

## 'Gebruik nooit een speciale antiroos shampoo. Ze stimuleren de talgklieren overmatig'

pompoen, paprika, broccoli, abrikozen en watermeloen. Pas overigens op bij het gebruik van vitamine A in tabletvorm, een teveel aan vitamine A kan toxisch zijn. Ten slotte kan een tekort aan biotine (ook wel vitamine B7, B8 of H genoemd) van invloed zijn op roos. Lever, eieren, vlees, peulvruchten, gist, graankiemen, oliehoudende zaden, pinda's, noten en zuivel bevatten biotine. Daarnaast maakt ook de darmflora een grote hoeveelheid biotine aan. Biotinegebrek komt dan ook zelden voor. Het kan echter wel optreden na het eten van grote hoeveelheden rauw ei. Laatstgenoemde bevat de stof avidine, wat biotine bindt en daardoor de opname ervan blokkeert. Bij verhitting inactieveert avidine, waardoor het eten van gebakken of gekookte eieren geen problemen geeft."

### TIBETAANSE GENEESKUNDE

Er wordt weleens gezegd dat de huid de spiegel is van de ziel. Vooral stress kan van invloed zijn op de toestand van onze huid, het vermindert ons immuunsysteem waardoor eczeem gemakkelijker een kans krijgt zich te manifesteren. In de Tibetaanse Geneeskunde zijn volgens Amchi Nel de Jong shampoo op honingbasis, haarolie en zalven (die ook voor psoriasis worden ingezet) meestal een onderdeel van de behandeling. Ze stelt echter: "Helaas zijn zelfs bij ernstige klachten patiënten niet snel geneigd om hun haar te millimeteren om behandelingen met olie en/of zalven effectiever te maken. Omdat de windenergie juist ook in de huid zetelt, is stress (windenergie disbalans) een belangrijke diepere oorzaak van huidproblemen en zo ook hoofd-roos. Stress kunnen we duurzaam bestrijden door ons gedrag en onze levensovertuigingen onder ogen te zien. Kies voor je prioriteiten, neem hiervoor de tijd, zorg voor een gerieflijke directe omgeving, ga regelmatig de natuur in en laat situaties en/of personen die spanning geven niet meer toe. Bij hoofd-roos kan er ook sprake zijn van spijsverteringsklachten, waardoor niet alleen veel afvalstoffen in de darmen achterblijven, maar ook het bloed en lymfe onrein worden. Bij ernstige klachten geeft reinigen en het balanceren van de spijsvertering door een dieet met veel gekookte/gestoomde groentes verlichting. Ook het ondersteunen van de lever geeft verbetering te zien. Daarnaast drinken we dan per dag ongeveer twee tot tweeënhalve liter vloeistoffen, waaronder natuurlijk ook gekookt water. Aan het

water kan limoensap worden toegevoegd. Hoewel we juist zure spijsen en dranken beter kunnen laten staan, zorgt limoensap voor een verbeterde vertering van vetten." Een Tibetaanse Amchi kan aanvullend kruidenpillen adviseren voor innerlijke rust, het balanceren van de spijsvertering en het reinigen van het bloed, waardoor in ernstige situaties het gist, dat de basis van het eczeem vormt, bestreden wordt en het immuunsysteem versterkt.

### SHAMPOOS

Er bestaan vele reclames voor antiroos shampoos waarin beweerd wordt dat het probleem van de hoofdhuidschilfers bij gebruik ervan tot het verleden behoort. Onzin, volgens complementair therapeut An-Akh Zaldoc: "Als je al roos hebt, adviseer ik om nooit en dan ook nooit zo'n speciale antiroos shampoo te gaan gebruiken. Deze halen weliswaar de aanwezige roos en dus de overvloedige talg weg, maar stimuleren de talgklieren zo overmatig zodat er weer versneld talg - lees roos - geproduceerd wordt. In de praktijk spreken we dan ook al snel van een shampoooverslaving, welke net als andere verslavingen afgebouwd dient te worden. Dat laatste kan nog lastig zijn, zeker als je al lang zo'n shampoo gebruikt. Shampoos alleen zijn sowieso symptoombestrijding. In de complementaire geneeswijzen kijken we voor de oplossing naar de oorzaken van roos en deze kunnen zeer divers zijn." An-Akh noemt als mogelijke oorzaken stress, voeding en erfelijke aanleg. Aansluitend op dat laatste wil hij een nuancering aanbrengen: "Als je een erfelijke aanleg hebt, dan wil dat niet zeggen dat je roos krijgt: je manier van leven is nog steeds bepalend. Verkeerde of te vette voeding, alcohol, het dragen van een hoofddeksel en dergelijke kunnen veelal een oorzaak zijn van roos. Het (te) frequent wassen van het haar is tevens niet bevorderlijk. De oplossing ligt 'm in een gezonder en minder vet voedingspatroon en een verbetering van de vochtbalans. Het wassen met neutrale shampoos of met speciale kruidenshampoos (zoals brandnetel of heermoes) kan bijdragen aan een oplossing. Daarnaast kunnen er haarwaters gebruikt worden, bijvoorbeeld klitwortel. Neem de klachten in elk geval serieus. Want roos zelf mag dan niet besmettelijk zijn, de eventueel daarmee verbonden schimmelinfecties zijn dat vaak wél." ■

### Contactgegevens:

#### Nel de Jong:

Chagpori Tibetan Health Center ([www.chagpori.nl](http://www.chagpori.nl))

#### Arjan Korevaar:

Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten ([www.vnt-nederland.nl](http://www.vnt-nederland.nl))

#### Cathalijn Okken:

Vita voedingsadvies ([www.vita-voedingsadvies.nl](http://www.vita-voedingsadvies.nl))

#### An-Akh Zaldoc:

Zinnith, praktijk voor complementaire geneeswijzen ([www.zinnith.nl](http://www.zinnith.nl))

### Lezerstips

Heb jij bruikbare tips bij roos, deel ze met anderen op ons forum:

[www.paravisie.nl](http://www.paravisie.nl)

