

Eens hooikoorts, altijd hooikoorts

Niet waar. Soms groeien mensen er overheen. De meeste mensen krijgen tussen hun tiende en dertigste hooikoorts, maar de allergie kan zich ook op latere leeftijd openbaren. Hoe dat werkt, weten artsen (nog) niet precies. De meeste mensen groeien vanzelf over hooikoorts heen, gemiddeld tussen de tien en dertig jaar na het ontstaan ervan.

Zoenen helpt, knuffelen niet

Ja, zoenen helpt! Dat beweren althans Japanse onderzoekers. Een halfuur durende kus vermindert hooikoortsverschijnselen, doordat de productie van het stofje dat hooikoorts opwekt, histamine, wordt verminderd. Voor het experiment werd proefpersonen gevraagd te knuffelen en te zoenen. Telkens werd er bloed afgenomen bij de hooikoortspatiënten. Daaruit bleek dat na de zoensessies het aantal antilichaampjes dat de allergenen bevocht, sterk daalde. Na een uitgebreide knuffelsessie deed zo'n daling zich niet voor.

Na regen minder last

Klopt, de uren na een regenbui zijn gunstig voor mensen met hooikoorts. Door een flinke regenbui neemt het aantal stuifmeel in de lucht sterk af. De lucht wordt als het ware schoongespoeld.

Douchen helpt

Als je buiten bent geweest, kunnen er pollen in je haar zitten en op je kleren. Een douche kan dan helpen om klachten te voorkomen. Was en borstel je haar ook regelmatig. Vooral voor het slapen gaan. Doe je kleding gelijk in de was en probeer je slaapkamer pollenvrij te houden.

Honing gaat hooikoorts tegen

Een oude wijsheid tegen hooikoortsklachten is: neem dagelijks een theelepeltje honing. In honing zitten namelijk meestal kleine hoeveelheden pollen. Door hier dagelijks bijvoorbeeld een theelepeltje van in je thee te doen, zou je juist wennen aan de pollen. Pas wel op als je heel erg gevoelig bent! Honing kan dan een aanval juist uitlokken.

