

Hooikoorts of allergische rhinitis

De Klassieke Chinese werken beschrijven hooikoorts niet als ziekte. Het is een Westerse aanduiding en daarom zijn er meerdere vergelijkingen met Chinees benoemde aandoeningen vindbaar. Hooikoorts / allergische rhinitis is vaak erfelijk en is vanuit TCM bekeken een combinatie van een (constitutioneel) verzwakte weerstand (in het Chinees Wei qi) en een overactieve defensieve reactie (vanuit de Lever energie). De Wei qi wordt o.a. gestuurd door de energie van de Longen, welke ook verantwoordelijk zijn voor het dalen van de energie in het lichaam, de vochthuishouding en de huid. Hierdoor komt het vaak voor dat er sprake is van exceem, allergisch astma of chronische verkoudheid. De Long energie staat in nauwe relatie met de Dikke Darm energie. De darmflora is erg van belang voor je weerstand, hierin komen de Chinese en Westerse theorieën heel dicht bij elkaar.

Hooikoortsklachten zijn vaak goed te behandelen met acupunctuur. Als de juiste diagnose gesteld wordt, kunnen de klachten sterk verminderen of verdwijnen. Tijdens het seizoen kunnen de symptomen behandeld worden, enkele maanden voorafgaand aan het seizoen kan gewerkt worden aan de opbouw van de weerstand.

Hooikoorts symptomen

Op het moment dat er pollen in de lucht komen, van gras, bomen en bloemen, kunnen de klachten ontstaan. Tranende en rode ogen, jeuk in ogen, huid, neus of keel, veel slijmvorming door neusslijmvliesen, rode huid, gezwollen klieren, algemene malaise.

Hooikoorts wordt veroorzaakt door een overmatige reactie van het immuunsysteem op pathogenen, in dit geval pollen, en kan in ernst erg variëren.

Op een vroeg moment in uw leven, wanneer u in contact komt met de allergenen (pollen), ziet uw immuunsysteem per vergissing het allergeen als een inbreker en produceert het er een antilichaam tegen, wat men het immunoglobuline E (IgE) noemt. De volgende keer dat u aan het allergeen wordt blootgesteld, lanceert uw immuunsysteem een allergische reactie. De IgE antilichamen lokken de vrijlating van inflammatoire chemicaliën uit, met inbegrip van histamine, die de mucoze membranen van uw neus, sinussen en ogen doet zwellen, wat een lopende neus, waterige ogen en niezen veroorzaakt.

De reguliere anti histaminica, inclusief neusspray en oogdruppels, werken voor veel mensen afdoende, maar veroorzaken vaak ook vermoeidheidsklachten. Als men op tijd begint met acupunctuur behandelingen (januari / februari) kan de weerstand (Wei qi) dusdanig opgebouwd worden dat de klachten in het seizoen wegblijven of minder ernstig zijn.

De klachten verergeren door alcohol, roken en stress.

Allergische rhinitis symptomen

Vergelijkbaar met de hooikoorts symptomen, alleen hoeft er geen sprake te zijn van pollen, maar kunnen allerlei andere pathogenen aanleiding geven tot een allergische reactie. Meest voorkomend zijn huisstofmijt, katten en hondenharen en huidschilfers, stof en schimmels.

De TCM benadering

Hooikoorts, dus allergische reacties hebben een nauw verband met de energie van de Longen, de Lever, de Milt en de Nieren.

De Long energie stuurt de weerstand aan en zorgt voor voldoende afweer tegen pathogenen van buitenaf. De Lever verzorgt de verdediging tegen eenmaal binnengedrongen pathogenen. Het is de generaal van de afweertroepen, en is bij overmatig defensieve reactie de veroorzaker van de rode ogen, vlekken, jeuk en tranen. De Lever reageert sterk op stress en het onvoldoende uiten van emoties. Hierdoor kan er spanning in het lichaam ontstaan welke de neiging heeft om te stijgen (vastzetten van schouders, hoofdpijn, irritaties). De Nier energie is de basis energie die we deels van onze ouders meekrijgen. Hier kan een constitutionele zwakte door aanwezig zijn waardoor er continue een verlaagde weerstand in het lichaam is. De Nier energie moet tevens de Long energie omlaag houden en de Lever energie voeden, bij verzwakte Nier energie kan er teveel 'stijgende' tendens zijn, waardoor de klachten in het gezicht ontstaan. De Milt is het orgaan dat, samen met de Maag, zorgt voor het creëren van post-natale energie, waar ook de afweer energie afhankelijk van is. Bij een verzwakte Milt energie is er onvoldoende basis om alle lichaamsenergie op peil te houden.

De TCM behandeling

Uw acupuncturist vraagt onder andere naar sinds wanneer er sprake is van hooikoorts, of er tevens andere allergieën zijn, of andere chronische klachten spelen, zoals regelmatige verkoudheid, exaceem of astmatische klachten. Ook is het van belang te weten welke symptomen u ervaart. Als de hooikoorts in een later stadium in uw leven gestart is is het van belang te weten hoe uw medische geschiedenis eruit ziet en of er in uw omgeving grote veranderingen of emotionele gebeurtenissen hebben plaatsgevonden. Allergische rhinitis kan ook een restant van een eerder opgelopen infectie zijn, waardoor uw weerstand verzwakt is gebleven. Daarnaast is het mogelijk dat overmatige stress of onverwerkte emoties allergieën opwekken, omdat de Lever energie onder druk staat. De laatste vorm is meestal een allergie die op latere leeftijd pas ontstaat.

Het van belang om de behandeling af te stemmen op de situatie op het moment van de behandeling; in het pollen-seizoen worden met name de symptomen behandeld, voorafgaand aan het seizoen (beginnen in januari/februari) kan de weerstand opgebouwd worden zodat klachten (grotendeels) uitblijven.

Voeding

Let met name in het pollen-seizoen op de volgende dieet zaken;
Geen zuivel, zo weinig mogelijk suiker en rauwe groenten. Deze verzwakken de Milt energie en daarmee o.a. de afweer, en zorgen voor slijmvorming. Geitenkaas, sojamelk en eventueel biogarde zijn alternatieven voor de zuivel. Warme soep tussen de middag in plaats van brood en niet te vet of teveel eten, voldoende water of lichte/groene thee drinken is goed voor de Milt. Pompoen, wortel, stoofpotjes, adukibonen, enz zijn versterkend voor de Milt energie. Bij verzwakte Milt energie kan ook een bijkomende voedsel allergie optreden (m.n. aarbei, appel, peer) die alleen in het pollenseizoen aanwezig hoeft te zijn.

Wees matig met fruit, alcohol en stop met roken.