

e-book

Je hooikoorts klachten te lijf

Met deze 3 handige tips



HOOIKOORTS
 **VRIJ NU**

Hi, Ik ben Claudia

Ik was altijd verkouden, jeukbultjes van de zon, reageerde op alle beesten, had regelmatig heftige buikpijn en enorme pijn in mijn knieën. Later kwamen daar hooikoorts, huisstof en huismijt allergie bovenop.

De hele dag en nacht een verstopte neus, niezen, jeuk en tranende ogen. De antihistamine tabletjes werkten niet, alleen een ontstekingsremmer voor in mijn neus zorgde ervoor dat ik in elk geval weer redelijk kon ademen.

Inmiddels ben ik zelf al sinds jaren klachtenvrij, heb ik mij volledig laten omscholen en ben ik mijn hart gaan volgen. Ondertussen heb ik honderden klanten van hun hooikoorts klachten afgeholpen.



Waarom dit e-book en voor wie?

Ik zie heel veel vrouwen tijdens het hooikoorts seizoen worstelen met jeuk, een loopneus, niezen, tranende ogen, benauwdheid, hoofdpijn en niet te vergeten die eeuwige vermoeidheid! Zelfs met een antihistamine tabletje.

Uit ervaring weet ik dat deze klachten helemaal niet nodig zijn. Sterker nog, je kunt er echt definitief vanaf komen.

Met dit e-book geef ik je alvast 3 snelle en bruikbare tips om je hooikoorts klachten te lijf te gaan.

3 praktische tips om je hooikoortsklachten te lijf te gaan



Tip 1. Zorg voor een goed immuunsysteem

Bij een allergie zoals hooikoorts is het immuunsysteem overactief. Het immuunsysteem is een duur proces en kost veel energie.

Hoe beter je zorgt voor je immuunsysteem des te minder last heb je van je hooikoorts klachten.

Vitamine D is belangrijk voor het immuunsysteem. Helaas krijgen 9 op de 10 Nederlanders te weinig vitamine D binnen.

Mijn tip: laat je vitamine D meten (meten = weten). Voor een goed immuunsysteem heb je minimaal 100 mol/l vitamine D nodig. (meting kun je zelf doen via mijnlabtest.nl of via je huisarts.

Slik van september tot en met april in elk geval 3.000 IE/IU aan vitamine D per dag bij een vetrijke maaltijd.

3 praktische tips om je hooikoortsklachten te lijf te gaan



Tip 2. Beperk stress

Stress heeft direct invloed op ons immuunsysteem. Een korte stressprikkel is geen enkel probleem, maar chronische stress wel.

Stress is niet altijd herkenbaar, maar kan op meerdere manieren ontstaan:



Iets eten of drinken wat niet bij je past of waar we niet goed tegen kunnen.

Hoe kom je daar achter?

Luister goed naar je lichaam.

Moe, jeuk, niezen, etc. nadat je hebt gegeten? Liever dat dan even niet meer eten of drinken.



Overmatig sporten waarbij je over je grenzen heen gaat veroorzaakt oxidatieve stress. Zolang je dus nog hooikoorts klachten hebt kun je beter wat rustiger aan doen met sporten.



Meer doen dan je op dat moment eigenlijk aan kan... Ken je grenzen en respecteer ze

3 praktische tips om je hooikoortsklachten te lijf te gaan



3. Eet vers en vezelrijk voedsel

Hoe diverser ons darm microbioom is des te beter werkt ons immuunsysteem.

Eet daarom dagelijks minimaal 30 gram aan vezels.

Hoe diverser de vezels hoe meer soorten bacteriën we voeden hoe gevarieerder ons microbioom wordt. Eet dagelijks minimaal 200 gram aan verschillende soorten groente, fruit, knollen, bonen en volkoren granen.

Hou bijvoorbeeld eens een aantal dagen de app Daily Dozen bij waarbij 15 van de 24 vinkjes al voldoende zijn.

De belangrijkste vezels bij hooikoorts klachten zijn resistent zetmeel. Daar maken onze darm bacteriën namelijk boterzuur (butyraat) van.

De bacteriën die butyraat produceren ontbreken vaak bij mensen met hooikoorts. Eet bijvoorbeeld een koude (zoete) aardappel salade

Eet zo vers mogelijk en kook zelf, want hoe langer je voeding bewaart, hoe hoger het histaminegehalte wordt. Juist bij hooikoortsklachten heb je moeite met een te veel aan histamine. Wil je toch restjes bewaren, doe het dan in de diepvries.

Samenvatting

Zorg voor een goed immuunsysteem:

- ❄ Test je vitamine D
- ❄ Minimaal 3000 IE vitamine D per dag van september t/m april

Beperk stress:

- ❄ Eet en drink alleen waar je tegen kunt
- ❄ Rustig sporten
- ❄ Ken en respecteer je grenzen

Eet vers en vezelrijk voedsel:

- ❄ Eet veel verschillende soorten vezels
- ❄ Zorg voor extra boterzuur in je darmen
- ❄ Eet zo vers mogelijk

Hoe nu verder?

Ik hoop dat deze 3 tips je alvast een stap in de goede richting hebben gegeven.

**Mocht je meer willen weten over mijn aanpak bij hooikoorts klachten of je hebt nog andere vragen, plan dan vooral een gratis adviesgesprek van 30 minuten met mij in via:
<https://hooikoortsvrij.nu/traject>**



“—

| The Best
wealth
is
health