

GROENE EHBO tips

Ben je lekker aan het spelen in de natuur... prik je je aan een brandnetel! Au! Dat doet zeer! Wist jij dat de oplossing van dit probleem ook in de natuur te vinden is? Hieronder vind je een aantal tips hoe de natuur zelf jou kan helpen bij ongelukjes.

Tijdens een potje voetballen komt de bal tussen de brandnetels. Die wil je wel weer terug toch?! Je grijpt in een brandnetel. Dat doet echt pijn! Het brandt en je krijgt allemaal bultjes. Daar wil je zo snel mogelijk wat aan doen, zodat je weer lekker door kunt voetballen.

Brandnetels

Dovenetels

In de buurt van brandnetels groeien vaak ook dovenetels. Onderaan de steel zijn de blaadjes hartvormig. Hoe verder je langs de steel naar boven gaat, hoe langwerpiger de blaadjes worden. Ze hebben witte of paarse bloemen. Pluk de blaadjes en wrijf ermee over de pijnlijke bultjes. Daarmee 'doof' je de pijn.

Ben je in de buurt van huis? Haal dan snel een aardappel. Snijd hem door en smeer de bultjes in met het vocht dat eruit komt. Insmeren met azijn helpt ook goed.



Weegbree groeit vaak in de buurt van onkruid en ook tussen het gras. Als je de bladeren plet, kun je ermee wrijven over de plek waar je bent geprikt door een insect of door de brandnetels. Je kunt ook op het blad kauwen en dan helpt het tegen verkoudheid, keelpijn en hooikoorts.



Lekker klimmen en klauteren door de duinen. Of klimmen in een hoge boom en dan naar beneden springen. Oh nee! Een verstuikte enkel! Snel naar huis en een

paar (witte) koolbladeren

pakken. Met een lepel duw je voorzichtig op de nerven. De bladeren wikkel je om je enkel. Maak ze vast met plakpleisters, zodat ze blijven zitten. Als je ze regelmatig ververs, kan je heel snel weer meedoen met je vrienden.

Tijdens een wedstrijdje rennen met je vriendje val je. Au! Je bloedt en moet je wondje goed schoonmaken en verzorgen. Op je knie kun je een

schijf tomaat

leggen. Als je die regelmatig ververs, is je wond na een tijdje helemaal schoon!

Ook de gekneusde bladeren van de weegbree helpen om een wondje te laten herstellen.



Misschien heb je er al wel eens last van, van puistjes in je gezicht. Daar wil je natuurlijk zo snel mogelijk vanaf!

De melk van de paardenbloem

kun je hiervoor gebruiken. Ook als je wratjes hebt, kun je ze met deze witte vloeistof insmeren.

