

# Bronchitis

Bronchitis is een ontsteking van de bronchiën, de wat grotere luchtwegen tussen de luchtpijp en de longblaasjes. Het gaat gepaard met overtollige slijmproductie, waardoor de luchtstroom in en uit de longen beperkt kan worden en benauwdheid ontstaat. Verschillende soorten medicijnen worden voorgeschreven, waaronder luchtwegverwijders. Maar er zijn meer opties!

**B**ij bronchitis maken we onderscheid tussen acute en chronische bronchitis. De acute variant is gewoonlijk van kortdurende aard, veelal het gevolg van een zware kou of een virus. Kenmerken zijn hoesten met slijm, pijn midden op de borst, soms koorts en een lichte vorm van kortademigheid. Na vier tot vijftien dagen verdwijnen de klachten langzamerhand. Chronische bronchitis, met grofweg dezelfde ziekteverschijnselen, komt daarentegen regelmatig terug, zonder dat een onderliggende ziekte de hoest kan verklaren. Roken is in dit geval vaak de boosdoener. "Verstoringen van de wind- en de slijmenergie spelen een rol bij bronchitis", aldus Tibetaans geneeskundige Nel de Jong. Ze stelt: "Als de windenergie rond het hart en de longen is verstoord, kunnen de bronchiën verkrampen waardoor verschijnselen als druk op de borst, pijn bij het ademen, benauwdheid en zware hoest mogelijk optreden. Belangrijk is om in deze situatie alle vormen van druk(te) en stress te vermijden."

## RUIMTE

In de Tibetaanse geneeskunde wordt bronchitis als een 'koude' ziekte omschreven. Wanneer men er last van heeft, wordt 'koud' voedsel dan ook afgeraden. Nel: "Denk aan rauwkost, aardappelen en paddenstoelen en etenswaren direct uit de koelkast. Daarnaast is het vanwege de chronisch geworden ontsteking belangrijk geen zure producten als wijn, azijn, ingelegd zuur en citrusvruchten te eten of te drinken. Deze voedingsmiddelen activeren het ontstekingsproces. Ook kan het eten van een appel juist de hoestprikkel activeren." Bij een droge hoest kunnen volgens Nel rozijnen en een lepel