

Tips die je leven aangenamer maken

333 adviezen die je leven (misschien) kunnen redden is de titel van het jongste boek van weetjesgoeroe en auteur Herman Boel. We pikken er een paar verrassende tips uit. – Door Marleen Finoulst

Houd je nies niet in

Niezen wordt soms als onbeleefd ervaren. Bepaalde etiketteregels vereisen dat je je nies inhoudt, want door te niezen vliegen je bacteriën in het rond. Dat gaat met een geweldige kracht gepaard en met een snelheid van 160km per uur. Toch houd je je nies beter niet in. Op die manier creëer je een enorme druk in je hoofd, die kan leiden tot gebarsten trommelvliezen, gesprongen bloedvaatjes, beschadigde sinussen en een zeldzame keer een hersenbloeding. Niet dat die risico's groot zijn, maar het geeft je wel een argument om je nies niet tegen te houden. Niezen doet bovendien gewoon deugd.



Slaap links

Als je op je zij slaapt, heb je er baat bij om de linkerkant te kiezen. Je maag bevindt zich eerder links in je lichaam en je darmen eerder centraal. Lig je op je rechterzijde, dan ligt de maag boven op de darmen en is de kans op zure oprispingen iets groter. Zeker na een copieuze maaltijd. Aan de linkerzijde worden nog andere voordelen toegeschreven: je zou beter merken of je al dan niet hartkloppingen hebt, bij zwangere vrouwen zou de doorbloeding van de placenta vlotter verlopen en zelfs het risico op vroeggeboorte wordt eraan gekoppeld. Toch hoeft je niet wakker te liggen van je slaaphouding, want in je slaap neem je automatisch de houding aan die je de minste ongemakken bezorgt.



Herman Boel, 333 Tips die je leven (misschien) kunnen redden, Lannoo, april 2016, www.lannoo.be/herman-boel.

Douch minder

Er zijn mensen die elke dag of zelfs meermaals per dag onder de douche staan. Door dat te doen, droogt je huid uit: niet alleen door het water, maar ook door de producten waar je je mee wast. Een droge huid is makkelijker geïrriteerd. Bovendien was je de goede bacteriën die op je huid leven weg en die heb je nodig om kleine wondjes beter te doen helen. Dagelijks douchen maakt je huid kwetsbaarder en verhoogt de kans op huidinfecties. En er is meer: dat vele douchen is slecht voor de planeet, want je verspilt erg veel water. Kleine kinderen die dagelijks worden schoongeboend, bouwen bovendien een minder sterk immuunsysteem op. Eens goed vuil zijn, kan dus geen kwaad. Integendeel.

Hang geen zoutdeeg in de kerstboom

Een populair alternatief voor klassieke kerstballen is zelf versieringen maken met zoutdeeg. Geen goed idee voor wie huisdieren heeft. Dat ondervond een Amerikaans gezin afgelopen kerst. Hun hond had enkele zelfgebakken zoutdeegversieringen verorberd en werd snel doodziek, met hoge koorts. Ze moesten hun huisdier zelfs laten inslapen. Hebben je kinderen of kleinkinderen zoutdeegversieringen gemaakt en wil je ze niet ontgoochelen, hang ze dan hoog in de kerstboom.