocht dan je drinkt, waardoor cellen en celsystemen een watertekort kunnen gaan ontwikkelen.

Een groot aantal ziektebeelden kunnen het gevolg zijn van chronisch intracellulair watertekort. Limonades bevatten veel suikers en andere stoffen die ook de urineproductie versterken dus in feite leidt het drinken hiervan tot waterverlies. Ook alcohol heeft een waterafdrijvend effect.

Een andere manier waarop het lichaam water verliest na het drinken van hete dranken is via het zweten door de poriën van de huid om het lichaam af te koelen dat van binnenuit werd opgewarmd. Je begrijpt nu dat het drinken van water essentieel is voor het optimaal functioneren van cellen en celsystemen. Het is niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen essentieel om voldoende water te drinken.

Wil je zelf écht goed water uit de kraan krijgen in je hele huis neem dan een goed waterfilter wat te koop is [via Orjana](#).

Vrijwel alle kinderen, volwassenen trouwens ook, hebben een tekort aan Vitamine D3. De reden is reeds besproken, namelijk gebrek aan zon op de huid. Als de zon op de huid van

Zachte heelmeesters maken stinkende wonden

Gepubliceerd: vrijdag, 27 september 2024 09:35

een kind komt, wordt de huid onmiddellijk ingesmeerd met een beschermingsfactor 30 of zelfs 50. Deze beschermingsfactor zorgt er ook voor dat er geen Vitamine D3 kan worden geproduceerd.

Zorg er dus voor dat je kinderen voldoende D3 binnen krijgen. Noodzakelijk voor een goed werkend immuunapparaat en vooral ook de groei van het skelet. Tijdens het groeien heeft het kind veel eiwitten nodig. Eén van de beste leveranciers van de bouwstenen van onze eiwitten zijn eieren, verder zitten in eieren allerlei elementen waaronder Jodium, essentieel voor een goede schildklier functie. Je hoeft niet zuinig te zijn met eieren, naarmate het kind groter wordt heb ik het over 3-5 eieren per week. Voor volwassenen is een ei ook de grootste leverancier van aminozuren en Jodium. Dat het slecht zou zijn voor je cholesterolgehalte is grote onzin.

Opgroeiende kinderen kunnen heel veel aan en hebben heel veel nodig, ook voldoende koolhydraten, vetten en zelfs goede suikers. Als het kind de eerste jaren van zijn leven op deze wijze goed is doorgekomen, kunnen er tot de puberteit maar weinig gezondheidsproblemen ontstaan.

Tot zover het advies van Dr. Roel.

De moraal van het verhaal is: Maak je niet al te druk. Leef gewoon en zorg dat je kind alle voldoende bouwstoffen binnen krijgt.

En [dat is gemakkelijker](#) dan je zou denken.