

Doe dingen waar je blij van wordt, óók als je dat niet bent. Dansen werkt voor mij. Fijne muziek ook.

Van piekeren wordt je niet gelukkig. Eén van de sleutels tot geluk, is positief denken. Als je iets niet (meer) kunt doen, wees dan dankbaar dat het ooit wél kon.

Zoek de humor op, van lachen ga je je automatisch beter voelen. Lach alsof het oprecht is.

Maak je niet druk om futiliteiten. Als het over een jaar, een maand, een week of zelfs al een dag weinig belangrijk is, waarom zou je je er dan nu druk over maken?

Leef in het nu. Denk niet (te veel) aan verleden of toekomst.

Laat wrok, haat, gepieker en negatieve gevoelens los. Vergeef, ook voor jezelf.

Wees vriendelijk voor iedereen, het maakt je zelf ook happy.

Maak van een problemen een uitdaging.

Wees dankbaar voor dat wat je wél hebt

Vergelijk jezelf (of je succes) niet met anderen, leef je eigen unieke leven. Laat anderen je niet afremmen.

Accepteer wat je niet kunt veranderen. Niets kan of móét perfect zijn.

Eet gezond en gevarieerd.

En wat chocola mag dus ook...

↪ If you can change the problem, then why worry? If you can't, then why worry? nr Dalai Lama XIV

↪ Wacht niet op iemand anders om je gelukkig te maken.

Omoiyari, 📖 de anticiperende Japanse kunst van compassie probeert onbaatzuchtig het leven gemakkelijk of leuker te maken voor anderen, je omgeving of zelfs het milieu. Denk vb aan de Japanners die op het WK voetbal in 2018 in Rusland het stadion helemaal netjes achterlieten en alle vuilnis meenamen.

Door aan anderen te denken ga je ook reflecteren en contempleren, minder weggooien, meer herstellen en meer hergebruiken, en iedere dag dankbaar zijn om veel dingen.



Frilufts liv 📖 is een Noorse filosofie die zich richt op leven met oog voor- en in harmonie met de natuur. Bij eenvoudig *buitenleven* gaat het dus niet om spullen of geld, maar om rust, ervaring en genieten. Het natuur- of bosbad 📖 als levensstijl.

Fins onderzoek van de lijst van gelukkigste landen leert dat ze enorm stijgen in de ranking na het invoeren van verplichtonderwijs voor meisjes (voor iedereen dus). (Niet voor niets de Afghanistan steeds onderaan staat.

↪ Trouw nooit met een tennisser. Love betekent dat je 0 punten hebt gescoord.

16.5.6 Dokter diertjes

Maden als wondreinigers

Madetherapie  met larven van de Goudvlieg ( *Lucilia sericata*) raakte na de doorbraak van penicilline in 1930 in onbruik. Tegenwoordig wordt het zowel in de US als in Nederland wel weer toegepast.

Maden eten dood weefsel weg, preciezer dan een chirurg dat kan. Vooral vlakbij kwetsbare organen en aders is dat een voordeel. Ook vuil en bacteriën worden gegeten. Het speeksel van de maden bevat bovendien stoffen die de groei van nieuw, gezond weefsel bevorderen.

En maden helen wonden door het menselijk immuunsysteem gericht te onderdrukken. Behandelde wonden blijven dus schoon, zonder ontstekingen, en genezen mooi.

Bloedzuigers




Al meer dan 3.000 jaar is bloedzuigertherapie  of Hirudotherapie bekend.

Aftappen van bloed bij zieken (phlebotomie) via aderlaten of bloedzuigers was tot de twintigste eeuw een veel voorkomende medische handeling. De *Hirudo medicinalis*, een zwarte, kleine Europese zoetwaterworm, verwant aan de aardworm werd hiervoor gebruikt.

Ook tegenwoordig wordt het toegepast bij trombose, oedeem, furunkels, gewrichtspijn, bloedsuurstoringen en bloedstuwings. Vooral om bloedstolsels op te lossen in weer aangehechte lichaamsdelen en in getransplanteerde huid bij brandwonden.

Het speeksel van de *Hirudo medicinalis* bevat stoffen met verdovende, pijnstillende, vaatverwijdende, bloedverdunnende en trombusoplossende eigenschappen zoals de ontstekingsremmende- en stollingsremmende enzymstof hirudine, hyaluronidase, chymotrypsine, destabilase, proteinaseremmers, collagenase e.a.

Bij sterk verzwakte patiënten zou incidenteel een infectie met de *Aeromonas*-bacterie, die als symbiote in het maag-darmkanaal van de bloedzuiger leeft kunnen optreden. Maar de steriel gekweekte medische exemplaren zijn zeer veilig.

De bloedzuiger is een platworm (platoda) van 2-5 cm lang en is zowel mannelijk als vrouwelijk (hermafrodit ). Hij verblijft meestal in water.

Hij heeft drie kaakjes met ieder dertig tandjes die een Y-vormig wondje achterlaten. Hij zuigt ongeveer vijfmaal zijn eigen lichaamsgewicht aan bloed, maar hij kan maandenlang, zelfs meer dan 1 jaar, zonder voedsel. Heeft het beestje zich eenmaal volgezogen, dan laat het vanzelf los.

Mierkaken 📖 hechten wonden

De Siafu mier of soldaatmier (dorylini) hoort bij een geslachtengroep (Tribus) van mieren die voorkomt in Afrika. Ze bewegen zich voort in lange colonnes van zo'n 30 centimeter breed en tot 60 meter lang, en verslinden alles op hun weg.

De Masaï gebruiken hen als hechtmiddel bij gapende wonden door de wondranden bijeen te houden en er mieren in te laten bijten. De krachtige kaken blijven dagen achtereen gesloten zelfs nadat het achterlijf is verwijderd.

Visje verwijderen ongezonde huid

De doktervisjes (📖 garra rufa) worden in aquacentra gebruikt voor huidpeeling. Mensen met psoriasis, eczeem, acne, huidirritatie en jeuk, of teveel eelt, last van likdoorns of wratjes zouden baat hebben bij de behandeling.

Het gezelschap van huisdieren heeft volgens meerdere studies een heilzame en helende werking op mensen. Ze zorgen ook voor ontspanning, rust, beweging, afleiding. (Zelfs het kijken naar vissen!)

🎵 *Een leven zonder dromen is als een tuin zonder bloemen.*
Gertraude Beese Duits dichteres

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*

16.6 Gevleugeld. Angels steken, monden bijten



Steekmuggen en dazen *bijten* 📖 met hun monddelen, ze hebben een *zuignuit*. Enkel vrouwtjes bijten en zuigen bloed waarvan ze eiwitten nodig hebben voor hun eitjes. Ze spuiten speeksel in de opening. Zo wordt het stollen van het bloed verhinderd. Op zich is dit weinig gevaarlijk, tenzij ze ziekteverwekkende kiemen overbrengen.

Vlooien en luizen bijten ook.

Bijen, wespen, hommels en mieren hebben een legboor die tot *angel* 📖 is omgevormd. Alleen de vrouwtjes *steken* dus.

De meeste Europese mierensoorten hebben hun angel verloren. Enkele soorten, waaronder de rode bosmier (*Myrmica rubra*) hebben wel nog de bijbehorende gifklieren. De soort Myrmicidae heeft een goed ontwikkeld bijt-apparaat.

Behalve bij een allergische reactie kan een beet of steek weinig kwaad. Je kan een dag of drie een bultje zien dat pijn doet en jeukt.

16.6.1 Jeuk

is het kriebelend gevoel dat waarschuwt tegen insecten en irritante stoffen. Jeuk ontstaat door het vrijkomen van histamine in de huid, als allergische reactie (vb. op een muggenbeet) of als zenuwcellen beschadigd zijn. Deze reacties treden twee tot acht uur na de steek op. (De beet zelf van een mug (of vlo) voel je niet.) 📖

Pijn en jeuk wordt veroorzaakt door gespecialiseerde zenuwuiteinden in de huid. Pijnreceptoren (zenuwstelsel) in de huid werken samen met het immuunsysteem bij de strijd tegen infecties en de verspreiding ervan. Het zenuwstelsel heeft slechts milliseconden nodig om via signalen informatie over te brengen. Bij de cellen van het immuunsysteem duurt dezelfde taak uren of dagen. De pijnreceptoren kunnen ziektekiemen detecteren. Ze geven een eiwit vrij dat immuuncellen naar de pijnlijke plaats haalt en al afweerreacties in gang zet, ook preventief in de omringende huid, om de verspreiding van de infectie tegen te gaan.

Jeuk wijst er op dat je lichaam onder de beschermende huid vecht tegen indringers. Jeuk kan mogelijk veroorzaakt worden door de groei van nieuwe zenuwuiteinden, maar veel over de essentie van jeuk weten we gewoon nog niet. Ook de reactie van wrijven en krabben (ook aan genezende wondjes) is moeilijk te verklaren. Wrijven over en rond een blessure zou genezing en doorbloeding kunnen bevorderen.

De zenuwen die jeuksignalen doorgegeven zijn ook gevoelig voor warmte. Dit kan verklaren waarom jeuk bij afkoeling van de huid afneemt. Koelen en afleiding zoeken helpen. De pijn van het krabben verlicht het jeukgevoel tijdelijk.

Maar krabben beschadigt de huid en verergert jeuk.

♪ *De felheid van de jeuk is omgekeerd evenredig met het vermogen de plek te bereiken.*

Bestrijden van de jeuk, de pijn en de zwelling

Niet krabben. Als je krabt stroomt er meer bloed naar de bult en gaat die nog erger jeuken. Er kunnen wondjes en ontstekingen komen door het krabben.

Om het jeukeurig en branderig gevoel te voorkomen kan je de plek insmeren met as, modder, vruchtvlees van een kokosvrucht, een koude doek, ijs of coldpack.

Tandpasta met mint helpt tegen jeuk.

Azijn is goed tegen zwelling, maar laat de jeuk en de bult niet verdwijnen.

♪ *Het verschil tussen jeuk en allergie is de doktersrekening. Earl Wilson*
♪ *'Ik heb zo'n jeuk tussen m'n tenen.' 'Tussen je tenen?' 'Ja, tussen de twee grote.'*
♪ *Krabsla: tegen jeuk. Johan Anthierens*

Steek of beet behandelen

Verwijder de bijenangel: 🐝 Zie bij Bij

Zuig zoveel mogelijk gif weg. Er bestaan ook pompjes voor.

Verwijder ringen en armbanden, zodat ze in geval van een zwelling niet gaan (af)knellen.

Door warmte kunnen de eiwitten in het gif onschadelijk worden gemaakt. Verhit de steekplek boven de 40 graden met een badje, föhn, kooftje of sigaret (zonder de huid te verbranden).

Dit helpt bij wesp, bij, dazen, hommelen en de meeste zeedieren (Pieterman, steennis), ook als het niet meteen wordt toegepast.

Het helpt niet tegen mierenzuur van mieren, kwallen, netels.

Plet een weegbreeblad of een stukje rauwe ajuin of knoflook en wrijf ermee op de beet. Het verlicht de pijn.

♪ *Oud worden is het enige middel om lang te leven. Daniël Auber*



Een nimf 🐞 is gewoonlijk een juveniel (jeugdige, nog niet geslachtsrijpe) ontwikkelingsstadium van een insect dat sterk lijkt op het volwassen dier, maar dan met nog niet (volledig) ontwikkelde vleugels.

Nimf in Oudgrieks betekent bruid, gesluierd en verwijst naar een Griekse halfgodin en demon die in de natuur leeft in de gedaante van een bevallig meisje.

♪ *Doe niet aan seks voor je huwelijk. Je mist anders misschien nog wel je huwelijk!*

♪ *Wie het schoentje past, trekke het aan. Anders lukt het toch niet.*

16.6.2 Voorkomen is beter dan steken genezen

Steekbeesten worden gelokt door sterk geurende stoffen als parfum, aftershave of shampoo en door felgekleurde kleding. Scherpe geuren van alcohol en zweet kunnen insecten ook irriteren.

Wespen zijn (insectenjagers en) aaseters. Ze worden gelokt door zoetheid: eten, drinken en koken. Zorg dat afval ver weg en koel staat en goed afgesloten is.

Blikjes zijn gevaarlijk: je ziet niet dat er al meedrinkers inzitten. Je kan gestoken worden in de mond of keel.

Loop in de zomer niet op blote voeten in het gras. Bijen of wespen kunnen er foerageren.

Bijen en wespen zijn agressief in de omgeving van hun nest.

Vermijd bruuske bewegingen, je maakt wespen of bijen daarmee agressief. Sla zeker nooit een insect dood dat op je lichaam zit, maar schiet het eventueel met een vinger weg.

16.6.3 Hommel en bij: gifpompen

De angel er meteen uitwippen of krassen zonder knijpen, anders blijft die nog tot 1 minuut gif pompen. Door te knijpen pomp je het gif in je huid. Alleen de angel van de bij heeft weerhaakjes en blijft in je vel i.p.v. in het insect steken.

Ammonia op de steekplek zou het gif neutraliseren.



Hommel

Hommels zijn grote, dikke, behaarde bijen. Er zijn 250 soorten. De angel blijft niet steken zoals bij de honingbij, maar is opnieuw bruikbaar als bij wespen.

Net als mensen, apen, vogels (en dansende honingbijen) kunnen zelfs hommels "sociaal leren": door het gedrag van soortgenoten te observeren. Een vorm van cultuur?

(Alice Bridges, gedragsbiologie Queen Mary U Londen, 2023)

♫ Tenzij ik mezelf ben, ben ik niemand. Virginia Woolf

16.6.4 Wesp: felle steek, leuke taille

Wespen zijn zeer herkenbaar door hun gevaarlijk uitziend geel zwart streep patroon en hun wespentaille.

Hun gif bevat lokstoffen waardoor andere wespen, die eventueel in de buurt zijn, aangetrokken kunnen worden.

Wespen jagen vooral op insecten. Ze eten ook zoet fruit. Een wesp verschalkt 1,5 insecten per uur. Een gemiddeld nest van 5.000 wespen houdt zo 80.000 muggen en vliegen per dag uit de lucht. Ook bladluizen, sprinkhanen en rupsen staan op het menu. Daarnaast zijn het ook traditionele bestuivers voor bloemen. Nuttige diertjes dus. Je moet ze wel gerust laten, ze zijn erg defensief als ze zich bedreigd voelen.

Ze hebben een hekel aan de geur van kruidnagel.

Bij een wespenteek doe je azijn op de steekplek (het neutraliseert het gif).

Of wrijf je bijen- of wespenteek in met verse blaadjes van goudbloem.

Weervrouw Sabine Hagedoren heeft altijd een suikerklontje bij: "Ik ben allergisch voor wespen. Gewoon het suikerklontje nat maken met je speeksel (of azijn). En dan 10 minuten op de beet houden. Dat klontje haalt het gif uit je huid."


Wespen zijn eusociaal: in een nest samenwonend met een eierleggende koningin en niet-reproductieve werksters. Maar de meeste soorten zijn solitair, elke vrouwtje leeft en kweekt zelfstandig. Ze hebben meestal een legboor en leggen als parasitoïden eitjes in of bij een voedselbron voor de larven. In tegenstelling tot echte parasieten doden de wesp-larven uiteindelijk hun gastheren. Koekoekswespen zijn kleptoparasieten die hun eieren leggen in de nesten van andere wespen.

Wespen geven vocht af aan de larven in het nest, meent wExit. Hun spuitbus vernevelt bronwater, waardoor bestoven wespen terug naar hun nest vliegen. Een plantenspuit maakt ze te nat, en daardoor agressief.


Spinnen en wespen kan je met een 3/4 geopend (leeg :) luciferdoosje vangen. Zet de opening over het insect, schuif het doosje langzaam dicht en doe het buiten weer open.


Na te hebben gelezen dat hoornaars en andere wespen erg territoriaal zijn en nergens in de buurt van elkaar nesten zullen bouwen, kwam Sandy Davis op het idee om een wespennest te haken om de hoornaars te laten denken dat anderen daar al woonden. Ze hing het op en heeft sinds vier jaar geen enkele last meer gehad. Inmiddels zijn er al nepnesten 📖 te koop met namen als Waspinator, wespverjager, wespenczak, Wazzzaway. De replica's zouden tot een straal van 6 meter 'concurrerende wespen' weren.

16.6.4.1 Hoornaars


Hoornaars ( Vespa crabro) zijn van andere wespen te onderscheiden doordat ze ca. 2x groter zijn, en aan de roodbruine kleur op kop, thorax en poten. Andere wespen zijn daar zwart of geel. De Europese hoornaar is de grootste sociale wesp van Europa. De koningin kan 40 mm lang worden. De werksters zijn 18-25 mm lang en de mannetjes 21-28 mm. Het zijn ook vooral insectenjagers.

Aziatische hoornaar nu ook in Vlaanderen

In 2017 werd in Vlaanderen een nest van de Aziatische hoornaar ( Vespa velutina) ontdekt, een uitheemse wespesoort die onze honingbijen bedreigt. De verspreiding van deze gevaarlijke soort (invasieve exoot) kan je volgen op de site www.vespawatch.be

 De Europese hoornaar is een flink stuk groter en breder dan deze exoot en heeft de Belgische driekleur: zwart en geel, met opvallende rode poten, veel rood aan de kop en op het borststuk. De Aziatische hoornaar heeft geen rood. Hij is bijna volledig zwart, en de poten hebben gele uiteinden.

In nabijheid van zijn nest kan hij, net als andere wespen, wel erg defensief worden. Ze kunnen hun gif ook spuiten (zonder steken). Dat brandt als het in je gezicht of ogen komt. De Aziatische hoornaars vallen heel gericht bijenkasten aan en eten honingbijen.

De Aziatische honingbij (*Apis cerana*) heeft een afweerteknik tegen verkenneren en aanvallen van de Aziatische hoornaar ontwikkeld. Het aantal wachter-bijen wordt tenminste verdrievoudigd. Zij vormen een 'bijenbal' rond de hoornaar en verhogen de temperatuur met vleugeltrillingen. Verstikking en oververhitting (tot 46°C) zijn het einde voor de hoornaar. Na 20 minuten is de hoornaar  dood geroosterd, terwijl de bijen nog net 2 graden meer kunnen verdragen.

In Vietnam gebruiken Aziatische honingbijen uitwerpselen. Ze coaten de ingang van de bijenkorf met mest van kippen of koeien. Dit stoot de *Vespa-soror* (horzel, nauw verwant met *Vespa mandarinia*, Japanse reuzenhoornaar) af. Mogelijk kan dit eerste duidelijke voorbeeld van gereedschapsgebruik bij honingbijen de honinggeur maskeren?

In de media wordt de Aziatische hoornaar soms verward met de veel grotere en agressievere Aziatische reuzenhoornaar, ook bekend als de 'Killer Hornet'. Die werd echter nog niet in Europa waargenomen.

De Aziatische reuzenhoornaar is de grootste soort paardenwesp, die een lengte kan bereiken van meer dan 5 centimeter en een snelheid van 40 kilometer per uur.

♣ Achter elke man die denkt dat hij de broek draagt staat en vrouw die beslist welke..