Gezonde Teut van een Therapeut

Ha, ha, ha hatjsoeeeeeeeeeee!! Sorry, ik heb hooikoorts

Door:
An-Akh Zaldoc
Complementair therapeut

Beste lezers, het is steeds leuker om te schrijven in ons favoriete maandblad want elke keer komen er weer leuke onderwerpen binnen. Zo ook weer deze maand een paar suggesties waaruit ik kon kiezen. De winnaar van deze maand krijgt uitaard ook weer een gratis consult van een half uur in mijn praktijk. Mijn column gaat deze keer over hooikoorts klachten en wat daaraan of daarmee te doen.

Doordat dit jaar het voorjaar zo laat én explosief op gang kwam, staan veel dingen tegelijk in bloei wat voor de hooikoorts gevoeligen een slechte start van de zomer is. Hooikoorts ontstaat in de regel door planten, bomen, grassen etc. die bloeien. Wanneer die pollen in contact komen met het neus- of oogslijmvlies, kunnen ze een allergische reactie veroorzaken. Je lichaam scheidt via het slijmvlies histamine af om deze allergenen (stoffen die een allergische reactie uitlokken) te bestrijden. Deze histamine veroorzaakt de symptomen van hooikoorts en is de oorzaak van de klachten, die bij hooikoorts komen kijken. De klachten kunnen nog verergeren door een combinatie met voeding. Voeding waar ook deze histamines in zitten. Histamine is een natuurlijke stof welke in voeding zit; dit is slechts een greep uit de totale lijst: Zwitserse kaas (emmentaler en Roquefort) aardbeien, tomaten en ananas, pinda's en noten, chocolade, gist, vlees en vleeswaren zoals worst, salami en varkensvlees, schaal-, en schelpdieren, vis en dan in het bijzonder ansjovis, forel, makreel, zalm, paling, sardines en tonijn, alcohol en dan in het bijzonder rode wijn. Naast deze lijst zijn er nog veel andere voedingsmiddelen die deze stof bevatten.
De meest voorkomende symptomen van een histamine overgevoeligheid zijn: migraine, darmproblemen, rode vlekken, huidproblemen en allergische neusverkoudheid. Is er een aanpak hiervoor die helpt? Gelukkig wel, niet dat de klachten helemaal verdwijnen, maar verlichtend werken ze in de regel wel.

Stap 1 is zoveel mogelijk eten te vermijden waar een overgevoeligheid voor bestaat. In mijn praktijk of een ziekenhuis kan dat middels EAV goed getest worden, niet alleen een allergie maar ook een intolerantie (dan kan je het wel soms eten maar niet te vaak).
Stap 2 is het lichaam zoveel mogelijk reinigen, schoonmaken van belastende stoffen. Hier zijn meerdere mogelijkheden voor. Welke de beste is kan tevens getest worden.
Stap 3 is kijken of het lichaam gereguleerd moet worden, een technische benadering maar je zou kunnen zeggen "wat moet je doen om het lichaam sterker te maken zodat het beter tegen deze belasting kan." Voeding kan je aanpassen maar wat in de lucht zit, komt toch naar ons toe.
Stap 4 is het ondersteunen van het neusslijmvlies.
Stap 5 is wat we neusreflexologie noemen. Een op basis van een oosterse techniek bepaalde reflexpunten in de neus ondersteunen.
Stap 6 is goed blijven bewegen. Zorgen dat longen en dergelijk een optimale conditie hebben en dat bereik je door te bewegen.

Deze aanpak is in veel gevallen succesvol, maar niet altijd, want als iemand blijft roken bijvoorbeeld schiet het niet op en kan je wel wat bereiken, maar is het in veel gevallen dweilen met de kraan open. Voor al die mensen die last hebben van hooikoorts al dan niet gepaard met een overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen, geef de moed niet op! Er zijn meer dingen die je kan doen dan alleen een zakdoek met je meedragen!

Tip van de maand: Zorg ervoor dat je weerstand zo optimaal mogelijk is. Weerstand bouw je onder andere op door elke dag even in de zon te zitten tussen 11.00 en 03.00 uur van april t/m september. Je lichaam maakt dan vitamine D aan, en dat hebben we hard nodig! En het is nog lekker ook.

Prijsvraag!! We roepen lezers van het blad om ideeën aan te leveren voor onderwerpen van deze column. Het beste idee (dat dan gebruikt wordt) wordt beloond met een gratis behandeling (30 minuten) van de gezonde 'teut' therapeut.

Waar wil jij dat An-Akh een keer over schrijft? Mail je suggestie naar gezonde-teut@haantjedevoorste.info