

Honing als remedie tegen pollenallergie

Voor velen is de lente de mooiste tijd van het jaar. Helaas is dat niet zo voor hooikoortslidmers. Al wie er overgevoelig aan is, kan al van in februari te lijden hebben onder het stuifmeel van de hazelaar en de els. Vooral het stuifmeel van hazelaar, els, berk en van grassen zorgen voor veel ongemak van zodra ze in bloei komen. De hazelaar en de els bloeien al in februari, de berk vanaf april, grassen in mei.

De natuurlijke weerstand van de hooikoortspatiënt is erop gericht om elk spoortje van het allergeen waarmee hij in aanraking komt, te herkennen. Door antistoffen aan te maken, zal het lichaam tegen de vreemde stoffen reageren. Bij een allergie is er steeds een immunologische reactie van zodra de pollen (of het allergeen) in het lichaam met een mastcel in contact komen en histamine wordt vrijgesteld. Symptomen zijn **een verstopte neus, niezen en tranende ogen**. Aan het eind van het pollenseizoen, zowat tegen september, verdwijnen de symptomen een na een.

Om zo min mogelijk met de pollen in aanraking te komen, zal de hooikoortslidder enkele praktische richtlijnen volgen: ervoor zorgen dat **ramen en deuren gesloten blijven, in een vochtrijke omgeving vertoeven, het huis enkel 's morgens verluchten, contact met huisdieren vermijden,...**

Medicatie helpt om zich tegen een overgevoelighedsreactie te wapenen of om de symptomen van een hooikoortsalergie te verlichten. Een **neusspray** kan het neusslijmvlies beschermen als de

spray dagelijks wordt gebruikt en de hooikoortspatiënt er al voor de verspreiding van de pollen mee aanvangt.

Interessant om weten is dat **ambachtelijk bereide honing een efficiënt middelje tegen hooikoorts is**. De bijen brengen het stuifmeel met de nectar, die ze uit de bloemen halen, naar de bijenraten. Voorwaarde is wel dat de bijenkorven van de imker in een straal van tien kilometer rond het huis van de hooikoortspatiënt geplaatst staan en dat de honing het stuifmeel bevat van de bomen waar hij allergisch voor is. Volgens de **Amerikaanse arts Peterson**, die er vele duizenden patiënten mee testte, hadden de meesten baat bij deze voedingsremedie. En een aantal had na verloop van tijd zelfs geen last meer van een allergische reactie! De hooikoortspatiënt moet overigens wel **twee maand voor de aanvang van het pollenseizoen met het eten van honing starten**. Dan zou hij minder sterk op de pollen reageren. Dat heeft te maken met de antistoffen die in het bloed achterblijven; zij zullen de symptomen van de hooikoortsalergie verlichten.

Hoewel honing voor zowat tachtig procent uit suiker bestaat, behoort ambachtelijk bereide honing tot onze basisvoeding. Behalve de suikers levert honing een aantal belangrijke mineralen zoals **calcium, magnesium en ijzer, vitamine B2 en vitamine C**. Door de vitamine C zou honing zou een **ontstekingsremmende werking** hebben wat verklaart waarom het eten van honing een efficiënt middelje tegen hooikoorts is. Zeker proberen!

NIEUW

**in de diepvriesafdeling
bij MARMA**

Heerlijke bio pizza's van PIZZERIA ITALIANA

De bio pizza's van Pizzeria Italiana zijn de lekkerste die er bestaan! Ze zijn dan ook niet voor niets marktleider in Italië. De pizza's worden bereid met **de fijnste en verste ingrediënten zonder bewaarmiddelen**. Het deeg rijst een hele dag om de volledige smaak van de biologische tarwe te behouden.

Om de smaak van een artisanaal gemaakte pizza te evenaren kan u gebruik maken van een ongevoelige pizzaoven, na slechts 5 minuten is zelfs uw diepgevroren pizza klaar zonder eerst te ontdoien. **De pizza is beschikbaar in 5 verschillende varianten.**

Meer info: www.marma.be

Geert's hoekje

- Als de lente zich aankondigt, dan is het voor velen interessant te zuiveren. Niet alleen maakt voorjaarsmoedheid minder kans, we kunnen er ook enkele overbodige kilo's door afslanken. Wie gebruik wil maken van een kruidencombinatie, die zowel **de eliminatie via lever, nieren en darmen bevordert**, kan kiezen voor **DRAINA +, de handige 3-weken formule van Iadrôme**. Wie vooral tekorten wil aanvullen, met **chlorofyl** het lichaam wil zuiveren en wil ontzuren kan kiezen voor producten als **Marcus Rohrer SPIRULINA, Broken cell wall CHLORELLA of KYO-GREEN** (met tarwe- en gerstegras). Een stuk drastischer zijn zuiverende vastenkuren. Je kan enkele dagen vasten en ondertussen **groentesappen gebruik van Eden of een citroensapkuur doen op basis van het mineralenrijke en ongeraffineerde suiker AHORN-SIROOP graad C**.

- Wat betreft ongeraffineerde suikers, rijk aan nutriënten: binnenkort is in de natuurwinkel **ongeraffineerde kokosbloesemsuiker of "GULA JAVA" van AMAN PRANA** verkrijgbaar. Eerst is er **GULA JAVA brut** (kristalsuiker), **GULA JAVA fin** (bloemsuiker) en die worden gevolgd door **GULA JAVA blocs** (klontjes) en **GULA JAVA cacao** (voor een gezonde chocoladedrank). Lekker en waarschijnlijk de rijkste bron van antioxidanten onder alle suikers!