'Wind je je over van alles op, heb je veel woede in je of voel je je onbegrepen, dan kan de druk zo groot worden dat het bloed de neus uitloopt'

Deze stel ik deels intuïtief vast. Daarnaast formuleer ik één of meerdere affirmaties, welke de cliënt helpen datgene wat zwakker is of aandacht behoeft energie te geven. Denk bijvoorbeeld aan een zin als : 'Ik ben vrij en ontspannen en kijk open de wereld in'. Het is natuurlijk een wijze van behandelen waarbij een grote rol voor de cliënt zelf is weggelegd. Een ieder heeft een rol in zijn eigen ziek zijn en zeker ook in zijn beter worden of 'heel'-zijn proces. Zo ook bij iets schijnbaar onschuldigs als een simpele bloedneus. Zo bezien kan een dergelijke aandoening de aanzet zijn voor een positieve wending in je leven!"

VERSTORING ENERGIEËN

De bloedneus is binnen de Tibetaanse geneeskunde ook een symptoom van hoogteziekte en als zodanig een bekend verschijnsel voor Tibetaans geneeskundige (Amchi) Nel de Jong. Bij een acute neusbloeding is het noodzakelijk om de bloeding te stelpen. Dat kan op twee manieren: de bloedvaten naar de neus dichtdrukken, net onder het neusbot, of door een watje in de neus te plaatsen. Als er geen sprake is van een incident (bijvoorbeeld het stoten van de neus), maar van een regelmatig terugkerend verschijnsel, dan is het zaak om naar oorzaken te kijken. Wanneer de verschijnselen niet ernstig zijn raadt Nel saffraanthee aan, een huismiddeltje uit Tibet. Nel: "Doe drie of vier draadjes saffraan in kokend heet water en laat de thee trekken. Als de thee handwarm is kan ze worden gedronken. Maar er kunnen ook ernstige verstoringen van de drie energieën zijn. Een hoge bloeddruk, het gevolg van een verstoring van de gal en/of windenergie, kan tot frequente neusbloedingen leiden. Te dunne of droge slijmvliezen, een gevolg van een verstoorde slijmenergie, kunnen ook de achterliggende oorzaak zijn. In beide gevallen is het zaak om de huisarts te raadplegen. Bij droge slijmvliezen is het daarnaast belangrijk om te letten op de luchtvochtigheid in huis. Een Amchi zou bij steeds terugkerende bloedneuzen kruidenpillen voorschrijven, rekening houdend met de aard van de verstoring." Een andere oorzaak van neusbloedingen kan het gebruik van een stollingsremmer zijn. Deze medicijnen heten in de volksmond bloedverdunners. Deze worden gegeven om de kans op een slagadervernauwing te verminderen en zo te voorkomen dat een hart- of herseninfarct kan ontstaan. In de Tibetaanse geneeskunde zijn kruidenpillen beschikbaar, die ook de kans op vaatproblemen kunnen verminderen. Nel: "In het menselijk lichaam is er in principe een evenwicht tussen stolling en ontstolling. Tibetaanse kruidenpillen stimuleren vooral de ontstolling door het bloed te reinigen en zijn in feite dus geen stollingsremmers. Het zal duidelijk zijn dat uitsluitend in overleg met de behandelend arts de medicatie kan worden aangepast."

VOEDING

De invloed van voeding op de menselijke gesteldheid, zowel emotioneel als fysiek, wordt door de medische wetenschap steeds nadrukkelijker erkend. Koren op de molen van diëtist Cathalijn Okken, die in verband met de bloedneus wijst op het gebruik van zout: "Worden de bloedneuzen (deels) veroorzaakt door een hoge bloeddruk, dan is het belangrijk om te letten op het zoutgebruik. Natrium is het bestanddeel van zout dat een bloeddrukverhogend effect heeft. Veel mensen zijn van mening dat zij slechts in geringe mate zout gebruiken, omdat ze weinig toevoegen aan de maaltijd. Het zout dat toegevoegd wordt aan de maaltijd, is echter maar een deel van de totale hoeveelheid zout die we binnenkrijgen. Soep, bouillon, sauzen, jus en kruidenmixen uit pakjes, zakjes en van tabletten bevatten erg veel zout. Ook in smaakmakers zoals maggi en sojasaus (ketjap) zit erg veel zout. En ten slotte bevat ook brood, hartig broodbeleg, zuivelproducten en alle soorten snacks en kant en klaar maaltijden veel zout. Eet daarom vooral pure producten en gebruik weinig industrieel bereide producten." Kalium heeft een bloeddrukverlagend effect. Daarom is het volgens Cathalijn voor mensen met een hoge bloeddruk belangrijk om voldoende kalium te gebruiken. Kalium zit in groenten, fruit (vooral citrusfruit) en aardappelen. Ook koffie bevat veel kalium. Cathalijn: "Koffie heeft, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, bij normaal gebruik - ongeveer drie kopjes per dag - geen bloeddrukverhogend effect." Wordt de bloedneus veroorzaakt door een verkoudheid of griep, dan is het belangrijk om gezond te eten om een goede weerstand te behouden. Cathalijn: "Gebruik voldoende vitamine C en zink. Citrusfruit, aardappelen en groenten zoals broccoli en spruitjes bevatten veel vitamine C. Vlees, kip, vis, volkoren producten, peulvruchten, noten en bladgroenten zijn allemaal goede bronnen van zink." ■

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)