

**RefleX Natuurlijk (w)eten
coaches bundelen kennis**

Hooikoorts



**Leefstijl - voeding -
complementaire
mogelijkheden**



Hooikoorts

Leefstijl- voeding en complementaire mogelijkheden. Wij bundelen onze kennis



Als team van Reflex Natuurlijk (w)eten coaches hebben we ook deze maand de krachten gebundeld. Een nieuwe maand, een nieuw thema. De maand mei heeft het thema 'hooikoorts'. Dit thema sluit perfect aan op het vorige thema 'immuunsysteem versterken'. Je kunt deze [hier](#) nalezen. Ook bij hooikoorts is een goed functionerend immuunsysteem immers van groot belang.

Samen hebben we een mooi document samen gesteld om jullie te helpen en ondersteunen daar waar we kunnen. Iedere individuele coach heeft ongelooflijk veel kennis en ervaring op het eigen vakgebied. De gemeenschappelijke deler is dat iedereen in de eigen praktijk werkt met Reflex Natuurlijk (w)eten en dit leefstijl- en voeding programma heeft opgenomen in de behandeling.

Vanuit de eigen kennis en ervaring geven verschillende coaches tips, handreikingen en mogelijkheden wat jou kan helpen. Ook deze maand is het weer een blog geworden over het thema hooikoorts vanuit veel wisselende invalshoeken

Bij elk artikel staat een link naar de website van de coach die dat deel heeft geschreven.

Mei 2020 thema 'Hooikoorts'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

Welke onderwerpen:

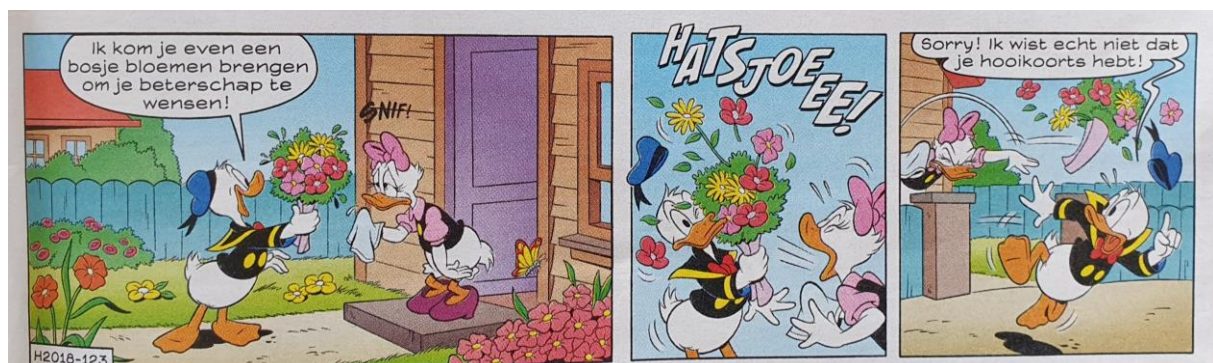
- Ooracupunctuur;
- Aromatherapie;
- Medical taping;
- Voeding;
- Histamine;
- Orthomoleculair advies.

Hooikoorts

Hooikoorts is een veelvoorkomende aandoening. Iedereen kent wel iemand die last hiervan heeft. Niesbuien of tranende ogen zijn vaak de ervaren klachten. Heb je hier jaarlijks veel last van dan is dit beslist geen kleinigheid. De triggers vermijden is niet altijd simpel of gewoon niet te doen.



Even lachen.



Ooracupunctuur en hooikoorts

Ooracupunctuur ofwel auriculotherapie is een moderne ontwikkeling binnen de acupunctuur. Het principe van de ooracupunctuur is het herstellen en genezen met de oorschelp als werkterrein. Medisch spreekt men van auriculotherapie (auricula=oor, therapie=behandeling).

Het mooie weer heeft voor een aantal mensen ook nadelen; de hooikoorts begint ook weer, en voor veel mensen begint het steeds vroeger in het jaar. De pollen en het stuifmeel belasten de slijmvliezen. Dat betekent vaak o.a. jeukende ogen, loopneuzen en niezen. Vaak erg vervelend en het kan echt veel invloed hebben op je dagelijkse functioneren.

Naast alle adviezen, tips, voeding en leefstijl kan oor acupunctuur helpen tegen de klachten van hooikoorts. Belangrijk is om tijdig te beginnen met de behandeling.

De combinatie van oor acupunctuur en voeding aanpassen is al vaak een gouden combinatie gebleken.

In je oor zitten acupunctuurpunten die specifiek voor dit doel een krachtige werking hebben. Allergiepunt, slijmvliezen, herstel- en balancerende punten. En specifiek op jou persoonlijke situatie kan er voor een aanvullend punt worden gekozen.

Ooracupunctuur werkt echt geweldig goed tegen de klachten van hooikoorts. We hebben al veel mensen hiermee succesvol mogen helpen. De noodzakelijke frequentie is wisselend. De ene persoon is er na 1 behandeling voor het hele seizoen van af. De andere persoon heeft wat meer behandelingen nodig.

In de praktijk krijg je op deze punten gedurende de behandeling speciale acupunctuurnaalden. En je krijgt verblijfsnaalden. De naam zegt het al, deze blijven aanwezig voor ongeveer 2 weken, dat kan wat verschillend zijn per persoon.

Nu in deze periode waarin onze praktijken door corona nog gesloten zijn kun je niet komen om naaldjes te plaatsen. Wat je kunt doen is de punten die op de foto staan te masseren. Denk eraan dat het kleine puntjes zijn, dus maak kleine bewegingen. Het punt bovenop het oor is het allergiepunt. Dit vind je gemakkelijk door je oorschelp dubbel te vouwen, het punt op het vouwpunt is het allergiepunt.

Ik wil je echter adviseren naar onze praktijk te komen voor een oor acupunctuur behandeling!



Voeding en acupressuur

Door:

Praktijk 't Keerpunt

Gerrie Eikenaar

Natuurgeneeskundig therapeut

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Op mijn website www.praktijkkeerpunt.nl lees je alles over mij en mijn werkzaamheden en specialisaties als natuurgeneeskundig therapeut. [In deze video](#) vertel ik je hoe ik in mijn praktijk werk met RefleX Natuurlijk (w)eten en wat het voor jou kan betekenen en wat het mij heeft gebracht. Wil je starten met de online cursus RefleX Natuurlijk (w)eten? Dat kan eenvoudig door [deze link](#) te volgen.

Ben jij even inspiratieloos en weet je even niet wat nu een gezonde verantwoorde maaltijd is dan is [dit boek](#) een mooie ondersteuning voor jou om je op weg te helpen.

Ik geniet van het prachtige voorjaarszonnetje, maar heb jij hooikoorts dan is genieten voor jou minder leuk. Er dwarrelt van alles door de lucht wat erbij jou voor zorgt dat je veel moet niezen en je last krijgt van tranende ogen. Hooikoorts is een allergische reactie die slijmvliezen van de bovenste luchtwegen en de ogen aantast.

Bij sommige mensen zijn de klachten zo heftig dat de ademhaling moeilijker wordt omdat de keel opzwelt. Nu in deze tijd zijn vooral de graspollen waar op gereageerd wordt.

Voedingstip bij hooikoorts

- Histamine rijke producten zoals o.a. kiwi, aardbeien, avocado, spinazie, tomaat, koffie, alcohol kan de gevoeligheid voor hooikoorts verergeren;
- Gun jij je immuunsysteem rust en wil je hooikoorts verminderen, zorg dan voor een goede darmflora door het eten van groente, fruit, noten en peulvruchten;
- Een overactief immuunsysteem kan ook veroorzaakt worden door een vit d te kort waardoor je vatbaarder kunt zijn voor hooikoorts. Vit d rijke voeding is o.a. vis, zuivel, eieren en voldoende zonlicht zorgt voor de aanmaak van vit D.

Ook zink te kort kan een oorzaak zijn van hooikoorts. Zink rijke voeding is o.a. hennepzaad, cashewnoten, pompoenpitten.



Maar wat kan jij nu zelf doen?

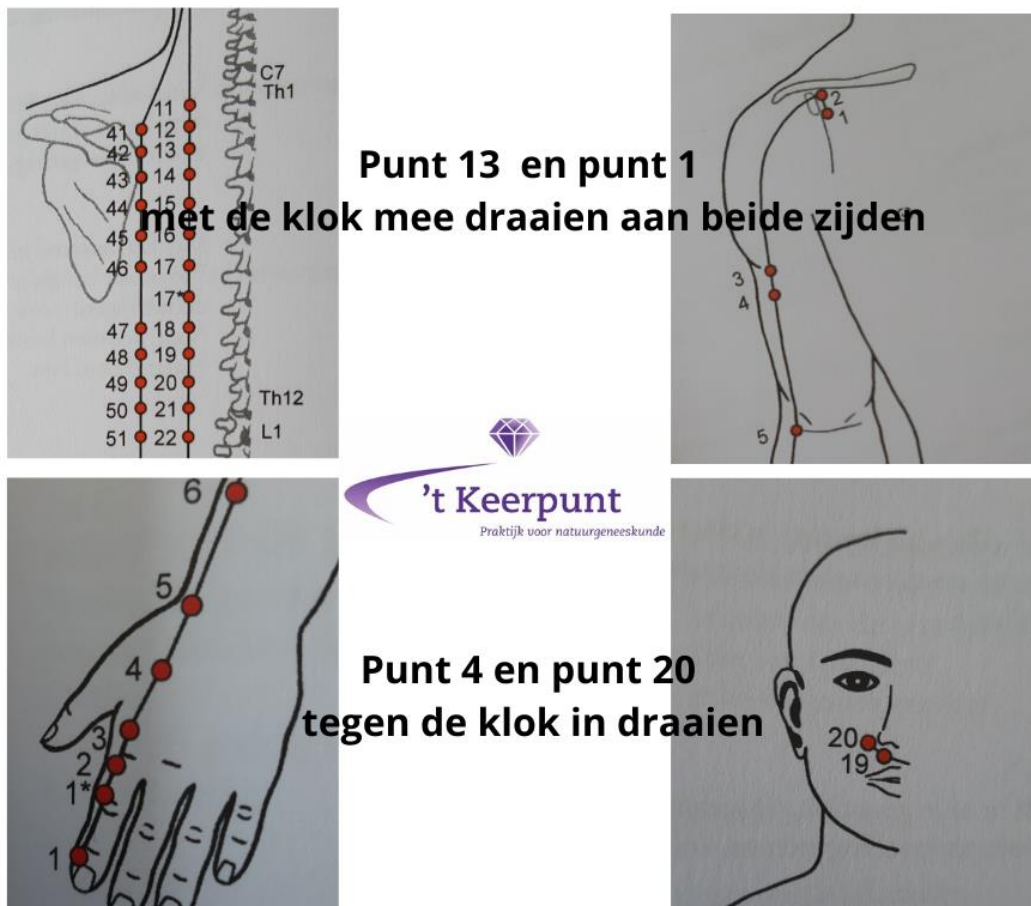
- De regen zorgt er voor dat de pollen uit de lucht zijn, ga dus lekker naar buiten na een regenbui;
- Voor een goede nachtrust is het belangrijk dat je gaat douchen voor het slapen gaan zodat je alle pollen die ook in je haar achter blijven weggespoeld kunnen worden;
- Zorg ervoor dat jij je kleding die je overdag hebt gedragen niet in je slaapkamer uitdoet want hierdoor verspreid je ze door je kamer wat weer voor een onrustig slaap gaat zorgen;
- Wil je graag een wandeling maken doe dat dan in de ochtend want dan is het nog wat vochtiger en zijn er minder pollen in de lucht.

Hooikoorts behandeling in praktijk 't Keerpunt

Voetreflex behandeling , medical tape en ooracupunctuur zijn behandel mogelijkheden in mijn praktijk om je meer ademruimte te geven in het pollen seizoen.

Daarnaast is er Touch for Health.

Door middel van spiertesten kan de reactie op allergenen stoffen getest worden. Ben jij benieuwd welke onbewuste emoties er verborgen zitten onder hooikoorts? Door de verschillende spiertesten kunnen deze onbalansen in het lichaam opgespoord en gecorrigeerd worden. De correctie hiervan gebeurt met behulp van verschillende technieken, die onder andere een positieve invloed hebben op de organen en meridianen.



Omdat op dit moment mijn praktijk niet geopend is kunnen behandelingen niet gegeven worden. Er is wel een mogelijkheid waar jezelf mee aan de slag kan gaan. Tijdens de stuifmeel periode kan je onderstaande punten 2x daags masseren.

Ik wens dat jij ook mag genieten van dit heerlijk voorjaarszonnetje.

Voeding en gouden melk

Door:
Eat Happy by Erika
Erika Kasteel

Voedingsdeskundige
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Op mijn facebook pagina <https://www.facebook.com/eathappybyerika/> lees je alles over mijn werkwijze en mogelijkheden jou te ondersteunen.

Pollen, grassen... het is weer de tijd van hooikoorts.

Heb jij ook last van jeukende ogen, een loopneus of kriebelkeel.

Ik weet zelf hoe vervelend deze klachten kunnen zijn. Hooikoorts vraagt veel energie van je lichaam en de klachten zijn supervervelend. Je kunt je echt griepig voelen.

Wat kun je eraan doen? Probeer zoveel mogelijk voeding met histamine te beperken. Bij dit artikel staat een lijst met voedingsmiddelen die je deze periode beter kan vermijden. Probeer eens gouden melk. Een super lekker drankje dat je immuunsysteem een boost geeft. En dat kun je nu goed gebruiken.

Hoe maak je het?

Ingrediënten:

300 ml ongezoete amandelmelk
1 grote theelepel kurkuma
½ theelepel kardamompoeier
½ theelepel kaneel
klein stukje verse gember
snufje zout
snufje zwarte peper
1 theelepel honing



Bereiding:

Verwarm de melk in een pannetje en voeg de kruiden toe. Laat het even koken en roer steeds door. Giet de melk door een zeefje in een mok. Voeg er voor wat zoetheid honing aan toe. En geniet van jouw gouden melk.

Honing is goed tegen hooikoorts. Probeer honing het hele jaar door te nemen om je lichaam zo te laten wennen aan de pollen. Het liefst ook verschillende soorten honing. En ga voor de biologisch koudgeslingerde honing, je kunt hiervoor terecht bij het Honingmagazijn in Epe. Leuk om eens rond te kijken!

Daarnaast is ook brandnetelthee een goed idee. Brandnetel zorgt dat je antihistamine binnenkrijgt en verzacht de symptomen van je allergie.

Loop je tegen een bepaalde klacht aan en wil je weten hoe voeding je hierbij kan helpen, neem dan contact met me op.

Ik help je graag!

Eat Happy by Erika

Tel: 06-27 47 89 42



Aanvullende supplementen

Door:

Coach mijn body

Saskia Reimert

Coach Reflex Natuurlijk (w)eten

LR-world adviseur

Op mijn website <https://www.coachmijnbody.nl/> lees je alles over mijn werkwijze en mogelijkheden jou te ondersteunen.

Wat kunt u doen om hooikoortsklachten te verminderen

Bij een allergie, zoals ook hooikoorts, zijn er teveel allergenen aanwezig in het lichaam. Door Aloë Vera drinkgel te gaan drinken worden de allergenen afgevoerd. Door het drinken van Aloë Vera drinkgel gaan de capillairen open en zo kunnen deze onnodig opgeslagen allergenen het lichaam verlaten. Na het openzetten van je bloedvatensysteem zul je niet meer zo heftig reageren op deze stof. Dit geldt dus voor alle allergieën. We werken met het opbouwschema voor de Aloë Vera drinkgel. Het heeft even inwerktijd nodig.

De Special care box zal de werking ondersteunen (bij bijv. jeukende ogen en verstopte neus).



Aloë Vera drinkgel Sivera:

Dit is een natuurlijk product van 90% pure Aloë Vera bladgel en 7% echte honing met brandnetelextract voor een hoog gehalte aan natuurlijk silicium.

Aloë Vera bevat ca. 150 werkzame stoffen welke essentieel zijn voor onze gezondheid. Denk hierbij aan vitaminen, mineralen, aminozuren, enzymen, mono- en polysachariden en aminosuikers. Aloë Vera zorgt voor het openstellen van ons bloedvatensysteem zodat voedingsstoffen en zuurstof beter opgenomen kan worden en dat afvalstoffen beter afgevoerd kan worden. Kortom het zorgt voor een betere stof(fenuit)wisseling.

Wenst u meer informatie over bovenstaande dan kom ik graag in contact.

Essentiële olie

Door:
Puur Qi
Jolanda Veldhoen

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Natuurgeneeskundig therapeut

Aromatherapie kan verlichting geven bij hooikoorts.

Eucalyptusolie helpt tegen een verstopte neus.

Lavendelolie verlicht hoofdpijn en geeft rust in het systeem.

Teatree versterkt het immuunsysteem, zodat je minder prikkelgevoelig bent.



Eucalyptus globulus – Eucalyptus

Er zijn meer dan 500 soorten eucalyptus die oorspronkelijk uit Australië komen. Eucalyptus werd voor het eerst medicinaal gebruikt door de Aboriginals als ontsmettingsmiddel ter behandeling van infecties en koorts. Eucalyptus globulus is de olie die het meest gebruikt wordt in de aromatherapie en wordt van oudsher toegepast als slijmoplossend middel bij luchtweginfecties, omdat hij het slijm verdunt en oplost zodat dit makkelijk opgehoest kan worden. Vanwege zijn verwarmende werking wordt eucalyptusolie ook gebruikt bij verschillende soorten pijn.

Bij sinusitis samen met lavendel verdampen en vervolgens inhaleren.

Bij hoofdpijn 3dr eucalyptus met 2 dr lavendel en 1 dr pepermunt in 10 ml basisolie, masseer hier de slapen en voorhoofd mee. Niet te dicht bij de ogen komen!

Psychisch verhoogt eucalyptusolie het concentratievermogen en ondersteunt het logische denken. De olie brengt verkoeling voor heethoofden en verdrijft de mist wanneer heldere gedachten niet meer mogelijk lijken. Eucalyptus geeft helder zicht.

Plantenboodschap “Ik open je de ogen”.

Lavandula angustifolia – Lavendel

Lavendelolie wordt wel gezien als EHBO olie en mag, net als citroen en teatree, plaatselijk puur op de huid gebruikt worden. De olie heeft een brede werking, is ontstekingsremmend, pijnstillend, krampstillend en bloeddrukverlagend. Bij spanningen heeft de olie een ontspannend effect, mits laag gedoseerd. Bij over dosering heeft de olie juist een tegengesteld effect. Er zijn vele soorten lavendel en even zoveel soorten olie, de geur kan verschillen van bedwelmend tot fris en zelfs pittig bij de spijklavendel. De toepassing is breed en veelzijdig. *Bij slapeloosheid en spanningen* een half uur voor het naar bed gaan lavendelolie verdampen op een aromasteen in de slaapkamer en eventueel een voetenbad nemen met lavendelolie vermengd met een neutrale badolie.

Zit je neus verstopt door gezwollen slijmvliezen dan een druppel lavendel én een druppel op een eucalyptus naast je kussen leggen of verwerk het mengsel in een wrijfolie die je aanbrengt op het borstgebied voor het slapen:

Neem iets neutrale basisolie in je handpalm en vermeng deze met één dr eucalyptus en één druppel lavendelolie.

Psychisch geeft de olie liefde en rust, beschermt tegen negativiteit. Lavendel stimuleert het denken en ontspant de zenuwen. Depressies verminderen en de zielshuishouding komt weer in evenwicht. De olie geeft het gevoel alsof de ziel door een grondige voorjaars schoonmaak is gegaan.

Plantenboodschap “Ik was je schoon!”.

Melaleuca alternifolia – Tea tree

De naam stamt af van het feit dat de bomen in of bij water groeien, dat meestal een helderbruine theekleur heeft door de tannine van de erin gevallen bladeren en takken. Tea tree olie is bekend om zijn veelomvattende antibacteriële, schimmelwerende en ontstekingswerende eigenschappen. De olie kan worden gebruikt bij de behandeling van acne, steenpuisten, candida infecties, schimmel, keelpijn en andere ontstekingen. De geur is nogal indringend maar kan door het vermengen met andere oliën, als pomelmoes of citroen, wat acceptabeler worden.

Keelpijn/keelontsteking 3 dr tea tree in een half glas water. Hier door de dag heen een aantal malen mee gorgelen en het water weer uit spugen. Voor gebruik goed roeren zodat er fijne druppels tea tree in water verdeeld worden. De olie mengt immers niet met water!

Tea tree vermengt met citroen is een enorme boost voor je immuunsysteem.

Vermeng 3 dr teatree met 4 dr citroen in 20 ml neutrale crème.

Gebruik dit dagelijks als voet/handcrème.

Psychisch kan de olie ingezet worden bij gebrek aan concentratie, verwardheid en besluiteloosheid. Ze ondersteunt het logisch denken en doelgericht handelen, werkt verkoelend op heethoofden.

Plantenboodschap “Ik geef je helder zicht op de wereld”.

Wanneer je medicatie gebruikt tegen hooikoorts, in de vorm van anti histaminicum, gebruik dan geen grapefruit olie.

Hooikoorts en Celzouten

Door:

Natasja de Wekker

Coach Reflex Natuurlijk (w)eten i.o.

Gewichtsconsulente

Hooikoorts en Celzouten.

Celzouten zijn mineralen en bieden ondersteuning aan de stofwisselingsprocessen, die van belang zijn voor een optimale gezondheid.



Hoe zijn ze ontstaan?

Dr. Schüssler was een homeopatische arts, geboren in 1821 in Bad Zwischeahn bij Oldenburg.

Hij hield zich bezig met mineralen in het menselijk lichaam. Hij ging storingen (ziektes) grondig onderzoeken en ontdekte dat de meeste ziektes een tekort aan mineraalzouten hadden binnen in de cel. En ontdekte ook dat de gezondheid van de cel en lichaam ontstaat door het aanvullen van deze tekorten.

Om schade te voorkomen en ze direct opneembaar voor de cellen te maken, werden ze verdund. Ze kunnen door uiterst kleine openingen in de celwand heen. En is het door verdunning onmogelijk om teveel van deze mineralen binnen te krijgen.

De nummers verwijzen naar de volgorde waarin ze in de loop der jaren zijn ontdekt (nr. 1 t/m nr. 12). Inmiddels zijn er al 33 Celzouten.

Celzouten kunnen ingenomen worden ter voorkoming van alle klachten, die door een tekort aan mineralen zijn ontstaan.

En kunnen ondersteund worden gebruikt ter vermindering van klachten.

De Celzouten zijn er in tabletjes, maar ook in poedervorm. Je kunt ze op verschillende manieren innemen:

- De tabletjes en poeder onder de tong in de mond laten smelten.
- De tabletjes en poeder in water oplossen.

De Celzouten in poedervorm zijn met de hand verweven. En ook gemaakt in mengsels.

Eén van deze mengsels is een mengsel voor pollen. Het helpt wanneer de pollen in de lucht zijn en de hooikoorts begint.

Dit is ook een belangrijk mengsel voor allergie, bij problemen met de slijmvliezen, longen, huid, om te versterken en te ontgiften.

In dit pollenmengsel zitten de volgende nummers:

- Nr. 2: Calcium phosphoricum. Zorgt voor de afbraak van vreemde eiwitten.
- Nr. 3: Ferrum poshoriucm. Zorgt voor de zuurstof in de cellen, vetverbranding, bindt vrije radicalen, versterkt de afweer en geeft een sterk immuunsysteem.
- Nr. 4: Kalium chloride. Is belangrijk voor de klieren en bronchiën.
- Nr. 7: Magnesium phosphoricum. Is belangrijk voor het zenuwstelsel, ontspant, zorgt dat stress niet te veel wordt.
- Nr. 8: Natrium chloride. Zorgt voor de doorbloeding, het slijmvlies en vochthuishouding: van verkoudheid tot druipende sinussen.



- Nr.10: Natrium sulfuricum. Een mineraal voor het uitscheiden van alle schadelijke stoffen.
- Nr.24: Arsenum jodatum. Belangrijk bij problemen met de slijmvliesen, longen, huid en om te versterken en te ontgiften.

Mijn ervaring:

Zelf heb ik al heel mijn leven last van hooikoorts. Ik kreeg daar ook medicijnen voor.

Deze heb ik gebruikt totdat ik met de Celzouten in contact kwam. Tijdens het 1^e jaar dat ik het ging gebruiken, merkte ik al verschil. Eigenlijk zou ik het liefst stoppen met mijn medicijnen, maar wist dat het niet zomaar kon. In overleg met de huisarts ben ik gaan minderen en nu ben ik al 3 jaar van mijn medicijnen af. En gebruik ik voor de hooikoorts alleen nog maar de Celzouten.

Ieder lichaam reageert er natuurlijk weer anders of minder snel op. Het zijn tenslotte mineraalzouten die een ondersteunde functie hebben.



Orthomoleculair advies

Door:
José Hunneman

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten, verpleegkundig overgangsspecialist
Orthomoleculair therapeut

Hooikoorts, een vorm van allergische rhinitis.

Hooikoorts is een vorm van allergische rhinitis die ontstaat door overgevoeligheid voor stuifmeel (pollen) van planten, vaak grassen of bomen. Hooikoorts is een seizoensgebonden aandoening, in tegenstelling tot allergische aandoeningen die het hele jaar door aanhouden zoals een allergie voor huisstofmijt. De pollen worden door de wind verspreid. De allergische reactie gaat gepaard met niezen, tranende ogen, snotteren en soms hoofdpijn.

Door de overactiviteit van het immuunsysteem wordt er via het neus- en/of oogslimvlies histamine afgescheiden ter bestrijding van allergenen.

Bij hooikoortspatiënten is de antioxidant status verlaagd en het immuunsysteem overactief. Door de prikkeling van het immuunsysteem ontstaat zwelling van het neusslijmvlies en dit geeft klachten die aanvankelijk lijken op een neusverkoudheid. Een branderig en jeukend gevoel zorgt dan voor flinke niesbuien. Ook kan een loopneus ontstaan. Door de zwelling van het slijmvlies in de neus kan de afvoer van de bijholtes naar de neus gestremd raken. Dit geeft een zwaar gevoel of hoofdpijn laag op het voorhoofd en rond de ogen.



Leefstijl en orthomoleculaire behandeling

Bij hooikoorts en andere allergieën is er sprake van ongewenste reacties van het immuunsysteem. Een voedingspatroon dat rijk is aan flavonoïden zal een langetermijneffect hebben op het immuunsysteem. Een optimale darmgezondheid ondersteunt het immuunsysteem.

Het eten van voedingsstoffen met een rijke hoeveelheid aan vitaminen en mineralen, het liefst biologisch dynamisch, geven het lichaam veel antioxidanten en flavonoïden ter beschikking. Het lichaam kan hierdoor herstellen en het immuunsysteem komt in balans.

Bij hooikoorts is het goed om al ruim vóór het hooikoortsseizoen te starten met immuunsysteem ondersteunende supplementen. Hierdoor is je hooikoortsgevoeligheid minder op het moment dat de pollen vrij komen en kan ook jij genieten van het mooie weer.

Binnen mijn praktijk werk ik graag met het RefleX natuurlijk (w)eten programma. De voedingsstoffen waarbij vaak intoleranties optreden worden hierbij vermeden. Daarnaast is het een gevarieerd programma, waarbij je vooral eet wat gezond is voor jouw darmen. Verse, onbewerkte en natuurlijke voeding helpt altijd mee om je darmen te versterken. Ook de allium-achtigen komen ruimschoots voor in dit menu plan, zoals ui, knoflook, prei, bieslook, lente-uitjes, bosuitjes ed. Allium-achtigen helpen mee om de darmwand te herstellen. Ook dit geeft jouw lichaam en immuunsysteem alle mogelijkheid om te herstellen.

Suppletie advies binnen de praktijk

Vitamine C versterkt het immuunsysteem en vermindert de afgifte van histamine. Het helpt bij een snellere afbraak van de vrijgegeven histamine en vermindert de gevoeligheid van de luchtwegen.

Quercetine wordt vaak toegepast bij hooikoortsklachten. Het is een flavonoïde dat van nature onder andere voorkomt in appels, uien, citrusfruit en bessen. Quercetine heeft een stabiliserende werking op de histamine producerende mestcellen. Het werkt ontstekingsremmend en kan als antioxidant symptomen van allergieën verminderen.

OPC's zijn bioflavonoïden die voornamelijk voorkomen in druivenpitten. Ze werken samen met vitamine C. OPC werkt ontsteking remmend, en als antioxidant en remmen de productie van histamine in de mestcellen.

Binnen de praktijk adviseer ik bij aanvang van de behandeling vaak een mooie allround **multivitamine**, om eventuele opgelopen tekorten aan te vullen. Dit helpt om alle lichaamsprocessen weer goed te laten verlopen. In tussentijd werken we aan de voeding en leefstijl. Ik heb in de praktijk een mooi combinatieproduct waar zowel de vitamine C, de quercetine als ook de OPC in zitten. Mijn advies is om al wel een half jaar voor de hooikoorts periode te starten met dit supplement. Tijdelijk kan je dan ophogen in het hooikoorts seizoen zelf.

Soms kunnen ook MSM, Spirulina of Ribes Nigrum worden ingezet.

En wat dacht u van verse brandnetelthee of lokale koud geslingerde honing. (Neem dagelijks een theelepeltje een maand voordat het hooikoorts begint. Haal deze bij een lokale imker

omdat de bijen dan in jouw omgeving vliegen. Op deze manier bewapent de honing je specifiek tegen de pollen in je omgeving).

Wil je meer weten over wat voor jou de juiste behandeling is, voel je dan welkom in mijn praktijk te Hattem of Nunspeet

Hartelijke groet,
José Hunneman

Medical Taping

Door:
Fysiotherapie
Ilse van der Vliet

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten, fysiotherapeut, orthomoleculair epigenetisch therapeut, adem- en ontspanningstherapie.

Hooikoorts is een allergische reactie op de pollen van struiken, grassen en bomen. De allergische reacties die kenmerkend zijn bij hooikoorts worden veroorzaakt door histamine. Histamine geeft pas klachten wanneer er te veel vrij komt, wanneer het potje overloopt zouden we kunnen zeggen. Histamine komt ook voor in levensmiddelen bv in rode wijn en oude kaas. Zo zou het zo maar kunnen dat je in de winter binnenshuis rustig een glaasje rode wijn met oude kaas kunt nemen, maar dat dat in het pollenseizoen niet goed gaat. Het is dus interessant om te kijken of je de hooikoorts met je voeding kunt beïnvloeden!

Medical taping

Een andere methode om de histamine reactie te verminderen is medical taping. Een tape op de rug en soms ook op de borst heeft bij twee inventarisaties laten zien dat wel 84% van de proefpersonen vermindering van klachten ervaart na taping. Een verklaring hiervoor zoeken de onderzoekers in de kalmerende werking die de tape heeft op het allergisch reactiemechanisme en het bindweefsel. Ook prikkelt de tape via de huid het neurogene stelsel.

De tape stimuleert huidsensoren, die op hun beurt het neurogene stelsel in het lichaam prikkelen. Er is in ons lichaam een wisselwerking tussen de spieren, botten, huid, organen en de regelsystemen. Dit noem je segmentale relaties. Tot de regelsystemen behoren het sympathische zenuwstelsel (zorgt voor o.a. meer lucht in de longen) en het parasympathische zenuwstelsel (zorgt voor rust en herstel). Bij hooikoorts spelen de longen en het immuunsysteem een belangrijke rol. De reflexzone 's van de longen in het bindweefsel liggen met name in het bovenste deel van de rug. De tape wordt dus in dit gebied aangebracht. De



werking kan dus mogelijk verklaard worden door het tot “rust” brengen van het sympathische systeem door de tape.

Een andere mogelijke verklaring gaat over het bindweefsel (fascia) dat een grote rol speelt bij de immunologische afweer. De fascia bevat veel sensoren. Door het aanleggen van de tape op de huid geef je een sensorische prikkel aan de fascia, waardoor een andere spanning ontstaat; het bindweefsel komt tot rust. Dit heeft dan weer een positieve invloed op het immuunsysteem, waardoor het lichaam bij hooikoorts minder zal reageren en stoffen aanmaakt voor een allergische reactie.



Tenslotte, je hoeft er niet in te geloven. De tape moet zichzelf bewijzen! Het is een kleine moeite om het te proberen. Een ervaren fysiotherapeut heeft de tape in een paar minuten aangelegd en deze kan een week blijven zitten. Het effect is er vaak al na de eerste tape en het aantal behandelingen is twee of maximaal drie keer.

Wil je meer weten over mijn behandelmethoden en specialisaties lees dan verder op mijn website <https://www.fysiotherapie-bagijneweide.nl/>

Histamine

Voeding en leefstijladviezen

Gezonde darmflora

Door:
RefleX-Zwolle
Celien van Dalen

Orthomoleculair en natuurgeneeskundig praktijk. Trainer bij RefleX – Cursussen en auteur van RefleX Natuurlijk (w)eten.

Mijn missie; 'uw gezondheid met natuurlijke zorg'

Wil je meer weten over mijn behandelmethoden en welke cursussen ik aanbied lees dan verder op mijn website <https://www.reflex-zwolle.nl/>

Histamine

Een overgevoeligheid voor histamine, of een histamine intolerantie, komt regelmatig voor. Histamine vervult veel taken in het lichaam en is van levensbelang:

- Afgifte van witte bloedlichaampjes daar waar nodig.
- Maagzuurproductie.
- In de hersenen zorgt het voor prikkeloverdracht.
- Het heeft een belangrijke functie in het afweersysteem.
- Het is een neurotransmitter die effect heeft op lichaamsprocessen, zoals slaap, geheugen, denken, hormonale activiteit.

Histamine is een stof die van nature in het lichaam voorkomt. Ook al komt histamine van nature voor in het lichaam, kunnen er toch klachten ontstaan. Het lichaam verdraagt maar een bepaalde grens van histamine. Die grens is individueel en persoonlijk.

Histamine komt vrij bij een allergische reactie en versterkt het immuunsysteem door de doorlaatbaarheid van de bloedvaten te vergroten.

In de mogelijke klachten hieronder zie je al veel klachten staan die ook een andere oorzaak kennen. Het is belangrijk om (snel) te achterhalen of histamine de oorzaak is van de klachten.

Mogelijke lichamelijke klachten bij histamine intolerantie:

Buikpijn;
Diarree, brijige ontlasting;
Flushing;
Jeukende en rode zwelling na wrijven of krabben;
Krampen in de buik;
Mogelijke huidklachten:
Jeuk;
Netelroos;
Oedeem;
Winderigheid.

Mogelijke overige klachten:

Benauwdheid;
Ernstige vermoeidheid;
Hartkloppingen;
Hoofdpijn;



Loopneus;
Niezen;
Slapeloosheid.

In uitzonderlijke situaties kan een histamine intolerantie leiden tot anafylactische shock.

Biogene aminen

Biogene aminen zijn neurotransmitters, boodschapperstoffen, die een minder goede maar ook een helpende functie hebben. Histamine is ook een biogene amine.

Histamine en een gezonde darmflora

Een goede darmflora is de basis van je gezondheid. **Een belangrijk deel van het immuunsysteem bevindt zich dan ook in de darmen.** De balans van je darm microbiom worden beïnvloed door je voedingspatroon en door je levensstijl. Ook bij hooikoorts en andere allergieën is een goed en gezond darm-microbiom een must! Gelukkig is dit één van de pijler van RefleX Natuurlijk (w)eten.

Ook darmbacteriën produceren histamine. Het enzym DAO dat histamine moet afbreken, wordt in de dunne darm geproduceerd. Klachten aan het spijsverteringskanaal kunnen problemen veroorzaken in de productie van DAO, waardoor een histamine intolerantie kan ontstaan.

Histaminebeperkt voedingsadvies

Histamine komt in veel voedingsmiddelen voor en er zijn voedingsmiddelen die histamine vrijmaken in het lichaam. Geheel histaminevrij kan niet, omdat het ook een lichaamseigen stof is. Het is belangrijk om de histaminedrempel te vinden. Het doel is het verminderen, verdwijnen en voorkomen van de klachten. Naast dit dieet is het werken aan een goede weerstand op alle gebieden essentieel.

Voeding rijk aan histaminevrijmakers zijn vooral:

- Aardbei;
- Ananas;
- Avocado;
- Druiven;
- Kiwi;
- Mango;
- Menthol;
- Papaja;
- Rabarber;
- Rode biet;
- Tomaat;
- Verse spinazie;

- Vijgen;
- Cacao;
- Drop;
- Eieren;
- Kruiden en specerijen, vooral kerrie, kardemom, koriander, laos, gember, peper, paprikapoeder, vanille en kaneel;
- Noten en zaden;
- Peulvruchten;
- Pinda's;
- Schaal- en schelpdieren, zoals garnalen, krab en mosselen;
- Varkensvlees;

Voeding rijk aan biogene aminen zijn vooral:

- Avocado;
- Bakkersgist, gistextract;
- Banaan.
- Belegen en oude kaas: Hoe ouder de kaas hoe meer histamine de kaas bevat, omdat de kaas gerijpter is;
- Bier;
- Blauwaderkazen (gorgonzola, roquefort e.d.);
- Champignons
- Druiven, frambozen
- Haring;
- Kiemgroenten;
- Lever;
- Makreel;
- Marmite;
- Miso;
- Paprika;
- Prei;
- Rauwe, droge worstsoorten, zoals rauwe ham, salami, cervelaatworst en metworst;
- Rode wijn;
- Sardine;
- Schimmelkazen, zoals brie en camembert;
- Sojasaus;
- Spinazie;
- Tomaat;
- Tonijn;
- Varkensvlees;
- Zuurkool.



Diverse kunstmatige toevoegingen zoals:

- De Azo-kleurstoffen: synthetische kleurstoffen die hun namen danken aan het feit dat ze een stikstofgroep (ook wel AZO-groep genoemd) in hun chemische structuur hebben. E102 (tartrazine), E104 (chinolinegeel), E110 (oranjegeel S), E122 t/m E124 (azorubine, amarant, cochinillerood A), E128 (rood 2 G), E154 (bruin FK), E155 (bruin HT), E180 (lithlrubine)
Nitraat- en nitrietzouten (E249 t/m E252)– Sulfietzouten (E220 t/m E228)
Benzoaatzouten (E210 t/m E219)
Glutamaten (smaakversterker, vetsin, MSG) (E621 t/m E625).

Wel kan:**Vlees**

Onbewerkt rund-, kalf-, lams-, geiten-, kippen-, kalkoen-, haas-, ree-, hert en paardenvlees.

Vis

Diepgevroren en onbewerkte vis.

Vegetarische producten

Tahoe, puur en zonder toevoegingen.

Zuivel

Melk en melkproducten zonder toevoegingen zoals melk en kwark (niet in fase 1 RNE).

Kefir.

Kaas

Cottage cheese, mozzarella, verse roomkaas zijn als enige kazen toegestaan.

Groente en fruit

Veel groenten zijn toegestaan. De lijsten hierover zijn wisselend. Peulvruchten geeft de ene lijst als goed en de andere als fout aan.

In jonge aardappelen zit meer histamine dan in oude aardappelen.

Granen:

Brood, pasta's en dergelijke zijn toegestaan (niet in fase 1 RNE).

Dranken:

Maximaal vijf koppen groene thee per dag.

Cafeïnevrije en granen koffie.

Groentesappen van de toegestane groenten.

Kruiden en specerijen:

Allen toegestaan is knoflook, ui, zout.

Overig niet toegestaan.

Tussendoortjes:

Olijven.

Pijnboompitten

Zonnebloempitten.

Vetten:

Pure volle margarines.

Olijfolie.

Overig:

Eidooiers. Eiwit niet, hoewel verhit en bereid eiwit de histamine verlaagt en het wordt vaak goed/beter verdragen.

Bij voorkeur tandpasta zonder menthol, omdat dit soms reactie geeft.

Opnieuw starten met histaminerijke producten:

- De algehele weerstand moet optimaal zijn;
- Plan twee testdagen er voedingsmiddel gevolgd door drie rustdagen;
- Als na vier weken klachten zijn afgenomen producten toevoegen. Start met één product toevoegen. Volgt er een reactie, dan dit voedingsmiddel beschouwen als trigger. Bij geen reactie probeer je een grotere hoeveelheid.

‘Help, ik mag niets meer eten’

Zo de lijst lezend kan ik mij voorstellen dat je denkt ‘ik kan echt niets meer eten, al de genoemde producten eet ik omdat ze gezond zijn’. En ja, dat is ook zo. Dat maakt het ook vaak lastig. Lees dit als puur informatief en bekijk voor jezelf welke producten je erg veel eet en begin daarmee.

Heel goed is het om een voeding en e-nummer allergietest te laten uitvoeren. In mijn praktijk kun je hiervoor een afspraak maken. Dit word uitgevoerd met een bioresonantie elektro-acupunctuurtest.

Zeer veel mensen hebben al veel baat nadat ze gestart zijn met RefleX Natuurlijk (w)eten. Ze gaan zelf aan de slag met het boek of samen met een RefleX Natuurlijk (w)eten coach.

Voedselallergie door hooikoorts

Veel mensen die last hebben van hooikoorts hebben ook last van een voedselallergie.

Waarom het hooikoorts heet is niet duidelijk. Het heeft namelijk niet per se met hooi te maken of koorts.

Bij hooikoorts reageert je lichaam zeer heftig op bepaalde stoffen van pollen en stuifmeel. In het voorjaar en begin van de zomer zijn de klachten meer voorkomend, omdat er veel stuifmeel in de buitenlucht is.

Als reactie op deze stoffen maakt het lichaam antistoffen om de pollen en stuifmeel te bestrijden. Deze antistoffen geven de problemen en een heftige reactie, vaak op de slijmvliezen. De ervaring is dat de klachten steeds vroeger beginnen.

De volgende symptomen zijn vaak aanwezig:

- Constant niezen;
- Huidproblemen, onder andere in de vorm van eczeem;
- Keelpijn;



- Kortademigheid en 'piepend' geluid tijdens het ademen;
- Lusteloosheid;
- Oogklachten: jeuk, roodheid en tranende ogen;
- Ophoesten van slijm;
- Steeds verstopte neus, ook al blijf je aan het snuiten;
- Vermoeidheid;
- Verstopte bijholtes die diverse klachten kunnen geven.

Adviezen bij hooikoorts

- Tijdens autoritten de ramen gesloten houden.
- Droog je was, kleding en beddengoed binnen als er veel stuifmeel in de lucht is.
- Gebruik altijd papieren wegwerpzakdoekjes.
- Voordat je gaat slapen je hele lichaam goed schoonspoelen onder de douche om de opgedane stuifmeel deeltjes af te spoelen.
- Draag een zonnebril, zeker de niet-brildragende mensen.
- Aan de kust is de concentratie stuifmeel in een kubieke meter lucht altijd vele malen lager. Hier wandelen heeft de voorkeur.

Voedselallergie en hooikoorts

Hooikoorts kan in een kruisreactie een voedselallergie uitlokken. De symptomen van de voedselallergie komen er dan nog eens bij. Dit is een complex verhaal. Bij hooikoorts maakt je lichaam antistoffen aan als er stuifmeel of pollen binnenkomen. Deze antistoffen vechten tegen de pollen in hun geheel of op bepaalde delen ervan. Dit is verschillend per persoon. Er zijn onderdelen van de pollen en het stuifmeel die nagenoeg identiek zijn aan bepaalde onderdeeljes van plantaardige voeding.

De antistof is als het ware 'geprogrammeerd' om deze te bestrijden. Daardoor wordt ook het deeltje van de voeding aangevallen. Het resultaat: Een voedselallergie. Dit proces wisselt per persoon.

Vier veelvoorkomende vormen van hooikoorts en hun kruisreactie

Iedere vorm van hooikoorts heeft hierbij een geheel eigen kruisreactie met voeding.

1. Graspollen: Deze bloeien in de periode van begin mei tot ver in september. Ben je hiervoor allergisch, dan is de kans groter dat je ook een voedselallergie hebt voor de volgende producten: selderij, wortelen, appels en aardappelen.
2. Berkenpollen: Deze bloeien in de maanden april en mei. Ben je hiervoor allergisch, dan is de kans groter dat je ook een voedselallergie hebt voor de volgende producten: abrikoos, kersen, peren en appels. Ook aardappelen, selderij, wortelen en sommige soorten noten, vooral hazelnoten, kunnen een reactie geven.
3. Bijvoetpollen: De bloeimaand voor deze is augustus. Ben je hiervoor allergisch, dan is de kans groter dat je ook een voedselallergie hebt voor de volgende producten:

wortelen en sommige soorten specerijen en tuinkruiden, zoals koriander, anijs en selderij.

4. Graspollen: Afhankelijk van het type gras en het klimaat bloeien deze vanaf begin april tot ongeveer half oktober. Dit is de meest voorkomende vorm van hooikoorts. Ben je hiervoor allergisch, dan is de kans groter dat je ook een voedselallergie hebt voor de volgende producten: boekweit, pinda's, tomaten, tarwe en aardappelen.

Leefstijl- en voedingsadviezen:

De triggers zoveel mogelijk vermijden.

Zorg voor voldoende voedingsstoffen wanneer producten geschrapt zijn. Wanneer je al meerdere voeding hebt geschrapt, kan er een tekort aan vitaminen en mineralen ontstaan. Wees hier alert op. Mail mij gerust dan adviseer ik je op welke manier je deze tekorten kunt aanvullen.

Zorgen voor voldoende inname van vitaminen en mineralen is van groot belang, ook voor de aanmaak en afbraak van histamine. Hiervoor zijn immers voldoende enzymen noodzakelijk.

- Start met Reflex Natuurlijk (W)eten fase 1 waarin het lichaam kan reinigen, herstellen en opbouwen.

Zeer vaak is al gebleken dat na het starten met Reflex Natuurlijk (w)eten allergische reacties verminderen of verdwijnen. Juist omdat er in fase 1 wordt gereinigd, hersteld en opgebouwd, komt het lichaam terug in het natuurlijk evenwicht.

Wanneer in fase 2 voedingsmiddelen worden toegevoegd, blijkt het lichaam wel wat te kunnen verdragen. Hier gaan we de tolerantiegrens zoeken.

- Stop met het eten van bewerkte voedingsmiddelen, zoals varkensvlees, hamburgers, worst, beleg (uit verpakking), snacks, chips, koekjes en frisdranken. Mogelijk is dit niet de trigger van het eczeem, dat verschilt van persoon tot persoon. Wel verzwakt het je immuunsysteem, waardoor klachten kunnen verergeren. Veel bewerkte producten zijn ontstekingsbevorderend, waardoor het immuunsysteem zich hierop focust en minder op huidbescherming.
- Stop (voor nu) met graan/tarwe- en glutenhoudende producten.
- Stop met margarine en andere transvetten.
- Zoals altijd, drink veel water;
- Nadelig voor het immuunsysteem is: koffie, alcohol, light producten, smaakversterkers, toegevoegde suikers, varkensvlees, junkfood.



Een cadeau voor jou

Bestellen van supplementen en / of magnesium.

Kortingscode supplementen:

Wil je supplementen bestellen, dan kun je bij deze firma goede supplementen bestellen;

<https://nova-vitae.nl/>

Voor al je supplementen mag je hier mijn kortingscode gebruiken voor 15% korting.

De kortingscode is: REFLEX15% (hoofdlettergevoelig).

Wil je informatie over welke supplementen je kunt gebruiken om je immuunsysteem te versterken dan kun je dat in het artikel [‘virussen en je immuunsysteem’](#) lezen.

Kortingscode magnesium – Zechsal:

Voor het bestellen van je magnesium producten kun je terecht bij www.zechsal.nl

Hier kun je magnesiumvlokken voor je voetenbad betellen maar ook magnesium gel of olie, deodorant en nog veel meer magnesium producten.

Ook hier mag je mijn kortingscode gebruiken voor 10% korting. De code is; REFLEX10

Kijk ook hier gerust voor nog meer inkoopkorting en / of zakelijke mogelijkheden;

[LR Health & Beauty, wat is het en wat kan het voor jou betekenen.](#)

<https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

Pas goed op jezelf en houd het gezond De RefleX Natuurlijk (w)etende coaches

Meerdere van de genoemde behandelingen zijn bij meerdere coaches mogelijk. Kijk op de site van de coaches voor verdere informatie over de behandel mogelijkheden.

Klik op het logo van de coach voor een bezoek aan de website.

Saskia Reimert

saskia@coachmijnbody.nl

tel: 06-41191030



Ilse van der Vliet

ewvandervliet@hotmail.com

06- 23732526



Gerrie Eikenaar

info@praktijkkeerpunt.nl

06-15410965



Erika Kasteel

Eathappy.nu@gmail.com

06-27 47 89 42 <https://www.facebook.com/eathappybyerika/>



Jolanda Veldhoen

Jolanda@puurchi.nl

06 16 15 61



Jose Hunneman

josehunneman@praktijkenergiq.nl

06 50730369



Natasja de Wekker
natasjadewekker@gmail.com
06-23298557



Celien van Dalen
info@reflex-zwolle.nl
06-53945165



Yes, er is ook een eet- en leefstijlboek.



<https://www.reflex-zwolle.nl/boek>

RefleX Natuurlijk (w)eten

