



Astma - Q en A

Wat is het verschil tussen astma en COPD?

Astma en COPD lijken veel op elkaar. Bij astma zijn de symptomen echter periodiek en bij COPD chronisch. Bij astma zie je kortademigheid na blootstelling aan prikkels maar de longfunctie is normaal. Bij COPD is er sprake van voortdurende benauwdheid, hoesten en slijm en de longfunctie is blijvend verminderd. Bij longemfyseem verliezen de longblaasjes hun elasticiteit en zijn de longen echt beschadigd.

Hoe kom je aan een minder actieve sympaticus?

Bij langdurige grondstofproblemen (teveel van het één, suiker bijvoorbeeld en/of te weinig van het ander, eiwitten bijvoorbeeld) ga je problemen krijgen met je energie aanmaak. Organen die een hoge stofwisseling hebben (hart, lever, hersenen, nieren etc) ga je zo lang mogelijk blijven voorzien van grondstoffen. Organen die wat goedkoper zijn gaan de klappen opvangen en in functie achteruit. Je longen zijn voor jou heel belangrijk maar in de totale hiërarchie staan ze onderaan. Zij gaan dus ook inleveren.

Als het op inleveren aankomt, gaan de hersenen ook iets veranderen in de aansturing. Je gaat eerst meer AAN, een verhoogde sympaticotonus. Dit is bedoeld om harder te kunnen zoeken naar grondstoffen (en het probleem op te lossen). Daarna ga je minder aan. Let wel: je gaat zéker niet uit. Minder AAN resulteert in een verminderde sympaticotonus.

Besef dat tekorten niet alleen invloed hebben op de energieaanmaak en de sympaticotonus, ze hebben óók invloed op de kwaliteit van de longen. Je longen staan ook wat betreft de grondstofvoorziening niet bovenaan op het lijstje. Van gebakken lucht kun je niet veel maken. Wil je kwaliteit dan ben je gebaat bij genoeg (en vooral) de juiste grondstoffen.

Is inspanningsastma ook vanuit de te lage Sympaticus te verklaren?

Jazeker. Als je gaat bewegen gaat de brandstof-allocatie naar je spieren. Dat is niet te vermijden. Je spieren heb je nameklik nodig om weg te rennen voor een leeuw. Het was al krapjes met de energieaanmaak, nu wordt het voor organen nog krapper. Zoals gezegd, je longen staan onderaan op het lijstje. Die gaan minder AAN (uit is geen optie) waardoor de parasympaticus gaat domineren.

In de TCM worden de longen ook gezien als verbonden met verdriet. Kan diep geankerd verdriet ook astma tot gevolg hebben?

Dat kan zéker al denk ik niet dat het een of/of is, maar een en/en. Er is altijd sprake van én een lichamelijke kant, én een geestelijk emotionele kant. Vanuit de natuurgeneeskunde wordt astma ook bekeken vanuit een onmacht. Je weet niet hoe je moet/kunt omgaan met emotionele zaken. Je wordt er (daadwerkelijk) benauwd van. Bij hele kleine kinderen zie je soms dat één van de ouders hier een thema heeft. Het kind laat dat dan zien.

Geldt de restrictie voor alle soorten melk? Ook geit en paard?

Inderdaad. Alle soorten melk stimuleren de aanmaak van IL13 en daarmee de productie van slijm. Koeienmelk is echter een topper in deze. Bedenk dat we zoogdieren zijn en alleen melk zouden moeten



krijgen van onze eigen moeder (niet van een koeienmoeder) en dan nog alleen maar zolang we zuigeling zijn.

Deze IL13 stimulatie staat helemaal los van lactose. Het kan dus heel goed zijn dat je niet lactose-intolerant bent (je kunt prima lactose verteren) maar dat je door melk (en kaas, etc) wél gedoe krijgt met je slijmproductie.

De melkrestrictie geldt niet voor ‘melk’ gemaakt van noten of zaden. Van kokosmelk bijvoorbeeld ga je geen IL13 krijgen en ook amandelmelk kun je (als je daar geen allergie op hebt) gewoon drinken.

Welke receptoren is handig om veel van te hebben? GR-9-a of Gr-9-b

Het is bijzonder handig om veel Gr-9-a receptoren te hebben. Dan heb je heel weinig cortisol nodig voor het cortisol effect (ontstekingsremming, afschakelen stress-assen, etc). Hoe minder cortisol je nodig hebt, hoe minder cortisol je produceert en hoe minder ongewenste bij-effecten je krijgt van cortisol.

Maakt het ook uit welke vorm van intermitterend fasting je kiest (8-16 / 5-2 /TRF)

In principe maakt het niet uit. Af en toe een maaltijd overslaan of een dagje niets eten. Je kunt een eetvenster van 8 uur nemen en 16 uur vasten maar ook elk ander willekeurig variatie patroon. Het clusteren van je eetmomenten is, of je wel of niet intermitterend vast, in ieder geval gezonder dan de hele dag door snaaien.

Kan Lugol jodium in een brandertje ook bij kinderen dagelijks?

Dat kan prima. Wat je (ook voor volwassenen) in de gaten moet houden dat meer niet persé beter is. Dagelijks een klein beetje is vele malen effectiever. Daarmee voorkom je ook rare toestanden. 1 à 2 druppels in een brandertje is genoeg. lugol op een percentage van 5% is ook prima.

Als je minder gluten eet, krijg je dan geen obstipatie?

Vezels uit groente en fruit hebben een positief effect op de samenstelling van je darmflora. Een optimale flora levert een prima ontlasting op die er soepel uit komt. Vezels uit graan hebben een verstoring effect op de darmflora. Dit levert problemen met de defaecatie op. Gelukkig trekken de vezels uit graan ook veel vocht aan en dat maakt het dan weer makkelijker. Je lost in feite een probleem op dat door hetzelfde spul eerst veroorzaakt werd. Maak je geen zorgen, na en korte periode van ‘even wennen aan een andere voedingsbodem’ ga je een prima ontlasting krijgen.