

Hooikoorts

Iedere maand geven twee deskundigen – de één regulier, de ander 'alternatief' – hun visie op een medische klacht of aandoening. Deze maand: kno-arts Sietske Meinesz en klassiek homeopaat en bloesemtherapeut Rosmarijne Boontjes over hooikoorts.

Sietske Meinesz

(37): "Hooikoorts is een vorm van allergie, een overgevoeligheid voor bepaalde soorten stuifmeelkorrels (pollen) van grassen, planten of bomen. Die overgevoeligheid geeft neusklachten als jeuk, waardoor je veel kunt gaan niezen, een verstopte neus of juist een 'loopneus' krijgt. Deze klachten gaan bovendien vaak gepaard met jeukende, tranende ogen en een geirri-



teerde keel. De klachten ontstaan omdat het slijmvlies overdreven sterk reageert zodra het met de stuifmeelkorrels in aanraking komt. Anders dan bij een huisstofmijtallergie, die het hele jaar door voor klachten zorgt, is hooikoorts seizoensgebonden. Alleen als stuifmeelkorrels van de bomen, grassen of planten waarvoor je allergisch bent in de lucht zitten, krijg je klachten. Het allerbelangrijkste advies is dan ook: vermijd zo veel mogelijk direct contact met deze allergenen. Dat is echter niet altijd gemakkelijk. Zeker niet in de zomer, als het droog en warm is met wat wind erbij. Om te zorgen dat het slijmvlies in de neus minder heftig reageert, kunnen medicijnen gebruikt worden, zoals antihistaminica, die je oraal of via een

'Vermijd zo veel mogelijk direct contact met stoffen waar je allergisch voor bent'

neusspray kunt innemen. Ook corticosteroiden (ontstekingsremmers) kunnen als neusspray ingezet worden om de klachten te verlichten. Helpen deze therapeutische opties niet voldoende, dan kan immunotherapie overwogen worden. Daarbij worden (met regelmatige tussenpozen) langdurig kleine hoeveelheden allergenhoudende extracten toegediend, met het doel je minder allergisch te maken. Deze behandeling kan echter hevige reacties geven en wordt dan ook niet zomaar gedaan. Waarom de één wel en de ander geen hooikoorts krijgt, is niet bekend. Wel komt hooikoorts in sommige families vaker voor. Hooikoorts kan in principe prima behandeld worden door de huisarts. Pas als je, ondanks medicatie, klachten blijft houden, kom je bij de kno-arts terecht voor nader onderzoek."



Rosmarijne

Boontjes (27):

"Hooikoorts kan te maken hebben met de hoeveelheid afval- en gifstoffen in je lijf. Normaal gesproken voert je lichaam die af, maar door verschillende factoren kan dat proces verstoord raken. Bijvoorbeeld door milieubelasting, stress en ongezonde voeding. Het lichaam heeft bovendien mineraalzouten nodig om afvalstoffen uit te scheiden. Heb je

hiervan een tekort, dan worden afvalstoffen minder goed afgevoerd en ontwikkel je makkelijker een allergie, zoals hooikoorts. Mijn behandelingen zijn erop gericht het lichaam weer in balans te brengen, zodat het de verstoring zélf kan oplossen. Met behulp van Schüssler celzouten (mineraalverbindingen die van nature al in onze lichaamscellen voorkomen) bijvoorbeeld, kan het mineralen-

'Hooikoorts kan te maken hebben met de hoeveelheid afval- en gifstoffen in je lijf'

tekort aangevuld worden. Daarnaast kun je met behulp van klassieke homeopathie de weerstand verbeteren, zodat het lichaam weer normáál reageert op stuifmeelprikkels. Deze behandeling is niet gebonden aan het hooikoortsseizoen; er wordt een homeopathisch middel gezocht, dat zowel lichamelijk als emotioneel is afgestemd op de persoon in kwestie. Tijdens het hooikoortsseizoen kunnen overigens ook homeopathische middelen gebruikt worden die rechtstreeks op de klachten werken. Om het lichaam te helpen afvalstoffen kwijt te raken, kunnen verder bloesemremedies ingezet worden. Dat zijn vloeibare preparaten, die gemaakt zijn van de levensenergie van bloemen, planten, bomen, struiken en zelfs paddestoelen die in Nederland groeien. Bij hooikoorts zijn vooral de reuzenbalsemien en mycena succesvol. Bloesemremedies werken op emoties; mycena bijvoorbeeld helpt niet-verwerkte emoties af te voeren en meer naar je eigen gevoel te luisteren. Doordat je op emotioneel gebied nieuwe inzichten krijgt, worden lichamelijke klachten vaak ook minder. Nog een tip voor het kwijtraken van afvalstoffen: drink voldoende water!" (www.rosmarijne.nl) •