

Allergie, inzicht en advies

Inleiding

Allergie is een frequent optredende en complexe aandoening. De aard en de toename ervan in deze tijd roepen vragen op en de geneeskunde heeft nauwelijks een antwoord. Wat is de dieper liggende oorzaak? Wat is de betekenis ervan? Welke vormen zijn er? En hoe ga je er mee om? Annette Gudde, die veel te maken heeft met mensen met allergieën, legt Marieke de Vrij over dit onderwerp een aantal vragen voor. De integrale tekst van dit consult staat ook op de website.

In dit samenvattende artikel krijgen specifieke vormen van allergie aandacht, maar ook een aantal algemeen geldende principes die er aan ten grondslag liggen. Er is sprake van minder willekeur dan algemeen wordt aangenomen. Druk van buitenaf en niet in harmonie zijn met het persoonlijke levensplan, speelt een grote rol. Inschikkelijkheid als reactie daarop kan op gespannen voet verkeren met onafhankelijkheid en zelfbeschikking met een vorm van allergie als mogelijke reactie. Zelfonderzoek kan iets van de oorzaken van allergie aan het licht brengen.

Voor ernstige reacties, tot een shocktoestand aan toe, zijn er aanwijzingen gegeven tijdens dit consult als eerste hulp.

Voeding en het persoonlijke levensplan

Er bestaan op grond van het individuele levensplan grote verschillen in de wijze waarop impulsen van buitenaf verwerkt kunnen worden. Personen die in hun levensechtheid beschikken over voldoende verrijkingsstoffen om in de aardse realiteit tot lering te komen, zullen minder voeding van buitenaf - in brede zin - nodig hebben. Overvoeding kan dan gemakkelijk leiden tot stagnatie bij de verwerking ervan óf er de oorzaak van zijn dat iemand versneld zijn ontwikkelingsweg gaat. Beide vormen een bron van stress. Het lichaam en ook de psyche kunnen op een teveel aan impulsen reageren met een allergische reactie.

Een omgeving die daarbij nog steun verwacht van deze personen, die wat betreft hun groei in grote mate onafhankelijk zijn en zeer alert in het leven staan, zal deze reactie nog versterken. Zij zijn eerder gebaat bij een rustige, meer introverte omgeving. In die situatie zijn zij in staat om te verinnerlijken, om in een later stadium vanuit hun rijpheid richting te kunnen geven en vervolgens in ontmoeting met anderen onafhankelijk gedrag te vertonen. Druk van buitenaf doet hen dan niet meer inschikken, zij zullen handelen vanuit een eigen keuzevrijheid. Juiste voeding, aangepast aan de individuele ontwikkeling, zal dit proces positief ondersteunen.

Onderliggende factoren

Allergische reacties komen in de westerse wereld steeds vaker voor. Veranderende gewoonten en leefomstandigheden spelen een rol naast de extra gevoeligheid van veel zielen die in deze tijd geboren worden, waardoor het er nog meer op aan komt de juiste balans te vinden wat betreft voeding en andersoortige prikkels.

Regelmaat en een vast voedingspatroon zijn niet meer vanzelfsprekend. De veranderende ritmiek van het dagelijks leven houdt geen gelijke tred met de spijsvertering. Daarbij veranderen het consumptiegedrag en de aard van het voedsel sneller dan de aanpassing aan de nieuwe situatie verloopt. Wezensvreemde aanpassingen van het voedsel zijn vaak niet gericht op verteringskracht maar op smaakbehoefte. Te weinig aandacht krijgt het belang van een goede vochtbalans. De consumptie van water is veelal vervangen door vocht met toevoegingen; de reinigende en doorspoelende werking van water wordt niet onderkend.

Daarnaast stemt het lichaam zich slechts langzaam af op de steeds verminderende beweeglijkheid van de mens.

Kleding, vervaardigd van niet-natuurlijke materialen, zeker als deze gedragen wordt door jonge kinderen, kan een huidreactie in de hand werken. Ook synthetische verfstoffen kunnen een basis leggen voor allergie.

Allergie voor dierlijke producten

Zuivelallergieën komen het meest voor bij mensen met een gevoelige constitutie of ontwikkelen zich in een stressvolle periode, waarbij afhankelijkheid van impulsen van buitenaf een te grote rol speelt. Personen die zelfstandig functioneren, stressbestendig van aard zijn en niet overspoeld worden door indrukken, zullen er hoegenaamd geen last van hebben.

Als een allergische reactie optreedt, is het van belang aandacht te schenken aan de mate van eigen beslissingsrecht en keuzevrijheid van de betrokkene en een teveel aan prikkels te elimineren. In dit stadium is kentering nog mogelijk.

Bij jonge kinderen die daartoe nog niet in staat zijn, kan dit indirect plaatsvinden. Als voorbeeld wordt genoemd een kind dat meer aangeraakt wordt dan wenselijk is voor zijn ontwikkeling. Door een allergische huidreactie zullen die aanrakingen waarschijnlijk verminderen. Aan de andere kant werkt het ook zo, dat een allergische reactie een extravert kind naar binnen doet keren, en het kind daardoor meer in contact brengt met zijn levensplan.

Dierlijke producten, met name vlees, verhogen het stressniveau in de mens, afhankelijk van de wijze waarop het dier heeft geleefd. De vertering van vlees verloopt traag en vooral bij jongere, daarvoor gevoelige kinderen zal de ondervonden stress van de dieren tijdens hun leven hen beïnvloeden en een allergische reactie teweegbrengen die misschien niet fysiek waarneembaar is, maar wel te herkennen als bijvoorbeeld gedragsverandering. De reactie is des te sterker als het vlees van jonge dieren betreft, omdat deze wat betreft levensfase het meest bij de kinderen aansluiten.

Eerste hulp bij pinda- en notenallergie

Zelfs het ruiken van pinda's en noten of in dezelfde ruimte verblijven, kan naast het eten ervan al binnen een paar minuten een heftige allergische reactie opwekken. Dit kan gepaard gaan met benauwdheid en verlaagde bloeddruk, tot shock aan toe. In een later stadium treden vaak hevige buikpijnen op.

Er worden een aantal aanwijzingen gegeven hoe in een dergelijke acute situatie te handelen op het moment dat er nog geen medische hulp voorhanden is.

Afspoelingen met koud water helpen ter ondersteuning van de bloedsomloop. De slapen, polsen, liezen, binnenkant van de enkels en de knieën zijn de belangrijkste punten om intermitterend te koelen. Kleine ijszakjes kunnen hierbij behulpzaam zijn.

Daarnaast helpt het om op het puntje van de tong te bijten, waardoor de speekselvloed toeneemt en de allergene stoffen worden verdund. Ontspanning door massage van de nekwekels voorkomt dat verkramping als gevolg van de benauwdheid toeneemt. Een liggende houding vraagt minder energie dan de staande als alle kracht nodig is voor eliminatie. Behalve het bijten op de tong helpt het ook om de mondholte met de tong te strelen, het maakt alerter. Handstrelingen en het schuiven met de voeten over de vloer hebben hetzelfde effect. Als drinken mogelijk is, dan is lauw water het meest aangewezen. Liefst zo veel mogelijk. Als dat er niet is, is koud water ook goed.

Preventief werkt het dragen van luchtige kleding, wat niet betekent: te koele kleding.

Luchtige kleding werkt eraan mee dat als iemand met allergiebestanddelen in aanraking komt deze stoffen via de huidporiën gemakkelijker geëlimineerd kunnen worden.

Meerdere dunne laagjes kleding van natuurlijk materiaal is te verkiezen boven een enkele dikke laag.

Tarwe- en glutenallergie

Het hoogstaande product tarwe, dat van nature tijd nodig heeft voor ontkieming in een weke onderlaag, wordt door de huidige landbouwtechniek gedwongen sneller te ontkiemen in grondlagen waarin het door de waterhuishouding niet de kans krijgt het natuurlijke weekproces door te maken alvorens tot groei te komen. Ook bestrijdingsmiddelen en de verminderde kwaliteit van het water verstoren dit proces. Het

graan, dat hierdoor onder druk wordt gezet, gaat zich scheutiger, als het ware stuurlozer ontwikkelen en de vitaliteit ervan neemt door de rustverstoring af.

Eenzelfde beeld gaat op voor degenen die een allergische reactie ontwikkelen ten aanzien van dit product. Zij worden meer opgestuwd in groei dan zij wensen of aan kunnen en ontwikkelen verteringsproblemen. Het gebruik van natuurlijk ontwikkelde granen is aan te bevelen. Voorzichtig daarmee experimenteren is te prefereren boven volledig weglaten van tarwe uit de voeding. Als het lichaam niet zo nu en dan uitgedaagd wordt, zal het afhaken wat betreft dit voedingselement.

Hooikoorts

Een allergische reactie op pollen en grassen treft eveneens gevoelige personen met een verruimd bewustzijn. Hun externe auraveld is zo wijd dat de aanraking met de lucht op een groter vlak plaatsvindt. Zij ademen als het ware de lucht in die om hen heen is en sporen bevat van andersoortig leven. Een allergische reactie wordt - mede door een grotere gevoeligheid van de bronchiën - uitgelokt als deze mensen meer dan wenselijk hun begeestering naar buiten brengen. Dit in plaats van deze voldoende in zichzelf te beleven alvorens deze vanuit een grote kerngevoeligheid te delen. Te weinig momenten van inkeer doen de allergische reactie toenemen. Ook letterlijk wordt men door hooikoorts min of meer gedwongen naar binnen te gaan. Minder fijnzinnig worden kan niet, maar deze eigenschap doorleven in zelfvoedzaamheid voorkomt overgevoeligheid voor de omgeving.

De toename van hooikoorts in deze tijd komt mede voort uit de inademing van rondwarrelende fijne (kunst)meststofdeeltjes waarin nog reststoffen aanwezig zijn van het veevoer, dat de dieren menigmaal kunstmatig aanwakkerde tot versnelde groei van hun lichaam. Deze stoffen in de lucht creëren indirect, bij daarvoor gevoelige personen, een versneld onnatuurlijk beleefde groei-impuls in hun begeestering in het geval dat deze mensen niet voldoende bij zichzelf kunnen blijven. De uitdaging is zelfonderzoek op een dieper zielsniveau om de specifieke betekenis van de allergische reactie te leren begrijpen.

Allergie voor (huis)dieren

Niet de haren, maar huidschilfers veroorzaken deze vorm van allergie. Huisdieren leven van generatie op generatie op een manier die van oorsprong niet bij hen past en ook hun voeding is onnatuurlijk, waardoor ook zij te maken krijgen met een niet bij hen passend groeiproces met huidschilfering als gevolg. Juist degenen die een groot mededogen voelen met deze dieren en hen willen beschermen, kunnen in het contact vermoeidheid of allergische reacties ervaren door de indrukken die zij onbewust van hen opnemen. Deze mensen kunnen spreekbuis zijn voor dieren opdat deze een beter leven krijgen.

Allergie voor insectenbeten

Deze vorm treft fijnzinnige en behulpzame personen die zo gevoelig zijn geworden voor impulsen van buitenaf - impulsen die vanuit egocentriciteit inbreuk doen op hun eigenheid - dat zelfs de letterlijke indringing door een insect kan leiden tot een heftige allergische reactie. De boodschap is om alvorens de aandacht naar buiten te richten er eerst voor te zorgen dat aan eigen behoeften is voldaan. Soms is het nodig om langdurig zichzelf te voeden om daarna weerbaarder naar buiten te kunnen treden.

Versnelde hulpverlening ten behoeve van zichzelf bij een insectenbeet bestaat - buiten de maatregelen aangereikt bij notenallergie - uit: bewuste uitademing, de plaats van indringing strelen (nadat desgewenst het wondje is uitgeknepen) en waterafspoelingen. Het helpt ook om te springen. Met beide voeten tegelijk, liefst zonder schoenen. Aarding en massage van drukpunten in de voeten houden alertheid in stand. Massage van de omgeving van het staartbeentje bewerkstelligt hetzelfde effect. Zoek bij dreigende shock zo snel mogelijk medische hulp.

Allergie voor de huismijt

Dit komt veel voor, maar wordt niet altijd als zodanig herkend. Onrustige slaap bijvoorbeeld kan een verschijnsel zijn. De aanwezigheid van de huismijt ondermijnt de geestkracht: de helderheid neemt af, je blijft lang hangen in denkprocessen en kan niet vrij doorademen. Nauwgezette hygiënische maatregelen, eventueel zelfs nieuwe matrassen en/of kussens, vormen de basis voor verbetering met daarnaast vernevelingen met water. Wat minttakjes in het water helpt de mijt op de vlucht slaan. Maar het beste helpt veel luchten, grondige opruiming en schoonmaak van alle materialen waar de mijt in huist.

Zonne- en lichtallergie

Een natuurlijke leefomgeving, voldoende wateropname, veel lopen of een andere buitensport beoefenen, verhoging van de sensitiviteit door zuivere lichaamsaanraking en leven volgens de eigen natuur, dat alles verhoogt de weerbaarheid bij deze zeldzamere vormen van allergie.

Tot slot, bij alle vormen van allergie is het belangrijk de eigen reacties op impulsen serieus te nemen, deze te onderzoeken en er lering uit te trekken.