

Plaats horren voor ramen en deuren en om verspreiding van stuifmeel van je kleding te vermijden, is het beter om je niet om te kleden in de slaapkamer. Tot slot kun je het hooikoortswaarschuwingbericht volgen op radio, tv en internet. Hierin wordt de verwachte hoeveelheid pollen in de lucht voor de volgende dag voorspeld. Als je van te voren weet of het een ongunstige hooikoortsdag wordt, kun je de activiteiten aanpassen.

### Vergoeding door zorgverzekeraars

De meeste zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen vanuit de aanvullende verzekering, die uitgevoerd worden door leden van de NVA (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (beroepsvereniging voor Natuurgeneeskundig Werkende Professionals). U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden of contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

### Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft  
De Ruyterstraat 20 - 2851 TD HAASTRECHT  
Tel.: 06-5124 4177 [www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)

consult volgens afspraak



1

## HOOIKOORTS

\*Wat is hooikoorts

\*Behandeling met acupunctuur

\*Fytotherapie, voeding en voedingssupplementen

\*Natuurlijke maatregelen

\*\*\*\*\*

过  
敏  
性  
鼻  
炎

### Van Delft Acupunctuur



#### Praktijk voor

*Traditionele Chinese Geneeskunde  
Acupunctuur  
Fytotherapie (kruidengeneeskunde)*

#### Christien van Delft

**acupuncturiste en fytotherapeute**

[www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)

lid NVA en NWP

## HOOIKOORTS

*Bij het woord 'lente' krijgen de meeste mensen een positief gevoel. Er zijn echter ook mensen die het voorjaar met angst en beven tegemoet zien, omdat zij elk jaar rond deze periode last krijgen van allergie; meestal hooikoorts. Een allergie is een abnormale reactie van het immuunsysteem (afweersysteem) op een vreemde stof; het allergeen. Bij de meeste mensen veroorzaakt zo'n lichaamsvreemde stof geen klachten, maar bij vatbare personen treedt een allergische reactie op. In dit geval is er dan sprake van hooikoorts.*

### Wat is hooikoorts

Hooikoorts is een overgevoelighedsreactie van het lichaam op de stuifmeelkorrels (pollen) van windbestuivende planten, bomen en grassen. Het immuunsysteem wordt geactiveerd door de stuifmeelkorrels die op de slijmvliezen terecht komen, en vormt antilichamen tegen het allergeen. Als reactie maakt het lichaam een stof aan, histamine, wat de allergische reactie op gang brengt. Vooral de slijmvliezen van de neus en ogen raken geïrriteerd, resulterend in jeuk en een branderig gevoel. Bekende klachten zijn dan ook opgezwollen slijmvliezen, loopneus, flinke niesbuien en branderige, tranende ogen. Bovendien kan de afvoer van de bijholten naar de neus geblokkeerd raken door de zwelling van het neusslijmvlies, waardoor een zwaar gevoel kan ontstaan op het voorhoofd en rond de ogen. Eveneens kan benauwdheid voorkomen, en hooikoorts kan leiden tot vermoeidheid en een gevoel van algehele malaise.

### Behandeling met acupunctuur

Omdat hooikoorts te maken heeft met een niet goed werkend afweersysteem, zal een acupunctuurbehandeling daarop gericht zijn. Acupunctuur kan zorgen dat de persoon minder heftig reageert, waardoor de allergische reacties afnemen. Eigenlijk wordt de patiënt minder gevoelig voor prikkelende stoffen, waardoor de histaminereactie uitblijft.

Ook al kan acupunctuur met succes ingezet worden in acute gevallen van hooikoorts, is het toch aan te bevelen om al in een eerdere fase met de behandeling te beginnen. Door elk jaar een hooikoortsbehandeling te

ondergaan, zorg je ervoor dat de allergie steeds minder heftig terugkomt in het jaar daarop.

Gemiddeld kan er na zes behandelingen een klachtenvermindering optreden, of kunnen de klachten verdwenen zijn. Afhankelijk van het verkregen resultaat zullen nog een aantal nabehandelingen nodig zijn.

### Fytotherapie, voeding en voedingssupplementen

Om te zorgen voor een goede weerstand met veel beschermende stoffen is een gezonde voeding met voldoende variatie in groenten en fruit een voorwaarde. Tevens kan fytotherapie (kruidengeneeskunde) ingezet worden bij het verhogen van de weerstand tegen allergie.

Er kan o.a. gebruik gemaakt worden van voedingsstoffen die de vrijmaking van histamine kunnen remmen; antioxidanten die helpen bij de ontgiftiging en een ontstekingsremmend effect hebben en plantenextracten met een antiallergische werking.

### Natuurlijke maatregelen

Vanaf februari/maart beginnen de eerste bomen zoals de berk, els en hazelaar stuifmeel te produceren. De planten die vaak de meeste problemen veroorzaken zijn de verschillende soorten grassen die vanaf mei gaan bloeien. Van planten en bloemen die door insecten worden bestoven, heeft u geen last. Dit zijn in het algemeen kleurrijke bloemen.

Bij hooikoorts kunt u stuifmeelkorrels nooit helemaal vermijden.

Vooral op warme, winderige zonnige dagen zijn er veel pollen in de lucht. In de maanden dat de hooikoortsproblemen makkelijk kunnen ontstaan, is het beter om het contact met pollen zoveel mogelijk te vermijden. Dus niet zelf het gras maaien, tijdens het autorijden de ramen gesloten houden, en als u met vakantie gaat, dan een vakantiebestemming uitzoeken waar weinig pollen in de lucht zijn, zoals bijvoorbeeld in de bergen en aan zee. Bevindt u zich toch in een omgeving waar veel pollen in de lucht dwarrelen, draag dan een (zonne)bril. Hierdoor komt het stuifmeel minder gemakkelijk in de ogen, waardoor u de kans op oogirritaties kunt verkleinen. Raken de ogen toch geïrriteerd, wrijf dan niet, want dit maakt de irritatie erger. Een nat washandje op de ogen leggen of fytotherapeutische oogdruppels gebruiken kan de jeuk of irritatie tegen gaan.