

# Allergieën

## Lentebloeiërs met gevolgen



## **LENTEBLOEIERS MET GEVOLGEN**

De eerste planten geven al in januari stuifmeel af in de lucht. Alleen al bij een klein hazelaarkatje is er een onvoorstelbaar aantal van twee miljoen pollen.

Bijna één op vijf personen heeft last van hooikoorts. De trigger hier is niet het hooi, maar het stuifmeel van planten, dat kilometers ver door de lucht wordt gedragen. Vroege bloeiers zijn één van de eerste gewassen van het jaar die hun stuifmeel op reis sturen. Samen met enkele anderen is dit vooral de hazelaar, de els en de berk. De belangrijkste stressperiode voor mensen met allergieën is tussen februari en april.

## **KRUIS ALLERGIEËN**

Gedurende deze tijd reageert het immuunsysteem van de getroffen persoon overmatig en veroorzaakt het klassieke symptomen zoals loopneus, niesaanvallen, branderige ogen en vermoeidheid.

Maar dat is nog niet alles: degenen die reageren op het stuifmeel van vroege bloeiers zijn vaak allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen. Dit zijn de zogenaamde kruisallergieën. In dit geval reageert het lichaam op de chemische structuur van sommige voedingsmiddelen, die vergelijkbaar is met die van vroegbloeiend stuifmeel. Meestal is er een vervelende jeuk in de mond of keel. Huidveranderingen of kortademigheid komen minder vaak voor.

Degenen die reageren op het klassieke probleempollen van hazelaar, els en berk moeten noten vermijden, bijna alle soorten vers fruit uit de rozenfamilie zoals appels, peren, pruimen of perziken en wat groenten zoals aardappelen, wortels, selderij of tomaten tijdens de stressperiode. Dit kan een overreactie van het immuunsysteem verminderen.

## **HISTAMINE-ARM LEVEN**

Bij een allergische reactie activeert contact met een allergeen het immuunsysteem en vormt het overeenkomstige antilichamen. Deze antistoffen zijn eiwitten die zich op het allergeen hechten en daarmee het lichaam verlaten.

Geschikte manieren om ervan af te komen zijn door ze weg te gooien (niezen, hoesten), door te spoelen (loopneus, tranende ogen) en soms zelfs diarree. Door de aanhechting van eiwitten, wordt het lichaam ertoe aangezet histamine af te geven, omdat het van cruciaal belang is bij de verdediging tegen vreemde stoffen.

Bij mensen met allergieën wordt histamine echter in overmaat geproduceerd en veroorzaakt het een ontsteking. Daarom is het logisch om het lichaam niet extra van buitenaf te belasten, dus voedingsmiddelen die van nature histamine bevatten of die de histamine-tolerantielimiet verlagen, moeten worden vermeden. Deze omvatten harde kazen, conserven, gerookt vlees, sojaproducten, kant-en-klaarmaaltijden, zuurkool en nog veel meer.

Het is de moeite waard om een lijst te maken. Verse kazen, vers fruit, vers vlees en verse vis en pasta bevatten weinig histamine.

Alcohol is één van de stoffen die de histamine-tolerantielimiet verlagen. Dit betekent dat de reactie op histamine-rijk voedsel naar voren komt. Daarom mag een allergielijder geen kaas met wijn eten. Aardbeien, tomaten, noten en peulvruchten bevatten zelf geen histamine, maar veroorzaken histamineproductie in het lichaam, dus ze moeten ook worden vermeden.

## **ANTIALLERGISCHE VITAMINE C**

Vitamine C is een natuurlijk anti-allergisch middel dat het weefsel van histamine reinigt en vrijmaakt en ervoor zorgt dat overtollig histamine sneller wordt afgebroken. Vitamine C wordt echter snel door het lichaam uitgescheiden en moet daarom dagelijks worden ingenomen, bij voorkeur in meerdere porties. Bij voorkeur in de vorm van verse groenten en fruit.

Een uitgebalanceerde waterbalans verlaagt het histaminegehalte in het bloed. Zink en calcium blokkeren de afgifte van histamine en versnellen de afbraak ervan. Men moet letten op een adequate toevoer van deze stoffen. Koffieconsumptie leidt bijvoorbeeld tot een verhoogde calciumafbraak, u doet er goed aan uw consumptie te verminderen tijdens de belangrijkste periode van blootstelling aan pollen.

## HET VERKEERDE VOEDSEL

**CHOCOLADE** Het bevat geen histamine, maar het bevat wel andere biogene amines die mensen met allergieën moeten vermijden. Hetzelfde geldt voor alle cacaoproducten.

**KAAS & WIJN** Vooral harde kaas bevat veel histamine. Hoe rijper de kaas, hoe hoger het gehalte aan histamine is. Alcoholgebruik verlaagt de tolerantielimiet voor histamine.

## KRUIDEN – recepten

### Zwarte Bes – *Ribes nigrum* - knoppen extract

Recept :

1. Neem 3 à 4 knoppen van de zwarte bes en verpulver deze
2. Meng 50 ml alcohol van 40° met 50 ml water
3. Voeg hierbij de stukjes knop en een snuifje zout en roer deze stevig door elkaar
4. Na minimum 1 uur trekken, zeven en in flesje doen

Gebruik :

van dit mengsel 1 koffielepel in 100 ml water en drinkt dit met slokjes verdeeld over de dag



## Kaasjeskruid – *Malva sylvestris* - bloemen tisane

Recept :

1. Doe 4 koffielepels gedroogde bloemen in een theezeefje of -filterzakje
2. Overgiet met koud water en laat een nacht trekken (minimum een uur)
3. Daarna zeven

Gebruik :

Meerdere malen per dag een licht opgewarmde tas hiervan drinken.



Of drink een tisane van **brandnetel**



!

## Anti-allergie – drank

Recept :

1. Doe in de blender : 100 gram broccoli in stukken gesneden, 50 gram bosbessen (diepvries), 1 koffielepel lijnzaadolie, 10 druppels zwartzaadolie, 1 eetlepel citroensap, 20 walnoten, 1 koffielepel honing/agavesiroop, 3 eetlepels soja-yoghurt, 150 ml afgekoelde groene thee
2. Blend

Gebruik :

Drink als ontbijt



Belangrijke inhoudsstoffen :

Flavonoiden  
Anthocyanen  
Aminozuren  
Slijmstoffen  
Omega vetzuren  
Histamine-arme voeding  
Vitamine C  
Calcium  
Zink