

Marieke de Vrij, Consult betreffende allergie

6 april 2010, Mantinge

Inleiding

Dit artikel betreft een bijeenkomst met Marieke de Vrij, op het gebied van allergie onderzoek op 6 april 2010 te Mantinge. Het is een eerste ontmoeting op dit gebied om dieper te kijken naar allergische reacties en ook de achtergrondzaken die daarmee te maken hebben.

Vragenstelster (hierna 'V'):

Ik wil je graag een aantal vragen stellen over het brede onderwerp allergie. Er krijgen steeds meer mensen mee te maken en artsen weten er eigenlijk geen antwoord op. De vragen gaan daarbij over twee dingen: hoe zit het met de achtergrond van de allergie en hoe kunnen mensen die er mee te maken hebben daar mee omgaan? Er zijn heel veel verschillende allergieën, dus misschien kunnen we kijken per type allergie.

We kunnen beginnen met voedselallergie. Er is onderscheid tussen voedselallergie waar het immuunsysteem op reageert, dan krijg je eczeem, astma, dat soort klachten, en er zijn allergieën, dat noemen ze intolerantie, waarbij het systeem het voedsel niet goed kan verwerken maar waar het immuunsysteem niet bij betrokken is. Dat is een medisch onderscheid.

Om te beginnen met de allergieën waar het immuunsysteem mee te maken heeft, daarbij zien we dat de reactie optreedt op eiwitten in voedsel, en dat er een aantal voedingsmiddelen zijn waarbij dit soort allergie veel voorkomt, zoals melk, ei, noten, pinda's en zo nog een aantal voedingsmiddelen.

Hoe komt het dat sommige lichamen zo vijandig reageren op voedingsstoffen die voor andere mensen geen enkel probleem zijn? Tot en met dat een lichaam zo in shock raakt dat het er aan kan overlijden.

Marieke de Vrij (hierna 'MdV'):

Een voedszaam leven bestaat uit meer ingrediënten dan voeding alleen. Wanneer personen bijzonder voedingsallergisch reageren dan is in meerdere of mindere mate opstopping bereikt aan dat wat voedszaam het leven bestiert. Wat hieronder verstaan wordt is het volgende: voeding, in algemene zin uitgesproken, leidt ertoe dat personen zich wezenrecht aangesproken voelen

tot verdiepinggang en inademing van de levensgesteldheid als geheel. In het geval dat vele zaken veroorzaakt worden voedings-behoeftigd die niet immer een bijdrage vormen aan de levensechtheid van een persoon zelve, dan kan hij overstresst raken door voedingsopslag die te weinig verteringsechtheid kent. Met andere woorden: zij die gevoed zijn op een wijze die innerlijke onafheid niet doet verrijken omdat verrijkingsstoffen in algemene zin al opgeslagen liggen, zij hebben last van overdaad van ingevingen, niet alleen op het stoffelijke vlak, maar ook op het gebied van onstoffelijke aanwezigheden van zaken die hun leven doen activeren. Dit ga ik ook simpeler verwoorden: wanneer iemand al vol-ingegeven is met dat wat persoonlijk beslag in hem kan krijgen ter verkrijging van een grotere eigenheidswerking binnen de aardse realiteit, zij die hiertoe voldoende voeding genoten hebben, raken verstopt en overbezet door meer voeding. Dat maakt dat zij zich allergisch gaan weren naar voedingsmiddelen toe die een belevingsveld met zich mee doen brengen die overactivering zou bewerkstelligen, wat het fysieke en psychologische systeem niet meer verdraagt.

Ik ga het gewoon even in mijn taal vertalen: wat de begeleiding aangeeft is dat we voeding veel breder dienen te zien dan zoals wij het doorsnee gradueel inkaderen. Voeding dien je te zien aan de mensbehoefte om tot lering te komen van zijn eigen gestel en de voedingsstoffen die daartoe aangereikt worden die hier in voldoen, in voldoende mate, hebben de voorkeur. Al die zaken die meer voeding genereren dan men fysiek oftewel innerlijk kan vertegenwoordigen vooralsnog, geven als het ware aan de persoon een bijsmaak, alsof die persoon versneld moet leren voorbij zijn eigen eigenheid. Het lichaam maar ook de psyche gaat daar allergisch op reageren want er is voldoende werk gaande aan wat er al is.

En dan gaan mijn begeleiders verder.

Er zijn zielen die incarneren met bijzonder veel toegewijde voeding aan hun innerlijke ontwikkelingsweg, waardoor zij innerlijk zelfstandig groeiend zijn, zonder ingevingen van buitenaf nodig te hebben dan het meest noodzakelijke. Zielen als deze raken snel over-allergisch geactiveerd wanneer derden hen bijzonder omgeven bewust voedingsaanreikend meer dan wat zij al kunnen vertegenwoordigen, gezien het eigen innerlijke program wat men daarin doorloopt. Wanneer daarnaast blijken van belangstelling naar kinderen en volwassenen buitengewoon uitgaan waarin ook zij die deze belangstelling tonen zelf gevoed wensen te worden middels een persoon als deze, kan versneld over-allergisch gedrag maar ook reacties ontstaan op tussenkomst van derden. Men

wil op zichzelf zijn, zichzelf behoeden in ontwikkelingsgang en wanneer men dan buitengewoon alert de omgeving omgeeft, gezien de eigen alertheid in zichzelf, dan kan men veel daaromheen niet verdragen. Dit maakt dat zij die zich hierin zullen herkennen, dus in de tekst die vrijgegeven wordt, zich begripvol tot zichzelf dienen te verhouden, omdat zij vanuit overvoeding allergisch functioneel zijn en dit doet hen geen goed. Personen als deze behoeven een rustige, meer introverte omgeving om te verinnerlijken wat zij zich voorgenomen hebben bij voorbaat. Wanneer dit geschiedt zullen zij bemerken dat de innerlijke volwassenheid die hierop ontstaat hen dragers doet maken van toekomstbesef waarin zij velen zullen ontmoeten in zelfuitgaand gedrag. Zij zullen aansturend zijn, in plaats van opnemend. Zij zullen zelfwillend zijn en niet ondergeschikt. Zij zullen zichzelf hooghouden binnen benarde omstandigheden omdat de druk van buitenaf hen niet doet inschikken, maar hen doet oproepen zich buitengewoon onafhankelijk te tonen. Wie daarom de boodschap onder allergie verstaat op een zuivere wijze gedraagt zich niet inschikkingsvol, maar gedraagt zichzelf belevend, vooraf en nadien, en zal hier vanuit in eigen keuzevrijheid zelfvoedings-schikkend zijn.

Ik heb een beeld en ik weet niet of het klopt maar omdat dat nu vooraan ligt spreek ik het hardop uit, zodat ik weer helemaal open ben naar het vervolg van de antwoorden en de nieuwe vragen die komen.

Een beeld dat ik daarbij voel en wat mij raakt is dat veel dieren die zuivelproducten afgeven, maar ook mensen die vlees consumeren in hun eigen levensgesteldheid als consumptiedier, onnatuurlijke indrukken veelal opdoen en zeer stressgevoelig en onnatuurlijk leven. Dat vindt zijn opslag in herinneringstrillingen in de producten die wij van hen genieten en ik kan me zo levendig voorstellen dat personen met een gevoelige inslag geen behoefte hebben binnen hun eigen levensbestel aan de overmaat van die indrukken die geen ontspanning voorstaan en die geen natuurlijkheid voorstaan. Ik kan me daarom voorstellen dat incarnaties met een sterke eigen-zinnige inslag moeite hebben met het opnemen van dierlijke producten van consumptiedieren die geen natuurlijk leven beschoren is. Heb ik daar gelijk in, voel ik dat goed, dat zou ik eens willen vragen.

V: In de praktijk blijkt allergie voor melk en ei vaak voor te komen, maar voor vlees eigenlijk niet.

MdV: Dan ga ik daar naar kijken.

Melkallergieën, zuivelallergieën komen het meest voor bij hen die een gevoelige constitutie kennen in algemene zin waardoor hun lichaam qua frequentie een verfijnde structuur kent die licht gevoelig reageert op prikkels van buiten af. In het geval dat personen melkallergie of zuivelallergie ontwikkelen komt dit menigmaal voor na een periode van zelfstressvol gedrag, waarin zij meer hebben uitgegeven dan waar zij van hebben kunnen bekomen en waarin zij zich meer afhankelijk gevoeld hebben van impulsen van buitenaf dan voorheen. Allergie lijkt zich willekeurig uit te drukken maar kent minder willekeurig gedrag dan men aanneemt. Wanneer personen goed stressbestendig zijn langdurig van aard, eigengereid en zelfstandig, waardoor ondermijning middels derden geen opgang maakt, zullen zij hoegenaamd geen kans hebben op zuivelallergie. Echter in het geval dat er binnen het eigen wezen gezondheidsklachten actief zijn, vele indrukken als overspoelend van aard ervaren worden en de beleving van zelfbeschikking ondergeschikt raakt aan de omgevingsbehoefte, dan ziet men menigmaal allergie ontstaan.

Dus er zijn wel drie dingen die ze achterelkaar noemen. Vrij vertaald: zuivelallergie ontstaat menigmaal dus in personen die zich sterk geprikkeld weten door de omgeving gezien hun gevoelige aard, waarin de mate van het gevoelig zijn nog niet geheel aangestuurd kan worden door de eigen eigenheid en men daardoor zich niet geheel onafhankelijk en zelfstandig durft te gedragen. Het is vaak een tijdelijke noodzaak om personen die in de aanvang van een allergie staan, te steunen hun eigen beslissingsrecht toe te laten nemen en de keuzevrijheid aan te gaan tot meer of minder geprikkeld te worden. In zo'n aanvangsfase kan een allergie zich dan nog keren. Echter in het geval van jonge mensen met weinig zelfbeschikkingskans, waarin men zich ook nog niet goed hoorbaar kan uitdrukken en in overleg tot anderen zelfbeschermende structuren kan activeren, kan allergie een reactie geven waarin men indirect tracht te voorkomen dat prikkels van buitenaf te nabij komen. Bijvoorbeeld een kind dat meer aangeraakt wordt dan wat hij verdraagt, kan door allergische reacties op de huid misschien minder snel aangeraakt worden door derden, die dan misschien minder toeschietelijk zijn. Door een zorgvuldiger eetpatroon te creëren wordt de intentie vaak verlevendigd dat eten spanningslozer moet verlopen. Kinderen die veel aanraakbaar zijn maar ook zelf veel aanraken, worden geholpen om gevoeliger eerst naar binnen te gaan voordat aanraking plaats vindt. Een kind dat gevoelig open staat leeft erg naar buiten gericht, extravert, maar door de allergische reacties word je geprikkeld ook meer de interne wereld behulpzaam te zijn door in een grotere aandacht daar naartoe te keren.

Het beeld dat ik zojuist ook had, over dat in vlees van dieren, consumptiedieren, waarin stressprikkels opgeslagen liggen, dat geeft geen aanleiding voor allergische reacties, dat zal ik vragen.

Mijn begeleiders zeggen: het bekomt kinderen niet goed als zij veel vlees nuttigen. Kinderen raken snel te vol binnen hun verteringskanalen omdat vlees een moeizame stofwisseling genereert. De vleesproducten die een kind nuttigt blijven menigmaal onnodig lang hangen in de afzonderlijke stofwisselingsorganen en kinderen raken indirect daardoor meer geraakt op prikkelbestendigheid wat aan vleesconsumptie hangt. Ik weet niet of het goed Nederlands is, maar wat ik daarmee zeg is dat: vleesproducten kennen stressopslag, afhankelijk van het dier en de wijze waarop het geleefd heeft. Doordat de spijsvertering vertraagt met de vleesconsumptie is de inwerking van de herinneringsopslag van dieren groter bij kinderen, met name jongere kinderen, en zal dit het kind doen bekruipten als het ware. Het is kindafhankelijk hoe daarop gereageerd wordt. In relatie tot mogelijkerwijs versterking van allergische reactie dient men hierbij meer te denken aan een emotionele allergische reactie dan op een direct fysiek waarneembaar niveau. De allergische emotionele reactie spreekt van overbezeten raken van indrukken die men niet herkent en die als het ware levensecht resoneren, opgeslagen liggen, in de producten die men geconsumeerd heeft. Sterk afhankelijk van een kindse eigenheid en sensitiviteit zal men gedragsverandering bespeuren. Wanneer jonge dieren in benauwde omstandigheden overprikkelde zijn geweest en men vlees van deze dieren gebruikt voor consumptie, dan is de overdracht het sterkst op jonge kinderen omdat het jonge dier en het jonge kind het meest qua levensfase op elkaar aansluiten. Oudere dieren die hebben als het ware een taniger structuur ontwikkeld. Daarvan is de inslag van de herinneringen dieper ingeëtsd maar ook hun, ze zeggen, het vlees, de herinneringsopslag is minder snel bereikbaar vanwege de inkapseling van die inetsing in die grotere tanigheid. Dus als kinderen vlees nuttigen van dieren is het eerder aan te raden om dat van oudere dieren te doen dan van jonge dieren. Dat is het advies.

Ik laat het even bij dit stukje want we gaan weer terug naar jouw vraag rondom voedsel.

V: Er worden juist veel baby's geboren met allergieën. Is er dan bij die baby's al sprake van overprikkeling, waar net over gesproken is? Is dat al in de baarmoeder, of komt dat van nog eerder? En het komt meer voor in de westerse wereld dan in derde wereld landen en ze weten niet hoe dat komt.

MdV: Mooi om dat meteen mee te nemen. Mijn ervaring is ook dat met name dat, als moeders niet zelf meer hun melk kunnen geven, dat dan baby's ook heel moeilijk reageren op melkvoedingen. En dat het een ontzettend gezoek is voordat kinderen de juiste voeding hebben. Maar dat zou eigenlijk alleen maar een pre zijn als borstvoeding indien mogelijk langer zou kunnen met name voor deze groep kinderen.

Zielen die incarneren in deze periode hebben menigmaal nog sterke belevingsvelden aan voorgaande levens actief, al of niet bewust. In vele baby's zijn de oude herinneringstrillingen nog niet naar een comfortzone toegebracht. Wanneer dan in de interactievelden met ouders en omstanders bewust of onbewust voor de ziel zelve herinneringstrillingen gereactiveerd worden bovenmatig, kan dit zoveel aangedaanheid teweeg brengen dat voedselconsumptie zeer nauwkeurig komt. Tevens ziet men ook dat de ouders in vergelijking met vroeger een zeer wisselende balans hebben in de tijden waarin zij eten of niet eten. Regelmaat ontbreekt menigmaal. Vaste voedingspatronen ontbreken. Het lichaam wordt buitengewoon gevraagd zich aan te passen aan zaken van allerlei aard die voorheen minder toegankelijk genuttigd werden. Men ziet als het ware ook een generatieconflict ontstaan in wat men voormalig at en nu niet meer. Vele voedingsproducten van weleer waar de westerse mens gewoon aan geraakt was zijn vervallen, waardoor het lichaam, aangezet door de generaties daarvoor, dus zeg maar het lichaam bouwt zich op aan de hand van de doorgevingen ook vanuit de eerdere generaties, en dat heeft ook met de aanpassing aan bepaalde voedingspatronen te maken, en doordat men als het ware een lichaampje weeft aangesloten op generaties met ander voedselconsumptiegedrag dan de huidige generatie, is veelal de nieuwe generatie te weinig afgestemd geraakt op wat het nu aan dit lichaam in deze periode met deze eetgewoontes vraagt. De mate waarin voedselproducten langdurig bewerkt zijn is vele malen groter dan voorheen. De verscheidenheden in één product zijn veel ruimer opgezet dan voorheen. De voedselbalans onderling in een product binnen de ingrediënten is niet afgestemd op verteringskracht maar op smaakbehoefte. En zo zijn er vele zaken aan te wijzen waar aantoonbaar te maken is dat voedsel buitengewoon veel aanpassingen ondergaan heeft, wezensvreemd. Dit maakt dat de nieuwgeboren lichamen die geen geleidelijke aanpassing daarin gemaakt hebben zoals vele huidige volwassenen op leeftijd, meer moeite hebben om deze overgang fysiek te kunnen bolwerken. Waterconsumptie is doorsnee veel minder toegeëigend dan generaties voor u. Water doorspoelde alle organen, reinigde dat wat aankleefde en wat op het niveau van stofwisselingsgedrag niet goed verliep.

Daar in het hedendaagse voedselpatroon waterconsumptie veelal vermeden wordt bij grote delen van de mensheid, en men andersoortige zaken gebruikt als vochtbehoeftestelling, ziet men te weinig in dat water een basisbehoefte vervult die niet opgeschoven kan worden voor vocht met smaaktoevoegingen. Wanneer deze opschuivende grens steeds verder opgeschoven wordt en de persoonlijke lichamen van mensen te weinig bekend zijn met de natuurlijke oorzaken van voedszaam gedrag, dan kunnen zij te weinig in kaart brengen dat wat geschiedt, door onnatuurlijk voedszaam zich te gedragen. Wanneer een persoon daarom wenst te herstellen van allergische reacties dient hij tot bezinning te komen van wat natuurlijke voedszaamheid vraagt en daarin de waterbalans binnen het dagelijks consumptief gedrag serieus te nemen. Voorheen was men werkzaam menigmaal vanuit lijfelijk aanwezig gedrag, waarin men niet alleen overwegend bezig was, maar ook feitelijk doend. Dit ondersteunde de spijsvertering bovenmatig. En maakte de ritmiek van de dag logisch in de relatie tot de spijsvertering. Nu kan de spijsvertering zich niet goed meten in cadansvorming met wat een persoon in feitelijkheid doet, daar men menigmaal zich gedraagt, fysiek, als zijnde dat men in rustgesteldheid verkeert. Dit maakt dat zoals voorheen de spijsverteringsorganen bovenmatig aangewakkerd werden tot veel-doendheid, tegelijkertijd met de veeldoendheid van de lichamelijke motoriek, deze nu niet die impuls ontvangen en zichzelf meer moeten begeistere, terwijl de doorbloeding daarvoor die menigmaal mede geactiveerd wordt door fysiek doen, ontbreekt. Er komt nog een stukje. Mijn begeleiders houden er altijd eerst van heel erg breed de basis te leggen, voordat ze in detail komen. Maar ze hebben ook wel heel erg gelijk, want medisch wordt het vaak veel te eenzijdig gezien. Ik krijg een ander beeld te zien rondom de fysieke kledingsdracht.

Wij kleden ons met materialen waar het lichaam steeds meer aan gewoon raakt en op den duur nog beter, maar die voorheen niet gedragen werden, zeg maar natuurlijk katoen, natuurlijk linnen, was het vroeger. Je had wol en dan stopte het, je had zijde, viscose en dan had je geen andere kledingsproducten meer. Nu is in het auraveld materialen van kleding aanwezig die vaak onnatuurlijke bewerkingen ondergaan heeft en daarmee ook een verdichting aan het auraveld geeft, andersoortig dan kledingstukken die in een natuurlijke opschikking plaatsgevonden hebben. Dat maakt dat allergische reacties van huidgevoeligheid ook sterker geprikkeld worden, niet alleen door het interne voedsel maar ook door de bewerkingen die kleding gekend heeft voordat we de kleding droegen. En met name zie ik baby's voor me, die kunnen dat heel moeilijk aan. Dus voor kleding voor baby's zou het het meest natuurlijke

katoen moeten zijn. Meest natuurlijke moltonstofjes, flanel, natuurlijke wol, zonder onnatuurlijke verfmiddelen etcetera. En dat is maar deels te krijgen. Vaak staan we daar ook niet in voldoende mate bij stil. Maar een deel van de allergie van jonge kinderen wordt mede uitgelokt door de kledingsdracht.

Ze zeggen: personen met een ijle structuur die nog meer fijnstoffelijk zijn, jonge kinderen, oude mensen als ze gaan verijlen, mensen die heel sensitief gevoelig zijn, die dienen dus echt op te letten met wat voor type kleding ze dragen. Ik heb het gevoel dat ze nu een heel deel van de basis neergelegd hebben, dus ik ga weer naar jou toe en ik weet niet eens of ik je oorspronkelijke vraag helemaal beantwoord heb.

V: Er zijn allergieën die zich zo sterk ontwikkelen bij mensen dat als ze het alleen al ruiken, in dezelfde ruimte zijn, met name bij pinda's en noten, al een hele heftige reactie kunnen krijgen, wat hun dagelijks leven zeer belemmert. Er is geen remedie tegen, mensen groeien er ook niet overheen en het wordt doorgaans gedurende het leven alleen maar erger.

MdV: Zijn er al homeopathische middelen op ontwikkeld, of weet je dat niet?

V: Er wordt veel onderzoek naar gedaan, ook naar mogelijke alternatieve geneeswijzen, maar ik heb niets gevonden wat werkt, dan zouden heel veel mensen heel gelukkig zijn, als het alleen maar een beetje minder werd.

MdV: Dus pinda- en notenallergie.

Ik krijg een beeld en misschien dat jij kan bevestigen of niet: het is alsof mensen met een pinda- en notenallergie ook extra gaan zweten en 's nachts onrustig daarvan kunnen slapen, zoals vrouwen in de overgang helemaal beroerd van de hitte kunnen worden bij wijze van spreken, alsof er met die noten- en pinda- allergie ook zo'n reactie voorkomt. Weet jij dat?

V: Het is als er een reactie is voornamelijk dat de keel dicht gaat zitten en dus geen adem kunnen halen en de bloeddruk laag wordt, dus vaak ook het bleek worden, flauw vallen en mogelijk in shock raken, zich zeer naar voelen. Maar dat van dat zweten dat zou ik niet weten.

MdV: Het is net of het auto-immuunsysteem zo niet in orde is dat je dan 's nachts ook nog dit soort verschijnselen hebt. Maar goed, dan laat ik het even los.

V: Het zou heel goed kunnen, de reactie is vaak heel direct. Dus het middel wordt genuttigd en de reactie is vaak binnen een paar minuten. Extreme pijnen in de buik, als het niet in de keel zit, dat komt dan later in de buik, extreme pijn wat dan op het

zenuwstelsel zit waarvan de allergoloog ook zegt dat daar geen pijnstillers voor is, dan moet het eerst er uit.

MdV: Wat kan gedaan worden om mensen met pinda- en notenallergie te steunen zodat hun allergische reactie kan verminderen of kan stoppen?

- a) Koud water afspoelingen direct hanteren is helpend om de bloedsomloop intact te houden. Er zijn punten die extra gevoelig daarvoor zijn. Koud op de slapen, koud op de polsen, koud op de binnenkant van de enkels, volgens mij zit er ook een punt op de hoogte van de knieën, koud in de liezen. Waar ik zo aan moet denken, er zijn van die kleine ijszakjes, ook in hele kleine maatjes, stel dat mensen heel gevoelig zijn, en altijd een diepvriestasje bij zich hebben waar ze die kleine ijszakjes in hebben voor deze meest gevoelige punten, zodat als er iets is, dat ze kort en krachtig koud op die plekken neerleggen en natuurlijk er weer afhaken. Koud neerleggen en er weer afhaken en dan is het ook experimenteren of het werkt, dat ze sneller weer alert zijn en goed voor zichzelf kunnen zorgen. Dus dat is het eerste. Ik denk dat je acht zakjes nodig hebt voor acht kardinale plekken. En ik ben daar minder goed in thuis maar ik denk dat als je iemand benadert die veel weet van chi en van de acupunctuurpunten en de reactiveringspunten en ik heb ook nog weleens een eerste hulp boekje gekocht voor EHBO met acupunctuurpunten, dan kan je ook heel snel zien om welke punten het gaat. En er zullen ook punten zijn voor allergische reacties. Dus dat is denk ik sowieso goed. Ik weet niet of ik dadelijk zelf kan kijken waar ik het boek heb, volgens mij heb ik het ergens liggen waar ik nu niet bij kan. Maar wat de EHBO-punten zijn voor allergie met acupressuur bijvoorbeeld. In ieder geval deze snel koud maken.**
- b) Op het puntje van de tong bijten. Als je dat doet versterk je de speekseltoevoer en dan kunnen de stoffen die per ongeluk genuttigd zijn, maar ook de reacties in het lichaam alleen al op geur, dat is haast alsof je het opgenomen hebt, door de versnelde speekseltoevoer versneld worden afgevoerd.**
- c) Dan zie ik het belang van dat naast de nekwervels gelijk gemasseerd wordt, zodat er een ontspanning komt op die plaats door de aanrakingen en men de spanning, de kramp, de ademsnoed die**

ontstaat, er niet nog eens extra emotioneel een verkramping eroverheen gaat, zodat je er nog minder goed doorheen komt.

- d) Daarnaast lijkt het alsof als iemand gaat liggen, dat dat beter bekommt dan dat hij blijft staan of zitten, alsof als je gaat liggen minder energie wordt verbruikt en dan heb je meer rek op de energie die er wel nog is. Want zitten en staan verbruikt meer energie en je hebt weinig te besteden dus je moet met de energie die je hebt je afweer activeren.**
- e) Tongstrelingen. De tong, behalve dat je op het puntje van de tong gebeten hebt, ook langs het gehemelte en overal waar de tong een strelend gevoel van krijgt, activeren. Ik zit zelf ook te voelen, ga je eigenlijk steeds over je gehemelte heen en ook over je ondergehemelte, hoe noem je dat, de onderkaak, maar met tongstrelingen activeer je het afvoersysteem. Ik ga het eens doen, kijken wat er gebeurt, ik merk dat ik gelijk helderder wordt, hoe is het bij jou? Meteen he? Het hoofd wordt helderder, het voorhoofd, het lijkt net alsof zelfs de hersenen een oppepper krijgen, wat apart is dit.**
- f) En handenstrelingen, zullen we het eens tegelijk doen? (*geluid van gewrijf in handen*) En dan ga je gapen en met de voetzolen ook over de grond schuiven of masseren, maar schuiven, de organen gaan ontspannen met dat je dit doet. Dus de handen strelen, ook nog even op het puntje van de tong bijten, dan weten we dat ook, het geeft speekseltoevloed is mijn ervaring. *Het verruimt de keel.***
- g) En dan kom je op het thema: zoveel mogelijk schoon water drinken. Want er moet heel veel afgevoerd worden na allergische reacties. Gewoon water, niks anders dan water. Lauwwarm water als het er is en anders gewoon het water zoals het er is. Ja.**

Dat is in ieder geval een eerste hulp zolang er niks anders is.

Dan ga ik verder kijken. Die pinda- en notenallergie is dus een zeer ernstige. Dit is wat je kan doen op het moment dat je onderhevig bent aan de allergie.

Wat kan je doen, wat kan je betekenen voor jezelf in het stadium dat je er nog niet mee in contact staat?

Dit is heel apart, ik kan het niet begrijpen waarom. Je luchtig kleden is het devies omdat het lichaam goed moet kunnen doorademen, door de

huidporiën heen. Wanneer men zich fysiek te ingezwachteld kleedt met onnatuurlijke stoffen omgeven, dan belemmert men de ademhaling van de huid. En dit luchtig kleden voorkomt dat wanneer men in een omgeving komt waar allergiebestanddelen aanwezig zijn voor jou, dat je te weinig die gevoeligheid ook weer vrij kan geven, waardoor die te veel opslaat in het lichaam alleen. Dus in wezen dient het lichaam door alle huidporiën heen goed zijn afvalstoffen direct af te kunnen geven en als dat verzwaard is door de kledingsdracht dan belemmer je die uitwaseming van die nadelige stoffen. Het klinkt zo logisch. Dus dat kan je doen: je luchtig kleden. Dat wil niet zeggen dat je je te koel moet kleden, ik weet dat mijn begeleiding ooit een prachtige verhandeling gegeven heeft over de dracht van vrouwen in India met al die mooie dunne stofjes over elkaar, wat zo goed doorademt en het auraveld niet aantast. Nou, daar is het een beetje mee vergelijkbaar vermoed ik, maar dat je dus kleding draagt die het auraveld intact laat en de huid laat uitademen. Want een verstoorde huid geeft heel veel bijverschijnselen in het interne lichaam.

Ik weet het niet, maar ik ga het wel hardop benoemen. Het lijkt alsof bepaalde noten maar ook pinda's voorzien worden van een glazuurlaagje, ik heb geen ander woord daarvoor, waardoor ze minder aangetast worden door omgevingsverschijnselen. En het is als het ware dat glazuurlaagje wat verantwoordelijk is voor het ontstaan, zo primair van allergische reacties. Veel noten krijgen een soort glansbewerking. Of er wordt iets omheen gelegd wat die eiwitgevoelige reactie oproept. Mijn begeleiders doen eigenlijk een oproep p de fabrikanten van deze producten om misschien eens hier langs te willen komen, om te overleggen wat ze dan kunnen doen in plaats van wat ze doen. Omdat, ik kan niet die informatie vrijgeven als ik hun textuur niet ken van hoe ze het doen. Bijvoorbeeld gewassen noten, maar ja, dan zijn ze minder smakelijk, die zouden veel minder risico in zich hebben om dit soort zware allergie op te roepen. Het is echt een tijdverschijnsel dat men de producten niet laat voor wat ze zijn, maar steeds tracht te verbeteren en de smaakzin probeert extra te verleiden waardoor stoffen toch toegevoegd worden ter verbeteringszin. Het is alsof ik haast moet wachten tot fabrikanten zich aandienen voordat ik de rest kan doen.

V: Er is nog een voedselallergie die vaak voorkomt bij wat oudere mensen, minder bij kinderen, dat is voor tarwe, dat schijnt ook steeds meer voor te komen. Soms gluten, soms tarwe.

MdV: Ik zal me er op afstemmen, tarwe allergie.

Tarwe is een hoogstaand product, veelzijdig van aard en makkelijk inzetbaar naar wat mensen behoeven in overlevingsdrang. Tarwe kent vele sporen waaruit het is opgebouwd. En de soorten verschillen onderling. Tarwe is een graanproduct dat voortkomt uit grondlagen die voorheen dicht gevoegd waren. Waar waterdoorlating plaatsvond op een wijze waar de graankorrel, waar de aarde is, het zaad, ontkiemde in een weke onderlaag. Inmiddels is tarwe uitgezet in landbouwgebieden met andersoortige grondlagen, waarin water meer doordrenkend is en loslatend, dan weekgevoelig het zaad laat ontkiemen. Dit maakt dat de zaadkorrel zich onverhoopt sneller doet losweken dan kiemingsbelust zich doet opwellen en openbreekt. Tevens nemen wij waar dat de grondlagen waarin tarwe verbouwd wordt, omgeven worden met bestrijdingsmiddelen die veel langer doorwerkend zijn dan men vermoedt ook wanneer noemenswaardig geen sporen daarvan meer aanwezig zijn. Tarwe is dorstlessend van aard: heeft behoefte aan wateroverdracht op een geëigende wijze, namelijk langzaam insijpelend en alom omgevend. Dit maakt dat wanneer de waterhuishouding onderbroken is, tarwe zich gegriefd voelt en daardoor zich scheuteriger ontwikkelt dan wanneer het wekingsgevoelig het zaad doet opzwellen en in ontkiemingslust zich vrijgeeft. Daar water menigmaal niet meer de vitaliseringskracht herbergt van voorheen, en het water dat de zaadkorrel omvat niet vitaal is gezien ook de bestrijdingsmiddelen die daar, hoewel niet meer herkenbaar, in opgenomen worden, en dus in dat water verblijven, dient tarwe steeds meer verleid te worden tot ontkieming in plaats van dat het zich zelf ontkiemingslustig vrijgeeft.

Waar het me heel erg aan doet denken, ik heb op phytophthora gewerkt, op aardappels. Toen hebben de begeleiders helemaal vrijgegeven waar de aardappel vandaan kwam, hoe het karakter van de aardappel is, hoe die het ervaart als ongedierte aan zijn worteltjes zit, hoe de grond voelt op zijn bast, echt prachtig om te lezen, maar ik merk dat ze nu ook in een stukje komen van wat tarwe wil. Dat is ook leven, wat tarwe wil. **En samenvattend kan je zeggen: tarwe wil een gelijkmatige sfeer om zich heen waarin het in de week gezet wordt in rust, en vol mag lopen met eigenheid van ontkieming en wanneer het onder druk staat en de watertoevoer is steeds wisselend van aard en het water heeft geen prettige frequentie en er zitten nog nadelige bestrijdingsmiddelendeeltjes in, dan voelt het zich niet uitgenodigd, maar het moet wel want het wordt onder druk gezet en de tarwe voelt een soort grief, in de menselijk aard zul je zeggen: die voelt zich gegriefd dat ie niet**

serieus genomen wordt in zijn natuurlijke aard van ontpoppen en maakt dus dat de tarwe zich a) minder kiemlustig toont, en b) zich verharder ontpopt en c) de aansporing om versneld te groeien regelmatig naast zich neer probeert te leggen met weinig succes, maar zich ook stuurlozer doet opbloeien. Met als gevolg dat het graan dat voortkomt uit deze teelt, zelf ook minder kiemlustgevoelig is, dus ook minder levenskracht in zich herbergt. Tarweallergie waar mensen op aangesproken worden heeft dan ook menigmaal te maken met een stukje herkenning in de mens dat ook hij te veel opgeduwd wordt in groeikracht, meer dan wat zijn wenskracht vertegenwoordigt. Waardoor hij ook afziet van natuurlijke verrijkingsmomenten in tevreden zijn met zichzelf. Wie daarom tarweallergisch gevoelig is dient zich vooral te bekommeren om voldoende zijnsgerijpte ervaringen te ondergaan, in plaats van vooruit te stuwen in dat wat voor hem of haar zelve nog niet aanvaardbaar is. Tarwe mijden wat zich opgestuwd weet, is een voordeel voor degene die allergisch er op reageert. Voorzichtig experimenteren met granen die een natuurlijke groei-impuls gevolgd hebben, waakt ervoor dat men niet uit gemak zich allergisch verklaart en allergisch houdt. Dus wat uitdaging aangaan met wat tarwe-eigen producten, voorkomt dat het lichaam helemaal afhaakt op dit graan. Alleen wanneer het zo'n overspannen reactie geeft in het fysieke lichaam dan is het belangrijk om tijdelijk graan te mijden.

V: Een ander type allergie: dat is de hooikoorts, wat een reactie is op pollen en grassen en bloemen van bomen, pollen in de lucht. Dat wordt ook steeds erger en dat is weer heel anders dan voedselallergie.

MdV: Het bewustzijn van mensen verruimt. Een verruimd bewustzijn wenst zich begeistert te weten in volheid en strekt zich uit ruimer dan voorheen, menigmaal ook ruimer dan in de eigen jeugd beleefd is. Dit houdt in dat a) mensen die met een verruimd bewustzijn incarneren van nature een groter auraveld beheren, en b) zij die in de loop van hun leven hun auraveld verruimen omdat zij zich weidser bewust zijn geworden en dit ook energetisch uitstralen, meer gevoelig reageren op de lucht om hen heen. Dus je kan heel simpel zeggen: hun auraveld is ruimer, dus de aanraking van de lucht op het auraveld extern van hun lichaam, (je hebt ook een intern auraveld), is zo uitgebreid, dat de weerslag daarvan groter is. Ik zal nog een algemene uitleg geven: vaak zie je dat mensen met een kleiner auraveld ook een meer begrensd auraveld hebben, en mensen met een groot auraveld ook minder een grensgevoelig auraveld kennen. Zij ademen als het ware in hun

auraveld de lucht die om hen heen is en sporen bevat van andersoortig leven. En wanneer er een gevoeligheid aanwezig is in de bronchiën en men veelluidend zich ook alom doen uitdrukken dan vindt de begeestering die in henzelf leeft en daar de oorsprong kende, een verruimd perspectief elders. Maar de uitademing van die begeestering in taal en uitdruktingsvaardigheid en de beademing van het auraveld extern door de omgevingsfactoren, scheidt dat het beheer van deze velden zeer toegeëigend dient plaats te vinden wanneer men vervolgens groter spreekt dan dat men zichzelf beaamt, dan bedoel ik: zichzelf beaamt in zichzelf voedingswaardig voeden. Wanneer men ruimer uitgaat in de gedachtenwereld naar buiten, dan dat men zichzelf hernieuwd begeestert, dan kan de verleiding daar zijn, meer in de gedachtenwereld begeesterd actief te zijn deels buiten zichzelf geplaatst, waardoor men allergischer gevoeliger reageert op wat daar alom gaande is. Wie intern zichzelf sterk begeestert als het ware op de begeestering, zoals je op een zuurtje kan sabbelen, extra na-gevoelig besabbelt wat daar begeesterd is en niet luidruchtig wat men herkent in zichzelf naar buiten toe vrijgeeft, zal in het algemeen minder allergischgevoelig reageren. Zij die echter anderen veel wensen te begeesteren met wat in zichzelf vernomen is, en buitengewoon alert de omgeving daarop beziet, is sterker allergischer aanspreekbaar op wat daar aanwezig is. Simpel verwoord: zelfbegeestering is het hoofddoel, wat geworden is in het eigen zelf mag ook verworden naar anderen toe, verworden,, met dien verstande dat men zichzelf kernevoelig moet blijven omgeven wil men niet te allergisch gevoelig reageren op wat actief is. Nou, dan hebben we het in dit geval over sporen in de lucht van planten die zich ook eigenlijk weer allemaal aan het ontpoppen zijn en het voorjaar is het meest gevoelige seizoen daarin, omdat de groeilust in de natuur geactiveerd wordt. Wanneer iemand die allergisch reageert wordt gedwongen zich kleinschalig te bewegen, wordt hij indirect gedwongen zich naar binnen toe te begeven, omdat naar buiten gaan die reactie weer doet toenemen. Wanneer bij personen te weinig kernevoelig gefunctioneerd is gedurende een lange periode neemt de allergie toe. Wanneer iemand langdurig kernevoelig zuiver naar zichzelf gericht toe gefunctioneerd heeft kan allergie afnemen. En wanneer men fijngevoelig gezind is en buitengewoon alert van nature dan dient men zich buitengewoon leerzaam naar zichzelf toe op te stellen, wat de grondvoorwaarden zijn om een dergelijke fijnzinnigheid te bemannen, goed doorleefd en zelfdoorvoed. Dat is eigenlijk de boodschap. Want je kan niet

zeggen: ik moet minder gevoelig of fijnzinnig worden, maar je moet hem zo compact beheren dat je er niet lijdzaam onder wordt.

En denken is van de geest, dat is ook het luchtelement, en de hele innerlijke gedachtenwereld is ook het luchtelement in de mens, en filosofie ook en veel mensen hebben niet door dat spreken heel veel energie kost, want je ziet het lichaam niet werken alleen maar de mond en de keel, maar het is doorsnee een energierijk iets, spreken, en daar moet je ook voldoende energie voor hebben. Je geeft met praten je ook te makkelijk leeg.

Dus waarom neemt het toe in deze tijd? Want dat is wel belangrijk.

Er worden ook steeds meer kunst- en meststoffen gebruikt die ronddwarrelen in de lucht rond deze tijd. Het is niet alleen de plantenwereld die een aanspraak maakt op deze vorm van allergie. En omdat kunst- en meststoffen restverschijnselen in zich hebben van dierlijk leven en voedingsnitraten kennen die soms ook kunstmatig gewonnen zijn en dan heb je het over kunstmest, is het ook niet vrijblijvend wat je inademt. Deels omdat de nutriënten die daar in gebracht zijn, ik hoop dat ik het goede woord daarvoor gekozen heb, die zijn heel specifiek toegericht naar bepaalde types van leven om dat te activeren, en met meststoffen heb je te maken ook met het voer wat dieren genuttigd hebben, wat vaak zo gefabriceerd is dat ze versneld groeien en bepaalde delen van hun zijn, bijvoorbeeld de hoeveelheid vlees die het dier draagt, als je denkt aan de dikbilkoeien, die worden alleen maar gemest op hun vlees. Of je hebt diersoorten die krijgen voedsel voor versterkte melkproductie. Of voor een versnelde groei-impuls, en die worden niet oud maar die moeten in een paar maanden tijd giga onnatuurlijk groeien, waarna ze gedood worden. Dus in de meststoffen die ook in de lucht hangen, hangen ook de na-resten. En wanneer je gevoelig bent in je fijnzinnigheid op wat zich zoal toont in je omgeving en je bent te weinig in je eigen kern gevat, word je ook geraakt op die naresten en op die kunstmatige ingrediënten, ook weer met een bedoeling. Dus je kan heel erg afstandelijk willen reageren op iets wat in de lucht is zonder dat je je daar bewust van bent, omdat de boodschap die in die deeltjes ligt jou niet zint. Mensen reageren heel primair op iets wat ze vaak niet herkennen in zichzelf en zijn op een dieper zielsniveau veel meer bewust van wat er gaande is, dan wat ze willen en kunnen weten, maar hebben wel in hun aversie daartegen hun eigen afweersystemen. En als er

dan in het voorjaar zoveel van deze producten in de lucht hangen, kan dat je teveel zijn.

V: Allergie voor dieren, katten, honden?

MdV: Zal ik ook naar kijken.

Het eerste beeld wat ik waarneem is dat dan mensen vaak allergisch zijn naar iets dat zit tussen de haren van de dieren. *Klopt!* Het zijn niet de haren, het is iets wat ertussen in zit. *Een soort huidschilfers* Ja, zie je, dat zie ik. Daar heb ik nog nooit bij stilgestaan, ik zie het helemaal uitvergroten. En waarom zijn ze daar zo allergisch voor? Ik heb maar één woord dat ik steeds hoor, dat heeft er mee te maken dat ook van dieren een soort aangezet – dat is het woord – aangezet gedrag verwacht wordt enerzijds, en anderzijds dat veel dieren onnatuurlijk leven al langdurig, van generatie op generatie, dat dat ook in hen, vaak onbewust, een overgevoeligheid gecreëerd heeft, en wat middels het voedsel dat zij nuttigen ook weer indirect op onnatuurlijkheid aangesloten zijn (?). En dat de optelsom daarvan voor het dierlijk leven vaak te veel is en huidschilfers daardoor ontstaan. Het is vaak niet meer terug te brengen naar het individuele dier maar naar de dierenrij, dus de generaties dieren waaruit een dier voortkomt en het groepsbewustzijn rondom dierenwelzijn in hun soort. Mensen die gevoelig daarop reageren hebben enerzijds een enorm mededogen met dit **diertype** ontwikkeld, waardoor ze gevoelig uitstaan naar dit diersoort en ook van nature een 'houden van' gevoel daarnaar hebben, als het ware ook dicht bij het dier zouden willen kruipen, gewoon vanuit genegenheidservaring, en anderzijds ook heel sterk vermoeid raken van de indrukken die het dier verspreidt, heel onbewust, maar in de optelsom van de ervaringswereld van dit dier en zijn soortgenoten en de dieren hieraan voorafgaand ook hen te veel wordt. Terwijl dit vaak een type mens is dat dit type dier graag zou willen beschermen. Dat zouden ze misschien wel het beste kunnen doen bijvoorbeeld, door te stemmen op de Partij voor de Dieren, of vlugschriften uit te laten gaan, of andere zaken te doen die belangwekkend zijn voor dierenwelzijn, maar hun gevoeligheid maakt ze gewaar waar het dier als het ware niet meer van bekomt. En als je dat als een noodsignaal ziet, en mensen die dit oppakken voelen zich hierdoor geraakt om hierin iets te betekenen, dan kunnen ze de spreekbuis zijn voor dieren, zodat die een beter leven gaan krijgen in de toekomst.

V: Sommige mensen kunnen heel heftig reageren op insectenbeten, bijen, wespen, soms muggen. Waar heeft dat mee te maken?

MdV: Het heeft te maken met indringingsgevoeligheid. En wanneer men menigmaal zichzelf beziet in de eigen levensloop in wat men vrij en

onafhankelijk had wensen uit te drukken in relatie tot hoe anderen ongewoon aanklevend zijn op de eigen levensindrukken, dan kan geschieden dat mensen overgevoelig gaan reageren bij indringing in dit geval in letterlijke zin. Personen die verfijnd gevoelig zijn en alom uitstaan ter ondersteuning van derden en zich hier bijzonder alert en attent toe begeven kunnen uitgeput raken te langen leste, zodat wanneer ongewoon, onattent, indringende belevingsvelden van anderen hen toekomen zij zich hier niet weerbaar toe achten. In het geval dat dit veelvuldig geschied is en men meermalen hiervan heeft dienen te bekomen, dan kan men zich niet meer invoeglijk gedragen wanneer indringing opnieuw actief is. Op een menselijk niveau van interactie weet men zich weerbaarder dan voorheen. Echter binnen de fysieke aangelegenheden waarop indringing plaatsgevonden heeft, oneigen, niet zelf vrij beschikkend ontstaan, kan men over-allergisch reageren. Bij hen waar dit mee geschiedt kan men het volgende in overweging geven: wat behoeft men zelve langdurig in aandachtsverkrijging, toeschietelijk van aard, en zelfbemoeiend met wat men zelf wenst te verkrijgen. Durft men hier zich langdurig toe te verhouden of verkiest men eerst aandachtsverkrijging van anderen voordat men het zichzelf toestaat. Wanneer men durft zichzelf aandachtsbehoefstig te zien, prominent aanwezig en dit zelf vervullend inkadert, op een wijze waarin men zich niet laakbaar acht omdat men zelfbehoefstig is, dan kan verandering ontstaan in deze vorm van allergie. Men dient zichzelf bovenmatig te voeden voordat anderen toeschieten. Daarnaast dient men soms anderen aandacht te onthouden wanneer men zelf tekort komt. Want de zelfbehoefstedrang is bovenmatig groot uitgegroeid en die dient men niet meer te ontvreemden. Wanneer men daarom aandachtig zichzelf beziet en zelfaandacht centraal stelt, langdurig, dan kan men vanuit de zelfgevoede grond uiteindelijk anderen weer dieper toelaten zonder men zich hiertoe allergisch te verhouden. En dan nog hoef je niet blij te zijn met een muggeprik of een wespeprik, omdat zij bloeddorstig zijn en bloed is ook de drager van je eigenheid. Dus je mag je ook weerbaar opstellen naargelang je voelt, maar voor hen die al heel veel uitgeschonken hebben naar anderen: zij dienen zichzelf eerst in te schenken met voeding.

En als ze geprikt worden wat kunnen ze doen? Versnelde hulpverlening aan zichzelf?

a) Vanaf het begin diep uitademen, dus bewust uitademen.

- b) Dan de plaats die geprikt is, los van uitknijpen, strelen, waterplensingen op die plek geven en buitengewoon de oefeningen doen die net al gegeven waren. En dan zo snel mogelijk hulp zoeken. Want bij zo'n sterke allergische reactie moet je soms gewoon naar het ziekenhuis of wat dan ook, maar daar niet onbezonnen mee zijn omdat het een interne kettingreactie in het lichaam kan geven die je zelf niet goed kan volgen en ook niet goed kan aansturen. Is er nog iets dat anders is dan het rijtje dat ik zo straks vrijgegeven heb?
- c) Ja, indien mogelijk steeds met de voeten van de grond afspringen en op de grond terecht komen, zodat de voeten buitengewoon aangesproken worden op blijven en ook indirect alle acupunctuurpunten van de voeten zelf geactiveerd worden door het springen. Dus je gaat met twee voeten van de grond en je komt met twee voeten terecht en dat blijf je herhalen. En oudere mensen die dit niet meer kunnen doen, doen het beurtelings met hun voeten, maar de voeten moeten van de grond af en weer stevig op de grond met druk geplaatst worden.
- d) Verder helpt het nog indien mogelijk het stuitgebied te masseren, dus de omgeving van het staartbeentje en dat heel drukgevoelig te doen, allemaal om niet uit bewustzijn te raken. Maar dat springen en weer op je voeten plonzen is heel belangrijk. En de acupunctuurpunten, liefst met blote voeten als het niet te koud is, of op sokkevoeten, zodat de hele voet de grond raakt. Want als je met een hakje moet springen, dat springt minder goed. Dus het liefst zo dat de hele voetzool goed de grond raakt.
- e) Koud water afspoelingen direct hanteren is helpend om de bloedsomloop intact te houden. Er zijn punten die extra gevoelig daarvoor zijn. Koud op de slapen, koud op de polsen, koud op de binnenkant van de enkels, volgens mij zit er ook een punt op de hoogte van de knieën, koud in de liezen. Waar ik zo aan moet denken, er zijn van die kleine ijszakjes, ook in hele kleine maatjes, stel dat mensen heel gevoelig zijn, en altijd een diepvriestasje bij zich hebben waar ze die kleine ijszakjes in hebben voor deze meest gevoelige punten, zodat als er iets is, dat ze kort en krachtig koud op die plekken neerleggen en natuurlijk er weer afhalen. Koud neerleggen en er weer afhalen en dan is het ook experimenteren of het werkt, dat ze

sneller weer alert zijn en goed voor zichzelf kunnen zorgen. Dus dat is het eerste. Ik denk dat je acht zakjes nodig hebt voor acht kardinale plekken. En ik ben daar minder goed in thuis maar ik denk dat als je iemand benadert die veel weet van chi en van de acupunctuurpunten en de reactiveringspunten en ik heb ook nog weleens een eerste hulp boekje gekocht voor EHBO met acupunctuurpunten, dan kan je ook heel snel zien om welke punten het gaat. En er zullen ook punten zijn voor allergische reacties. Dus dat is denk ik sowieso goed. Ik weet niet of ik dadelijk zelf kan kijken waar ik het boek heb, volgens mij heb ik het ergens liggen waar ik nu niet bij kan. Maar wat de EHBO-punten zijn voor allergie met acupressuur bijvoorbeeld. In ieder geval deze snel koud maken.

- f) Op het puntje van de tong bijten. Als je dat doet versterk je de speekseltoevoer en dan kunnen de stoffen die per ongeluk genuttigd zijn, maar ook de reacties in het lichaam alleen al op geur, dat is haast alsof je het opgenomen hebt, door de versnelde speekseltoevoer versneld worden afgevoerd.
- g) Dan zie ik het belang van dat naast de nekwervels gelijk gemasseerd wordt, zodat er een ontspanning komt op die plaats door de aanrakingen en men de spanning, de kramp, de ademsnoed die ontstaat, er niet nog eens extra emotioneel een verkramping eroverheen gaat, zodat je er nog minder goed doorheen komt.
- h) Daarnaast lijkt het alsof als iemand gaat liggen, dat dat beter bekommt dan dat hij blijft staan of zitten, alsof als je gaat liggen minder energie wordt verbruikt en dan heb je meer rek op de energie die er wel nog is. Want zitten en staan verbruikt meer energie en je hebt weinig te besteden dus je moet met de energie die je hebt je afweer activeren.
- i) Tongstrelingen. De tong, behalve dat je op het puntje van de tong gebeten hebt, ook langs het gehemelte en overal waar de tong een strelend gevoel van krijgt, activeren. Ik zit zelf ook te voelen, ga je eigenlijk steeds over je gehemelte heen en ook over je onderghemelte, hoe noem je dat, de onderkaak, maar met tongstrelingen activeer je het afvoersysteem. Ik ga het eens doen, kijken wat er gebeurt, ik merk dat ik gelijk helderder wordt, hoe is het bij jou? Meteen he? Het hoofd wordt helderder, het voorhoofd, het lijkt net alsof zelfs de hersenen een oppepper krijgen, wat apart is dit.

j) En handenstrelingen, zullen we het eens tegelijk doen? (*geluid van gewrijf in handen*) En dan ga je gapen en met de voetzolen ook over de grond schuiven of masseren, maar schuiven, de organen gaan ontspannen met dat je dit doet. Dus de handen strelen, ook nog even op het puntje van de tong bijten, dan weten we dat ook, het geeft speekseltoevloed is mijn ervaring. *Het verruimt de keel.*

k) En dan kom je op het thema: zoveel mogelijk schoon water drinken. Want er moet heel veel afgevoerd worden na allergische reacties. Gewoon water, niks anders dan water. Lauwwarm water als het er is en anders gewoon het water zoals het er is. Ja.

V: Punt a-d geldt niet voor voedselallergie?

MdV: Ja, omdat hier een sneller risico op bewusteloosheid aanwezig is.

V: En waren er nog specifiek dingen genoemd die mensen kunnen doen met hooikoorts?

MdV: Nee volgens mij niet, ja de kleding. Ik kan nog kijken of er nog iets is, nee daar willen ze het op dit moment wel bij laten.

V: Dan is er een vorm van allergie, dat is huismijt.

MdV: Dat is veel voorkomend zeggen de begeleiders. En ook ongemerkt bij mensen dat ze daar hinder van hebben. Het maakt bij mensen het slapen onrustiger, als mensen onrustig slapen, dan staat hen vele dingen vrij om te onderzoeken waar het van kan komen, waaronder huismijt. En mocht huismijt een reële kans zijn dan is het altijd van belang om nieuwe matrassen aan te schaffen, beddegoed bijzonder schoon te houden of alsnog te reinigen, maar daar serieus mee overweg te gaan en dat niet op zijn beloop te laten. Huismijt heeft een onderdrukkend karakter naar iemands geestkracht. Men voelt zich als het ware nadelig beneveld raken door een sfeer waar men niet luchtig door kan denken, en dan bedoel ik luchtig in de zin: te weinig helder, te weinig ontdaan van oude aannames, je blijft te makkelijk hangen in het benauwde, benarde, en dat is ook de sfeer die huismijt meeneemt voor mensen. De ademhaling wordt opgekropter, minder vrij en frank. De denkprocessen worden benadrukt en blijven langer hangen. En daar word je niet vrijzinniger van, of luchthartiger van. En dat zijn ook de juiste woorden, die daar bij horen. Het benadeelt de vrije ademhaling, het maakt ook dat huidschilfers bij mensen meer voorkomt, omdat de poriën van

de huid ook besmukt raken, omdat de stofallergie die er heerst en de huismijtallergie, ook de huid benevelt. Wat kan je doen behalve letterlijk de huismijt opruimen? Dat is, dat als je teveel door huismijt en stofallergie bevangen bent geweest, veel met water nevelen in de ruimtes waar je verblijft, buitengewoon veel frisse lucht toelaten in het huis, ik zie ook dat het met name heel belangrijk is dat het boven de vloer maar ook de eerste 10-15 centimeter boven de grond buitengewoon verhelderd dient te worden door zuurstof. Wat kan je daar aan doen? Vernevelen met water met een toevoeging, met bijvoorbeeld mint, volgens mij heeft stofmijt de pest aan mint (*gelach*), maar dat zijn zaken waarmee je de sfeer verbetert, maar het beste is letterlijk opruimen van al die zaken waar het in huist. Dus het is niet voor niets dat mensen dan niet vloerbedekking nemen, daar kunnen ze gewoon niet goed tegen, maar andere zaken nemen die gewoon met vocht af te nemen zijn.

V: Ik begrijp dus ook dat de symptomen vaak heel subtiel kunnen zijn.

MdV: Ja heel subtiel

V: Zonne-allergie en lichtallergie

MdV: Dat zijn de zeldzamere vormen van allergie, allebei, alhoewel zonneallergie toeneemt omdat de UV filter meer weggehaald is in de kosmos. Het kenmerkt zich ook door versnelde blaasvorming op de huid en rood aanlopende huid. Het komt het meest voor wanneer de stralingskracht van de zon toeneemt en er ook meer flakkeringen zijn in de zonopflakkeringen. Mensen met een lichte huid, vooral wittige huid, hebben daar buitengewoon meer last van dan mensen met een donkere huid. Dan is ook de dichtheid van de huid een onderdeel daarvan. Heb je een hele gevoelige dunne, lichtdoorlatende huid dan zijn de klachten ook sneller oplopend, ook wel mooi, een lichtdoorlatende huid – die taal is zo mooi – omdat bij een lichtdoorlatende huid het onderweefsel meer uit te staan heeft met de lichtdoorlating en die is daar niet altijd op berekend. Het heeft ook te maken met de klederdracht van de persoon. Wanneer de huid verzwakt is doordat die weinig met de buitenlucht uitstaat in de loop van de jaren, dan zal ook sneller huidallergie ontstaan. Echter, wanneer van jongs af aan buiten zijn tot gewoontegedrag geworden is, zullen allergische reacties ook in de kiem bezworen worden. Huidallergie neemt toe omdat veel mensen zich op een onnatuurlijke manier bewegen in afgesloten ruimtes waar weinig natuurlijke lichtdoorlating actief is en waar de huid geen aanpassing heeft

kunnen maken aan de gewone atmosfeer van buiten. Wanneer mensen dan ook nog leven in een omgeving waar de lucht verzwaard is door de onnatuurlijke tendensen, dus echt dat de lucht zwaarder is doordat er allerlei sporen van chemicaliën, van mest, weet ik wat, daarin hangen, dan wordt door de zondoorlating en de mate van lichtdoorlating in de ether, dan is er aansporing dat dat wat in de ether hangt zich versterkt ook manifesteert, en dat kan ook aanleiding geven tot buitensporige reacties op de huid. Dus zeg maar restanten chemicaliën, andere zaken die in de ether hangen die worden gereactiveerd door het licht en door de zon en dat kan reacties geven waar de huid niet tegen bestand is. Dus met name in industriegebieden zie je de allergie ook toenemen.

Wat kunnen mensen doen?

- a) In een natuurlijke omgeving leven, waar de ether minder vervuild is
- b) een goede vochtbalans in het lichaam handhaven met water
- c) veel lopen en buiten sporten waardoor het lichaam ook gewoon raakt afscheiding zoals transpiratie via het lichaam naar buiten te brengen, dat hardt de huid ook uit
- d) lichaamsaanraking toe te laten zodat de lichaamssensitiviteit op de juiste manier bevorderd wordt wanneer de aanraking zuiver is, dus bij nadelige huidaanrakingen daar schiet je niks mee op, dan heb je weerstandsniveauperhoging.
- e) heel erg natuur-eigen leven. Hoe natuur-eigener zelf geleefd wordt, hoe makkelijker je natuur-eigen impressies kan weerstaan en kan opnemen zonder tegenreacties te produceren.
- f) Ten aanzien van waar de zon steeds ongefilterder binnenkomt is het belangrijk je daar op te kleden en die sensitiviteit serieus te nemen, omdat dat ook gevraagd wordt in een tijd van verandering. Echter, waar je echt reageert verder dan andere mensen hierop is het belangrijk die andere zaken zeer serieus te nemen.

Dit artikel is gebaseerd op een bijeenkomst (persoonlijk consult) over allergie, gegeven door Marieke de Vrij. Dit artikel is te downloaden op de website van de Stichting: www.devrijemare.nl.