

Opgelucht ademen: zes tips bij allergie

Gepubliceerd: dinsdag, 13 maart 2012 14:01



De lente komt er weer aan en voor veel mensen betekent dat hooikoorts, jeukende ogen, een loopneus of astma.

Gelukkig zijn er een aantal eenvoudige, natuurlijke strategieën die je kunt gebruiken in plaats van antihistaminica of steroïden die het onderliggende probleem eigenlijk alleen maar erger maken.

Immuunsysteem

Vermijd zaken die het immuunsysteem kunnen verzwakken zoals veel suiker en geraffineerd voedsel. Schakel over op gezonde munitie voor het immuunsysteem zoals wortelen, spinazie, zoete aardappelen, knoflook en broccoli. Ga stress tegen door meditatie, ademhalingsoefeningen, massage, acupunctuur en het maken van wandelingen.

Dieet

Voedselovergevoeligheid kan leiden tot een loopneus of een bijholteontsteking. Vermijd de belangrijkste veroorzakers van omgevingsallergieën: zuivel, tarwe, eieren en soja. Na twee weken weet je of voedselovergevoeligheid de veroorzaker is van je symptomen.

Darmen

Veel van de uitdagingen waar ons immuunsysteem mee te maken krijgt worden veroorzaakt door een verstoorde darmfunctie. De problemen kunnen in de maag beginnen door een inadequate productie van enzymen en zuur. Voedsel dat niet goed is verteerd gaat in de darmen rotten en fermenteren.

Dat maakt de weg vrij voor dysbiose, een pathisch veranderde samenstelling van de darmflora. Allergieën en voedselovergevoeligheid kunnen zich op dat moment gemakkelijk ontwikkelen. Probiotica helpen de darmflora weer in evenwicht te brengen.

Lever

Opgelucht ademen: zes tips bij allergie

Gepubliceerd: dinsdag, 13 maart 2012 14:01

De lever is verantwoordelijk voor het afbreken van histamine die wordt afgescheiden door lichaamscellen. Wanneer de leverfunctie is verstoord wordt het lastiger histamine en aanverwante substanties te verwijderen waardoor allergieën verergeren.

Uit bloedonderzoek komt een verstoorde leverfunctie meestal pas naar voren wanneer 80 procent van het orgaan is aangetast. Vermijd medicijnen, alcohol en cafeïne en voedt de lever met kruisbloemige groenten en melkdistel om de functie te herstellen.

Bijnieren

Je bijnieren werken als de rem van je immuunsysteem door cortisol af te scheiden. Symptomen van een verstoorde bijnierfunctie zijn een tekort aan energie, vermoeidheid, slaapstoornissen, spierpijn, migraine, laag libido, chronische stress en een slecht geheugen.

Een verstoorde bijnierfunctie kan worden voorkomen door cafeïne en suiker te vermijden. Voedsel dat rijk is aan vitamine B en C voedt de bijnieren. Kruiden die de bijnieren goed doen zijn zoethout, rehmannia, rhodiola en Koreaanse ginseng.

Beweging

Verschillende studies tonen aan dat regelmatig bewegen helpt tegen seizoensgebonden allergieën. Beweging helpt opgehoopte stress uit het lichaam te verwijderen dat enkel een aanslag is op de bijnieren, lever, het darmkanaal en immuunsysteem. Voldoende nachtrust is noodzakelijk om deze systemen op te laden.

Bron: Naturalnews.com

Gerelateerd:

- [Gevaren van de kleurstof tartrazine in ons voedsel](#)
- [Met biologisch katoen minder kans op allergie en eczeem](#)
- [Kamille helpt tegen slapeloosheid, angstgevoelens en depressie](#)
- [Astma, hyperventilatie op te lossen met ademhalingstechnieken](#)