



Inleiding

In deze blog ga je lezen:

- Hoofdstuk 1 Wat fijn, het is lente!
- Hoofdstuk 2 Wat is de behandeling door de reguliere arts?
- Hoofdstuk 3 Allergie en het immuunsysteem;
- Hoofdstuk 4 Voedselallergie door hooikoorts;
- Hoofdstuk 5 Hooikoorts en kruisreacties.
- Hoofdstuk 6 Wat kun je zelf doen?
- Hoofdstuk 7 Voeding en allergie;
- Hoofdstuk 8 Hooikoorts en histamine;
- Hoofdstuk 9 Zonneallergie;
- Hoofdstuk 10 Meten is weten;
- Hoofdstuk 11 Supplementen;
- Hoofdstuk 12 Reflex Natuurlijk eetweetje “Honing”.



Hoofdstuk 1

Wat fijn, het is lente!

Joepie, de lente is aangebroken, de zomer is in aantocht. Een stralende zon en de mooie bloeiende bloesems, bomen en planten geven bij veel mensen een grote glimlach op het gezicht. Veel mensen ervaren dit als het mooiste seizoen van het jaar. Heerlijk naar buiten, de zon tegemoet.



Helaas zorgt dit seizoen voor veel mensen ok voor problemen. Dit seizoen betekent immers ook dat er pollen in de lucht zijn en staat synoniem voor de start van het hooikoortsseizoen. Mensen met hooikoorts hebben geen glimlach maar laten heel wat anders zien; niezen, snotteren en traanogen.

De groep met mensen die allergische reacties of intolerante reacties vertoont, is groot. Een deel daarvan zie ik in mijn complementaire praktijk. Allergie behoort tot de meest voorkomende chronische ziekten. Ongeveer 25% van de Nederlandse bevolking heeft er last van. Binnen de geïndustrialiseerde landen zijn allergische ziekten, zoals allergische astma, voedingsallergieën en atopische eczemen, toegenomen.

Een allergie, waaronder ook hooikoorts kan een behoorlijke impact hebben op het dagelijks leven en dagelijks functioneren. Ook kan het invloed hebben op het slaappatroon, emotionele disbalans, concentratie, energieverlies, vermoeidheid.

Welke behandelvorm is nu goed? Wat past bij jou? En wat voor rol speelt voeding hierbij? Voeding heeft immers dagelijks impact op het immuunsysteem. Het beïnvloedt direct het microbioom die direct effect heeft op de barrière tussen binnen- en buitenwereld. Bacteriën kunnen zowel allergieën bevorderen of helpen voorkomen. Kunnen we het voorkomen? De juiste weg is dan ook een individuele weg en moet als zodanig worden bepaald.

Wist je dat de echte naam voor deze aandoening allergische rhinitis (AR); oftewel; ontstoken neus-slijmvliezen is. Hooikoorts is een allergische reactie waarbij je reageert op het stuifmeel van de pollen die in de lucht rond zweven. Dat kan zijn van bijvoorbeeld van bomen, grassen of kruiden. Klachten die daarbij vaak voorkomen zijn; niezen, jeuk, een loopneus en tranende rode ogen. Ook zie je soms dat de keel opzwellt wat de ademhaling kan beïnvloeden.

Zeer veel mensen hebben last van hooikoorts. Vooral in het voorjaar als er veel boompollen in de lucht zijn, de hazelaar is hierbij een beruchte waar veel mensen last van hebben. En de



graspollen komen ongeveer vanaf eind mei en begin juni tot een piek. En in het najaar zie je meer de kruiden zoals bijvoorbeeld; zuring, bijvoet, weegbree en brandnetel. Wat ik in mijn praktijk de laatste jaren wel veel vaker zie is dat deze periodes verschuiven, klachten komen steeds vaker veel vroeger. In het verleden werd gedacht dat de klachten ontstonden door de geur van hooi, toen is in de volksmond de benaming hooikoorts ontstaan.

Hoofdstuk 2

Wat is de behandeling door de reguliere arts?

We willen de symptomen van de hooikoorts zoveel mogelijk te lijf gaan.

Veel mensen krijgen neusspray en/ of oogdruppels voorgeschreven die remmend werken op histamine.

Hierdoor kunnen bijwerkingen ontstaan zoals bijvoorbeeld; maagklachten, een droge mond, vermoeidheid, duizeligheid of hoofdpijn.

Bij de natuurlijke antihistaminica zoals Reishi, vitamine C, Ribes Nigrum en quercetine heb je hier geen last van.

Histamine kun je zien als de stof die je lichaam vrij geeft wanneer er "indringers" in je lichaam komen. Histamine zorgt voor de typische klachten. Nadeel hiervan is dat een antihistaminicum de oorzaak niet wegneemt.

Ook worden er medicatie als corticosteroiden of antihistaminica voorgeschreven. Mensen ervaren hier mogelijk bijwerkingen van als bijvoorbeeld; slaperigheid of sufheid, duizelig, hoofdpijn of spierzwakte.

Een allergoloog kan soms een behandeling immunotherapie voorschrijven. Hierbij wordt via inhalatie een hogere concentratie van het allergeen wordt toegediend. De gewenste reactie is dat het immuunsysteem ongevoelig wordt voor het allergeen. Een behandeling die mogelijk veel tijd, soms jaren, in beslag kan nemen voor de gewenste reactie, als deze komt.

Veel mensen zijn dan ook op zoek naar natuurlijke middelen en behandelmethodes tegen de klachten van hooikoorts.



Hoofdstuk 3

Allergie en het immuunsysteem

Je immuunsysteem redt je leven, iedere dag opnieuw

Een algemeen stukje over allergie en je immuunsysteem.

De laatste jaren zijn allergische ziektebeelden fors toegenomen, veroorzaakt door een overactief immuunsysteem. Beseffen we dat we zonder goedwerkend immuunsysteem een aantal keer per dag aan de dood blootgesteld worden? Ons

immuunsysteem werkt 24-7, dag in dag uit. Je lichaam heeft in principe, onder normale omstandigheden, geen vaccin nodig om een griep te bestrijden of te vermijden, maar wel een goed werkend immuunsysteem, voldoende slaap, voldoende water en goede voeding.

Onze immuniteit bestaat uit een specifieke afweer en een niet-specifieke afweer. Bij een eerste contact met een micro-organisme reageert het lichaam met een niet-specifieke afweerreactie, verzorgd door granulocyten, monocyten en macrofagen. Bij hernieuwd contact wordt de indringer snel herkend en snel aangevallen via de specifieke afweerreactie door T-lymfocyten. Er bestaat een sterke wisselwerking tussen de twee verschillende elementen van het afweersysteem. De problematiek rondom alles wat met allergie te maken heeft, is complex en vraagt een brede benadering.

Een allergie is een overmatige respons op een antigeen van het immuunsysteem. Van groot belang dus om te weten wat dat antigeen is, waar het vandaan komt en hoe het te elimineren.

Overgevoelighedsreacties of allergische reacties kunnen zeer diverse oorzaken hebben, een brede diagnostisering is dan ook van belang. Van jongs af aan in aanraking komen met een breed spectrum aan antigenen is belangrijk om onze antigeen-presentatie goed te laten verlopen.

Antigeen-presenterende cellen zijn cellen die onmisbaar zijn om het menselijk afweersysteem goed te laten functioneren. De functie van deze cellen is het presenteren van een antigeen aan een T-cel. Er is een drietal zeer effectieve antigeen-presenterende cellen:

1. De B-cel: Lymfocyten die een belangrijke rol spelen in het humorale immuunsysteem.
2. De macrofaag: cel die in staat is resten van dode of beschadigde lichaamseigen cellen te veranderen.
3. De dendritische cel: onderdeel van het immuunsysteem, betrokken bij de eerste reactie van het lichaam op pathogenen.



Krijgt je kind alleen eten dat het lust? Is eten dat de pot schaft goed? Veel kinderen hoeven niet te eten wat ze niet lusten. De antigeen-presentatie wordt hierdoor beïnvloed. Dit maakt de kans op het ontstaan van allergieën of intoleranties op latere reacties groter.

Bij een herhaalde aanraking met een antigeen vindt een forse explosie in het systeem plaats en treedt er een allergische reactie op. De wijze van uiten is heel divers. Hierbij spelen een aantal punten een grote rol:

- Blootstelling aan het allergeen:
- De genetische constitutie van de persoon speelt een rol.
- Epigenetisch werken is wel mogelijk door beïnvloeding via een optimaal voedingsplan en leefstijl maatregelen.
- Het immuunsysteem bepaalt of na blootstelling aan een stof wel of geen reactie optreedt in het systeem.
- Bij veel allergische reacties ontstaat een gebrek aan essentiële mineralen om de enzymen te vormen die het lichaam nodig heeft voor omzettingen. Er treden dus enzymatische tekorten op.



Hoe komt het?

Waarom krijgt nu de een wel en de ander er geen last van. Er valt veel te vertellen over immuunsysteem of erfelijke belasting, maar helemaal zeker is het eigenlijk niet. Wat zeker is dat wel steeds meer mensen last krijgen.

Er zijn verschillende redenen waarom je last kunt hebben van hooikoorts. Een belangrijke rol spelen ook je slijmvliezen, dat kun je zien als je eerstelijns afweersysteem. Slijmvliezen zijn een onderdeel van je immuunsysteem. Een belangrijke eerste afweer tegen pathogenen. Wanneer je slijmvliezen optimaal functioneren laten ze alleen stoffen door die goed zijn voor ons lichaam. Echter, we kennen allemaal virussen en bacteriën die toch ons lichaam binnen komen. En dus ook pollen.

Slijmvliezen zijn ook gevoelig voor stress waardoor ze meer 'open' staan en ongewenste stoffen gemakkelijker kunnen binnen dringen. Met als resultaat; een (over) actief immuunsysteem en jij ervaart de klachten.

Ook histamine speelt een belangrijke rol. Hierover later meer.

Ook kan de allergie plotseling opkomen en ook net zo plotseling weer verdwijnen. Dat betekent dat je er, gelukkig, ook weer overheen kunt groeien.



Ook zie je dat de gevoeligheid per allergeen per jaar kan veranderen, het ene jaar is de reactie op boompollen sterker en het andere jaar weer op die van bijvoorbeeld grassen. Er worden verschillende mogelijke redenen aangegeven, bijvoorbeeld;

- ❖ Door te hygiënisch leven waardoor ons immuunsysteem ook gaat reageren op onschuldige stoffen;
- ❖ Doordat je op jonge leeftijd met te weinig verschillende bacteriën in aanraking komt en het immuunsysteem onvoldoende geprikkeld wordt;
- ❖ Verstoring in je darmflora;
- ❖ Een verhoogde doorlaatbaarheid van de darm
- ❖ Een steeds meer vervuilde buitenlucht;
- ❖ Een toename van stress.

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.



Hoofdstuk 4

Voedselallergie door 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.

Wist je dat veel mensen die last hebben van hooikoorts ook last hebben 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. Ook in mijn praktijk merk ik dat mensen steeds vroeger komen met hooikoorts gerelateerde klachten.

Voedselallergie en hooikoorts

Bij een voedselallergie werkt het proces nagenoeg gelijk. Het verschil is dat je lichaam dan reageert op bepaalde eiwitten die in je eten zitten door de aanmaak van antistoffen om deze eiwitten te vernietigen. Daarna beginnen de problemen.

Hooikoorts kan in een kruisreactie een voedselallergie uitlokken, zie de tabel op pagina 16. 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.



Hoofdstuk 5

Hooikoorts en kruisreacties

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.

Er zijn veel kruisreacties met voedsel bekend. De pollen van bomen, gras en kruiden lijken op de allergenen die voorkomen in groenten en fruit.

Je kunt dit via een bloedtest laten onderzoeken. Of je komt in de praktijk voor een test.

Als je weet op welke pollen je reageert dan is de kans groot dat je ook bepaalde voedingsmiddelen niet kunt verdragen.

Hieronder een overzicht van mogelijke kruisreacties;

Bron; www.voedselallergie.nl



Boompollen	Graspollen	Huisstofmijt	Peulvruchten	Noten	Vis	Schaaldieren	Granen	Koemelk	Koemelk	Koemelk	Latex	Fruit (rosaceae)	Fruit (curcbitales)	Fruit

Risico van kruisallergie voor:

Pit- en steenfruit en noten	Groente, granen, fruit	Schaal- en weekdieren	Andere peulvruchten	Andere noten	Andere vissen	Andere schaaldieren	Andere granen	Rundvlees	Geitenmelk	Paardenmelk	Fruit	Andere rosaceae	Ander fruit	Latex
55%			5%	37%	50%	75%	20%	10%	92%	4%	55%	92%	35%	11%

Bron: Scheer SH Clinical implications of cross-reactive food allergy. J Allergy Clin Immunol 2001; 108 (5): 881-889.



Hoofdstuk 6

Wat kun je zelf doen?

- ✓ 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. Het dragen van een zonnebril kan verlichting geven omdat er dan minder pollen in je ogen kunnen komen. Probeer het, en ervaar of dit ook voor jou zo is.
- ✓ Aan de kust en in de bergen is de concentratie stuifmeel in een kubieke meter lucht altijd vele malen lager. Hier wandelen of op vakantie gaan heeft de voorkeur.
- ✓ [Oor-acupunctuur](#) werkt bijzonder goed! Het allerbeste samen met de orthomoleculair pakket zoals je verderop aantreft. Top resultaten;
- ✓ Heeft het geregend? Ga dan naar buiten. Door de regen zijn de pollen grotendeels uit de lucht.
- ✓ Er zijn speciale horren die het stuifmeel buiten houden. Met deze horren ervoor kunnen je ramen en deuren toch open.
- ✓ Met een speciale luchtreiniger met HEPA-filter haal je de pollen uit de lucht.
- ✓ Regelmatig stofzuigen is belangrijk. Dit kun je doen met een speciale anti-allergie HEPA-stofzuigerzak.
- ✓ Kleed je niet om in de slaapkamer om verspreiding van pollen vanuit je kleding in je slaapkamer te vermijden.
- ✓ In de ochtend is de lucht vaak nog wat vochtiger waardoor er dan minder pollen in de lucht aanwezig zijn. Als het mogelijk is, ga dan in de ochtend meer naar buiten en blijf binnen in de namiddag en avond.
- ✓ Smeer wat vaseline rond je neusgaten om de pollen tegen te houden.



✓ **Verminder je stress**

Niet alleen voeding en voedingsstoffen kunnen je ondersteunen bij de strijd tegen je hooikoorts aanvallen. Ook je mentale weerbaarheid en balans zijn van enorm groot belang.

Hoe meer stress je ervaart, hoe meer je immuunsysteem vatbaar is voor allergieën. Hoe meer je ontspant hoe beter het gaat. Ontspannen is dus super belangrijk! Een heel klein beetje stress kan al voldoende zijn om jou snotterend en niezend de dag door te laten gaan.

Wat kun je doen:

- Mediteer deze periode wat vaker;
- Zet je favoriete muziek op en ga lekker dansen;
- Zoek wat vaker de natuur op;
- Neem vaker door de dag een moment voor jezelf en ervaar hoe jij erbij zit, voelt je lijf ontspannen? Of voel je spanning plekje?
- Voetreflex plus;
- Zoek hulp die bij jou past;
- Yoga;
- Ondersteuning met goede orthomoleculaire supplementen. RefleX-Zwolle heeft een specifiek ‘breinpakket’ ontwikkeld. Mail mij gerust als je hier meer over wilt weten.



Hoe beter jij in je vel zit, hoe minder last je zult ervaren. Zo min mogelijk stress betekent ook dat je slijmvliezen beter hun werk kunnen verrichten en meer “gesloten” blijven waardoor indringers buiten blijven.

Het verband tussen hooikoorts en stress vind je terug in drie gebieden:

1. Darmen;
 2. Immuunsysteem
 3. Bijniere.
- ✓ De triggers zoveel mogelijk vermijden. Zorg voor voldoende voedingsstoffen wanneer producten geschraapt zijn. Wanneer je al meerdere voedingsmiddelen hebt geschraapt, kan er een tekort aan vitamines en mineralen ontstaan.



Hoofdstuk 7

Voeding en allergie

Een eerste stap in de allergietherapie in zijn algemeen is het remmen van ontstekingen en afvoeren van toxines. Hiermee verdwijnen vaak al heel veel allergische klachten. Hierbij is zorgen voor een goede darmgezondheid van groot belang.

Weet je wat jouw trigger is? Daar waar kan vermijd deze. Nu is dat bij hooikoorts vaker niet mogelijk omdat de pollen nu eenmaal overal zijn. Soms kun je kleine aanpassingen maken als je weet dat je reageert op een bepaald soort gras of boom.

Om de trigger te vinden is diagnostiek een vereiste. Een voedings- en E-nummerallergietest biedt uitkomst!

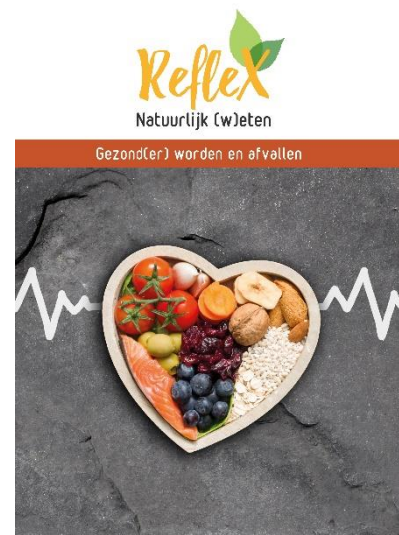


Je slijmvliezen herstel je door:

- Basische voeding die de pH-balans herstelt. Weet je nog, in eerdere inspiratie e-magazine hebben we dit uitgebreid besproken;
- Gebruik van voldoende eiwitten en goede vetten voor een goede opbouw van slijmvliezen;
- Voldoende inname van vitaminen en mineralen;
- Starten met Reflex Natuurlijk (w)eten fase 1 met eventuele uitsluiting van triggers.

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 RNE fase 1 waarin het lichaam kan reinigen, herstellen en opbouwen.
- Natuurlijk ben je al gestopt met het eten van bewerkte voedingsmiddelen, zoals varkensvlees, hamburgers, worst, beleg (uit verpakking), snacks, chips, koekjes en frisdranken. Dit zal niet zozeer de trigger zijn van je hooikoorts. Maar het verzwakt wel je je immuunsysteem, waardoor klachten kunnen verergeren. Veel bewerkte producten zijn ontstekingsbevorderend, waardoor het immuunsysteem zich hierop focust en minder op herstel en bescherming tegen je hooikoortsklachten.
- Start met het drinken van [kefir](#), dit heeft een geweldig positief effect op de darmflora.



- Zoals altijd, drink veel water

Zeer vaak is al gebleken dat na het starten met RefleX Natuurlijk (w)eten allergische reacties in zijn algemeenheid (sterk) 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.

Wat zijn zoal de ervaringen van anderen met RefleX Natuurlijk (w)eten?

Lees de mooie ervaringen van Carla en Gerrie. Kik maar op de foto om deze ervaringen voor gezondheid en gewicht te lezen. Of lees [nog meer ervaring verhalen](#) op deze pagina.

RefleX Natuurlijk (w)eten
Carla
RefleX-Zwolle
vertelt waarom;



RefleX Natuurlijk (w)eten
RefleX-Zwolle
Gerrie
vertelt waarom;



Meer lezen over RefleX Natuurlijk (w)eten:

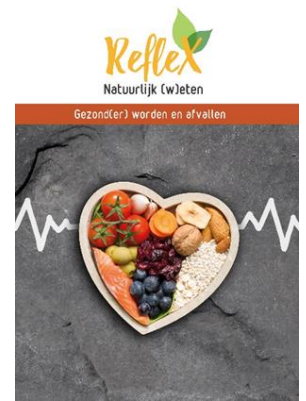
<https://www.reflex-zwolle.nl/reflex-natuurlijk-weten/>

Of misschien wil je zelf gezondheidscoach worden? Je bent van harte welkom! Nederland heeft nog heel veel gezondheid coaches nodig!

Lees dan hier verder wat deze online cursus inhoud, en hier staan nog meer ervaring verhalen;

<https://www.reflex-zwolle.nl/cursus-gezondheidscoach/>





Hoofdstuk 8

Hooikoorts en histamine

De klachten bij hooikoorts worden veroorzaakt door histamine. Je lichaam kan minder goed omgaan met histamine. Histamine als het wapen van het immuunsysteem om indringers uit te schakelen. Histamine wordt door het immuunsysteem vrijgegeven op de plek waar een immuunreactie nodig is. De bloedvaten gaan zich daar (meer) openen. Hierdoor kunnen immuun cellen naar binnen gaan om de indringer, in dit geval de ingeademde pollen onschadelijk te maken. Hier doen ze dus goed en nuttig werk. Alleen moet daarna de histamine in je lijf ook weer afgebroken worden. Bij mensen met hooikoorts lukt dat vaak niet of minder goed waardoor de hooikoortsklachten ontstaan.

Een teveel aan histamine ontstaat dan ook als er te veel allergenen aanwezig zijn. Goed om te kijken of er behalve hooikoorts ook andere oorzaken zijn waardoor je lichaam te veel histamine aanmaakt. Een combinatie van allergenen zoveel mogelijk mijden, de voeding aanpassen en zorgen voor voldoende vitamine- en mineralenname kan al veel verbetering geven.

- **Histaminerijke voeding vermijden:**
Om ervoor te zorgen dat je niet nóg meer histamine binnenkrijgt is het verstandig histaminerijke voeding te vermijden. Histamine vinden we onder andere in chocola, varkensvlees, bier, rode wijn, E-nummers, tomaat, kiwi en drop. Dit kun je dus beter niet nemen.

Daarnaast kun je brandnetel – **de Aloë Vera Sivera** is ook met brandnetel - gebruiken in soepen, smoothies of een kopje thee. Ook kun je er heerlijke pesto van maken. Brandnetel remt namelijk de aanmaak van histamine.



Voedingsmiddelen die rijk zijn aan histamine zijn o.a.; gefermenteerde producten zoals oude kaas, zuurkool, tempeh, koffie, chocolade, rode wijn en bier. Of eigenlijk alcohol in het algemeen. Maar ook; tomaat, spinazie, avocado, kiwi en aardbeien.

- **Natuurlijk antihistaminicum is;** Kappertjes, rode uien, appels, waterkers, boerenkool, boekweit, bessen en broccoli. In deze producten zit de stof quercetine. Quercetine is het meest voorkomende polyfenol in onze voeding en van polyfenolen wordt gezegd dat ze een ontstekingsremmende en antioxiderende werking hebben én de productie van histamine remt.

- **Voeding rijk aan flavonoïden**

De voedingsmiddelen die je bij hooikoortsklachten juist wél binnen wilt krijgen zijn rijk aan flavanoïden. Flavanoïden hebben namelijk een antihistamine werking en dat kun je bij hooikoortsklachten goed gebruiken! Denk hierbij aan Aloë Vera (Let op; wel de goede nemen!), paprika, broccoli, citrusfruit, groene thee, blauwe druiven en rode vruchten.

- Vermijd de geraffineerde voeding;
- Maak volop gebruik van groenten (400-500 gram per dag verdeeld over twee maaltijden);
- Gebruik verse gember in je maaltijden of maak verse gemberthee;
- Eet ook; fruit, peulvruchten en noten;

- **Ontstekingsremmende voeding**

Omega 3 vetzuren werken als natuurlijke ontstekingsremmer. Je vindt omega 3 met name in vette vis als zalm, haring en makreel. Maar ook in lijnzaad, chiazaad en hennepzaad. Wanneer je weinig van deze voedingsmiddelen binnenkrijgt, is het raadzaam om een goed omega 3 supplement te gebruiken.

Ook ontstekingremmend; gember, kruidnagel, avocado, ui, knoflook. Groene thee.

Gebruik ook kurkuma, samen met zwarte peper, in je maaltijden. Kurkuma is ook ontsteking remmend.

De peper zorgt voor een betere opname;



- **Herstel de darmbarrière**

Gezondheid begint in je darmen! Onze gezondheid hangt samen met onze darmgezondheid. Om het immuunsysteem te versterken is het van belang het darmmicrobioom te herstellen. Hierbij is het van groot belang om een gezond en gevarieerd voedingspatroon aan te houden als in RefleX Natuurlijk (w)eten. Eet onder andere voldoende groenten, gezonde vetten en eiwitten en voeg probiotische voeding toe aan je voedingspatroon om je darmmicrobioom te herstellen.

Ons probiotica supplement Pro 12 bevat levende bacteriën die tevens bij kunnen dragen



aan het herstel van de darmgezondheid. Een gezonde darmflora is ook hiervoor belangrijk. Immers; voor je afweer is een gezonde darmflora met gezonde slijmvliezen een must! Alle slijmvliezen in je lichaam zijn met elkaar verbonden. Een goede werking van de slijmvliezen in de darm ondersteunt ook een goede werking van de slijmvliezen op de andere plaatsen in je lichaam. Zoals de slijmvliezen in je ogen, neus en luchtwegen;

Een sterk immuunsysteem begint bij gezonde darmen. De ondersteuning van het darm-microbioom en het herstellen van het darmslijmvlies is dan ook ongelooflijk belangrijk. Het biedt het immuunsysteem de mogelijkheid om krachtiger te worden. De darmbacteriën ondersteunen een krachtig immuunsysteem, en ze stimuleren het zelf genezend vermogen van het lichaam in de strijd tegen hooikoorts en andere allergieën.

- Een regelmatig patroon bij mensen met een overactief immuunsysteem is een tekort aan vitamine D. Klachten als hooikoorts kunnen dan opspelen. Ga voldoende naar buiten in de zon. Een vitamine D supplement is een goed advies;
- Vitamine D vind je in voeding in vette vis, zuivel en ei;
- Een goede rauwe honing van een imker uit de streek kan bijdragen om de klachten te verminderen;
- Zorg voor voldoende zink in je voeding. Zink kun je vinden in; oesters, hennepzaad, pompoenpitten, lijnzaad, cashewnoten en in wat mindere mate ook in haver.

Hoofdstuk 9

Zonneallergie

Wat is een zonneallergie? En wat heeft dit te maken met hooikoorts?

Allergisch voor de zon, dat is vreemd, kan dat? Allergisch voor iets waar eenieder blij van wordt en niet zonder kan.

Bij een allergische reactie wordt het immuunsysteem getriggerd door allergenen. De zon is geen allergeen, en je bent dan ook niet echt allergisch voor de zon of het zonlicht.

Wat gebeurt er wel? Zonlicht kan histamine vrij maken. Histamine wordt geproduceerd en gebruikt om indringers onschadelijk te maken. Is er sprake van een allergie, dan kan een onschuldige stof het immuunsysteem triggeren en dat zorgt ervoor dat histamine vrijkomt uit de mestcellen. De indringer wordt vernietigd, waarna de



histamine weer wordt afgebroken. Wordt deze niet goed afgebroken dan kunnen er klachten ontstaan.

Mogelijk is zonneallergie het gevolg van een erfelijke zwakke plek in één van de enzymen die moet zorgen voor de afbraak van histamine. Normaliter zijn er dan geen klachten, totdat de zon de hoeveelheid histamine verhoogt. Het aantal aanwezige enzymen blijkt onvoldoende de overmatige histamine af te breken. En er kunnen klachten ontstaan.

Ondersteunende adviezen hiervoor zijn voedingsmiddelen die nodig zijn voor de aanmaak van de enzymen, zoals vitamine C.

Ben je allergisch voor een voedingsmiddel zonder dat dit bekend is dan ontstaat er steeds een overmaat aan histamineproductie en kan het lichaam dit niet meer verwerken. Schijnt de zon dan ontstaan er problemen met jeukende blaasjes tot gevolg. Weten waarop je reageert is essentieel. Stop met het eten van dit product en de kans is groot dat de zonneallergie verdwijnt.

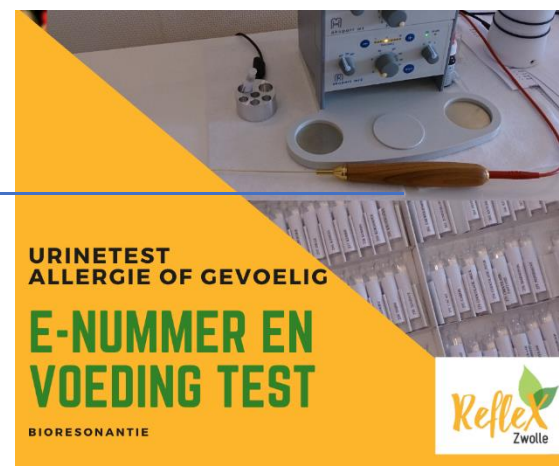
Hoofdstuk 10

Metten is weten

Weten op welk voedingsmiddel of e-nummer je reageert is enorm waardevol en een must om de triggers te kennen.

Weet je dat, dan pas kun je gericht actie ondernemen en je voeding aanpassen.

Eenzelfde test kan ook voor andere triggers. Denk dan aan de grassen, bomen of andere triggers. Hiervoor kun je naar de praktijk komen waar ik de test uitvoer met bioresonantie/ elektroacupunctuur. Of dit kan ook middels [deze urinetest](#), hiervoor hoef je niet naar de praktijk te komen. In de webshop staat deze als voeding- en e-nummer test. Wil je dat er getest wordt op grassen, pollen e.d. mail mij dan



Hoofdstuk 11

Orthomoleculaire ondersteuning

Wanneer je hooikoortsklachten ervaart gebeurt er van alles in je lichaam. Door de overactiviteit van het immuunsysteem is het zo dat je gezondheid niet optimaal is bij hooikoorts.

Het is daarom nóg belangrijker om je lichaam te voorzien van extra voedingsstoffen.

Elke vorm van stress vraagt ook om extra bouwstoffen voor je lichaam. En hooikoorts is óók een vorm van stress voor je lichaam. Nog een reden waarom je extra bouwstoffen nodig bent.

Er zijn diverse supplementen die ondersteunen bij hooikoorts. In dit hoofdstuk ga ik er een aantal met je bespreken. En ik vertel je hoe jij de beste keuze kunt maken wat jij nodig bent in jouw situatie.



Het belang van suppletie

Hebben we supplementen écht nodig?

Misschien ben je net als mij jaren geleden, ik dacht echt dat goede voeding genoeg was. Toen ik, inmiddels al wat jaartjes geleden, mijn leefstijl omgooide had ik nooit gedacht dat ik een eigen voedingsmethode zou ontwikkelen en als orthomoleculair therapeut zou gaan werken en deze zou adviseren.

Sterker nog; eigenlijk dacht ik dat supplementen de grootste onzin was. 'Gezond eten is toch genoeg' dacht ik toen jarenlang.

In alle opleidingen die ik volgde kwam ik erachter dat niets minder waar is... De bodem verarmt, vrije radicalen, toxinen en chemicaliën, bewerkte voeding, minder productie uit eigen land, veel stress, veel laaggradige ontstekingen om maar wat voorbeelden te noemen en zo kan ik nog wel even door gaan.

Ik geef je hier de adviezen van de beste producten die je voor jezelf kunt nemen! En ja, het klopt dat goede orthomoleculaire merken duurder zijn. Als je iets neemt wil je ook dat het werkelijk wat voor je gezondheid doet toch!



Goedkoop is in dit geval (helaas) echt duurkoop....

Maar.... Ik wil je wel de mogelijkheid bieden ze met korting of tegen inkoopprijs in te kopen. Hoe dat werkt staat verderop in deze blog.

Nog wat extra's voor je;

Wil jij niet het al samengestelde 'hooikoortspakket', maar weten welke supplementen jou tijdens het hooikoorts seizoen goed kunnen ondersteunen? Vraag dan een *gratis** online supplementenadvies aan!

*gratis** : Dat betekent dat je dit online supplementenadvies regelt voor € 22,50 (exclusief 21% BTW). Bestel jij daarna het 'hooikoorts pakket', aangepast aan jouw persoonlijke situatie, dan word dit in mindering gebracht op jouw 'hooikoortspakket'.

Wil je dit, stuur dan een mail met 'supplementenadvies hooikoorts'.

Welke mogelijkheden zijn er aan orthomoleculaire ondersteuning?

Onderaan dit hoofdstuk vertel ik je waar je deze het beste (met korting) kunt bestellen.

Er zijn verschillende mogelijkheden die jouw hierbij kunnen helpen. Onderstaande mogelijkheden laat ik je zien. En een specifiek samengesteld 'hooikoortspakket' waarmee je je klachten te lijf kunt gaan!

1. Aloë vera drinking gel;
2. Emergency box;
3. Vitamine C;
4. Reishi;
5. Histoplex;
6. Probiotica;
7. Super omega;
8. Quercetine;
9. Reishi;
10. Hooikoortspakket.



1. Aloë vera drinking gel;

Naar Aloë vera drinking gel heb ik veel onderzoek gedaan. Na uitvoerig getest te hebben is deze er als allerbeste uitgekomen. We hebben zes verschillende soorten. [In deze blog](#) kun je alles lezen over de werkzaamheid en de verschillende soorten. Voor hooikoorts kun je kiezen uit drie soorten:

- a. Aloë vera basis met honing.
- b. Aloë vera Sivera, met extra Silicium wat geweldig is voor je bloedvaten;
- c. Aloë vera immune plus. Met extra vitamine C, zink en gember;



2. Emergency box;

Een topper is dit drietal. De S.O.S.-box wordt deze ook vaak genoemd. Er zitten drie producten in. Ze zijn echt een must in elk gezin.

Hoe kun je dit met hooikoorts gebruiken;

1. De emergency spray

Deze kun je voor meerdere doeleinden gebruiken.

In een leeg neusspray flacon doen (of je haalt even een leeg flesje bij de apotheek). En je gebruikt dit als neusspray. Werkt bijzonder goed bij de neusklachten bij hooikoorts.

Dezelfde spray kun je ook in je ogen gebruiken. Veel mensen vinden het een eng idee het zo in de ogen te sprayen. Wat je dan kunt doen is een wattenschijfje nat maken met water en er dan de spray op aan te brengen. Dan leg je het wattenschijfje een poosje op je ogen.

De spray kun je ook op huid gebruiken bij diverse huidklachten, insectenbeten, zonnebrand.



2. De concentrated gel

Bij hooikoorts breng je deze wat aan rond je neusgaten.

Een verkoelende en jeukstillende crème.

Deze crème kun je ook gebruiken voor andere huidklachten insectenbeten, zonnebrand, op de benen bij onrustige benen, bij klachten die bij spataderen kunnen horen.

Nadat je de emergency spray op de huid hebt aangebracht breng je de concentrate aan.



3. Popolis crème

Deze kun je ook rond je neusgaten aanbrengen. Afwisselen met concentrate. De Propolis is meer ontstekingsremmend, reinigend. Niet op open wondjes!.

Onderstaand een overzicht waarvoor je deze box nog meer kunt inzetten;

- Schaafwonden
- Ontstoken wonden
- Doortligwonden
- Open wonden (diabetici)
- Brandwonden
- Zonnebrand
- Hoofdroos
- Vettig haar
- Vermoede benen
- Spataders
- Eelt
- Verstoppingen
- Wrekkingen
- Insectensteken
- Teken
- Aanslag brandnetels
- Acne
- Psoriasis
- Huidschimmels
- Nikkelallergie
- Zwangerschapstintemen
- Huidlazen; tegen jeuk en insecten, voor glanzende wacht of veren



- Insectensteken
- Brandwonden
- Blijen
- Zonnebrand
- Schijfwonden
- Schaafwonden
- Doortligwonden
- Open wonden (diabetici)
- Kieven
- Allergische huidreacties
- Girmende huid
- Juk
- Schimmelinfecties
- Zweren
- Stralen
- Bloeduitsluitingen
- Kneuzingen
- Zwellingen
- Juckuitingen
- Keets
- Aardbeien
- Ontstekingen
- Gevoelstrijp
- Koortblaasjes
- Wopjes
- Luttelens
- Zwangerschapstintemen



- Acne
- Eczem
- Psoriasis

- Dergel Moezingen
- Fijverachtand
- Hydratand
- Kalmarand
- Verhoand
- Als serum onder dagcrème
- Als serum onder aftershave



- Droge huid
- Schrale plekken
- Jeuk
- Luierslag
- Ontstekingen
- Zonnebrand
- Blijen
- Koortblaasjes
- Voetschimmel
- Eelt
- Droog eczem
- Gordelroos
- Psoriasis
- Neurodermitis
- Luttelens



- Geschikt als massagecrème
- Geschikt als dag- en nachtcrème bij een ruwe huid



3. Vitamine C

Vitamine C is een natuurlijke histamineregger.

4. HistoPlex

Natuurlijke antihistamine van Biotics.



5. Probiotica:

Voor het ondersteunen van een goede darmwerking is een goede probiotica vaak wenselijk.

Ik geef je twee mogelijkheden;

- a. Pro 12. Een probiotica met maar liefst 12 verschillende bacteriestammen. Vanuit orthomoleculair zeggen we dat het goed is als een probiotica minimaal 9 verschillende stammen heeft.

Deze met 12 zit je altijd goed.

Orthomoleculair gezien heeft deze mijn voorkeur.

- b. Flora care xl van Biotics.



6. Super omega:

Dit is de allerbeste omega-3 die er is. Het voldoet aan alle orthomoleculaire eisen. Laat je niet verleiden door goedkopere of vloeibare vormen!



7. **Quercetine:** Dit verbetert het immuunsysteem, verbetert cholesterol, antioxidant en natuurlijk histamine verlager, waardoor er minder ontstekingen en klachten als eczeem optreden. Geeft verlichting bij allergieën en ontstekingen. Quercetine is verwerkt in het product Bio Protect plus van Biotics



8. Reishi

Reishi is een topper! Zeker ook tegen allergieën – tegen hooikoorts. Deze hoort absoluut in het ‘hooikoortspakket’ thuis.

Reishi is een natuurlijke en krachtige bron van antihistamine, daarom wordt deze paddenstoel veelvuldig ingezet bij allergieën, zoals bij hooikoorts.



9. **Pro Balance:** Een mineralentekort speelt vaak een rol. Zeker wanneer er een vorm van stress een rol speelt. En dat is al heel snel aan de orde! Je lichaam heeft de mineralen als bouwsteen hard nodig!



Het hooikoortspakket

Om het je gemakkelijk te maken heb ik een speciaal ‘hooikoortspakket’ samengesteld.

Een pakket waarin de beste en benodigde bouwstoffen zit die jij nodig hebt.

Met dit pakket zijn de afgelopen jaren inmiddels al heel veel positieve ervaringen opgedaan.

Dit hooikoortspakket kun je hier regelen:

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/hooikoorts-pakket/>



Waar kun je deze producten het beste bestellen:

De volgende producten kun je het beste hier bestellen:

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/gezondheid-wellness-en-cosmetica/>

1. Aloë vera drinking gel;
2. Emergency box;
3. Pro 12 (Probiotica);
4. Super omega;
5. Pro Balance (Mineralencomplex);
6. Reishi.



MORE NATURE. MORE SCIENCE.
FOR YOUR HEALTH AND BEAUTY.
MORE QUALITY FOR YOUR LIFE.

Heb je zelf een account dan bestel je via je eigen account.

Wil je weten hoe je een account krijgt met een inlogcode om te bestellen met ca 25-30% inkoopkorting? [Mail mij](#) en ik vertel je hoe jij deze inlogcode kunt krijgen.

Nog wat extra's voor je;

Wil jij weten welke supplementen jou tijdens het hooikoorts seizoen goed kunnen ondersteunen? Vraag dan een *gratis** online supplementenadvies aan!

*gratis** : Dat betekent dat je dit online supplementenadvies regelt voor € 22,50 (exclusief 21% BTW). Bestel jij daarna het 'hooikoorts pakket', aangepast met producten van LR Health & Beauty aan jouw persoonlijke situatie, dan word dit in mindering gebracht op jouw 'hooikoortspakket'. Note: dit is alleen van toepassing wanneer via RefleX-Zwolle of de teampartners het hooikoortspakket geregeld word.

Wil je dit, stuur dan een mail met 'supplementenadvies hooikoorts'.

Welke supplementen kun je gebruiken van LR Health & Beauty ter ondersteuning bij hooikoorts. Dat geeft namelijk de beste basis!

De volgende producten van Energetica Natura kun je het beste hier bestellen.

Je kunt mijn korting code gebruiken voor jouw korting:

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/energetica-natura-voor-kwalitatieve-voedingssupplementen/>

1. Histoplex;
2. Vitamine C;
3. Bio flora care xl;
4. Bio protect plus. O.A. met Quercetine.



Hoofdstuk 12

RefleX Natuurlijk eet-weetje

Honing

Honing wordt wel het zoete goud genoemd. Uit de nectar van de bloemen, geproduceerd door bijen. De door de bijen verzamelde nectar, een suikerrijke vloeistof, wordt verteerd met toevoeging van enzymen en goede bacteriën. Dit komt in de honingkorf. Door de inwerking van enzymen en verdamping dikt het in tot de honing zoals wij die kennen. Honing bestaat bijna geheel uit suiker, ongeveer 82%, vormen glucose en fructose. Door de aanwezige vitaminen en mineralen is het een krachtige antioxidant.



Het is zoet en bijna iedereen houdt er dan ook van. Juist omdat het zoet is, is het voor velen een vervanging van suiker. Het is toch een gezond en natuurlijk product? Dat is het zeker, naast de suikers zitten er veel vitaminen, mineralen en fytonutriënten in. Alleen niet bij ons in fase 1. Om de zoete smaak af te leren, of zelfs afkicken, moet je suiker niet vervangen door een andere zoete stof. Dan houd je de zoetverslaving immers in stand.

Vanaf fase 2 kunnen we het met mate prima gebruiken. De te verdragen hoeveelheid is per persoon verschillend.

Het positieve van honig is dat voor de vertering van deze suikers mineralen nodig zijn die ook in de honing zitten en niet uit het lichaam 'geroofd' hoeven te worden met daarmee de kans op mineralen tekorten. Hoe donkerder de honing, hoe meer antioxidanten aanwezig. Een goede kwaliteit honing is belangrijk voor de gezondheidsvoordelen.

De mogelijke gezondheidseffecten van honing

- Tegen bacteriën en schimmels door de aanwezige waterstofperoxide en methylglyoxal en positieve zuurtegraad;
- Werkt osmotisch en trekt water naar zich toe, waardoor micro-organismen niet kunnen overleven omdat deze immers niet kunnen leven zonder water;
- Positieve uitwerking uitwendig voor de huid bij psoriasis en infecties;
- Wonden genezen sneller;
- Infecties genezen sneller;



- Verbeterd het immuunsysteem;
- Vermindert allergieën.

Voedingswaarde

De voedingswaarde is afhankelijk van de omgeving van de bijen. Honing kan daarom stoffen bevatten die allergie doen verminderen.

- Vitaminen B2, B3, B6, C;
- Mineralen natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, jodium, magnesium, koper, selenium en zink;

Niet gebruiken:

Bij kinderen jonger dan 1 jaar. Het immuunsysteem bij baby's is nog onvoldoende ontwikkeld, waardoor ze niet of minder goed tegen bacteriën kunnen. Bacteriën die mogelijk aan de pootjes van de bijen zaten en van daaruit in de honing kunnen komen.

Ik hoop oprecht dat je met al deze informatie op weg kunt gaan en je geen, of op zijn minst veel minder klachten ervaart van hooikoorts.

Heb je vragen? Blijf er niet mee lopen maar stel ze gerust.

Ik ben er voor je om te helpen.

Mijn missie; "Uw gezondheid met natuurlijke zorg"



Met gezonde groet, tot snel.

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

www.reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl

[06-53945165](tel:06-53945165)



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van Reflex-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

