

'Voeding met voldoende energie en eiwit is van groot belang bij chronische bronchitis'

honing verlichting geven. Melkproducten als melk, kaas en yoghurt vergroten echter de slijmproductie, vaak mogen producten van geiten en schapenmelk nog wel. Nel: "Neem bij een verhoogde slijmproductie dus geen honing met gewone warme melk, maar wel tijm- of saliethee met honing. Gebrande noten, barbecueproducten en gebrande producten als koffie en chocolade zijn af te raden. Ademhalingsoefeningen zijn aan te bevelen: gebruik buitenlucht om rustig diep in- en uit te ademen." In de Tibetaanse geneeskunde zijn lichaam en geest nauw met elkaar verbonden. Daarom geeft Nel ook het advies dat ze van haar leraar, de beroemde lama/arts Trogawa Rinpoche, ontving om bij benauwdheid ervoor te zorgen dat je bewustzijn ruimte ervaart. Nel: "Ga naar zee en ga op een duin zitten. Ga niet naar te dichte bebouwing, maar ga voor de wind in open gebieden lopen. Hierdoor kan het gevoel van benauwdheid en angst verminderen. Overigens zijn er in de Tibetaanse geneeskunde kruidenpillen voor chronische of steeds terugkerende ontstekingen zoals bronchitis."

VOEDING

Duidelijk is dat op het gebied van de voeding de nodige winst te behalen valt wanneer er van bronchitis sprake is. Diëtist Cathalijn Okken geeft advies: "Bronchitis verhoogt de energie- en eiwitbehoefte van het lichaam, terwijl de patiënt juist moeite kan hebben met eten vanwege het hoesten, de benauwdheid en vermoeidheid. Acute bronchitis is meestal van korte duur, waardoor dit geen verdere gevolgen heeft. Bij chronische bronchitis kan de verhoogde energiebehoefte leiden tot gewichtsverlies, waarbij de patiënt vooral spiermassa afbreekt. De lichamelijke conditie kan hierdoor snel achteruit gaan. Een voeding met voldoende energie (calorieën) en voldoende eiwit van goede kwaliteit, is daarom van groot belang bij mensen met chronische bronchitis. Eiwitrijke voedingsmiddelen van hoge kwaliteit zijn vlees, vis, eieren, noten, peulvruchten, tahoe, tempeh en zuivelproducten. Melk geeft vaak hinderlijke slijmvorming, zure melkproducten hebben dit effect minder. Bij ernstige chronische bronchitis is soms aanvullende drinkvoeding nodig, wanneer het niet lukt om het gewicht en/of de spiermassa op peil te houden. Deze worden voorgeschreven door een arts of diëtist." Voorkomen van ondergewicht en afname van spiermassa is dan wel belangrijk bij chronische bron-

chitis, overgewicht is ook ongunstig voor de conditie van de patiënt. Het meedragen van overtollige kilo's vraagt immers een extra inspanning van de longen. Het handhaven van een stabiel en gezond gewicht is volgens Cathalijn daarom erg belangrijk. Ze vervolgt: "Daarnaast zijn bij bronchitis anti-oxydanten, zoals vitamine A en C, belangrijk om schadelijke stoffen af te voeren. Oranje en rode groenten en fruitsoorten, broccoli, uien en prei bevatten veel bètacaroteen, een stof waaruit het lichaam vitamine A kan maken. Vitamine C zit onder andere in citrusvruchten, aardbeien, aardappelen, kool en groene bladgroenten. Omega-3 vetzuren uit vette viszuren kunnen helpen om ontstekingen tegen te gaan."

NEUSREFLEXOLOGIE

Als een cliënt de praktijk binnenstapt van complementair therapeut An-Akh Zaldoc, staat 'm allereerst een doormeting te wachten met Electro-acupunctuur volgens Voll. An-Akh legt uit wat dat precies inhoudt: "Deze meetmethode, uitgevonden door de Duitse Arts Voll, brengt de conditie van meridianen en de daarbij behorende organen in kaart. Bij klachten die lijken te wijzen op bronchitis zal ik met name letten op de longen, de lymfe, de milt en de darmen. De laatste drie omdat zij belangrijk zijn voor de weerstand. Verder staan de longen en de darmen in hetzelfde element (metaal) en staan ze qua emotie onder andere voor verdriet. Dat is ook van belang als we op zoek gaan naar de oorzaak." Pas nadat is vastgesteld of het inderdaad om bronchitis gaat en van welke variant sprake is, kan een gericht behandeltraject afgesproken worden. An-Akh: "Een bronchitis, zeker een terugkerende, vraagt om een gezonde levenswijze. Een paar keer in de week intensief bewegen, het laten staan van alcohol en niet roken zijn de basis voor een geslaagde aanpak. Tijdens het ziek-zijn zelf is het af te raden zuivelproducten te consumeren, deze zijn slijmvormend en bevorderen de klachten. Nuttig eerder boerenkool en frambozen en vooral knoflook." Speciaal in het geval van bronchitis raadt An-Akh neusreflexologie aan: "Dat is een niet zo bekende vorm, maar erg goed werkend bij alle klachten die met de slijmvliezen verband houden. Hiervoor heb ik speciale olie laten ontwikkelen en via de neus worden de relevante reflexzonepunten behandeld. Meestal is een eerste reactie heel snel waarneembaar." ■

Jouw vraag

Is er een specifieke gezondheidsklacht waarover jij natuurgeneeskundig advies wilt? Laat het de redactie weten! Mail naar: redactie@paravisie.nl

Contactgegevens:

Nel de Jong:

Chagpori Tibetan Health Center (www.chagpori.nl)

Arjan Korevaar:

Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten (www.vnt-nederland.nl)

Cathalijn Okken:

Vita voedingsadvies (www.vita-voedingsadvies.nl)

An-Akh Zaldoc:

Zinnith, praktijk voor complementaire geneeswijzen (www.zinnith.nl)