

Master Plus - Hooikoorts

Rhinitis allergica (Allergische rhinitis) is een IgE (immunoglobuline E) reactie van het immuunsysteem op allergenen. IgE is een eiwit dat kan worden gevormd bij allergische reacties of bij parasitaire infecties. Het afweersysteem reageert dan overmatig op ongevaarlijke stoffen. Een verhoogde waarde in het bloed kan wijzen op de aanwezigheid van o.a. een allergie. Steeds meer mensen lijden aan een allergische rhinitis dat vermoedelijk te maken heeft met meer schadelijke stoffen in de lucht, de chemisch gemodificeerde voedingsmiddelen, toename van de hygiëne en een andere levensstijl. Hooikoorts gaat vaak gepaard met brandende ogen, loopneus, niezen, jeuk en hoesten.

De zeer storende loopneus wordt door allerlei allergenen (zoals pollen, voedingsmiddelen, huisstofmijten, huidschilfers, donsdekken en 'beroepsgroepstoffen' (meel, zaagsel, cement) uitgelokt. In de aromatherapie gebruikt men de membraanstabilerende eigenschappen van verschillende essentiële oliën op de mestcellen. En reduceert het vrijkomen van histamine en daardoor de reactie op de allergene stof. De inwendige toepassing is het meest effectief – gebruik in de pollentijd.

De behandeling van hooikoorts vraagt geduld en de behandeling is vaak ook jarenlang. Naast aromatherapie is de ervaring dat maatregelen uit de natuurgeneeskunde, fytotherapie, homeopathie en acupunctuur goed gecombineerd kan worden.

Essentiële oliën:

Cederhout – antihistamine, kalmerend
Cipres – samentrekkend, antiallergisch
Sandelhout
Attars
Manuka
Vetiver
Blauwe kamille
Benzoë
Vanille

Verder alle andere essentiële oliën met een hoog gehalte aan sesquiterpenen. Deze inhoudsstoffen versterken de membraan van de mestcellen waardoor de uitstoot van histamine wordt verminderd en daarmee een afgezwakte reactie op de allergenen kan plaatsvinden.

Receptuur:

Preventieve maatregelen:

voor de eerste pollen in het jaar starten met inname (zie hieronder voor toepassing en recept) Bij een noodgeval kun je het acuutmengsel inzetten.

Inhalatie:

- Vermindert de zwelling van de slijmvliezen:
1 druppel blauwe kamille, 1 druppel citroen
Droge inhalatie via een kompres of zakdoek
Werking: ontstekingsremmend, lymfezwelling verminderend, antiviraal
Vooral bij hooikoorts met een gezwollen neusslijmvlies en conjunctivitis
Essentiële olie op een kompres of zakdoek – meermaals daags inhaleren.
Kan onderweg worden meegenomen

Inname:

1-3 druppels ceder

Werking: antihistaminisch, rustgevend op de slijmvliezen, jeukverlichtend
Bij hooikoorts met jeuk, brandende ogen en branden van andere slijmvliezen.

Begin met één druppel in de mond en 10 minuten met speeksel vermengen. Dan langzaam doorslikken. Meermaals daags. Na twee uur kan weer een druppel worden ingenomen. Als de ceder goed kan worden verdragen kan, de ene druppel worden verhoogd naar 2 of 3 druppels. Veel hooikoortspatiënten ervaren verbazingwekkend goede resultaten met deze toepassing. Dat langdurig vermengen met speeksel is belangrijk, omdat op deze manier een deel van de olie via het mondslijmvlies wordt opgenomen en de rest na het doorslikken niet in de maag verteert, maar in de dunne darm.

De toepassing kan worden uitgebreid door een druppel cipres (zie eerste recept) waarvan de ervaring heeft geleerd dat het de werking versterkt. Je kunt de essentiële olie ook via een korstje brood of in een theelepeltje room innemen. Opgelost in een beetje basisolie kun je het mengsel ook op voorhoofd, jukbeen of neusvleugels aanbrengen.

Zelfs aan het flesje ruiken brengt ook verlichting. De zwelling van het neusslijmvlies vermindert en men kan vrijer ademhalen.

Oliën innemen is geen toepassing voor aromazorg. Het behoort tot aromatherapie en kan alleen op advies van deskundigen worden toegepast.

- Acuutmengsels:
Maak een 5 ml flesje met 3 ml cipres, 1,5 ml ceder en 0,5 ml manuka
Of
2 delen cederhout, 1 deel cipres
1-3 keer daags 2 druppels van het mengsel op een stukje brood/1 theelepeltje room/halve theelepeltje honing innemen en zo lang als mogelijk is (minstens 10 minuten) in de mond laten. Hierdoor wordt een deel van de olie al via het mondslijmvlies opgenomen. Bovendien het mengsel op voorhoofd en jukbeen en de neusvleugels opbrengen.
Cipres bevat een hoog gehalte aan monoterpenen – wanneer het mengsel relatief hoge percentages cipres bevat, niet langer dan 2 weken innemen.

- Mengsel dat langdurig kan worden ingenomen:
Hooikoorts is gebaat bij een lange behandeling, en dan is een lage dosis raadzaam.
10 druppels atlasceder – 20 druppels cipres – 10 druppels manuka in 40 druppels propolistinctuur – in een 30 ml flesje of spray – opvullen met rooshydrolaat.
Toepassing: 3 x daags 10 druppels innemen of meermaals op een dag in de keelholte sprayen.

Baden:

- 2 druppels blauwe kamille, 1 druppel lavendel, 2 druppels citroen in 20 ml melk of 5 ml emulgator of hydrofiele olie
Werking: bij ontstekingen, lymfezwelling verminderend, prikkelverlichtend
Melk met de essentiële oliën vermengen in een afsluitbaar glas, de inhoud goed schudden en door het warme badwater roeren.

Op de huid:

- Anti-allergische huidolie:
1 druppel geranium, 2 druppels blauwe kamille, 1 druppel citroen in 1 theelepel basisolie. Teunisbloemolie is bij mij altijd een onderdeel van een huidmengsel.
Inwrijving van nek, borst en rug
Werking: ontstekingsremmend, lymfatisch ontstoppend, anti-allergisch
Bij hooikoorts met een sterke zwelling van het gezicht en slijmvliezen en jeuk.
Meermaals daags inwrijven.
Deze toepassing is goed, maar geeft niet direct succes. Elke hooikoortspatiënt reageert op andere essentiële oliën. Het loont om de behandeling voor te zetten en te experimenteren tot het juiste mengsel is gevonden.
Men kan ook met kruidnagel (voorzichtig doseren!), pepermunt, rozemarijn of ceder experimenteren. Eén van deze essentiële oliën kan aan het mengsel worden toegevoegd. Bij mensen met een gevoelige huid geen kruidnagel gebruiken.

Fytotherapie:

- Capsules met zwarte komijn (*Nigella sativa*) olie:
3-4 x daags een capsule innemen – het liefs beginnen voor de eerste pollen.
- Antihistaminisch zijn preparaten met groot hoefblad (*Petasites officinalis*)
- Wierook (*Boswellia serrata*)

Andere maatregelen:

- Visolie – hoog gehalte aan omega-3 vetzuren – beïnvloedt positief de allergische klachten.
- Vitamine C, bioflavonoïden, zink – vitamine C hoog doseren.
- Goede kwaliteit en ongezoet rode bietensap.