



Hooikoorts

KRUIDENTIPS EN OVERIGE ADVIEZEN

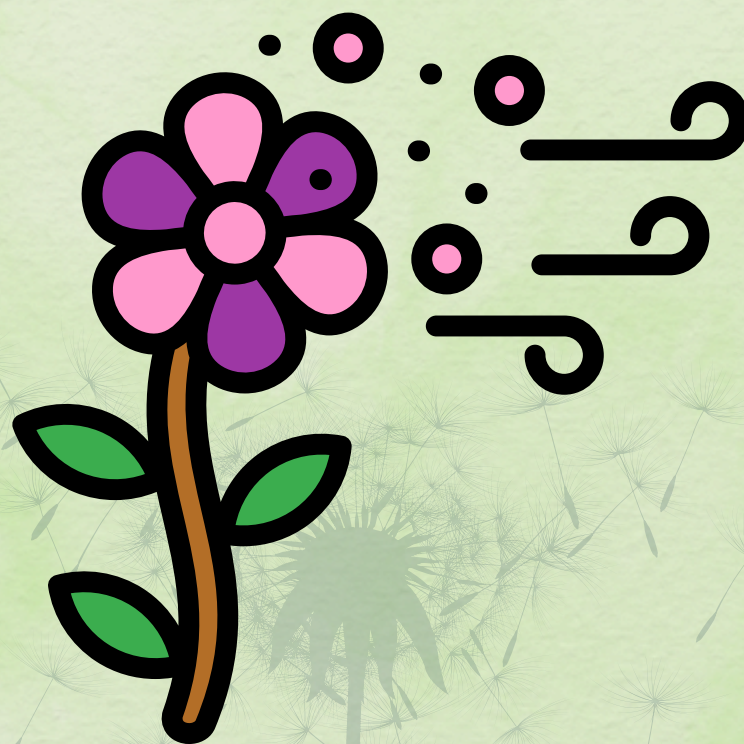
Jolanda van Grunderbeek

© Vie-Jola Kruidengeneeskunde - Kerkenbos 1077-N - Nijmegen
www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl



Wat is hooikoorts?

Hooikoorts is een allergische reactie op pollen (stuifmeel) van bomen, grassen en planten. Je lichaam ziet deze pollen als indringers en reageert met klachten als hoesten, niezen, jeukende en tranende ogen.





Kruidentips

© Vie-Jola Kruidengeneeskunde - Kerkenbos 1077-N - Nijmegen
www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl



BRANDNETEL

De nummer 1 als het gaat om hooikoorts. Door de vele vitaminen en mineralen in Brandnetel en daarnaast een klein beetje histamine, versterkt het jouw immuunsysteem. Ontstekingen worden geremd en de allergische reacties verminderen.

Brandnetelthee

1 tl gedroogde brandnetel
250 ml heet water (net gekookt)
10 minuten laten trekken



KAMILLE

Kamille heeft een verzachtende en ontstekingsremmende werking, waardoor je immuunsysteem versterkt en de klachten verminderen.

Kamille kompres

2 katoenen zakdoekjes

In elk zakdoekje 1 tl gedroogde kamille
de zakdoekjes in 250 ml heet water 10 minuten laten trekken

Leg de zakdoekjes op de ogen en laat 10 minuten rusten.

Dit zorgt voor directe verlichting.

Het aftreksel kan gedronken worden.



PEPERMUNT

Pepermunt heeft een ontstekingsremmende werking en geeft direct ruimte en verlichting in de luchtwegen en het hoofd.

Pepermunt stoombad

1 el gedroogde Pepermunt.
300 ml zo heet mogelijk water in een schaal

Hang met je hoofd boven de schaal en leg een handdoek over je hoofd, zodat de stoom niet makkelijk wegkan. Houdt wel een gaatje zodat je kunt blijven ademen. Adem de Pepermunt rustig in en uit en voel hoe de Pepermunt je klachten vermindert.

Let op! Gebruik niet té heet water, dit kan brandwonden veroorzaken!



GEMBER

Gember versterkt het immuunsysteem, remt de histamineafgifte, ontkrampst de bloedvaten en laat gezwollen neusslijmvlies slinken.

Golden Chai met Gember

- 2 cm verse gember
- 1 steranijs
- 2 kruidnagels
- 1 theelepel kurkuma
- 1 snufje zwarte peper
- 1 snufje kaneel
- 250 ml water
- 150 ml plantaardige melk

Tip: verse gemberthee met een schijfje citroen kan al verlichting geven!



SALIE

Verlicht irritaties in de mondholte en keel en laat gezwollen slijmvliezen slinken.

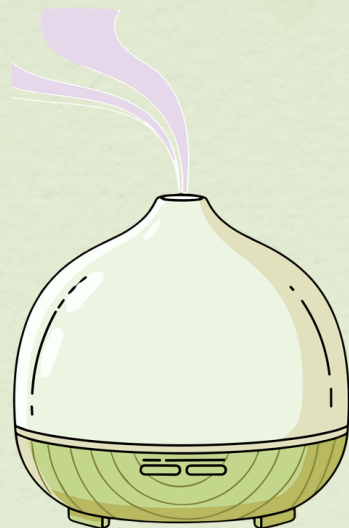
Gorgelwater met Salie

1 tl gedroogde salie
laten trekken in 200 ml heet water
afkoelen tot lauwwarme temperatuur
2-3 keer per dag gorgelen en uitspugen



Overige adviezen

© Vie-Jola Kruidengeneeskunde - Kerkenbos 1077-N - Nijmegen
www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl



Houd de luchtvochtigheid in je woning tussen de 40 en 60 %

Een luchtvochtigheid van tussen de 40 en 60% houdt het neusslijmvlies vochtig, waardoor er minder irritatie ontstaat. een diffuser met etherische olie (van bijvoorbeeld Pepermunt, Eucalyptus, Den of Tijm) kun je hier heel goed voor gebruiken.

Bescherm jezelf in de natuur met een hoed.

Bescherm jezelf in de vrije natuur met een hoed zodat pollen niet in je haar kunnen komen.

Tip: zet liever geen zonnebril op, want je wil wél vitamine D opdoen, zodat je afweer sterker wordt.



Wandel in de ochtend

Ga wandelen wanneer het buiten nog vochtig is. Dan heb je het minst last van

Tip: trek elke dag schone kleding aan en was beddengoed regelmatig.



Douche wat vaker

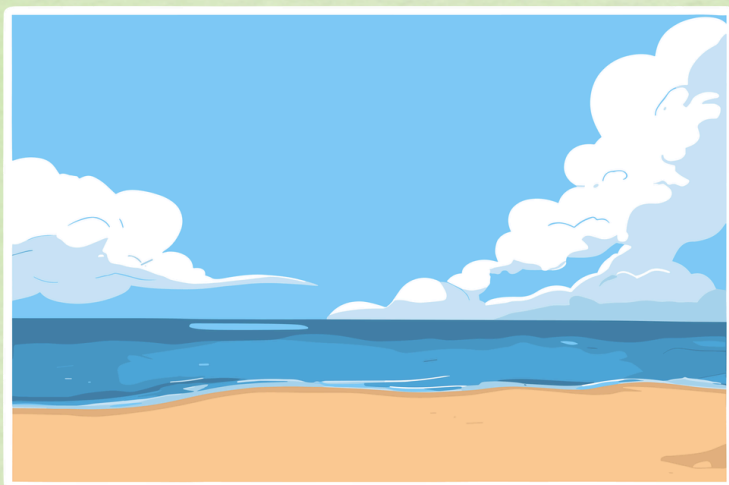
Douche wat vaker zodat je de pollen van je af kunt wassen.

Tip: ga vooral douchen vóór je gaat slapen, zodat je de pollen niet mee in je bed neemt.

Droog de was binnen

Droog de was binnen, met de ramen dicht, zodat er zo min mogelijk pollen in je kleding kunnen komen te zitten.

Tip: trek elke dag schone kleding aan.



Ga een dagje uitwaaien

De pollenconcentratie aan zee is stukken minder dan in de vrije natuur.

Tip: ook in de stad is de pollenconcentratie lager, dus een dagje winkelen kan ook!

Vie-Jola

Meer weten over kruiden en levenstijladviezen?

Schrijf je dan in voor één van de workshops of cursussen!

**Tip: blijf op de hoogte via de nieuwsbrief, vul het
contactformulier in op www.vie-jola.nl of stuur een email aan
info@vie-jola.nl.**

Natuurlijk, gewoon doen!

© Vie-Jola Kruidengeneeskunde - Kerkenbos 1077-N - Nijmegen

www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl