

De antroposofische gezondheidszorg wil de eigen gezondheid van de mens stimuleren. Zij heeft daarvoor een sterk preventieve werking en kan de “kwaliteit van leven” verbeteren. Aandoeningen worden niet zozeer bestreden: eerder wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken. De landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg is Antroposana. Zij is een brede vereniging voor zieke én gezonde mensen, die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een gezonde leefwijze mede vanuit antroposofische inzichten. Hieraan kan tevens in zelfhulp-groepen ofwel lotgenotengroepen worden gewerkt.

Allergie

- Eindelijk voorjaar! Heerlijk! Maar niet voor iedereen. Want je zult maar hooikoorts hebben. Dan is de vreugde van de bloeiende natuur snel voorbij. Hoestend en proestend sluit je je op. Of je bent allergisch voor de uitstoot van dampen van de fabriek verderop. Met ontstoken ogen sluit je de ramen.
- Schattig die jonge poesjes in huis! Maar niet voor iedereen. Huilend wordt afscheid genomen van de poesjes. Want je bent allergisch voor huisdieren. Of het blijkt dat de nieuwe vloerbedekking een synthetische stof bevat waar je allergisch op reageert.
- Lekker gedineerd? Vooral het dessert was lekker. Maar niet voor iedereen. Want er zaten stukjes aardbei in waar je allergisch voor bent. Uitslag en diarree zijn het gevolg. Of het blijkt dat het dessert zo mooi roze is door de kleurstoffen waar je allergisch voor bent.

Soorten allergie

Je kunt allergisch zijn voor natuurlijke stoffen zoals stuifmeel en koemelk. Naast voedselallergie bestaat er ook voedselintolerantie. In het laatste geval is die overgevoeligheid niet te meten in het bloed. Bijvoorbeeld intolerantie voor suiker. Je kunt ook allergisch zijn voor synthetische stoffen die in kleding en wasmiddelen zijn verwerkt of in de lucht voorkomen. Bij allergie voor specifieke deeltjes in de lucht (pollen, huisstof of

mijt) kennen we ook een algemene overgevoeligheid daarvoor (parfums, fijn stof, of rookartikelen). In dat geval is er sprake van een hyperreactief slijmvlies of bronchiale hyperreactiviteit. In het algemene spraakgebruik worden deze verschillende soorten echter vaak allemaal allergie genoemd. Je kunt op verschillende manieren met deze soorten van allergie in aanraking komen:

- Inhalatieallergie: Bij het inademen neem je allerlei stoffen op die vrij in de lucht zweven. Zoals het stuifmeel van bloeiende bloemen, bomen en grassen, maar ook de huismijt. Je kunt ook hyperreactief reageren op milieuvervuilende stofdeeltjes in de lucht, zoals vliegtuigbrandstof die ongemerkt geloosd wordt in de lucht.
- Contactallergie: door aanraking van bijvoorbeeld nikkel in sieraden, kom je in contact met stoffen die op het oog niet waar te nemen zijn. Zoals de huidschilfers van huisdieren of de uitwerpselen van de huismijt. De huismijt bevindt zich overal in huis waar het stoffig is zoals in de slaapkamer en in de vloerbedekking. Ook kun je allergisch of hyperreactief reageren op synthetische stoffen in kleding, wasmiddelen, verf en cosmetica.
- Voedselallergie: door het verteren van voedsel komt het lichaam in contact met stoffen waar mensen allergisch op kunnen reageren. Je kunt allergisch reageren op vis, schaal- of weekdieren, noten, fruit, spinazie, tomaten, peterselie, soja, ei of koemelk.

Veel voedingsmiddelen bevatten bovendien tal van synthetische stoffen die de voeding (of het snoep) zachter, dikker, kleurrijker en zoeter maken. Ook daar kan men allergisch op reageren.

Symptomen

Alle drie soorten allergie zijn te herkennen aan dezelfde symptomen. De mate waarin de verschijnselen zich voordoen kan verschillen. Bij inhalatieallergie en contactallergie is er sprake van rode, jeukende ogen, niezen, snotteren en benauwdheid. Maar wanneer er sprake is van milieuvervuilende stoffen komt daar meestal hoofdpijn en misselijkheid bij. Ook kun je eczeem, uitslag of netelroos krijgen. Voedselallergie kun je herkennen als je tamelijk snel na het eten diarree krijgt. Of je moet braken en/of je krijgt uitslag en jeuk. Voor welke stof je nu precies allergisch bent, is niet zo eenvoudig uit te maken.

Diagnose

Het vaststellen van voedselallergie is niet eenvoudig. Voor welke stof(fen) je nu precies allergisch bent moet vaak proefondervindelijk vastgesteld worden. Stopt het huilen van een baby wanneer met de koemelk gestopt wordt? Stopt de diarree wanneer je voedsel eet waar weinig natuurlijke suikers in zitten? Stopt de allergische reactie wanneer je overgaat op biologisch voedsel? Soms treedt de allergische reactie pas na twee dagen op. Een bloedanalyse kan aanvullende informatie opleveren. In het geval van contactallergie kan een huidtest meestal uitsluitsel geven. Bij hooikoorts is de diagnose makkelijk te stellen. Ook bij een allergische reactie op synthetische stoffen is de oorzaak niet eenvoudig vast te stellen. Hoe ontdek je dat de oorzaak het wasmiddel is? Hoe ontdek je dat de vloerbedekking de oorzaak is? Dat ontdek je pas als de vloerbedekking verwijderd is en de symptomen verdwijnen. Wanneer de allergie dus niet in het bloed is te meten, kan het een intolerantie

zijn. Je kunt dan het verdachte voedingsmiddel twee weken weglaten en daarna weer gaan gebruiken (zogenoemde eliminatie- provocatietest).

Oorzaken

De oorzaak van de allergische reactie is het disfunctioneren van het immuunsysteem. Een gezond immuunsysteem beschermt ons tegen (vreemde) stoffen die ons lichaam binnendringen: ze worden tijdig herkend, buiten de deur gezet of van hun schadelijke eigenschappen ontdaan. Bij een allergie loopt het anders. Dan functioneert het immuunsysteem niet goed. Het immuunsysteem reageert overdreven op het binnendringende allergeen (de vreemde stof): er worden teveel antistoffen aangemaakt. Een gevolg daarvan is het ontstaan van een te hoge immunoglobuline-E waarde in het bloed. Voedselintolerantie is vaak toe te schrijven aan een tekort aan een specifiek enzym, zoals lactase in het geval van lactose-intolerantie (bij koemelk). Van heel veel voedselintoleranties – zowel natuurlijke als additieven (toevoegingen) – is niet bekend hoe ze werken. Ook over de oorzaken van de hyperreactie op synthetische en vervuulende stoffen is nauwelijks iets bekend.

Ik en mijn omgeving

Het immuunsysteem is als een bewaker. Het regelt de invloeden die van buiten op ons afkomen, door aanraking of door vertering. Wanneer de prikkels te sterk zijn of te vreemd, reageert het immuunsysteem daarop. Het immuunsysteem ‘vraagt’ dus telkens aan een stof die binnendringt: ‘kan ik je aan of niet?’ Als dat niet het geval is, probeert het immuunsysteem de binnendringende stof te weren. Allereerst doordat de stof buiten gehouden wordt. Lukt dat niet voldoende dan probeert het immuunsysteem de stof onschadelijk te maken. Lukt dat ook niet, dan volgt een allergische reactie.

Wat te doen?

Je kunt op drie manieren iets doen aan allergie: vermijden, bestrijden en/of het vergroten van de weerstand:

• Vermijden

De meest drastische maatregel is het vermijden van de veroorzaker. Iemand met hooikoorts kan in het voorjaar en de zomer beter binnenblijven. Wanneer de poes met verdriet wordt weggedaan, kunnen de allergische reacties nog maanden voortduren. De synthetische vloerbedekking moet vervangen worden door een houten vloer of linoleum. Men kan speciaal beddengoed aanschaffen tegen de huismijt. Bij een voedselallergie kun je proberen de veroorzakende stof te vermijden. Je kunt dan biologisch-dynamisch of biologisch eten, zodat je geen resten van additieven en bestrijdingsmiddelen binnenkrijgt.

• Bestrijden

Met behulp van reguliere middelen kan de allergie bestreden worden. Bijvoorbeeld door tabletjes of door desensibilisatie voor bijvoorbeeld gras- en boompollen.

• Vergroten van de weerstand

Antroposofische middelen tegen allergie zijn bedoeld om de weerstand te vergroten. Gencydo neusspray en oogdruppels van Weleda en Berdonia neusspray van Wala kunnen als zelfzorgmiddelen bij de apotheek gekocht worden. Het effect treedt met name op wanneer het regelmatig en langdurig wordt gebruikt. Citrus/Cydonia injecties kunnen via de antroposofische huisarts worden gebruikt. Vaak gaat allergie gepaard met psychische hooggevoeligheid. In dat geval kunnen antroposofische therapieën als eurietherapie, kunstzinnige therapie en uitwendige therapie zoals massage het immuunsysteem en de psychische weerbaarheid helpen vergroten.

Zoek contact met je huisarts om de mogelijkheden te bespreken!

Vergoeding

Consulten van antroposofische artsen en aanvullende behandelingen worden volgens polisvoorwaarden vergoed door de verschillende ziektekostenverzekeringen. Antroposana heeft een collectieve zorgverzekering kunnen realiseren, waarmee alle antroposofische behandelingen, therapieën en antroposofische geneesmiddelen, op voorschrift van een arts, worden vergoed. Zie de polisvoorwaarden van deze Antroposana-polis op onze website.

Verdere informatie

- Antroposofische arts bij u in de buurt? Kijk op www.nvaa.nl
- Otto Wolff: Allergie, te bestellen via www.gezichtspunten.nl
- Antroposana-folder over astma
- Voedingsinstituut Dúnamis verstrekt informatie over biologische voeding, tel. 0343-5333557.

Zie ook: www.antroposana.nl

- Antroposana Actueel - Lotgenotencontact

Meer lezen over antroposofische geneeskunde?

- **Antroposofische geneeskunst**
Nico Francken
- **Geneeskunde voor de hele mens**
Jelle van der Meulen e.a.
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**
Paul Meuwese
- **Antroposofische geneesmiddelen**
Huib de Ruiter



landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg in Nederland. Meer informatie en adressen van antroposofisch werkende artsen en therapeuten vindt u ook op onze website: www.antroposana.nl

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor opmerkingen.

© 2009 ANTROPOSANA, Amersfoort

Ondersteun de activiteiten van Antroposana en word lid! Aanmelden kan via de website



Stationsstraat 79G
3811 MH Amersfoort
tel.: 033 - 42 26 542, op werkdagen van 9.00 - 13.00 uur
E-mail: info@antroposana.nl
Internet: www.antroposana.nl



Landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg

