



Jouw

DAGELIJKSE KOST.NL

Achtergrondinformatie bij de producten van Imkerij Kuipers – Heerenveen

Wij verkopen naast de honing van imker Klaas Kuipers ook op verzoek de aanverwante producten die de bijen ons leveren en die onze gezondheid ondersteunen.

In deze brochure (met informatie van met name imkerpedia.nl) zetten we informatie over de producten op een rijtje. We hebben het niet standaard omdat we heel zuinig omgaan met de producten omdat de bijen die eigenlijk vooral zelf nodig hebben.

Met klem wijzen wij u op het onderstaande:

Deze brochure bevat geen medisch advies en aan de informatie kunnen geen zekerheden toegekend worden. Bij medische klachten raadpleeg je altijd een arts.

Als je deze middelen wilt inzetten bespreek je samen met uw arts of het in uw specifieke geval het verstandig is of niet om deze zuivere natuurmiddelen in te zetten.

Een arts heeft gestudeerd op onder meer wisselwerkingen tussen bepaalde stoffen. Internetkennis kan een meerjarige studie niet vervangen! Wel kun je met kennis van bijvoorbeeld een imker met een arts bespreken wat in jouw geval verstandig is om te proberen.

Wij verkopen op verzoek naast boenwas, waskaarsen, honingzeep en honing(mosterd) ook:

- Koninginnengelei honing.
- Koninginnegelei crème.
- Bijengif zalf.
- Propolis tinctuur
- Propolis zalf
- Stuifmeelpollen



Joww

DAGELIJKSE KOST .NL

Wat is koninginnengelei of Royal Jelly?

In het Engels heet koninginnengelei 'Royal Jelly', in het Frans 'Gelee Royale', en in het Duits 'Weiselfuttersaft'. Koninginnengelei wordt ook wel koninginnenbrood, koninginnenbrij, koninginnenmelk, koninginnensoep, of koninginnen pap genoemd.

Koninginnengelei, een witachtige melkachtige oplossing, is een door voedsterbijen (de werkbijen) geproduceerd voedersap met een speciale samenstelling. Het bestaat uit vetrijke en eiwitrijke afscheidingen van de voedersapklieren, en heeft een hoger suikergehalte en een andere vitaminesamenstelling dan de voedersappen voor de andere bijen en larven.

Koninginnengelei wordt in enorme hoeveelheden zowel gevoerd aan reeds volwassen koninginnen als aan aanstaande koninginnen (oftewel de larven in moerdoppen). Zowel koningin als koninginnenlarven krijgen geen ander voedsel.

De belangrijkste bestanddelen (met gemiddelde waarden) van koninginnengelei zijn:

- 60 - 70% water
- 9 - 18% eiwitten (Apisimin, Apalbumin, Royalisin, Peptide, Aminozyuren)
- 11 - 25% Suiker (3-13% Fructose, 4-8% Glucose], 0,5-2,0% Sacharose)
- 2 - 8% vetten
- 1 - 6% 10-hydroxydecanoïnezuur vanuit de Mandibelklieren.
- Vitaminen (Thiamine, Riboflavine, Pyridoxine, Niacine, Pantotheenzuur, Biotine, Foliumzuur)
- Sterine
- Gamma globuline
- Biopterine(=biomolecuul) en Neopterine
- Mineralen en sporenelementen (0,8-3,0% as)

De pH-waarde van koninginnengelei is 3,4 - 4,5

Zowel een koningin als een werkbij komt uit een bevrucht eitje. Daarin is verder geen verschil. Vooral door de koninginnengelei (en een intensieve verzorging die werkelijk zorgt voor een overdadige hoeveelheid koninginnengelei) wordt een larfje koningin in plaats van een "gewone" werkbij. Dit wordt na drie dagen bepaald. In geval van nood kan ook een larve bedoeld als werkbij nog een koningin worden.

Dat de gelei een hoogwaardige stof is blijkt uit het volgende: tijdens de drie dagen dat ook de larven de gelei krijgen maken ze een stormachtige groei door. Ze worden 250 maal zwaarder dan het gewicht van hun oorspronkelijke eitje. De koningin die tijdens haar gehele groeiperiode van de gelei wordt voorzien en ook nog eens vijf dagen eerder dan de werkbij larven wordt geboren is wel tweemaal zo zwaar als de werkbij. Haar gehele verdere leven krijgt ze dit speciale voedsel. Daardoor kan ze wel vijf jaar oud worden. Werkbijen leven slechts zes weken in de zomer tot 6 maanden in de winter. In de meest intensieve broedperiode legt de koningin tot 2000 eitjes per dag. Dit is aanmerkelijk meer in gewicht



Jouw

DAGELIJKSE KOST.NL

dan ze zelf weegt. Gezien de haast bovennatuurlijke prestatie bewijst de koninginnengelei hiermee haar bijzondere hoge voedingswaarde.

Betekenis van de stoffen voor de mensen.

Koninginnengelei wordt ook voor menselijke consumptie verkocht als vitaliserende voeding, en er worden o.a. de volgende gezondheidseigenschappen aan toegeschreven (geen wetenschap!). Het is daarmee geen medisch advies en aan de opsomming kunnen geen zekerheden toegekend worden. Bij medische klachten raadpleeg je altijd een arts. Als je deze middelen wilt inzetten bespreek je samen met uw arts of het in uw specifieke geval het verstandig om deze zuivere natuurmiddelen in te zetten.

Een arts heeft gestudeerd op onder meer wisselwerkingen tussen bepaalde stoffen. Internet-kennis kan een meerjarige studie niet vervangen! Wel kun je met kennis van bijvoorbeeld een imker met een arts bespreken wat in jouw geval verstandig is om te gebruiken.

De werking van de stoffen uit de koninginnengelei zou zijn:

- Antimicrobieel,
- Kankercel remmend,
- Beïnvloeding van bloeddruk en diabetes,
- Verhoging van de cel-vitaliteit en celdelingstijden.

De vitaliserende werking van de koninginnengelei crème is een weldaad voor de huid. De diepwerkende regulerende gezichtscrème kan zowel op een droge of gevoelige huid gebruikt worden. De perfecte basis voor onder de make-up.

Oogsten en verwerking

Koninginnenteeltdoppen met eendagslarven worden in een moerloos (koninginloos) volk geplaatst.

De bijen nemen hopelijk zo veel mogelijk van deze doppen aan, en gaan deze dan verzorgen en ruim voeren met de koninginnengelei.

Na 3 dagen worden de doppen uit het volk genomen, en worden de in de cellen aanwezige voedersappen afgezogen.

Koninginnegelei wordt gereinigd door een filteringsproces.

De verzamelde Koninginnegelei wordt daarna ingevroren of gevriesdroogd.



Jouw

DAGELIJKSE KOST.NL

De productie van bijengif.

Bijengif (Latijn: Apium venenum) wordt geproduceerd in het angelapparaat van de werksterbijen en van de koningin. Darren steken niet en produceren dus ook geen bijengif.

Werksterbijen produceren het bijengif vanaf een leeftijd van circa 3 dagen. Bij een leeftijd van circa 15 dagen (vooruitlopend op hun taken als wachtbij of buitendienst) is de gifblaas geheel gevuld met een inhoud van 0,3 milligram.

Zomerbijen kunnen gedurende een periode van 20 dagen bijengif blijven produceren. Na het legen van de gifblaas wordt deze dan gewoon weer gevuld.

De samenstelling van bijengif.

De belangrijkste stoffen die samen het bijengif vormen zijn;

- Phospholipase A ca 10% en enkele andere enzymen,
- Histamine 1%
- Mellaitine 50%
- Apamine 2%
- Peptide zoals Histamine, en Serotonine 20%
- Dopamine 0,5%
- Noradrenaline 0,5%
- Verder nog phospholipide, suikers, aminozuren en mineralstoffen.

Toepassingen van bijengif

Dit is geen medisch advies en aan de opsomming kunnen geen zekerheden toegekend worden. Bij medische klachten raadpleeg je altijd een arts. Als je deze middelen wilt inzetten bespreek je samen met uw arts of het in uw specifieke geval het verstandig om deze zuivere natuurmiddelen in te zetten.

Een arts heeft gestudeerd op onder meer wisselwerkingen tussen bepaalde stoffen. Internet-kennis kan een meerjarige studie niet vervangen! Wel kun je met kennis van bijvoorbeeld een imker met een arts bespreken wat in jouw geval verstandig is om te gebruiken.

Vermijd contact met ogen en mond, niet gebruiken bij kinderen jonger dan 3 jaar, niet geschikt voor zwangere of zogende vrouwen en geen gebruik op open wonden. Bij irritaties of allergische reacties aarzel niet een arts te raadplegen. Product is niet aan te raden bij suikerziekte en nieraandoeningen.

- Ontstekingsremmer,
- Anti reumatische behandeling,
- MS therapieën,
- Cholesterolverlagend,



Jouw

DAGELIJKSE KOST.NL

- Bevorderlijk bij hartklachten,
- Antibacterieel en straling beschermend,
- Pijnbestrijding.
- Als basisstof voor farmaceutische producten,
- Therapie tegen bijenallergie.

Bijengif geeft energie, beïnvloedt de zenuwfuncties en werkt positief op spieren, pezen en gewrichten. Bijengif zelf maakt spieren en gewrichten soepel.

Het effect op de zenuwen wordt veroorzaakt door de stimulering van hormoonproductie door de bijnierschors. De werkzaamheid kan worden vergeleken met die van voedingsmiddelen met soortgelijke werkzame stoffen zoals bijv. koffie.

In Europa is het innemen van bijengif voor therapeutisch gebruik bekend sinds het midden van de 19e eeuw. Het werd toen vooral gebruikt in de homeopathie.

Bijengif komt echter al veel langer voor in de volksgeneeskunde in de vorm van bijenaftreksels en verpoederde bijenangels. In de jaren zestig van de vorige eeuw zijn er voor het eerst bijengiftabletten geproduceerd, maar deze zijn nooit in de handel gebracht.

Het oogsten van bijengif

Het oogsten van bijengif gebeurt zonder schade aan de bijen. Ze legen alleen hun gifblaas. Dit gebeurt met behulp van het (maximaal 30 minuten) een metalen raster dat voor de vliegopening van een bijenkast geplaatst wordt en dat onder stroom staat. Onder dat raster zit een glazen plaat om het bijengif op te vangen.

In het begin zullen vooral de terugkerende haalbijen op het raster landen. Door de stroom prikkel gaan ze steken en dus bijengif vanuit de gifblaas naar buiten pompen.

Vervolgens komen er steeds meer bijen op het raster af vanwege de bij een bijensteek vrijkomende alarmferomonen.

Het gif droogt op de glazen plaat in, waarna het ervan af wordt geschraapt, schoongemaakt en ingevroren of gevriesdroogd.



Jouw

DAGELIJKSE KOST.NL

Propolis

Onze honingbij maakt propolis uit hars, bijenwas, stuifmeel en eigen afscheiding en gebruikt dit als een verdedigingslinie tegen zowel kou als ziektes. Ze maken er kieren en spleten mee dicht, en bedekken er de bijenwoning mee. Zo krijgen bijvoorbeeld ook alle broedcellen een vliedsun laagje propolis om het broed tegen infecties te beschermen.

De samenstelling van propolis

Globaal bestaat propolis voor ongeveer 50% uit hars, voor ongeveer 30% uit zelfgemaakte bijenwas, en voor ongeveer 5% uit stuifmeel. Hier voegt de honingbij ook nog andere bestanddelen (zoals enzymen) aan toe.

Aangezien de bijen veel van de grondstoffen van propolis uit de omgeving van de bijenwoning halen, hangt daar dus de exacte samenstelling van propolis ook voor een groot deel vanaf. Al met al bevat de door de bijen gemaakte mix echter altijd verschillende organische- en aminozuren, vitaminen, mineralen en zeer belangrijk: bioflavonoiden (dit zijn micronutriënten uit planten).

Geschiedenis van propolis

Propolis komt uit het Grieks en betekent Pro= voor Polis= stad, hetgeen zich laat vertalen als bescherming voor de stad of beschermer van de stad. Met de stad wordt hier bedoeld de stad van de bijen ofwel de bijenwoning. In deze "stad" speelt propolis een belangrijke rol.

De Grieken ontdekten de geneeskrachtige eigenschappen van propolis bij het behandelen van zowel wonden als "ongeneeslijke ziekten".

Hippocrates zelf, de vader van de moderne geneeskunde, schreef propolis voor ter genezing van wonden en zweren, zowel inwendig als uitwendig.

Voor de Egyptenaren had de bij een religieuze betekenis en was zij een symbool van moed en waardigheid. Propolis werd door de Egyptenaren als medicijn gebruikt voor allerlei ziekten.

De Romeinen vereerden de bij ook en gebruikten propolis op grote schaal. Volgens de legende heeft de Romeinse God Jupiter zelfs de mooie Melissa getransformeerd in een bij zodat zij het wonderbaarlijke geneesmiddel propolis kon produceren.

Plinius de Romeinse historicus heeft over propolis gezegd: 'de huidige artsen gebruiken propolis als medicijn omdat het steken, splinters etc. die zich in het bindweefsel hebben vastgezet verwijdert. Propolis reduceert zwellingen, verzacht eeltplekken en spierpijn en het geneest wonden die schijnbaar niet meer te helen zijn'.



Jouw

DAGELIJKSE KOST .NL

De voortgaande Europese interesse voor propolis blijkt onder andere uit John Gerard's beroemde History of Plants uit 1579. Hierin wordt verwezen naar propolis als een stof die een snelle en effectieve genezing biedt voor vele aandoeningen. Nicolas Culpeper vertelt ons in zijn Complete Herbal dat 'propolis buitengewoon goed is tegen koorts en ontstekingen in vele lichaamsdelen en verkoeling biedt bij brandende wonden'.

De ontwikkeling van de moderne geneeskunde is echter vaak voorbijgegaan aan de waarde van propolis en andere natuurlijke geneesmiddelen. Eigenlijk is het pas in de laatste 20-30 jaren dat de moderne geneeskunde, vooral in Oost-Europa, propolis weer als geneeskundig middel is gaan gebruiken, bestuderen en de geneeskrachtige eigenschappen ervan is gaan waarderen.

De voor de mens helende effecten van propolis

Dit is geen medisch advies en aan de informatie kunnen geen zekerheden toegekend worden. Bij medische klachten raadpleeg je altijd een arts. Als je deze middelen wilt inzetten bespreek je samen met uw arts of het in uw specifieke geval het verstandig om deze zuivere natuurmiddelen in te zetten.

Een arts heeft gestudeerd op onder meer wisselwerkingen tussen bepaalde stoffen. Internet-kennis kan een meerjarige studie niet vervangen! Wel kun je met kennis van bijvoorbeeld een imker met een arts bespreken wat in jouw geval verstandig is om te gebruiken.

In de laatste decennia is veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de helende effecten van propolis. Deze onderzoeken hebben uitgewezen dat het gebruik propolis helend dan wel ondersteunend kan zijn bij:

- **Bloedstoornissen**
Chinese onderzoekers ontdekten het effect ervan bij de behandeling van hypertensie, arteriosclerosis en problemen met hart- en bloedvaten. De Europese wetenschapper V. Balalykin leert ons dat propolis de witte bloedcellen helpt bij het wegspoelen en verteren van bacteriën en andere afvalstoffen in het bloed.
- **Stoornissen in het maag/darm kanaal**
Wetenschappers en artsen uit de Sovjet Unie hebben aangetoond dat propolis de vorming van zweren en abcessen kan voorkomen, alsook het genezingsproces kan bespoedigen.
- **Pijnlijke menstruaties en vaginale infecties**
- **Keelpijn**
Neem een paar druppels propolis op volkoren brood of gebruik het als gorgedrank.
- **Ademhalingsproblemen**
hoestbuien, verkoudheid, astma, bronchitis, verstopte holten. Neem de druppels of 2 gr. capsules/tabletten per dag.



Jouw

DAGELIJKSE KOST .NL

- **Ontstoken lippen/tandvlees/tanden/kiezen en andere mondverzorging- problemen**
gebruik de druppels als een gorgeldrank, of drink het met kruidenthee (desgewenst met toevoeging van honing).
- **Huidbehandeling**
Smeer het gebied direct in met propolisdruppels of gebruik de crème. Goed tegen acne. Kan nuttig zijn voor de behandeling van eczeem, herpes, psoriasis.
- **Kneuzingen en brandwonden**
De ontsmettende en genezende kwaliteiten van propolis hebben een genezend effect op wonden en brandplekken. Breng een beetje crème aan op de pijnlijke plek of gebruik een paar druppels propolis.
- **Artritis en Reumatische aandoeningen:** In de laatste jaren wordt propolis zeer succesvol gebruikt voor de behandeling van artritis e.a. reumatische aandoeningen. Neem om te beginnen 2 gr. capsules/tabletten per dag gedurende twee weken.

Propolis wordt geprezen als een natuurlijk antibioticum zonder de bekende bijverschijnselen. Het Nationale Hart en Long Instituut in Londen heeft aangetoond dat de bioflavonoiden (micronutrienten in planten) in propolis zelfs sommige bacteriën kunnen vernietigen die tegenwoordig resistent zijn tegen moderne synthetische antibiotica.

Toepassingen en gebruik

Vroeger werd propolis opgelost in alcohol, als verf voor houtwerk en bij de vioolbouw gebruikt.

Het werd verwerkt in rookstaafjes en de Egyptenaren gebruikten het voor het balsemen van hun doden. Ofschoon de werkzaamheid bij de behandeling van wonden en zweren al van oudsher bekend was, is men in de medische wereld pas sinds de laatste jaren opnieuw aandacht aan propolis gaan besteden.

Kithars heeft een duidelijke aangetoonde antibiotische werking, waardoor zijn nut bij de wondbehandeling verklaard is.

Tincturen en preparaten van propolis worden voor de ontsmetting van de mondholte en de bestrijding van paradontosis gebruikt.

Bij de tandbehandeling hebben ze een licht verdovende werking. Kauwen van kithars schijnt de ademhalingswegen te verruimen.

Ook wordt succes vermeld bij behandelingen met propolis tegen griepvirus, maag- en darmontstekingen en eczema's van verschillende aard.

Als een voedings supplement:

Propolis kan gebruikt worden als een veilig, non-toxisch voedings supplement en blijkt nuttig voor bescherming tegen verkoudheid, hoesten, griep en andere virussen.



Jouv

DAGELIJKSE KOST.NL

Enkele waarschuwingen

Aangaande het gebruik van propolis zijn echter enkele waarschuwingen op zijn plaats:

Ongeveer één op de 2000 mensen is allergisch voor propolis. Dit kan dus beter vooraf getest worden door wat propolis op een stukje dunne huid te doen (bijvoorbeeld de holte van de elleboog), en dan te bekijken of die plek rood en branderig wordt. Als dat het geval is dan kun je propolis beter niet gebruiken.

Propolis kan de werking van medicinale bloed verdunnende middelen versterken. Het is dus verstandig om dat te (laten) controleren.

Propoliskeuring

De "Nederlandse Commissie voor Bijenproducten" heeft voor de door bijen gemaakte producten keuringsreglementen opgesteld. Ruwe propolis valt onder klasse 16. Propolis tinctuur en andere afgeleiden vallen dus niet onder deze keuringen. Dat is ook logisch want daar zijn vele, vele varianten op te verzinnen. En... hoe keur je die dan.



Jouw

DAGELIJKSE KOST.NL

Stuifmeelpollen (of bijenpollen)

Stuifmeelpollen zijn de mannelijke voortplantingscellen van planten. Het zijn heel kleine korreltjes die in de helmknoppen van bedektzadige planten zitten en in de pollenzakjes van naaktzadige planten. Bijen vliegen van bloem naar bloem en verzamelen het stuifmeel uit het mannelijk deel van de rijpe bloem. Hun vorm, kleur en grootte is sterk afhankelijk van de soort bloem waaruit ze de korrels halen. Het stuifmeel wordt verzameld aan de achterpoten en wordt voortdurend bevochtigd met nectar. Bij aankomst in de kast wrijft de bij de klompjes stuifmeel uit haar poten en deponeert die in één van de cellen.

Hoe verzamelt de bij stuifmeelpollen?

Stuifmeel kan bij de imker worden geogst door middel van een stuifmeelval. Het is een rooster met nauwe openingen waardoor de bijen zich moeten wringen bij de thuiskomst in hun kast. Op die manier vallen de stuifmeelklompjes naar beneden in een lade, waarna ze gelegegd kan worden door de imker. Dit gebeurt elke dag om schimmelvorming te voorkomen.

Omdat deze stuifmeelkorrels ook voor bijen van levensbelang zijn, wordt het oogsten ervan beperkt en gebeurt dit enkel in periodes van overvloed en met intervallen. Bijen ondervinden hiervan dus geen schade.

Waar zijn bijenpollen goed voor?

Bijenpollen of stuifmeelpollen zijn een rijke bron aan vitaminen, waaronder ook vitamine D en B12, wat ze tot een waardevolle aanvulling maken. Zeker voor mensen die geen vlees eten. Verder bevatten ze ook heel wat eiwitten, vetzuren, koolhydraten en mineralen.

Bijenpollen als bron van vitaminen

Bij dagelijks gebruik van bijenpollen zal je al snel een verschil merken. Je krijgt er namelijk meer energie van. De suikers in de bijenpollen zijn reeds voor verteerd en worden in ons bloed snel omgezet in glycogeen. Deze stof wordt doorgegeven aan ons spierweefsel en zal ons daardoor meer energie geven.

De combinatie aan voedingsstoffen zorgt voor een betere weerstand en herstel van beschadigde cellen in ons lichaam. Ideaal dus om te gebruiken als voedingssupplement tijdens de donkere en kille wintermaanden.

Ze zijn ook essentieel bij het bestrijden van vrije radicalen in ons lichaam die verantwoordelijk zijn voor de vorming van tumoren. Ze remmen ook de veroudering af en dragen bij tot een mooiere huid. Bijenpollen verhogen het uithoudingsvermogen en kunnen helpen bij het leveren van sportieve inspanningen.

Mensen die last hebben van hooikoorts en andere allergieën doen er ook goed aan om bijenpollen in te nemen. Ze verlagen de aanwezigheid van histamine. Histamine komt van nature in je lichaam voor en is een lichaamseigen stof die signalen geeft aan je hersenen of



Jouw

DAGELIJKSE KOST .NL

afweersysteem. Ook zit het in voeding. Histamine heeft verschillende belangrijke functies in het lichaam. Het speelt een rol in het afweersysteem. Ook zorgt het voor het overdragen van prikkels in de hersenen en heeft het invloed op slaapprocessen. Je kunt allergische (reageren op niet gevaarlijke stoffen) reacties hebben op deze stof, waardoor de allergische symptomen kunnen afnemen.

Hoe bijenpollen gebruiken?

Deze lichtzoete, ietwat muffig smakende korreltjes zijn eenvoudig in te nemen. Je kan ze in pure vorm gebruiken en laten smelten op jouw tong maar de smaak kan in het begin wat tegen vallen.

In combinatie met een algemene gezonde voeding is één eetlepel per dag voldoende. Het is geen geneesmiddel en verwacht geen wonderen maar het zal zeker bijdragen tot een betere gezondheid en vitaliteit. De werking en de gezondheidsvoordelen kunnen verschillen van persoon tot persoon.

Effectief tegen allergieën als hooikoorts. Voor hooikoortspatiënten geldt: ruim 6 weken van tevoren beginnen met innemen. Ook mensen met astma en bronchitis, bloedarmoede, acné, leveraandoeningen, darmklachten (stuifmeel heeft een zeer gunstige uitwerking op de darmflora) en nervositeit hebben veel baat bij stuifmeel. Het verbetert de eetlust en heeft een zeer gunstige werking op de hersenen (geheugen en concentratie).

Stuifmeel kunt u het best 's morgens voor de maaltijd innemen. Het lichaam is dan het meest ontvankelijk voor de werkzame stoffen. Neem de gewenste dosering stuifmeelkorrels in met een slok water, melk o.i.d., strooi ze op de boterham met honing of vermeng ze in vla, yoghurt of muesli. In het laatste geval lossen de korrels op en zijn ze lichter verteerbaar voor mensen met een gevoelige maag. Dosering; Als kuur; voor volwassenen gedurende 1 maand 32 gr. (2 dessertlepels) per dag. Deze kuur enkele malen per jaar herhalen. Ernstige klachten; 1 week 24 gr. (1 volle soeplepel) dan 1 week stoppen daarna nog 2 weken 24 gr. p.d. Onderhoudsdosering; 1 volle dessertlepel per dag. Kinderen; Kinderen 3 tot 5 jaar 8 gr. p. dag (1 volle koffielepel). Kinderen 6 tot 12 jaar 14 gr. p. dag.

Om een nog beter resultaat te verkrijgen neemt men stuifmeel in combinatie met koninginnegelei. Begint u met het innemen van stuifmeel raden wij aan een 'stopweek' in te lassen in de 2de week.

Let op!

Bij hooikoortspatiënten kan de klacht bij het innemen licht verergeren.