

Glutamine bij hooikoorts

Een allergie is een overdreven reactie van het immuunsysteem op relatief onschuldige stoffen.

Het darmmicrobioom speelt een cruciale rol in de regulatie van het immuunsysteem. Een disbalans in de samenstelling van deze microbiële gemeenschap kan bijdragen aan overgevoelige immunoreacties, zoals hooikoorts.

Glutamine is een aminozuur dat onder andere is staat is de darmwand te repareren en te verstevigen. Een integere darmwand is essentieel voor het immuunsysteem. Zo kunnen namelijk ongewenste stoffen niet in de bloedbaan komen.

Suppletie met L-Glutamine kan dus helpen bij allergieën zoals hooikoorts. Denk er dan wel om dat je voldoende eiwitten binnen krijgt op een dag. Glutamine heeft namelijk meer taken in het lichaam en op die manier komt het ook echt aan waar je het wil hebben: de darmwand!



HOOIKOORTS

Hooikoorts is niet alleen een probleem van de luchtwegen. De darmen spelen ook een grote rol bij allergieën. Een goed werkend immuunsysteem is direct gerelateerd aan een goede werking van de darmen.

Dit is iets waar weinig mensen bij stil staan maar een goede gezondheid begint in de darmen.

Een kuur met probiotica kan hier een belangrijk onderdeel van zijn.

Naast probiotica zijn er nog een aantal andere belangrijke stoffen die verlichting kunnen bieden bij hooikoorts door aan de oorzaak te werken.



SCUTTELLARIA (GLIDKRUID)

Scutellaria, ook Glidkruid, wordt gebruikt als krachtige antihistaminicum. Dit kruid wordt in de Chinese geneeskunst gezien als een van de fundamentele kruiden. Het wordt ook ingezet bij bijvoorbeeld slapeloosheid, wat een bijkomend voordeel kan zijn.

Een allergie zoals hooikoorts is een overdreven reactie van het immuunsysteem op onschuldige stoffen. Omdat, dus, het immuunsysteem erbij betrokken is, zijn er ook veel meer stoffen bij betrokken dan alleen antihistaminica om een allergie bij de oorzaak aan te pakken.

Neem bijvoorbeeld vitamine A en D (levertraan). Deze vetoplosbare vitaminen spelen zowel een rol bij de verdediging tegen stoffen in de slijmvliezen, als bij het rustig houden van je immuunsysteem.

De meeste mensen in Nederland hebben sowieso al een tekort aan vitamine D. Ja, ook in de zomer. Wil je weten waarom? Lees dan deze column van Ineke Eebes hier over.

<https://holymayo.nl/2022/03/30/zon-verstandig/>



VITAMINE A & D

Vitamine A is samen met vitamine D een belangrijk nutriënt dat een rol speelt in de stevigheid van de barrières van het lichaam. De slijmvliezen, de huid maar ook de celwanden en bloedvaten behoren hiertoe. Vitamine A zit onder meer in: Boter, ei, vis, lever, wortelen, paksoy en zoete aardappelen. Vitamine D speelt ook een belangrijke rol bij allergieën. Vitamine D is namelijk een soort regelneef van het immuunsysteem. Het zorgt ervoor dat het immuunsysteem rustig blijft. Niet zo 'overdreven' reageert zou je kunnen zeggen. Dan moet je wél vitamine D hebben natuurlijk! (Zie ook mijn column 'Zon verstandig'.) De meeste mensen in Nederland hebben op dit moment een vitamine D tekort.

HOLYMAYO