

Dit is het alternatief

Huisarts Ingrid

Kuiper: “Een voorhoofdsholteontsteking geeft vervelende klachten; hevige hoofdpijn, pijn in de bovenkaken, een pijnlijk gevoel bij het kauwen. Als je voorover bukt, wordt de pijn erger. Je hebt het idee dat je hoofd vol snot zit en soms heb je ook last van koorts. In je schedel zitten verschillende holten, waaronder de holten achter je ogen en voorhoofd. Deze zijn bedekt met een slijmvlies. Als dat ontstoken raakt, heb je een voorhoofdsholteontsteking. Vaak is er trouwens sprake van een ontsteking aan een van de bijholten, rond de neussinussen. Dan is het een bijholteontsteking. Deze ontstekingen ontstaan meestal na een verkoudheid, die weer wordt veroorzaakt door een virus. Een neusspray of druppels met zout water laten het slijmvlies slinken en kunnen zo verlichting geven. Ook stomen helpt; neem twee tot drie keer per dag een stoombad boven een kom heet water – toevoegingen zijn niet (per se) nodig – en inhaleer zo goed mogelijk via de neus. Verder kun je paracetamol slikken om de pijn te verlichten. Als de klachten lang aanhouden of door een allergie worden veroorzaakt, schrijf ik ook weleens een neusspray met corticosteroiden voor. Een voorhoofdsholteontsteking gaat meestal na een week weer over. Neem contact op met je huisarts als het langer duurt, als de pijn ondanks het gebruik van pijnstillers niet minder wordt of als je denkt dat een allergie de oorzaak is van de ontsteking.”

‘Een neusspray laat het slijmvlies slinken en kan zo verlichting geven’



Klassiek homeopaat Rosmarijne Boontjes:

“Als de voorhoofdsholteontsteking nog in het beginstadium zit, kun je stomen boven heet water en kamille of de holten spoelen met een zoutoplossing. Dat brengt de slijmvliezen

tot rust en verlicht de klachten. Wil je de klachten eerst zelf behandelen, dan kun je Sinu-Solv capsules gebruiken. Deze bevatten kruiden die het probleem van binnenuit aanpakken. Er is ook een Sinu-Solv neusspray die de holten schoonmaakt en het slijmvlies in een goede conditie brengt. Ik werk ook met Schüsslercelzouten, mineraalzouten die goed door de weefsels en cellen worden opgenomen. Ze vullen het mineraalzouttekort binnen de cellen aan. Van deze zouten kun je de nr. 3 *Ferrum phosphoricum* inzetten bij alle

‘Met mineraalzouten kun je het celzouttekort weer aanvullen’

ontstekingsprocessen in de beginfase; witgeel neusvocht is hierbij het symptoom. Nr. 5 *Kalium phosphoricum* is voor een later stadium (groengeel of vastzittend neusvocht) en is ook geschikt als je je uitgeput voelt. Nr. 8 *Natrium muriaticum* is voor de loopneus en problemen met allergieën; dit middel bouwt de slijmvliezen op. Als de ontstekingen vaker terugkomen, is het beter de oorzaak aan te pakken. De klassieke homeopathie kan dan helpen. De behandelingen stimuleren het afweersysteem, wat ontstekingen helpt voorkomen. Ik kijk eerst naar de symptomen en naar iemands persoonlijkheid, en schrijf dan een daarop afgestemd middel voor.”

Voorhoofdsholteontsteking

Het begint met een onschuldige verkoudheid, en het eindigt met een hevige, bonzende hoofdpijn. Wat kun je doen als je een voorhoofdsholteontsteking te pakken hebt?

tekst: Mensje Melchior | beeld: Shutterstock