

Wat is hooikoorts.

Hooikoorts is een allergische reactie die duidt op een overgevoelig geworden afweersysteem dat geen onderscheid meer maakt tussen iets wat schadelijk en onschadelijk is. De symptomen worden veroorzaakt door het vrijkomen van histamine. Deze stof wordt door cellen o.a. rondom de darmen vrijgegeven. Het lichaam ziet de pollen of stuifmeel als een vijandige stof.

De overgevoeligheid bouwt zich in de loop der jaren op en het blijkt dat mensen na verloop van tijd ook gaan reageren op steeds meer andere stoffen, waaronder ook voedingsmiddelen. Daarnaast wordt de periode waarin mensen klachten vertonen wordt steeds langer.

Symptomen:

- Jeukende, branderige ogen die voortdurend tranen
- Rode en gezwollen oogleden
- Loopneus die overgaat in een verstopte neus
- Niesbuien
- Koortsig, moe gevoel
- Benauwdheid
- Soms hoesten en een pijnlijke keel

In een erger stadium:

- Algehele moeheid
- Galbulten
- Niet meer kunnen functioneren

voedingsadviezen.

Naast persoonlijke adviezen, zijn er enkele algemene regels die gelden voor ieder die last heeft hooikoortsachtige klachten.

1. Laat alle zuivelproducten gedurende drie maanden staan. Daarna kunnen zure zuivelproducten (biogarde, kefir, karnemelk) of geitenzuivel (kaas) gebruikt worden. Dit is om de darm en de slijmvliezen te ontlasten. Gedurende deze drie maanden kan het voorkomen dat er veel neusvocht vrij komt en slijm opgehoest wordt. Dit is een normale en goede reactie van het lichaam om zichzelf te ontdoen van stoffen die onnodig vastgehouden worden.

2. Verminder producten die histamine vrijmaken. Deze zijn o.a.: suiker, bier, wijn en jenever, eieren, tomaten, spinazie, ananas, banaan, kiwi, aardbeien, advocado, varkensvlees. Verder let op de kruisreacties (meer info op www.hooikoortswijzer.nl)

3. Aan te raden zijn: vette vis, alle verse groenten en fruitsoorten (m.u.v. bovenstaande en kruisallergenen), kruiden als geelwortel en silymarin

4. Wilt U voedingssupplementen gebruiken dan zijn alle zgn. anti-oxidanten aangewezen: oa. selenium, vit. E, vit. C en goed samengestelde multivitaminen.

Begeleidende adviezen.

Naast voedingsadviezen, is het ook zeer raadzaam om het lichaam te 'reinigen'.

In de loop van de jaren slaat het lichaam steeds meer afvalstoffen op. Veel van deze stoffen bevestigen zich aan de wand van de darmen. Daardoor vindt er een verminderde opname van essentiële stoffen plaats, met als gevolg een verminderde weerstand. Dit is natuurgeneeskundig gezien een van de oorzaken van de hooikoorts.

Door thuis capsules in te nemen die deze stoffen vrij maken en afvoeren, kan de

darmwand weer ontlast worden, met als gevolg dat de weerstand verhoogd wordt. U kunt in de periode waarin U deze capsules inneemt, gewoon blijven eten. De middelen zijn op advies verkrijgbaar bij de apotheek of drogist. Het vormt een belangrijk onderdeel van de Bowenbehandeling.

De Bowen Techniek.

De Bowen Techniek in combinatie met de adviezen leidt in een zeer hoog percentage tot verbetering cq verdwijning van de klachten. De Bowen Techniek is een behandelingsvorm waarbij met rustige korte rolbewegingen op de fascia (bindweefsellaagjes) van de spieren een prikkel aan het lichaam gegeven wordt, waardoor het zelfgenezend vermogen van het lichaam herstelt. De techniek wordt in landen als Australië, Engeland en Nieuw Zeeland zeer veel toegepast. Niet alleen ter behandeling van hooikoorts, maar bij veel meer aandoeningen werkt de techniek zeer effectief. Zo is van de Bowen Techniek tijdens de Olympische zomerspelen in Sydney veel gebruik gemaakt vanwege de positieve uitwerking op het bewegingsapparaat. Het heeft ook een bijzondere werking op het ademhalingsstelsel, de spijsverteringsorganen, het hormonale stelsel (denk aan menstruatieklasten, e.d.) en op stressgerelateerde klachten.



De techniek kan zowel op de huid als door lichtzittende kleding heen uitgevoerd worden. Een behandeling bestaat uit een aantal van deze kort durende rolbewegingen, waarna er een korte pauze volgt om het lichaam in staat te stellen de prikkel op te nemen en te verwerken.

De behandeling is pijnloos en duurt gemiddeld drie kwartier. Er zijn geen contra-indicaties.

Na een aantal behandelingen is het duidelijk of de Bowen Techniek gaat aanslaan.

De Bowen Techniek is een holistische werkwijze, dat wil zeggen dat er meer naar de gehele mens gekeken wordt dan alleen naar de klachten die die mens heeft. Vandaar dat er op verschillende plaatsen van het lichaam gewerkt wordt.

De ervaringen met het behandelen van mensen met hooikoortsklachten zijn bijzonder goed.

Door verschillende zorgverzekeraars worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed.

Voor meer informatie:
Elian Krekels, Praktijk voor Bowentechniek

Sint Willebrordplein 4,
5527 BX Tilburg.

Oude Provincialeweg 85,
5527BN Hapert.

06-36027819
WWW.LEEFBEWUST.NL

Patiëntenervaringen.

Een kort verslagje hoe ik de Bowen Techniek ondervonden heb t.a.v. mijn hooikoorts.

Andere jaren ondervond ik in deze tijd de klachten van hevige hoofdpijn, vermoeidheid, loopneus en jeukende ogen. Voor het seizoen begon heb ik vier behandelingen gehad. Nu we verder in het seizoen zijn kreeg ik wat last van hoofdpijn en jeukende ogen. Ik heb nog een behandeling ondergaan en ben van mijn hoofdpijn en jeukogen af. De loopneus is dit seizoen erg minimaal, maar voor het eerst sinds jaren voel ik me ook fit, geen hoofdpijn en constant moe zijn. De behandeling is voor mij een groot succes.

B. te G.

In het kort mijn reactie op Uw Bowenbehandeling.

Dat een zo eenvoudige behandeling als Bowen zoveel voor je kan doen is bijna ongelooflijk. Heerlijk! Ik durf weer naar buiten en genieten van de mooiste tijd van het jaar.

(Voor mij is er door Bowen een wonder gebeurd.) Jaren last van hooikoorts, griepsymptomen, niesen, snotteren, hoesten, benauwdheid, kortom ik voelde me miserabel. Ook heel veel last van pijn aan de ogen en oren. Het begon al januari / februari als de natuur in feite nog sliep en dit bleef pieken en dalen tot eind oktober. Vreselijk.

Pillen, sprays, spuiten, het mocht allemaal niet lang baten, zelfs mijn specialist kan me niet echt helpen. Mijn hooikoortsaanleg is niet verdwenen, maar is met een Bowenbehandeling per maand tot juni/juli goed onder controle te houden. Gelukkig. Want voordat ik besepte dat ik misschien hooikoorts allergie had, had ik er al jaren mee gesukkeld. Inmiddels was ik 35 jaar en nu ben ik 53 jaar, waarvan de laatste drie jaar dankzij Bowen heerlijk waren. Eindelijk een hoofd dat ook verstandelijk weer functioneert, wat met een snotterend en pijnlijk hoofd heel vermoeiend is.

J.W. te W.

LAST VAN HOOIKOORTS?



BOWENTECHNIEK

Elian Krekels
www.leefbewust.nl