

Kwalen te lijf

De beste adviezen en zelfzorgmiddelen

Veel kwalen kun je zelf oplossen, zonder hulp van de dokter. Je ziekte uit of haalt een middelje bij de drogist, apotheek of supermarkt. Maar hoe weet je welk middel het best werkt en het veiligst is? En hoe zit het met producten uit de alternatieve hoek?

Dit boek helpt je een juiste keus te maken. Het geeft een overzicht van een groot aantal aandoeningen, zoals droge ogen, een slechte adem, snurken en likdoorns.

Je leest onder meer:

- Welke kwalen je in eerste instantie met een gerust hart zelf kunt behandelen
- Wat je allemaal kunt doen om je klachten te verlichten
- Welke zelfzorgmiddelen het effectiefst en het veiligst zijn
- Welke middelen tweede keus zijn en welke je beter links kunt laten liggen

De inhoudsopgave staat op de achterzijde van deze brief.

Bestel nu

Leden betalen voor Kwalen te lijf €25, niet-leden €31.

De verzending is gratis.

Het boek is ook verkrijgbaar als voordelig e-book.

Bestel voor 1 mei 2022 op een van de volgende manieren:

- Online via consumentenbond.nl/kwalentelijf
- Via bijgaande acceptgiro
- Telefonisch: 070 - 445 45 45

Met vriendelijke groet,



Sandra Molenaar
Algemeen directeur Consumentenbond



P.S. Liever een e-mail dan een brief? Laat het weten via contact@consumentenbond.nl

Kwalen te lijf

288 pagina's, maart 2022

Inhoud

11 Wat je over geneesmiddelen moet weten

- 1.1 Wel of geen geneesmiddelen slikken?
- 1.2 Wetten en regels rond geneesmiddelen
- 1.3 Reclame en geneesmiddelen
- 1.4 De bijsluiter
- 1.5 Zelfzorgmiddelen kopen
- 1.6 gebruik van zelfzorgmiddelen
- 1.7 Reikwijdte van dit boek

2 Een gezonde leefstijl

- 2.1 Overgewicht en afvallen
- 2.2 Stoppen met roken
- 2.3 Voldoende vitamines en mineralen

3 Hoofd

- 3.1 Hoofdpijn
- 3.2 Sombereheid en lusteloosheid
- 3.3 Stress en slapeloosheid

4 Ogen en oren

- 4.1 Droge ogen
- 4.2 Ontstoken ogen
- 4.3 Oorpijn
- 4.4 Verstopt oor

5 Mond

- 5.1 Aften
- 5.2 Droge mond
- 5.3 Kiespijn
- 5.4 Slechte adem
- 5.5 Spruw
- 5.6 Tandknarsen
- 5.7 Tandvleesontsteking

6 Luchtwegen

- 6.1 Bloedneus
- 6.2 Covid-19
- 6.3 Hoesten
- 6.4 Hooikoorts en allergie
- 6.5 Keelpijn
- 6.6 Snurken
- 6.7 Verkoudheid en griep
- 6.8 Verstopte neus

7 Maag- en darmklachten

- 7.1 Aambeien
- 7.2 Boeren en winderigheid
- 7.3 Buikpijn
- 7.4 Darmkrampen
- 7.5 Diarree
- 7.6 Maagpijn en zuurbranden
- 7.7 Misselijkheid en braken
- 7.8 Reisziekte
- 7.9 Verstopping
- 7.10 Wormen

8 Spieren, gewrichten en botten

- 8.1 Botontkalking
- 8.2 Gewrichtspijn
- 8.3 Lage rugpijn
- 8.4 Spierpijn
- 8.5 Vermoeide benen en beenkrampen

9 Huid

- 9.1 Acne
- 9.2 Blaren
- 9.3 Brandwonden
- 9.4 Droge huid
- 9.5 Huidinfectie
- 9.6 Huidverwondingen
- 9.7 Ingegroeide teennagel
- 9.8 Insectenbeten en -steken
- 9.9 Jeuk
- 9.10 Koortslip
- 9.11 Krentenbaard
- 9.12 Likdoorns
- 9.13 Luierslag
- 9.14 Overmatig zweten
- 9.15 Pigmentvlekken
- 9.16 Schimmelinfecties
- 9.17 Schurft
- 9.18 Steenpuist
- 9.19 Tekenbeet
- 9.20 Waterpokken
- 9.21 Wratten
- 9.22 Zonnebrand en zonneallergie

10 Haar

- 10.1 Hoofdluis
- 10.2 Hoofdroos
- 10.3 Kaalheid en haaruitval
- 10.4 Overmatige beharing

11 Vrouwen

- 11.1 Blaasontsteking
- 11.2 Menstratiepijn
- 11.3 Onveilige seks
- 11.4 Tepelkloven
- 11.5 Vaginale afscheiding

12 Kinderen

- 12.1 Bedplassen
- 12.2 Groei pijn
- 12.3 Kinderziektes
- 12.4 Voorhuidvernauwing

Aandoeningenregister

Stoffen- en middelenregister