

E-BOOK

Allergie Detox Methode : een natuurlijke ondersteuning bij allergie



NASCENDI
YOUR NATURAL SOLUTION

Allergie Detox Methode : een natuurlijke ondersteuning bij allergie

Inleiding

Hoofdstuk 1:

Introductie in de allergieën en de natuurlijke behandelingsopties	5
1.1 SYMPTOMEN BIJ ALLERGIE	6
1.2 ALLERGIE EN ONTSTEKINGEN	7
1.3 HET CONCEPT VAN EEN NATUURLIJKE BEHANDELING VAN ALLERGIE	8
1.4 HET BELANG VAN ONDERSTEUNING BIJ ALLERGIE	9
1.5 HET BELANG VAN EEN ADEQUATE BEHANDELING	10

Hoofdstuk 2:

Hoe een natuurlijke behandeling het immuunsysteem ondersteunt en allergische symptomen vermindert	12
2.1 ONTSTEKINGSREMMENDE EIGENSCHAPPEN	12

2.2 REGULATIE VAN IMMUNRESPONS	12
2.3 VERBETEREN VAN ANTI-OXIDANT STATUS	13
Hoofdstuk 3: De natuurlijke behandelingen	13
3.1 SUPPLEMENTEN	13
3.2 THERAPIEEN	14
Hoofdstuk 4: Belangrijke spelers bij Allergie	16
4.1 DE BETROKKEN CELLEN EN STOFFEN	16
4.2 DAO EN HMT	19

INLEIDING

Welkom bij dit e-book over natuurlijke ondersteuning bij allergiebehandeling.

Allergieën vormen een alomtegenwoordig gezondheidsprobleem dat miljoenen mensen wereldwijd treft. Van seizoensgebonden allergieën zoals hooikoorts tot voedselallergieën en allergieën voor huisstofmijt, hun impact op het dagelijks leven kan significant zijn.

Terwijl conventionele medicijnen en behandelingen zeker hun plaats hebben, groeit de interesse voor de natuurlijke alternatieven die mogelijk minder bijwerkingen hebben en beter aansluiten bij een holistische benadering van gezondheid. Of je nu al bekend bent met natuurlijke geneeskunde of gewoon nieuwsgierig bent naar alternatieve benaderingen, dit e-book is bedoeld om je te informeren en te inspireren.

Het gaat dieper in op allergieën, hun effect op het dagelijks leven en de verschillende mogelijkheden voor zij die natuurlijke alternatieven voor de traditionele medicatie zoeken. We zullen de wetenschappelijke basis van deze natuurlijke benaderingen verkennen en praktische tips bieden voor hun integratie in het dagelijks leven. Het bespreekt ook de verschillende natuurlijke behandelingsopties, waaronder het gebruik van kruiden en supplementen, veranderingen in levensstijl en dieet, ademhalingstechnieken en meer.

Elk hoofdstuk is zorgvuldig samengesteld voor mensen met interesse in de kracht van natuurlijke oplossingen. Het doel van dit e-book is niet om medisch advies te vervangen, maar eerder om te informeren en te begeleiden bij uw persoonlijke reis naar een beter beheer van allergische symptomen.

We raden altijd aan om met een gekwalificeerde zorgverlener te overleggen voordat u wijzigingen aanbrengt in uw behandelplan. We hopen dat dit e-book u nuttige inzichten biedt en u inspireert om een gezonde, evenwichtige benadering te vinden bij uw allergieën.



Kris Baes

HOOFDSTUK 1

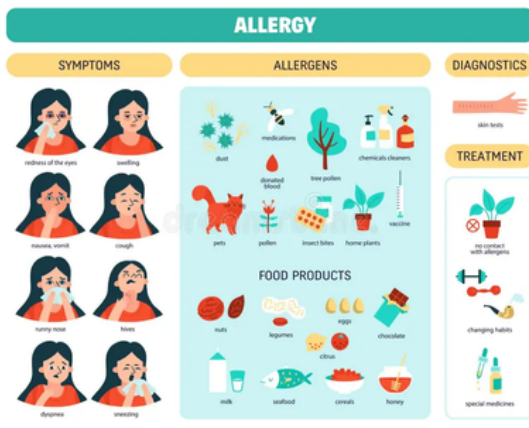
Introductie in de allergieën en de natuurlijke behandelingsopties

Allergieën zijn een veelvoorkomend gezondheidsprobleem die miljoenen mensen over de hele wereld treffen [1]. Allergieën ontstaan wanneer **het immuunsysteem van het lichaam overdreven reageert op onschadelijke stoffen** die normaal gesproken geen reactie veroorzaken.

Deze onschadelijke stoffen, bekend als allergenen, kunnen verschillende vormen aannemen zoals **pollen, huisstofmijt, schimmelsporen, huisdierenhaar, voedsel en insectenbeten**. De impact van allergieën op het dagelijkse leven kan aanzienlijk zijn [2].

Het immuunsysteem reageert op deze allergenen door de productie van antilichamen, zoals IgE, die een cascade van chemische reacties in het lichaam in gang zetten, resulterend in allergische symptomen zoals niezen, jeukende ogen, huiduitslag, benauwdheid en in ernstige gevallen anafylaxie. Symptomen variëren van milde irritaties tot ernstige ademhalingsproblemen en kunnen aanzienlijke verstoringen veroorzaken in het persoonlijke en professionele leven van mensen [3].

Hoewel traditionele medicatie vaak effectief is bij het behandelen van allergieën, kiezen steeds meer mensen voor een holistische benadering van gezondheidszorg, waarbij natuurlijke behandelingsopties gebruikt[4]. Natuurlijke behandelingen zoals kruiden, supplementen, veranderingen in dieet en levensstijl, en alternatieve therapieën kunnen worden gebruikt om het immuunsysteem te ondersteunen en allergische reacties te verminderen [5].



VERVOLG HOOFDSTUK 1

Referenties:

- World Allergy Organization. (2020). Allergy. Geraadpleegd via: <https://www.worldallergy.org/>
- American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. (2020). Allergies. Geraadpleegd via: <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies>
- Mayo Clinic. (2020). Allergies. Geraadpleegd via: [<https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>] (<https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>)
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2020). Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? Geraadpleegd via: [<https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>] (<https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>)
- MedlinePlus. (2020). Complementary and Integrative Medicine. Geraadpleegd via: <https://medlineplus.gov/complementaryandintegrativemedicine.html>
- National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID). (z.j.). Allergie-overzicht. Geraadpleegd via: <https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/allergyoverview>
- American College of Allergy, Asthma, and Immunology (ACAAI). (z.j.). Wat zijn allergieën? Geraadpleegd via: <https://acaai.org/allergies>
- Mayo Clinic. (2022). Allergieën. Geraadpleegd via: <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>

Allergieën kunnen een breed scala aan symptomen veroorzaken die mensen op verschillende manieren kunnen beïnvloeden, afhankelijk van het type allergie, de ernst van de reactie en individuele factoren. De impact van allergieën kan variëren van milde ongemakken tot ernstige en zelfs levensbedreigende complicaties.

1.1 SYMPTOMEN BIJ ALLERGIE

1. Fysieke symptomen

Allergieën kunnen een breed scala aan fysieke symptomen veroorzaken, waaronder niezen, jeukende en waterige ogen, loopneus, verstopte neus, hoesten, huiduitslag, netelroos en zwelling. Deze symptomen kunnen de levenskwaliteit aanzienlijk verminderen en diverse ongemakken veroorzaken.

2. Ademhalingsproblemen

Bij allergieën zoals hooikoorts of allergieën voor huisstofmijt of huisdieren kunnen ademhalingsproblemen optreden, zoals kortademigheid, piepende ademhaling en benauwdheid. Deze symptomen kunnen ernstig zijn en de normale ademhaling belemmeren.

POSSIBLE SYMPTOMS OF AN ALLERGIC REACTION



3. Verstoring van slaappatroon

Allergieën kunnen leiden tot verstoringen in het slaappatroon, zoals slapeloosheid, door ademhalingsproblemen, jeuk of ongemak. Een slechte slaapkwaliteit kan leiden tot vermoeidheid overdag en andere gezondheidsproblemen.

VERVOLG HOOFDSTUK 1

4. Impact op de mentale gezondheid

De constante hinder van allergische symptomen kan een negatieve invloed hebben op de mentale gezondheid, waaronder stress, angst en depressie. De beperkingen die allergieën opleggen in het dagelijks leven kunnen ook leiden tot gevoelens van frustratie en isolatie.

Referenties:

American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI). (z.j.). [<https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies/symptoms>] [<https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies/symptoms>] - Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA). (z.j.). [<https://www.aafa.org/allergies/>] [<https://www.aafa.org/allergies/>] - Mayo Clinic. (2022). [<https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>] [<https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>]

5. Levenskwaliteit

Allergieën kunnen de algemene levenskwaliteit verminderen door de beperkingen bij activiteiten buitenshuis, sociale interacties en werkprestaties. Mensen met ernstige allergieën kunnen hun levensstijl moeten aanpassen om contact met allergenen te vermijden, hetgeen hun vrijheid en geluk kan beperken.

1.2 ALLERGIE EN ONTSTEKINGEN

Allergieën kunnen een significante impact hebben op ontstekingen in het lichaam. Wanneer het immuunsysteem reageert op normaal gezien onschadelijke stoffen zoals pollen, huisstofmijt of bepaalde voedingsmiddelen, kan dit leiden tot een allergische reactie.

Tijdens deze reactie worden ontstekingsstoffen zoals histamine vrijgegeven door immuuncellen, (bvb. mestcellen en basofielen), hetgeen resulteert in allergische symptomen zoals zwelling, roodheid, jeuk en irritatie. Deze **ontstekingsreactie kan lokaal optreden**, bijvoorbeeld in de neus bij allergische rhinitis, of in de huid bij huidallergieën, maar het kan **ook systemisch zijn en invloed hebben op meerdere organen en weefsels**.

Chronische ontstekingen als gevolg van aanhoudende allergische reacties kunnen leiden tot een verhoogd risico op complicaties en gezondheidsproblemen op de lange termijn, waaronder:

Astma:

Allergische ontstekingen kunnen de luchtwegen aantasten en bijdragen aan de ontwikkeling en verergering van astma, een chronische inflammatoire aandoening van de luchtwegen.

Sinusitis:

Allergische ontstekingen in de sinussen kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van sinusitis, een ontsteking van de sinussen die kan leiden tot symptomen zoals sinusdruk, hoofdpijn en verstopte neus.

Huidproblemen:

Chronische ontstekingen als gevolg van huidallergieën kunnen leiden tot aandoeningen zoals eczeem, urticaria (netelroos) en contactdermatitis.

VERVOLG HOOFDSTUK 1

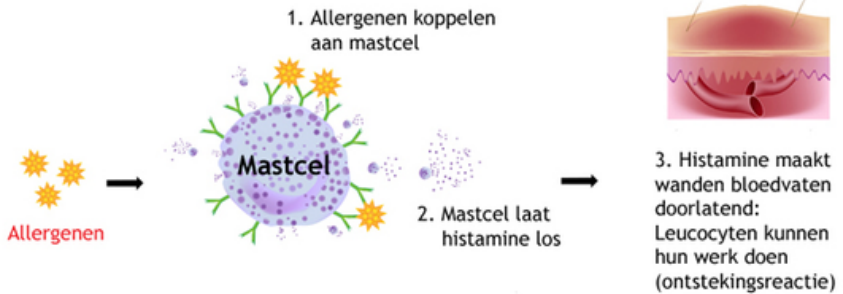
Oogproblemen:

Allergische ontstekingen kunnen symptomen zoals jeukende, rode en gezwollen ogen, bekend als allergische conjunctivitis veroorzaken.

Verhoogd risico op aandoeningen:

Chronische ontstekingen als gevolg van allergieën zorgen voor een verhoogd risico op andere inflammatoire aandoeningen, zoals inflammatoire darmziekte (IBD) en reumatoïde artritis

Het controleren van ontstekingen is daarom essentieel voor het verminderen van symptomen en het voorkomen van complicaties op lange termijn. Dit kan worden bereikt door het identificeren en vermijden van allergenen, het gebruik van medicatie zoals antihistaminica en ontstekingsremmers en het verkennen van natuurlijke behandelingsopties die ontstekingsremmende eigenschappen hebben, zoals bepaalde kruiden en voedingssupplementen.



1.3 HET CONCEPT VAN EEN NATUURLIJKE BEHANDELING VAN ALLERGIE

Traditionele medicatie kan effectief zijn bij het behandelen van allergieën maar sommige mensen geven toch de voorkeur aan een **holistische benadering** met natuurlijke behandelingsmethodes. Natuurlijke behandelingsopties bieden een alternatief om mensen te helpen symptomen te verlichten en de algemene gezondheid te verbeteren. Natuurlijke behandelingen met kruiden, supplementen, veranderingen in dieet en levensstijl en alternatieve therapieën, richten zich op het **ondersteunen van het immuunsysteem** en het **verminderen van allergische reacties zonder de bijwerkingen** van sommige traditionele medicijnen.

VERVOLG HOOFDSTUK 1

Natuurlijke behandelingen hebben over het algemeen minder bijwerkingen dan sommige traditionele medicijnen. Natuurlijke behandelingsopties richten zich niet alleen op het behandelen van de symptomen van allergieën, maar ook op het bevorderen van de algemene gezondheid en het welzijn. Deze holistische benadering wordt gewaardeerd door mensen die geloven in het belang van het balanceren van lichaam en geest. Velen zien de natuurlijke behandelingsopties als een aanvulling op de traditionele medicatie en gebruiken ze in combinatie met andere behandelingen.

Referenties:

- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (z.j.). Complementaire, alternatieve of integratieve gezondheidsbenaderingen: wat is het verschil? Geraadpleegd via: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>
- Harvard Health Publishing. (2019). Voordelen van kruidenproducten en supplementen. Geraadpleegd via <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/benefits-of-herbal-supplements>
- University of Rochester Medical Center. (z.j.). Complementaire en alternatieve geneeskunde voor allergieën. Geraadpleegd via: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=1&contentid=2221>

1.4 HET BELANG VAN ONDERSTEUNING BIJ ALLERGIE

Allergieën kunnen een aanzienlijke invloed hebben op het dagelijks leven en de algemene gezondheid van mensen. Het bieden van doeltreffende ondersteuning bij allergieën is van vitaal belang voor het welzijn van individuen en gemeenschappen.

Dankzij een geïntegreerde aanpak die rekening houdt met de unieke behoeften en omstandigheden van mensen met allergieën, kunnen we streven naar een betere levenskwaliteit van voor alle betrokkenen.

1.4.1 Betere symptomatische behandeling

Effectieve ondersteuning kan mensen helpen bij het beheersen van allergische symptomen, waardoor ze hun dagelijkse activiteiten kunnen voortzetten zonder al te veel ongemak of belemmeringen. Dit kan onder meer het gebruik van medicatie, allergen vermijdingstechnieken en natuurlijke behandelingsopties omvatten.

Referenties:

- American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI). (z.j.). Over-the-counter medicijnen voor allergieën. Geraadpleegd via: <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/drug-guide/over-the-counter-medications-for-allergies>
- Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA). (z.j.). Allergievriendelijk leven. Geraadpleegd via: <https://www.aafa.org/allergy-friendly-living/>
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2012). Allergieën: aanvullende benaderingen. Geraadpleegd via: <https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/allergies-science>

VERVOLG HOOFDSTUK 1

1.4.2 Verbeteren levenskwaliteit

Door de **symptomen onder controle te houden** en **complicaties te voorkomen**, kan effectieve ondersteuning bij allergieën de **levenskwaliteit verbeteren**. Mensen kunnen genieten van een betere fysieke gezondheid, meer comfort en welzijn, en een verhoogde deelname aan activiteiten die ze belangrijk vinden.

Referenties:

- Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA). (z.j.). Leven met allergieën. Geraadpleegd via: <https://www.aafa.org/living-with-allergies/>
- European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI). (z.j.). Allergieën en levenskwaliteit. Geraadpleegd via: <https://www.eaaci.org/health-professionals/career-in-allergy/allergy-and-quality-of-life.html>

1.5 HET BELANG VAN EEN ADEQUATE BEHANDELING

1.5.1 Verbeteren levenskwaliteit

Adequate behandeling van allergieën helpt bij het verminderen van symptomen zoals niezen, jeuk, benauwdheid en huiduitslag, waardoor mensen een betere levenskwaliteit ervaren. Het verlichten van allergische symptomen stelt mensen in staat om hun dagelijkse activiteiten te verrichten zonder hinder en ongemak. (1)

1.5.2 Preventie van ernstige complicaties:

Onbehandelde allergieën kunnen leiden tot ernstige complicaties zoals astma-exacerbaties, anafylaxie en chronische sinusitis. Door allergieën adequaat te behandelen en onder controle te houden, kunnen deze ernstige complicaties worden voorkomen. (2)

1.5.3 Verbeteren van de algemene gezondheid

Allergieën kunnen een negatieve invloed hebben op de algemene gezondheid en het welzijn van mensen.

Door allergieën adequaat te behandelen, kan de algemene gezondheid worden verbeterd en kunnen mensen een actiever en gezonder leven leiden.(3)

VERVOLG HOOFDSTUK 1

Een doeltreffende behandeling van allergieën is essentieel voor het welzijn en de gezondheid van individuen. Door symptomen te verminderen, ernstige complicaties te voorkomen en de algemene gezondheid te verbeteren, kunnen mensen met allergieën een betere levenskwaliteit ervaren en een actiever leven leiden.

Referenties:

(1)-Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA). (z.j.). Leven met allergieën. Geraadpleegd via:<https://www.aafa.org/living-with-allergies/>
 - European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI). (z.j.). Allergieën en levenskwaliteit. Geraadpleegd via: <https://www.eaaci.org/health-professionals/career-in-allergy/allergy-and-quality-of-life.html>
 (2)Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Astma en allergieën. Geraadpleegd via: <https://www.cdc.gov/asthma/asthma-and-allergies.htm>
 - American College of Allergy, Asthma, and Immunology (ACAAI). (z.j.). Anafylaxie. Geraadpleegd via: <https://acaai.org/allergies/types/anaphylaxis>
 - Mayo Clinic. (2022). Chronische sinusitis. Geraadpleegd via: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-sinusitis/symptoms-causes/syc-20351661>
 (3)National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID). (z.j.). Allergie-overzicht. Geraadpleegd via: <https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/allergy-overview>
 - American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI). (z.j.). Leven met allergieën. Geraadpleegd via: <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/living-with-allergies>

■ 'Primaire' allergieën
1 à 2 %
 van de bevolking heeft die

- Dodelijk als niet onmiddellijk ingegrepen wordt
- Zwelling van lippen, tong en keel, buikpijn, braken, bewustzijnsverlies, ...

Noten en zaden, Exotische vruchten zoals kiwi, Eieren, Latex, Melk, Vissen en schaaldieren, Insectensteken

■ 'Secundaire' allergieën
6 à 7 %
 van de bevolking heeft die

- Minder ernstige reacties, niet dodelijk
- Je reageert ook allergisch op stoffen die lijken op datgene waar je allergisch voor bent
- Juk, tranende ogen, verstopte neus, prikkelhoest, uitslag, prikkel in de keel, ...

HOOFDSTUK 2

Hoe een natuurlijke behandeling het immuunsysteem ondersteunt en de allergische symptomen vermindert.

Natuurlijke behandelingsopties kunnen een waardevolle rol spelen bij het beheeren van allergieën door het immuunsysteem te ondersteunen en symptomen te verminderen.

2.1 ONTSTEKINGSREMMENDE EIGENSCHAPPEN

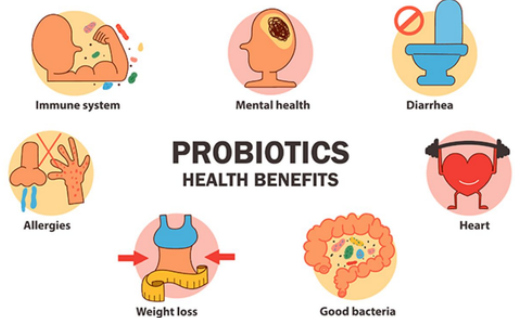
Veel natuurlijke remedies, zoals bepaalde kruiden en voedingssupplementen, hebben ontstekingsremmende eigenschappen die kunnen helpen bij het **verminderen van ontstekingen veroorzaakt door allergische reacties**. Door ontstekingen te verminderen, kunnen deze behandelingen helpen bij het verlichten van symptomen zoals niezen, jeukende ogen en huiduitslag.

Referenties:

- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, 12(4), 1181.
- Maleki, S. J., Crespo, J. F., Cabanillas, B., & Burbank, A. J. (2019). Hypoallergenic variant of the major peanut allergen Ara h 2 for allergen-specific immunotherapy. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 67(41), 11249-11256.

2.2 REGULATIE VAN IMMUNRESPONS

Sommige natuurlijke behandelingen, zoals **probiotica** en bepaalde voedings-supplementen, kunnen helpen bij het reguleren van het immuunsysteem en het bevorderen van een **gebalanceerde immuunrespons**. Dit kan de overmatige reacties van het immuunsysteem op allergenen verminderen en de ernst van allergische symptomen verminderen.



Referenties:

- Cabautan, C. R., Lu, H., Chen, J., & Wang, S. (2020). Mechanisms Used by Probiotics in Allergy Regulation: From Experimental Models to Clinical and Translational Studies. *Clinical reviews in allergy & immunology*, 59(1), 52-61.
- West, C. E., & Jenmalm, M. C. (2020). The gut microbiota and its role in the development of allergic disease: a wider perspective. *Clinical & Experimental Allergy*, 50(3), 317-332.

VERVOLG HOOFDSTUK 2

2.3 VERBETEREN VAN ANTI-OXIDANT STATUS

Bepaalde natuurlijke remedies, waaronder anti-oxidantrijke voedingsmiddelen en supplementen, kunnen helpen bij het verbeteren van de anti-oxidante status van het lichaam. Dit kan helpen bij het neutraliseren van vrije radicalen en het verminderen van oxidatieve stress die kan bijdragen aan allergische ontstekingen.

Referenties:

- Pham-Huy, L. A., He, H., & Pham-Huy, C. (2008). Free radicals, antioxidants in disease and health. International journal of biomedical science: IJBS, 4(2), 89-96.
- Thériault, M., & Nassif, J. (2020). Antioxidants: An Overview. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing

HOOFDSTUK 3

De natuurlijke behandelingen

Er zijn verschillende natuurlijke behandelingen die kunnen worden overwogen bij allergie. Deze behandelingen kunnen variëren van voedings-supplementen en kruidenremedies tot veranderingen in dieet en levensstijl.

3.1 SUPPLEMENTEN

1. Quercetine

Quercetine is een flavonoïde **antioxidant** die van nature voorkomt in veel plantaardige voedingsmiddelen, zoals appels, uien en bessen. Het heeft **anti-oxidatieve** en **ontstekingsremmende eigenschappen** die kunnen helpen bij het verminderen van allergische symptomen zoals niezen, jeukende ogen en huiduitslag.(1)

2. Vitamine D3

Vitamine D3 staat bekend om zijn rol bij het reguleren van **het immuunsysteem** en het verminderen van **ontstekingen**. Onderzoek suggereert dat vitamine D-supplementen gunstig kunnen zijn voor mensen met allergieën, **vooral bij allergische astma**.(2)

3. Probiotica

Probiotica zijn gunstige bacteriën die van nature voorkomen in gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt, kefir en gefermenteerde groenten. Onderzoek suggereert dat probiotica gunstig kunnen zijn voor mensen met allergieën door **het immuunsysteem te moduleren en ontstekingsreacties te verminderen**. Ze kunnen helpen bij het reguleren van ontstekingsreacties en het verminderen van allergische symptomen.(3)

VERVOLG HOOFDSTUK 3

Referenties:

- (1) Mlček, J., Jurikova, T., Skrovankova, S., & Sochor, J. (2016). Quercetin and its anti-allergic immuneresponse. *Molecules*, 21(5), 623.
- (2) Hyppönen, E., Sovio, U., Wjst, M., Patel, S., Pekkanen, J., Hartikainen, A. L., & Järvelin, M. R. (2004). Infant vitamin d supplementation and allergic conditions in adulthood: northern Finland birthcohort 1966. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1037(1), 84-95.
- Martineau, A. R., Jolliffe, D. A., Hooper, R. L., Greenberg, L., Aloia, J. F., Bergman, P., ... & Camargo Jr, C. A. (2017). Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *bmj*, 356, i6583.
- (3) Ouwehand, A. C., Nermes, M., Collado, M. C., Rautonen, N., Salminen, S., & Isolauri, E. (2009). Specific probiotics alleviate allergic rhinitis during the birch pollen season. *World Journal of Gastroenterology: WJG*, 15(26), 3261.
- Chen, Y. S., Lin, Y. L., Jan, R. L., Chen, H. H., & Wang, J. Y. (2003). Randomized placebo-controlled trial of lactobacillus on asthmatic children with allergic rhinitis. *Pediatric pulmonology*, 36(2), 155-158.
- Azad, M. B., Coneys, J. G., Kozyrskyj, A. L., Field, C. J., Ramsey, C. D., Becker, A. B., ... & the CHILD Study Investigators. (2013). Probiotic supplementation during pregnancy or infancy for the prevention of asthma and wheeze: systematic review and meta-analysis. *bmj*, 347, f6471.
- West, C. E., & Jenmalm, M. C. (2020). The gut microbiota and its role in the development of allergic disease: a wider perspective. *Clinical & Experimental Allergy*, 50(3), 317-332

3.2 THERAPIËN

Het is belangrijk op te merken dat de effectiviteit van natuurlijke behandelingen kan variëren tussen individuen en dat overleg met een zorgverlener wordt aanbevolen voordat ze worden toegepast. Een natuurlijke behandeling kan onder meer het gebruik van kruiden en supplementen, veranderingen in levensstijl en dieet, ademhalings technieken acupunctuur, enzovoort omvatten.

1. Acupunctuur

Acupunctuur is een traditionele Chinese geneeskunde die het plaatsen van dunne naalden op specifieke punten op het lichaam omvat. Het kan worden gebruikt als een aanvullende behandeling voor allergieën en is gekoppeld aan **vermindering van symptomen** en verbetering van de algemene gezondheid. Door het stimuleren van specifieke punten op het lichaam en het bevorderen van een **gebalanceerde energiestroom** kan acupunctuur allergische symptomen verminderen.(1)

2. Verandering in levensstijl en dieet

Het **vermijden van bekende allergenen** in voeding en omgeving, zoals pollen, huisstofmijt en huisdieren, kan helpen bij het verminderen van allergische symptomen. Daarnaast kan een **dieet rijk aan antioxidantrijke voedingsmiddelen**, zoals groenten, fruit en omega-3 vetzuren, gunstig zijn voor het immuunsysteem.(2)

3. Ademhalings technieken

Technieken zoals diepe **buikademhaling, progressieve spierontspanning en yoga** kunnen helpen bij het verminderen van stress en het beheersen van allergische reacties.(3)

VERVOLG HOOFDSTUK 3

Door deze natuurlijke behandelingen te combineren en aan te passen aan de individuele behoeften en voorkeuren van patiënten, kunnen ze een belangrijk onderdeel vormen van een holistische benadering van de allergie. Het is belangrijk op te merken dat hoewel deze natuurlijke behandelingsopties veelbelovend zijn, ze niet voor iedereen geschikt zijn en dat het raadzaam is om met een zorgverlener te overleggen voordat ze worden geprobeerd, vooral als er sprake is van ernstige allergische reacties of onderliggende gezondheidsproblemen.

QUERCETIN

Quercetin is classified as a **bioflavonoid**



The name is thought to be linked to the Alchemist **Joseph Quercetanus Duchesne**.



It was discovered in 1857 and exists as a **yellow crystalline powder**.



Its chemical name is **3,3',4,5,7-pentahydroxyflavone**.



Also, the name may come from the tree bark **glycoside Quercus Tinctoria** (American oak), in which Quercetin is present.

There are natural food sources of Quercetin, these are **apples, green tea, celery, red wine, blueberries, raspberries, coriander, kale** and many more.



There is evidence to show Quercetin is effective for **high cholesterol, immune system health, asthma, eye disorders, cognition** and many more ailments.



There is no strict recommendation for daily intake of Quercetin, however eating a wide range of **fruits, vegetables and herbs** should provide you with enough to boost your health.



Quercetin is packed full of **antioxidants**. A daily dose of it can reduce oxidative stress and free radical count in the body. Keeping you free from disease and healthy.



From numerous studies the daily requirement has been calculated to be **1g per day**. However, our daily average intake has been calculated to be between **15.5mg and 16.2mg** per day.



Quercetin acts like an **anti-histamine** so is very effective against allergies.



Quercetin is **anti-inflammatory**. This links to its antioxidant properties, which can damage cell membranes and cause mutations. Seeing as inflammation is the root cause of many diseases its clear to see why we may want to fight it.

Referenties:

(1)- Xue, C. C., Dong, L., Polus, B., & Thien, F. C. (2008). Effect of acupuncture in the treatment of seasonal allergic rhinitis: a randomized controlled clinical trial. *American journal of Chinese medicine*, 36(6), 1051-1061.

- Li, A. T., Lee, H. Y., Lin, Y. T., & Lin, J. G. (2015). Effects of acupuncture on allergic rhinitis: a protocol for systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 5(6), e007373.

(2) Liu, A. H., Jaramillo, R., Sicherer, S. H., Wood, R. A., Bock, S. A., Burks, A. W., ... & Sampson, H. A. (2007). National prevalence and risk factors for food allergy and relationship to asthma: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 126(4), 798-806.

- Klemens, C. M., Berman, D. R., & Mozurkewich, E. L. (2011). The effect of perinatal omega-3 fatty acid supplementation on inflammatory markers and allergic diseases: a systematic review. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 118(8), 916-925.

(3) Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.

- Posadzki, P., Ernst, E., & Terry, R. (2011). Yoga for asthma: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, 107(6), 465-470

HOOFDSTUK 4

Belangrijke spelers bij allergie

Allergieën worden grotendeels veroorzaakt door het immuunsysteem van het lichaam, nl. door de reactie van specifieke cellen en moleculen op allergenen. De belangrijkste spelers in allergische reacties zijn onder meer:

4.1 DE BETROKKEN CELLEN EN STOFFEN

1. Immunoglobuline E (IgE)

IgE is een type antilichaam dat een sleutelrol speelt bij allergische reacties. Wanneer het immuunsysteem een allergeen detecteert, activeert het de productie van specifiek IgE.

IgE-antilichamen worden geproduceerd door het immuunsysteem in reactie op allergenen.

Ig-E binden zich aan mestcellen en basofielen. Bij het opnieuw blootstellen aan hetzelfde allergeen hecht het allergeen zich aan het IgE, waardoor

- ze worden geactiveerd,
- de afgifte van histamine en andere ontstekingsmediatoren veroorzaken
- symptomen van allergische reacties veroorzaken. (1)

2. Mestcellen

Mestcellen zijn een type immuuncel die zich in alle weefsels bevinden en betrokken zijn bij allergische reacties. Wanneer IgE aan de receptoren van de mestcellen bindt en wordt gekruist door een allergeen, geven de mestcellen hun inhoud af, inclusief histamine en andere inflammatoire mediators, wat leidt tot allergische symptomen. (2)

3. Histamine

Histamine is een **biologisch actieve stof die wordt vrijgegeven door mestcellen en basofielen tijdens allergische reacties**. Het veroorzaakt vasodilatatie, verhoogde doorlaatbaarheid van bloedvaten en samentrekking van gladde spieren, wat leidt tot symptomen zoals jeuk, niezen en benauwdheid. (3)

4. Leukotriënten

Leukotriënen zijn **chemicaliën die vrijkomen tijdens allergische reacties** en ontstekingsprocessen. Deze inflammatoire mediators **komen vrij uit immuuncellen**, zoals mestcellen en eosinofielen, als reactie op allergenen. Ze veroorzaken **vernauwing van de luchtwegen**, verhogen de slijmproductie en bevorderen ontsteking in weefsels, wat leidt tot symptomen zoals **piepen, benauwdheid en hoesten bij allergische astma en allergische rhinitis**. (4)

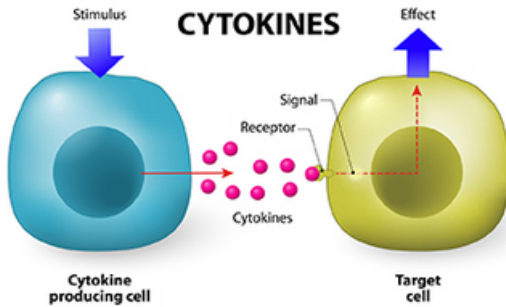
5. T-cellen en Cytokines

T-cellen en cytokines spelen ook een belangrijke rol bij allergische reacties door de immunrespons te reguleren en ontstekingsprocessen te bevorderen. T-helperceltype 2 (Th2) respons wordt geassocieerd met allergische aandoeningen en resulteert in de productie van cytokines zoals interleukine-4 (IL-4), interleukine-5 (IL-5) en interleukine-13 (IL-13), die verdere ontsteking en allergische symptomen stimuleren. (5)

VERVOLG HOOFDSTUK 4

6. Cytokines

Cytokines zijn eiwitten die worden geproduceerd door verschillende cellen van het immuunsysteem. Deze zijn betrokken bij de communicatie tussen immuuncellen en spelen een **cruciale rol bij het reguleren van ontstekingen**. Tijdens een allergische reactie worden verschillende cytokinen, zoals interleukinen en tumornecrosefactor (TNF), vrijgegeven. Sommige cytokines kunnen een rol spelen bij het initiëren en versterken van allergische ontstekingen. Dit kan leiden tot een versterkte ontstekingsreactie en het aantrekken van andere immuuncellen naar de plaats van allergische ontsteking.(6)



7. Prostaglandines

Prostaglandinen zijn lipideverbindingen die **ontsteking en vasodilatatie bevorderen**. Deze lipide-mediators zijn betrokken bij het veroorzaken van ontstekingen en het reguleren van immunreacties.

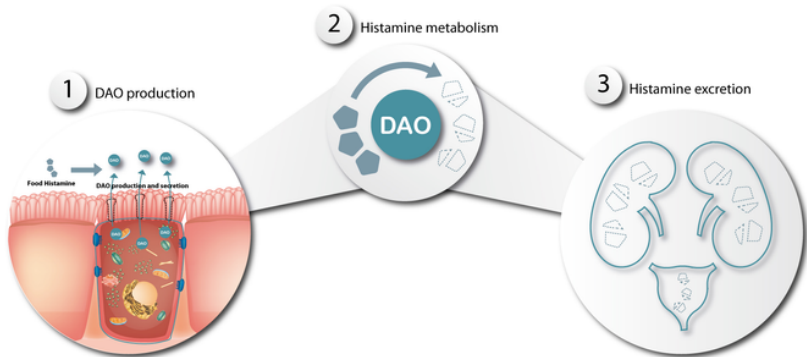
Ze worden vrijgegeven tijdens allergische reacties en **dragen bij aan symptomen zoals roodheid, zwelling en pijn**. Ze kunnen symptomen van allergieën verergeren door de **ontstekingsrespons te bevorderen en de doorlaatbaarheid van bloedvaten te verhogen**, wat kan leiden tot zwelling en jeuk.(7)

Deze stoffen werken vaak samen in een complex netwerk van cellulaire en moleculaire interacties om allergische reacties te veroorzaken en te reguleren. Hun verstoring kan leiden tot de symptomen die worden gezien bij **allergische aandoeningen zoals astma, hooikoorts en eczeem**. Het begrijpen van deze moleculaire en cellulaire mechanismen die ten grondslag liggen aan allergische reacties is essentieel voor de ontwikkeling van effectieve behandelingen en therapeutische benaderingen voor allergische aandoeningen

VERVOLG HOOFDSTUK 4

Referenties:

- (1) Gould, H. J., & Sutton, B. J. (2008). IgE in allergy and asthma today. *Nature Reviews Immunology*, 8(3), 205-217.
- Gould, H. J., Sutton, B. J., & Beavil, A. J. (2003). The biology of IgE and the basis of allergic disease. *Annual Review of Immunology*, 21(1), 579-628.
- Galli, S. J., Tsai, M., & Piliponsky, A. M. (2008). The development of allergic inflammation. *Nature*, 454(7203), 445-454
- (2) Metz, M., & Maurer, M. (2007). Mast cells—key effector cells in immune responses. *Trends in Immunology*, 28(5), 234-241.
- Stone, K. D., & Prussin, C. (2010). Immunodeficiency. In *Handbook of Allergy and Clinical Immunology* (pp. 983-1003). Elsevier.
- (3) Church, M. K., & Maurer, M. (2015). H1-antihistamines and itch in atopic dermatitis. In *Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery* (Vol. 34, No. 2, pp. 100-106). NIH Public Access.
- O'Mahony, L., Akdis, M., Akdis, C. A., & Regulation of the immune response and inflammation. (2011). Histamine: a mediator or director of allergic disease?. *Expert Review of Clinical Immunology*, 7(1), 121-122.
- (4) Peters-Golden, M., & Henderson Jr, W. R. (2007). Leukotrienes. *New England Journal of Medicine*, 357(18), 1841-1854.
- Tantisira, K. G., Drazen, J. M., & Weiss, S. T. (2006). Pharmacogenetics of asthma therapy. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 117(2), 249-260
- (5) Akdis, M., & Akdis, C. A. (2019). Mechanisms of immune tolerance to allergens: role of IL-10 and Tregs. *Journal of Clinical Investigation*, 129(4), 1527-1538.
- Lambrecht, B. N., & Hammad, H. (2015). The immunology of asthma. *Nature Immunology*, 16(1), 45-56.
- (6) Chatila, T. A. (2004). Interleukin-4 receptor signaling pathways in asthma pathogenesis. *Trends in Molecular Medicine*, 10(10), 493-499.
- Holgate, S. T., & Polosa, R. (2008). The mechanisms, diagnosis, and management of severe asthma in adults. *Lancet*, 368(9537), 780-793.
- (7) Ricciotti, E., & FitzGerald, G. A. (2011). Prostaglandins and inflammation. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 31(5), 986-1000.
- Vane, J. R., & Botting, R. M. (1995). Inflammation and the mechanism of action of anti-inflammatory drugs. *FASEB Journal*, 9(15), 1611-1626
- (8) Galli, S. J., Tsai, M., & Piliponsky, A. M. (2008). The development of allergic inflammation. *Nature*, 454(7203), 445-454.
- Spangler, J. B., Moradi, T., & Russo, A. F. (2020). Leukotriene signaling in the pathogenesis of allergic asthma. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(20), 7593.
- Ricciotti, E., & FitzGerald, G. A. (2011). Prostaglandins and inflammation. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 31(5), 986-1000.
- Akdis, M., & Akdis, C. A. (2014). Mechanisms of allergen-specific immunotherapy: multiple suppressor factors at work in immune tolerance to allergens. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 133(3), 621-631.
- Maintz, L., & Novak, N. (2007). Histamine and histamine intolerance. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(5), 1185-1196.
- Schwelberger, H. G. (2003). Histamine intolerance: a metabolic disease?. *Inflammation Research*, 52(Suppl. 1), S51-S52



VERVOLG HOOFDSTUK 4

4.2 DAO EN HMT

De afbraak van histamine in ons lichaam vindt voornamelijk plaats door twee enzymen: diamineoxidase (DAO) en histamine-methyltransferase (HMT)

DAO wordt voornamelijk in de darmen aangetroffen en speelt een rol bij het afbreken van histamine die via voedsel wordt ingenomen. HMT is verantwoordelijk voor de afbraak van histamine in weefsels buiten de darmen, zoals de longen en de huid. Deze enzymen katalyseren de omzetting van histamine in inactieve metabolieten die vervolgens door het lichaam kunnen worden geëlimineerd. (8)

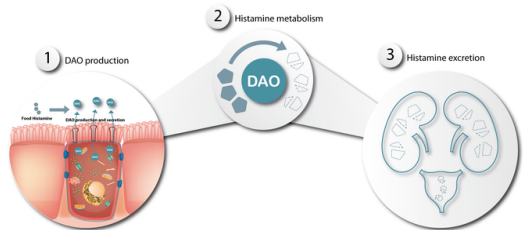
1. Diamineoxidase (DAO)

DAO is een enzyme dat histamine afbreekt in het darmkanaal, waardoor overmatige histamine in de bloedbaan wordt voorkomen. Enkele belangrijke **vitaminen en mineralen die de activiteit van DAO** kunnen ondersteunen zijn:

- **Koper:** is een cofactor voor DAO en speelt een cruciale rol bij de activiteit ervan.
- **Vitamine B6** of pyridoxine: is betrokken bij de productie van DAO en kan helpen bij het handhaven van een gezonde enzymactiviteit.
- **Natuurlijk vitamine C:** kan de stabiliteit en activiteit van DAO ondersteunen.

2. Histamine-N-methyltransferase (HMT)

Het is belangrijk op te merken dat hoewel bepaalde voedingsstoffen de activiteit van DAO en HMT kunnen ondersteunen, voedingsaanpassingen alleen mogelijk niet voldoende zijn bij histamine-intolerantie of allergische reacties.



3. Waar worden deze enzymen aangemaakt?

Diamineoxidase (DAO) wordt voornamelijk geproduceerd door mucosale cellen in de wand van de **dunne darm**. Deze cellen, bekend als enterocyten, zijn gespecialiseerde cellen die voorkomen in het slijmvlies van de darm. Ze spelen een cruciale rol bij de absorptie van voedingsstoffen en het handhaven van de darmgezondheid. **Naast de darmen wordt DAO ook in mindere mate aangetroffen in andere weefsels en organen, zoals de nieren en de placenta tijdens de zwangerschap.** Het belangrijkste functionele doel van DAO is het afbreken van histamine in het darmkanaal, waardoor overmatige histamine in de bloedbaan wordt voorkomen en histamine-intolerantie wordt vermindert.

Het begrijpen van de cellulaire bronnen van DAO-productie is essentieel voor het begrijpen van de rol van dit enzym bij het metabolisme van histamine en het beheersen van histamine-gerelateerde aandoeningen.(1)

VERVOLG HOOFDSTUK 4

4. Wordt DAO ook aangemaakt door de darmbacteriën?

Hoewel diamineoxidase (DAO) voornamelijk wordt geproduceerd door mucosale cellen in de darmwand, is er enig bewijs dat suggereert dat **darmbacteriën mogelijk een rol spelen bij de productie van DAO**. Er zijn studies die laten zien dat bepaalde darmbacteriën in staat zijn om DAO-achtige enzymen te produceren, maar de bijdrage van deze bacteriën aan de totale DAO-activiteit in het darmkanaal blijft nog steeds onderwerp van onderzoek.

In een studie wordt aangetoond dat de bacterie *Rhodococcus opacus* diamineoxidase (DAO)-achtige enzymen produceert. Dit suggereert dat bepaalde darmbacteriën mogelijk in staat zijn om een DAO-achtige activiteit te vertonen.(1)

Een andere studie toonde aan dat de bacterie *Enterobacter aerogenes* een enzym produceert met diamineoxidase-achtige activiteit. Dit suggereert opnieuw de mogelijke betrokkenheid van darmbacteriën bij het metabolisme van histamine.(2)

Hoewel deze studies interessante inzichten bieden in de mogelijke rol van darmbacteriën bij het metabolisme van histamine, is **verder onderzoek nodig om de precieze bijdrage van darmbacteriën aan de totale DAO-activiteit in het menselijk darmkanaal te bepalen**.(3)

Referenties:

- [1]. Referentie: Marchesini, G., Nardini, M., Dijkstra, B. W., & Cristofaro, M. (1998). Bacterial diamine oxidase from *Rhodococcus opacus*. *European Journal of Biochemistry*, 257(2), 330-337
- [2]. Kuechler, E., Kostka, U., Eger, W., Klein, U., & Fischer, L. (1986). Diamine oxidase from *Enterobacter aerogenes*. *FEBS Letters*, 202(2), 313-317.

5. Hoe belangrijk is methylering in het afbreken van histamine?

Methylering speelt een belangrijke rol in het metabolisme van histamine, met name via het enzym histamine-N-methyltransferase (**HMT**). Dit enzym **katalyseert de methylering van histamine tot N-methylhistamine, wat een minder actieve vorm van histamine is**. Hierdoor wordt histamine effectief afgebroken en wordt de biologische activiteit ervan verminderd.

Een studie onderzocht histamine-N-methyltransferase (HMT) activiteit bij patiënten met allergische rhinitis en ontdekte dat de HMT-activiteit verminderd was bij deze groep. Dit suggereert dat verminderde methylering van histamine kan bijdragen aan het ontstaan of de verergering van allergische symptomen.(1)

Deze studie onderzocht de rol van histamine-methylering in allergische rhinitis en vond een verhoogd gehalte aan N-methylhistamine, een metabooliet van histamine-methylering, bij patiënten met allergische rhinitis. Dit suggereert een verstoring in de histamine-methylering bij deze aandoening.(2)

VERVOLG HOOFDSTUK 4

Referenties:

- [1]. Referentie: Hirsch, H. J., Gross, M., Huber, M., & Kehrt, R. (1997). Histamine metabolism and histamine-N-methyltransferase activity in allergic rhinitis. *American Journal of Rhinology*, 11(1), 1-7.
- [2]. Kuehl, F. A., Egan, R. W., & Meyer, E. R. (1977). Histamine metabolism in allergic rhinitis: evaluation of plasma histamine metabolites. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 59(2), 109-115.

Deze studies benadrukken het belang van methylering, met name via het enzym HMT, bij het afbreken van histamine en het reguleren van allergische reacties. Het exacte percentage van histamine dat wordt afgebroken door methylering kan variëren afhankelijk van verschillende factoren, waaronder individuele variaties in enzymactiviteit, metabolisme en gezondheidsstatus. Echter, histamine-N-methyltransferase (HMT) is een belangrijk enzym dat verantwoordelijk is voor het omzetten van histamine in N-methylhistamine, een minder actieve vorm van histamine. De activiteit van HMT kan variëren tussen individuen en onder verschillende omstandigheden. Het is belangrijk op te merken dat het evenwicht tussen deze verschillende enzymatische routes cruciaal is voor het handhaven van een gezonde histaminebalans en het voorkomen van histamine-gerelateerde aandoeningen. Verstoringen in een van deze routes kunnen leiden tot problemen zoals histamine-intolerantie.

6. Waar komen de metylgroepen vandaan?

De methylgroepen die worden gebruikt bij methyleringsreacties in het lichaam kunnen afkomstig zijn van verschillende bronnen, waaronder voedingsstoffen in de voeding.

Foliumzuur (vitamine B9), samen met andere B-vitaminen zoals vitamine B6 (pyridoxine), vitamine B12 (cobalamine) en riboflavine (vitamine B2), speelt een cruciale rol bij de synthese en het metabolisme van methylgroepen. Foliumzuur en vitamine B12 zijn essentiële B-vitaminen die betrokken zijn bij de synthese van methylgroepen. Ze zijn nodig voor de omzetting van homocysteïne naar methionine, een proces dat methylgroepen genereert. Eenmaal omgezet in methionine kan het dienen als een precursor voor de synthese van SAM.(1)

Methionine, een essentieel aminozuur, is een directe bron van methylgroepen in het lichaam. Het wordt gebruikt bij de synthese van S-adenosylmethionine (SAM), een belangrijke methylendonor in verschillende methyleringsreacties. Choline, een essentiële voedingsstof, kan ook worden gemetaboliseerd tot betaine, dat methylgroepen levert voor methyleringsreacties.(2)

S-adenosylmethionine of SAM is een belangrijke methylendonor in het lichaam en dient als een bron van methylgroepen voor tal van methyleringsreacties, waaronder DNA-methylering, eiwit-methylering, en de methylering van neurotransmitters zoals histamine. SAM wordt geproduceerd uit het aminozuur methionine in een reactie gekatalyseerd door het enzym methionine-adenosyltransferase (MAT).(3)

VERVOLG HOOFDSTUK 4

Betaïne, ook bekend als trimethylglycine, is een andere belangrijke methyl donor in het lichaam. Het wordt gevormd uit choline in een reactie die wordt gekatalyseerd door het enzym choline dehydrogenase. Betaïne kan methylgroepen doneren voor de synthese van SAM, waardoor het een indirecte bron van methylgroepen is.

Referenties:

- [1]. Crider, K. S., Yang, T. P., Berry, R. J., & Bailey, L. B. (2012). Folate and DNA methylation: a review of molecular mechanisms and the evidence for folate's role. *Advances in Nutrition*, 3(1), 21-38.
- Zeisel, S. H., & da Costa, K. A. (2009). Choline: an essential nutrient for public health. *Nutrition Reviews*, 67(11), 615-623
- [2]. Barak, A. J., Beckenhauer, H. C., Junnila, M., & Tuma, D. J. (1993). Dietary betaine promotes generation of hepatic S-adenosylmethionine and protects the liver from ethanol-induced fatty infiltration. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 17(3), 552-555.
- Lever, M., George, P. M., & Atkinson, W. (2011). Plasma lipids and betaine are related in an acute postprandial manner in healthy male human subjects. *European Journal of Clinical Nutrition*, 65(12), 1369-1374

Een gebalanceerde inname van deze voedingsstoffen is essentieel voor het handhaven van een gezonde methyleringsstatus en het ondersteunen van diverse metabolische processen. Deze methyl donoren spelen een cruciale rol bij diverse methyleringsprocessen in het lichaam, waaronder genexpressie, neurotransmittermetabolisme, DNA-methylering en meer. Een adequaat gehalte van deze verbindingen in het lichaam is essentieel voor het handhaven van een gezonde methyleringsstatus en het ondersteunen van diverse metabolische functies

Samenvatting van belangrijke punten

Wie last heeft van een milde of ernstige vorm van allergie kan zijn levenskwaliteit vaak verhogen dankzij een holistische benadering van het probleem.

Iedereen is gebaat bij bepaalde suppletie of aanpassing in levensstijl. Een lichaam die energetisch in balans is zal vaak minder felle ontstekingsreacties vertonen door contact met allergenen.

Soms zal een natuurlijke, holistische behandeling volstaan om de symptomen te onderdrukken, in andere gevallen zal een combinatie met traditionele medicijnen nodig zijn.

Zeker bij ernstige vormen van allergie is het belangrijk om via bloedafname te laten vaststellen op welke specifieke allergenen de persoon juist reageert en in welke mate de persoon reageert. Mede hierdoor kan een juist behandelingsplan opgesteld worden.

Het is dus belangrijk om u goed te laten begeleiden indien u last heeft van allergie.

VERVOLG HOOFDSTUK 5

Nawoord

Beste lezers,

Dank u om ons E-book te raadplegen. Het thema allergie is bijzonder uitgebreid waardoor slechts een klein deel van informatie over allergieën en de behandelingen kan doorgegeven worden. Voor wat de behandeling betreft kan je de verschillende types allergie niet over één kam scheren. Bijna elke allergie zou zijn eigen specifieke aanpak moeten krijgen.

We hopen het E-book u toch tot nieuwe inzichten kon brengen en u beter begrijpt hoe een allergie werkt en wat u kan doen om minder last te hebben van uw allergie.

Het is een problematiek die gebaat is bij een holistische visie. De ene behandeling sluit de andere niet uit. Integendeel, de behandelingen kunnen elkaar hier enkel versterken.

Met vriendelijke groet,

Kris Baes

Auteur van "Allergie Detox Methode : Een natuurlijke ondersteuning bij allergie"

Disclaimer

Wettelijke Disclaimer

De informatie in dit e-book is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden en mag niet worden beschouwd als medisch advies. De inhoud ervan is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener voordat je begint met een nieuwe behandelingskuur, veranderingen in je dieet aanbrengt of supplementen inneemt. Elke individuele gezondheidssituatie is uniek, en wat geschikt is voor één persoon, kan niet geschikt zijn voor een ander.

De informatie in dit e-book is gebaseerd op algemene kennis en onderzoek op het moment van publicatie. Wetenschappelijke inzichten en medische richtlijnen kunnen evolueren, en het is belangrijk om up-to-date informatie te verkrijgen van betrouwbare bronnen.

De auteurs en uitgevers aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor enige schade of letsel die kunnen voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit e-book. Lezers worden aangemoedigd om hun eigen onderzoek te doen en professioneel medisch advies in te winnen voordat ze beslissingen nemen met betrekking tot hun gezondheid.

Door dit e-book te lezen, stem je in met de bovenstaande wettelijke disclaimer en ga je akkoord met het feit dat de auteurs en uitgevers niet aansprakelijk kunnen worden gesteld voor eventuele gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de verstrekte informatie.