Allergie als gegeven en als uitdaging voor de huisarts

Voordracht door Joost Laceulle op zaterdagmiddag 30 november 2020

**Inleiding**

Op deze bijeenkomst bespreken en onderscheiden we de hypersensitiviteit en de allergie. Die hebben wel enige verwantschap, maar bij de hypersensitiviteit nemen we te veel waar en bij de allergie kunnen we niet verteren. Dat is dus een structureel verschil. Mijn thema is de allergie, al zal de hypersensitiviteit er af en toe ook door­ heen lopen.

Wat is allergie praktisch gesproken? We kunnen bepaalde waarnemingen, bepaalde substanties of bepaalde ziele­indrukken niet verteren. Alles wat bij ons binnenkomt, hetzij in het lichaam, hetzij in de ziel, moet verteerd worden. Het hele verteringsproces is eigenlijk waarnemen, contact aangaan en ook integreren. Anders gezegd: wat we opgenomen hebben, moeten we zodanig verwerken, dat het geïntegreerd kan worden. Dat geldt voor elke indruk die we krijgen. Of je nu een aardbei eet of een aardappel of een mars: het moet verteerd worden.

Maar als je een beeld van iets krijgt, moet dat ook verteerd worden. Als je een foto ziet van een verdronken kind, zoals dat een tijd geleden in de kranten stond, is dat eigenlijk iets wat je niet kunt verteren. Want je denkt: daar moet ik toch wat mee, dat kan ik toch niet maar zo laten? Maar het is ons niet gegeven om aan dat soort dingen direct iets te doen. Dan moet je het verteren, maar dat kun je eigenlijk niet. En omdat je het niet kunt verteren, moet je het verdragen. Wanneer je dat soort beelden een tijd lang gezien hebt ­want er zijn meer van zulke foto's dan is de indruk vaak wat minder diep. Als je er honderd gezien hebt, ga je gewoon naar de volgende bladzijde van de krant. Of je zapt door of zo. Dan "heb je het wel gezien': Bij het eerste beeld, wat eigenlijk niet te verdragen en niet te verteren is, zouden we van allergie kunnen spreken. Zie je het honderdste beeld en het doet je eigenlijk niet veel meer, dan is er sprake van anergie. Dat houdt in dat je gewoon niet meer reageert. Je kunt ook zeggen dat je dan blind en doof bent voor wat er gebeurt. Dat wordt dus anergie genoemd. De normergie zit tussen de allergie en de anergie in.

Ik zei al, verteren is een relatie aangaan. Het is waarnemen, de relatie aangaan en wat waargenomen is helemaal afbreken, als het om voeding gaat. Dat doe je met behulp van anderhalve liter spijsverteringssap per dag: speeksel, maagzuur, gal enzovoort. Als het afbreken klaar is, kan het voedingsmiddel worden geïntegreerd. Dat gaat met behulp van de lever, die de grote chemicus in ons lichaam is, en met behulp van de nieren, zodat het een lichaamseigen substantie wordt.

Als het om psychische indrukken gaat, hoe kun je die dan verwerken? Dat bete­kent, dat er lucht en warmte bij moeten. Dus in dat geval geen sappen, maar lucht en warmte. Hoe krijg je die lucht en warmte erbij? Door te delen met andere mensen, door je uit te spreken. Het is bekend, dat mensen die bijvoorbeeld uit Auschwitz kwa­ men, hun ervaringen het beste konden verwerken, als ze erover konden praten met hun omgeving, als ze hun hart konden luchten. Dat was geen eenvoudige opgave, want er zijn heel wat mensen die daarover gezwegen hebben, tot leed van henzelf en hun kinderen. De mensen, die in staat waren de kracht van vergeving in zichzelf wak­ ker te roepen, ontwikkelden een bijzondere warmtekwaliteit.

Bij al die processen zijn alle wezensdelen betrokken: fysiek lichaam, etherisch lichaam, astraallichaam en het Ik, de ik­-organisatie. Binnen de antroposofie spreken we over de ik­-organisatie en over het Ik. Je zou kunnen zeggen, dat de ik-­organisatie het Ik is, dat werkzaam is in de warmte. Warmte is op zichzelf niet een lichaam, maar het is iets, dat zich tussen het lichamelijke en het niet­-lichamelijke beweegt, met een meetbaar aspect de temperatuur ­en een ziele­aspect. Als het Ik in de meetbare warmte werkzaam is, noem je dat de ik­-organisatie.

Als het immuunsysteem gezond is, kan het bijna alles aan. Maar wat is het

immuunsysteem, hoe kun je dat benoemen? Ik zie het als de uitdrukking van het Ik in de levensprocessen. Je zou kunnen zeggen, dat het immuunsysteem het proces is, dat het verschil tussen mij en niet-­mij bepaalt. Of dat nu een splinter is of een kanker­ cel, dat maakt niet uit.

Als er sprake is van allergie een doorschietend immuunproces ­ moeten we nagaan hoe we het functioneren van het Ik en de ik­-organisatie en ook het etherlichaam kun­ nen versterken. Dat het astraallichaam daar ook in hoge mate bij betrokken is, spreekt vanzelf, aangezien de wezensdelen in voortdurende verbinding met elkaar werkzaam zijn.

**Het perspectief van de huisarts**

Als huisarts, zeker als antroposofisch huisarts, zien we heel wat sensibele en sensi­ tieve mensen op het spreekuur. Voor veel van die mensen, vaak kinderen, die op ons spreekuur komen, geldt dat ze chronisch overprikkeld zijn. Vaak zijn ze dan ook heel

druk en hebben ze reeds vastgestelde of veronderstelde allergieën. Nu is mij opgeval­len dat deze mensen vaak een speciaal gevormd oor hebben. Je kunt zeggen dat een oor, zoals alles in het lichaam, een driegelede vorm heeft. Wij hebben allemaal een driegelede constitutie: bovenpool denkpool, middenpool ­ gevoelspool, onder­pool wilspool. De gevoelspool is het gebied, waar je elkaar ontmoet als je een goede hand van iemand krijgt. Als je niet een goede hand van iemand krijgt, dan ontmoet je elkaar dus niet in het gebied van de gevoelspool. Bij de vingertoppen bevindt zich het tastdeel, bij de basis het wilsdeel. Dat is bij oren ook zo: ook die hebben een boven­ pool, middenpool en onderpool.

Bij veel van die drukke kinderen zie ik dus een bijzondere oorvorm. Als ze zo zijn aangelegd, is de oorlel nogal klein en de bovenkant weids. Zo'n oor lijkt wat op een schotel op een flatgebouw, zodat het veel opvangt. Dus als die kinderen op het spreekuur binnenkomen, dan zie je dikwijls meteen al het probleem. Wat de ouders beginnen te vertellen, is dan in een aantal gevallen de bevestiging van wat ik al gezien had. Kinderen die een kleine, niet erg bloeiende oorlel heb ben, dat zijn vaak kinderen die extra verzorging van hun vitaliteit nodig hebben.

Wat kun je als huisarts doen? Want daarvoor zitten we hier. Het eerste wat we ter beschikking hebben is goede raad. Wat kunnen mensen zelf doen? Daar kom ik zo meteen op terug. Het tweede is, dat we medicatie hebben om het Ik en het astraallichaam beter in het etherlichaam en het fysiek lichaam te verankeren. En het derde dat we kunnen doen is verwijzen naar iemand, die dingen duidelijk beter kan en anders kan dan wijzelf.

**Allergenen vermijden**

Ten eerste kun je proberen adviezen te geven om de allergenen substantieel of indrukken voor de ziel zoveel mogelijk te vermijden. Je kunt tenslotte ook aller­ gisch zijn voor je buurman.

Ten tweede moet je de algemene verontreiniging en de vervuiling proberen te vermij­den. Dat is niet eenvoudig, want onze wereld is totaal verontreinigd. Lees de krant er maar op na. Dat geldt voor de grond en ook voor het water. Er zit veel in het grondwa­ter dat er niet in hoort, zoals Diclofenac of de pil. Het geldt ook voor de lucht. Dat zal u niet verbazen, zeker niet als je bij Schiphol in de buurt woont. Voor de warmte geldt het ook, want we hebben een heleboel oneigenlijke warmte (warmte, die we niet zelf gegenereerd hebben). En waar we de warmte nodig hebben, hebben we hem vaak niet.

De verontreiniging geldt verder op substantieel niveau voor onder andere de additieven in onze voeding, vooral de niet-­natuurlijke. Daarbij doet zich het probleem voor, dat het lichaam de niet­-natuurlijke stoffen niet kan herkennen en je kunt alleen verteren wat je herkent. En dan zijn er nog de overmatige genotmiddelen, de suiker, de alcohol en ga zo maar door. Dat kunt u allemaal zelf invullen.

Een andere vorm van verontreiniging is de overmaat aan indrukken, die de wereld aanbiedt of opdringt. Loop door de Kalverstraat en het duizelt je van alle indrukken. Als je elke indruk echt goed zou willen waarnemen, dan kom je de hele Kalverstraat niet door. Dan blijf je ergens bij het eerste warenhuis steken. De overmatige zintuig­ indrukken, met name voor oog en oor: de advertenties, alles wat op televisie komt, mobieltjes, muzak, al die ongevraagde muziek die de godganse dag in veel huizen en in winkels maar door klinkt. De dynamiek van het samenzijn kan zich tonen, als je kijkt naar hoe sommige gezinnen zitten te eten op de bank: de televisie staat aan, ze praten met elkaar en ze eten ondertussen ook nog hun avondeten. Allemaal dingen waarbij je ziet, dat er in wezen geen verbinding is. Want je gaat maar een partiële verbinding met elkaar aan, als je ondertussen televisie kijkt. En met wat je ziet op de televisie los van het feit of je het bij kunt houden ­ ga je evenmin een verbinding aan, want je bent ook nog aan het eten en aan het praten. Die enorme overmaat aan indrukken hoort er dus ook bij.

Dan kun je zeggen: dat valt allemaal onder het chapiter verontreiniging en vervuiling, omdat je je niet verbindt. Dat staat nog los van het feit óf datgene, dat er tot je komt, überhaupt wel te verteren is.

**Medicatie en voeding**

Bij voeding, dat moge duidelijk zijn, is het nuttig om veel zure en bittere dingen te gebruiken en heel weinig suiker, additieven en alcohol. Veel koffie is ook af te raden. Nu de geneesmiddelen. Gisteren hebben we over Gencydo gehoord, dat is gemaakt van citroen en kweepeer. Het is een antroposofisch oermiddel voor de hooikoorts. Je kunt het ook nog veel simpeler houden en zeggen: drink elke dag een citroen met water over een paar keren verdeeld. Dat zou al een stukje schelen. Maar er is meer. We kunnen het astraallichaam enthousiasmeren om zich met het etherlichaam te verbin­den en dat doen we met looistoffen.

Wat je bijvoorbeeld kunt nemen is eikenschors of salie, 's morgens te nemen. In de avond moet je dan een bittermiddel nemen, bijvoorbeeld veronica of gentiaan. Dat

zijn middelen waarmee je het etherische geneigd maakt om het astrale op te nemen. Dus 's morgens enthousiasmeer je de ene kant en 's avonds de andere kant. Dat is een prachtige adembeweging.

Wat ik ook nogal eens doe, is, dat ik iemand eerst een tijdlang met zilver behandel. Want alle chronische aandoeningen hebben een lange geschiedenis van onmacht om het probleem binnen de eigen mogelijkheden op te lossen. Daarom is het goed als je eerst een tijdje met zilver behandelt. Dat zal ik even toelichten. Zilver is verbon­den met de maan, met de levenskrachten. Als je een akker hebt waarop roofbouw is gepleegd, dan kun je daar niet gaan zaaien en oogsten, want er valt niet veel te oogsten omdat er geen vruchtbaarheid meer is. Dus wat doe je dan? Je gaat ploegen, eggen en mest uitrijden. Je zaait eens een jaartje klaver en dan wordt het allemaal weer levens­ krachtig. Als je dat in de geneeskunde wilt bereiken, en dat is dus bij elke chronische ziekte relevant, dan geef je een tijdlang zilver. Er zijn allerlei manieren om dat te doen, maar dat gaat nu te ver. Het is voor mij een uitermate zinvolle therapie, of het begin van een therapie, die dan met andere middelen voortgezet wordt.

Bij kinderen is alleen zilver soms ook voldoende, dan loopt het allemaal wel weer.

Bij ouderen is het vaak wat moeilijker. Dan moet er echt een therapieënreeks volgen. Metaaltherapieën horen in de antroposofische geneeskunde tot de therapieën met een dieptewerking. Je begint dus met zilver, daarna kun je naar kwikzilver of koper, afhankelijk van wie je voor je hebt. Je vervolgt met goud, dat natuurlijk hét middel is dat onder en boven, links en rechts, voor en achter verbindt, coördineert. Het is het hartmiddel bij uitstek. Dan kun je verder gaan. Je kunt de spijsvertering nog eens goed versterken. Dat doe je bijvoorbeeld met ijzer. Bij kinderen kun je dat goed doen met Chelidonium Ferro Cultum. Dat is het ijzer dat door de Chelidoniumplant, de stinkende gouwe, is gegaan als gevegetabiliseerd metaal. Daarmee versterk je de grip van de hogere wezensdelen op het stofwisselingsproces.

Soms moet je nog verder gaan en dan ga je naar tin en vervolgens naar lood. Hoe werken deze laatste middelen? Die consolideren de kracht van de individualiteit om dat fysiek­etherische instrument ook instrument te laten blijven. Dus om een autonoom gezond mens te worden, moet je soms doorgaan tot en met lood. Rudolf Stei­ner gaf lood en tin samen aan als een van de middelen bij allergie, in een wat hogere potentie. Dan heb je dus zo'n reeks in de antroposofische geneeskunde, die begint bij het heel kleine kind, bij wie alles in de opbouw is. Vervolgens ga je langzamerhand naar boven, tot je helemaal sterk staat in jezelf. Een soort 'incarnatie­reeks' is het dan.

**Etherllchaam**

Ik heb al gezegd, dat naast het Ik en de ik-organisatie ook het etherlichaam versterkt moet worden, evenals de dynamiek tussen etherlichaam en astraallichaam. Hoe kunnen we dat doen? Reinheid, rust en regelmaat (ritme), de drie R'en van de ouderwetse opvoeding. Levenskrachtige voeding nemen, gezonde slaap bevorderen en wandelen. Een enkele keer schrijf ik een hondje voor. Euritmietherapie is uitermate werkzaam op dit niveau. Kunstzinnige therapieën zijn dat natuurlijk ook. Het gaat er om de zieleprocessen te activeren en mensen te enthousiasmeren en te interesseren in wat het leven biedt. Kunst zien, horen en beoefenen is belangrijk. Ik had vroeger twee klasgenoten op de Vrije School in Den Haag, die astma hadden. Allebei hadden ze een klarinet voorgeschreven gekregen. Een ervan is soloklarinettist van een groot symfonieorkest geworden. Zijn astma was hij kwijt, voor zover ik weet, maar ik heb lang geen contact meer met hem gehad. Inieder geval is musiceren een oefening voor lichaam en ziel.

Andere kunstzinnige therapieën zijn schilderen, boetseren c.q. beeldhouwen, muziektherapie en spraak. Welke therapie geschikt is, is afhankelijk van de constitutie en de biografische ervaringen van de patiënt, van de voorkeur van de patiënt en van de persoonlijkheid van de therapeute). Want je verwijst niet alleen naar een therapie, maar ook naar een therapeute).

**Ik en Ik-organisatie**

Het verschil tussen het Ik en de Ik-organisatie heb ik al toegelicht. Het gaat erom de mensen te helpen hun verantwoordelijkheid te nemen. Wat je dan krijgt, is dat de wil tot genezen van de arts, de 'Heilerwille, een samenwerking aangaat met de wil tot beter worden van de patiënt. Dat is een gelijkwaardig proces dat we als volgt kunnen samenvatten: het is het activeren en enthousiasmeren van de warmte vanuit lichaam en ziel. De lichamelijke warmte hoort er dus ook bij.

Soms moet je mensen gewoon een wollen of wol/zijden hemd voorschrijven en dat doe ik dus ook, vaak met succes. Ook hier is euritmietherapie aan de orde. De basisoefeningen van de antroposofie, de terugblik bijvoorbeeld, werken integrerend op de wezensdelen. Dat valt allemaal uitvoerig uit te werken.

Als laatste is het goed om te bedenken, dat sommige mensen het genezingsproces zelf ook nog verder kunnen consolideren door bepaalde meditatieve oefeningen. Ik wil jullie er graag een laten horen. Het is een korte meditatie, die Rudolf Steiner

heeft gegeven. Hij klinkt als volgt. Ik zal hem eerst in het Duits spreken en dan in het

Nederlands:

Wärme der Sonne

Sammle ich im Herzen

Und lasse sie strömen

durch alle Glieder.

[Sonne im Herzen vorstellen]

De warmte van de zon

Verzamel ik in mijn hart

En laat haar stromen

door al mijn ledematen (leden).

[zon in het hart voorstellen]

Ik denk persoonlijk dat het hoofd daar ook bij hoort. Alle vijf de lede(mate)n zijn daarbij betrokken. Wat je daarbij merkt is, dat de zon, als je die activeert in jezelf, de kracht is die warmte, licht en leven geeft. Daarmee ga je het verband aan, je treedt ermee in verbinding. Dat helpt je om meer mens te worden en ook om autonomer te worden. Maar niet autonoom in de zin van "Ik ben ik en daarbuiten is de wereld', maar autonoom in de zin van "Ik ben ik, daar is de wereld en ik verbind mij daarmee': Naar aanleiding van een vraag wil ik nog toevoegen, dat de problematiek van allergie en hypersensitiviteit in groot verband gezien kan worden als passend in de ontwikkelingsfase van de mens in deze tijd. Rudolf Steiner beschrijft, dat de mensheid in de afgelopen eeuw over de drempel is gegaan. Daarmee bedoelt hij, dat de muur tussen de geestelijke wereld en de mensenwereld, zoals die vele eeuwen bestaan heeft (het Kali-Yugatijdperk), doorlaatbaar is geworden. Omdat de hogere wezensdelen, zoals boven beschreven, zich door de ontwikkelingen in de cultuur minder hechten aan de lagere, verzwakt de immuniteit en wordt de mens kwetsbaar en vatbaar voor wat buiten hem is.

Ik kan me voorstellen, dat we hierin een voorbeeld kunnen zien van het positief uit- werken van wat we als tegenkrachten beleven.

Goethe laat op de vraag van Faust aan Mefistofeles wie hij is, hem antwoorden:

"Ich bin ein Teil von jener Kraft, der stets das Böse will und stets das Gute schafft,"

In vertaling:

"Ik ben een deel van die kracht, welke steeds het boze wil en steeds het goede teweegbrengt:'