

16.5.7 Ongemakjes: hik, wrat, eksteroog of likdoorn

De **hik** (📖) is het onwillekeurige samentrekken van het middenrif tijdens inademing, gevolgd door het plots sluiten van het strotklepje, met een typerend geluid. Volgens onderzoekers een evolutionair overblijfsel van onze vroegere amfibieademhaling.

Alle truckjes en hulpmiddelen om er van af te geraken zijn gebaseerd op het onderbreken van de ademhaling.

Adem inhouden, heel diep inademen, niezen (neus prikkelen), boeren (cola), (laten) schrikken, ademen in een zak, het Valsalva-manoeuvre (met mond en neus dicht proberen uit te ademen),
een tijdje hardlopen, ontspannen
(veel) drinken (door een rietje of handdoek) of slikken, met het hoofd omlaag kleine slokjes drinken, ijs eten of met ijswater gorgelen, een schijfje citroen opeten, afleiding door knijpen of heel hard nadenken,
een koffielepel poeder- of kristalsuiker opeten zou bij 99 procent van de gevallen werken.

(Ik probeer me meestal te ontspannen, en daarna ook mijn middenrif te ontspannen. Lukt ook.)

Een **wrat** (📖 verruca vulgaris) is een harde, eeltachtige vergroeiing van de opperhuid als een (klein) bloemkoolvormig knobbelkje dat wordt veroorzaakt door virussen ((familie humaan papillomavirus (HPV)).

Onooglijk, maar ongevaarlijk. De meeste verdwijnen spontaan binnen de twee maanden tot 1 jaar.

Je kan ze kwijtraken door het aanstippen met een product op basis van salicylzuur, bevriezen (met vloeibare stikstof), wegbranden, uitlepelen/snijden.

Inwrijven (om de 2u) met het sap van de stinkende gouwe (📖 wrattenkruid, Chelidonium majus).

Twee maanden dagelijks duct tape dragen en wekelijks de dode huid afschrappen met puimsteen bleek bij 85 % van de patiënten te werken. Bij het 'uitvriezen' bleek slechts 60 % van de wratten definitief te zijn bestreden.

Bijgeloof levert ook nog -tig middeltjes.

♩ *Een bed is eigenlijk een draadloze oplader voor het lichaam. Omdenken Sandra Borsjé*

Een **likdoorn** (📖 clavus) of eksteroog is een naar binnen groeiende eeltplek. Ze komen vooral voor op de voetzool en de bovenkant van de tenen, waar er veel druk en/of wrijving is. In het midden van de likdoorn verzamelen zich dode huidresten die te zien zijn als een donkere vlek. Het kan zeer pijnlijk zijn, maar als je er geen last van hebt hoeft je er niets aan te doen.

Likdoorns kunnen ook behandeld worden door te weken met salicylzuur in een gelpleister. Ook zacht maken (baden, vochtig houden) en afschuren (met puimsteen) kan. Desnoods laten wegsnijden.

Om een nieuwe likdoorn te voorkomen moet de oorzaak worden aangepakt, bijvoorbeeld door aangepast schoeisel.

♪ *Mijn dokter heeft mij het verkeerde geneesmiddel gegeven.
Nu ben ik genezen van een andere ziekte.
W. van Broeckhoven*