

## Nieuwsbrief 52 van Stichting MCS

December 2014

### **Spectaculaire verbeteringen door voeding**

Al meerdere keren hebben we in onze nieuwsbrieven aandacht besteed aan voeding. Voeding speelt bij de klachten van MCS-patiënten een veel grotere rol dan vaak gedacht wordt.

In veel gevallen kan de reactie op geur en chemie verminderen zodra de MCS-patiënt een passend dieet volgt.

Ook klachten zoals hoofdpijn, migraine, vermoeidheid, spier- en gewrichtspijn, slapeloosheid en tal van andere klachten kunnen verminderen of zelfs helemaal verdwijnen door een dieet op maat.

Het lastige is alleen dat we geen kant-en-klaar antwoord kunnen geven op de vraag hoe zo'n dieet eruit moet zien omdat dit voor iedere MCS-patiënt anders is.

Wel kunnen we een aantal richtlijnen geven en de patiënten aanmoedigen om een voedseldagboek bij te houden. In een voedseldagboek noteer je alles wat je eet en drinkt en hoe je je vervolgens voelt. Op die manier kan je verbanden gaan zien tussen voeding en klachten. Alleen de klachten die je krijgt van producten die je vaak -of zelfs dagelijks- eet zullen op deze manier niet zo snel aan het licht komen. En juist tussen de producten die veel mensen dagelijks eten zitten er een aantal waarvan bekend is dat ze bij menig MCS-patiënt voor klachten kunnen zorgen. Dit zijn bijvoorbeeld melk- en melkproducten, tarwe, suiker, koffie, alcohol, aardappelen, tomaat, eieren, kruiden en alle producten die kleur-, geur-, smaakstoffen, conserveermiddelen of E-nummers bevatten.

Eigenlijk zou iedere MCS-patiënt zijn maaltijden van A tot Z zelf moeten bereiden met zuivere en biologische producten zonder toevoegingen. Ook doet iedere MCS-patiënt er goed aan om de volgende producten te mijden: kant-en-klaarmaaltijden, fastfood, cola, frisdrank en andere koolzuurhoudende dranken, alcohol, zoetstoffen en alle lichtproducten. In lichtproducten die nogal eens aanprezen worden omdat ze minder calorieën bevatten dan de gangbare producten, zitten vaak chemische -en dus voor MCS-patiënten schadelijke- toevoegingen.

Het gebeurt regelmatig dat er bij Stichting MCS meldingen binnen komen van MCS-patiënten die enorm zijn opgeknapt nadat ze één of meer voedingsmiddelen uit hun dieet geschrapt hebben.

Enige tijd geleden vertelde een van onze lotgenoten ons dat ze een Engelse dame had ontmoet die een ernstige vorm van MCS had. Deze dame woonde in een tent omdat de bouwmaterialen van een huis te belastend voor haar waren. In huis werden haar klachten zo ernstig dat ze het er niet uit kon houden. Op een gegeven moment verliet ze Engeland om zich in Spanje te gaan vestigen, net buiten een dorpje in de bergen, omdat daar de lucht veel schoner was dan in Engeland. Ongetwijfeld heeft de schone lucht haar goed gedaan, maar daarnaast is ze zich gaan verdiepen in voeding en is ze zo gezond mogelijk gaan leven. Ze is er enorm van opgeknapt. Zoveel zelfs dat al haar oude klachten verdwenen zijn. Zij stimuleert nu lotgenoten om ook hun voeding eens kritisch onder de loep te nemen en ermee te experimenteren zodat men beter weet wat wel en niet verdragen wordt.

## **Bouwproject met hout, stro en leem**

In onze vorige nieuwsbrief hebben we gemeld dat er in Lent bij Nijmegen een project wordt uitgevoerd waarbij woningen gebouwd worden van hout, stro en leem en dat dit initiatief waarschijnlijk navolging zal vinden in andere plaatsen in ons land.

Het leek ons voor MCS-patiënten die op zoek zijn naar een andere woning nog niet zo'n verkeerde keus om een dergelijk huis te gaan bewonen, mits ze ver genoeg uit elkaar gebouwd zouden worden om geen last te hebben van geur en chemie van de burens.

We kregen echter een reactie op dit artikel van iemand die, zoals zoveel MCS-patiënten, ook elektro-overgevoelig is en ons liet weten dat bij hout-, stro- en leembouw extra goed moet worden gelet op elektromagnetische velden.

Zij schreef ons: „Bouwmaterialen hebben invloed op elektromagnetische velden, sommige geleiden goed en andere minder, of houden straling door draadloze apparatuur redelijk goed of juist helemaal niet tegen. Met hout-, stro- en leembouw bestaat de kans dat je sterke elektromagnetische velden krijgt en niets tegenhoudt van de straling die van buiten komt. Dubbele ellende dus.

En ik las op de website van het bouwproject dat ze zonnepanelen willen plaatsen. Wel duurzaam, maar zonder goed geplaatste filters veroorzaken de omvormers die bij de zonnepanelen horen voor "vuile stroom" waarvan we weten dat veel gevoeligen er slecht op reageren.

Bij de bouw van deze huizen zou meteen al rekening moeten worden gehouden met elektromagnetische velden door een goede meetspecialist een plan te laten maken voor de aanleg van elektra (en er zijn maar een paar goede meetspecialisten in Nederland).

Er zullen in de toekomst vast van dit soort projecten van de grond komen, waar zowel specialisten op het gebied van elektromagnetische velden als van chemicaliën vanaf het begin bij betrokken zijn.

Voor nu is het nog jammer dat de mensen die zich met duurzaamheid bezig houden het onderwerp van de invloed van elektromagnetische velden op mens en natuur nog niet meenemen, terwijl er wel degelijk goede en uitvoerbare oplossingen zijn om deze velden goed te reduceren."

Naar aanleiding van deze reactie hebben we contact gehad met Dr. Hugo Schooneveld van Stichting EHS (Elektro Hyper Sensitiviteit). Ook hij benadrukte het belang van een goede specialist op dit gebied om je te adviseren over de mogelijkheden van het reduceren van de elektromagnetische velden in een huis van natuurlijke materialen. Uiteraard moet zo iemand geraadpleegd worden vóór de aanleg van het elektrisch net.

## **Natuurzuivere zeep**

*Vanderbend* natuurzuivere zeep is speciaal ontwikkeld voor mensen met een droge of gevoelige huid. Deze zeep beperkt de kans op huidbeschadiging of overgevoeligheid tot een minimum. Positieve ervaringen hebben ertoe geleid dat veel dermatologen hun patiënten *Vanderbend* natuurzuivere zeep aanbevelen.

*Vanderbend* bevat geen schadelijke toevoegingen en is daardoor door veel overgevoelige mensen probleemloos dagelijks te gebruiken. De natuurzeep is verkrijgbaar als blokje en in vloeibare vorm. De fabrikant zegt hierover: „De vloeibare zeep ruikt erg onprettig als we daar geen bestanddelen aan toe zouden voegen om die onprettige geur te maskeren. We zijn daarom verplicht om op het etiket te vermelden dat er parfum in zit, maar dit is niet te vergelijken met de parfums die in veel andere producten voorkomen." Vraag in de winkel of je er even aan mag ruiken om te testen of je de (milde) geur verdragen kunt. *Vanderbend* producten zijn te koop bij de apotheek, DA-drogist en bij reformzaken.

(De vloeibare zeep van *Vanderbend* is ook als shampoo te gebruiken. Het product schuimt minder dan shampoo omdat er geen chemicaliën in zitten die het laten schuimen.)

<http://www.vanderbend.nl/>

## Deodorant snuiven

Onlangs lezen we een bericht uit Australië waarin vermeld werd dat supermarkten in de stad Alice Springs geen *Rexona* deodorant meer willen verkopen. Deze deodorant werd namelijk meer en meer gebruikt door jongeren die er high van werden door eraan te snuiven. In twee weken tijd verzamelde de politie vijfhonderd lege deodorantbusjes. Een groot aantal kinderen werd overgedragen aan de kinderbescherming. Dezelfde stoffen waar deze kinderen high van werden krijgt een normaal gebruiker van deodorant dus ook binnen. Weliswaar in kleinere hoeveelheden maar wat voor schade loopt men daar op langere termijn van op?

## Tips

- Een van onze lotgenoten liet weten dat Sodasan geurloos wasmiddel haar heel goed bevalt. Voor wolwas bevalt het wolwasmiddel van Sonett beter. O.a. te koop bij 'Obilot Natuurtextiel' in Zutphen, maar vast en zeker ook op meer plaatsen.
- Hetzelfde wolwasmiddel van Sonett is goed te gebruiken als middel om de vloer mee te dweilen (o.a. marmoleum en novilon). Door het vet in het wolwasmiddel blijft de vloer mooi.
- Sonett azijnreiniger geeft een sopje dat niet zo erg naar azijn ruikt en dat heel geschikt is voor badkamer, toilet en ramen zemen.
- Zuiveringszout of natriumbicarbonaat verdund met wat water is goed te gebruiken als deodorant. Je kunt ook je tanden poetsen met zuiveringszout. Het beschermt tegen cariës.
- Vetvlekken kan je insmeren met een stukje Sonettzeep. Dit is te koop bij natuurvoedingswinkels. Ook vette handen worden schoon van deze zeep. De zeep werkt ook enigszins ontgeurend. Je kunt er voorwerpen die te sterk ruiken mee insmeren, een tijdje laten intrekken en afvegen met een nat doekje. Behandeling eventueel enkele keren herhalen en/of er ook nog zuiveringszout aan toevoegen voor een sterker ontgeurend effect.
- Regelmatig maken lotgenoten melding van het feit dat Urtekram-shampoo en andere producten van Urtekram hen heel goed bevallen.
- Bij jeuk helpt cetomacrogolcrème een van onze lotgenoten heel goed. Vooral als het in de koelkast bewaard wordt. Een klein beetje ijskoude crème op de jeukende plek(ken) en de jeuk trekt binnen een paar minuten weg. Te koop bij het Kruidvat voor €4,00.
- Veel MCS-patiënten zijn gevoelig voor voeding. Vooral op hun nuchtere maag. Als je bepaalde voedingsmiddelen 's morgens vroeg niet verdragen kunt, bestaat de kans dat je het later op de dag, als je al wat andere dingen hebt gegeten, wel kan verdragen.

## Mededelingen

- MCS-patiënte uit Deventer is bereid om binnen een straal van 50 km rond Deventer lotgenoten te bezoeken die behoefte hebben aan wat aanspraak of bezoek. Ze vraagt hiervoor alleen een reiskostenvergoeding.  
Tel. via St. MCS: 0317-612410
- MCS-patiënte uit Deventer wil lotgenoten in de omgeving van Deventer helpen in de huishouding tegen een vergoeding van € 12,50 per uur plus reiskosten.  
Tel. via St. MCS: 0317-612410

## Betalingen

Willen de mensen die nog geen bijdrage voor de nieuwsbrieven voor 2014 naar ons overgemaakt hebben hier nog even aan denken?

€ 12,50 naar IBANnr: NL 12 INGB 0005 2980 41 ten name van Stichting MCS, Herenstraat 86, 3911 JG Rhenen. O.v.v. de naam van de MCS-patiënt indien deze afwijkt van degene die het bedrag overmaakt. (Mensen die niet zeker weten of ze al betaald hebben mogen daar even over bellen, dan wordt het nagekeken. Tel: 0317-612410)

## Lotgenotencontact

Al geruime tijd is er weinig belangstelling voor onze huiskamerbijeenkomsten. We hebben het idee dat veel mensen het makkelijker vinden om af en toe eens te bellen met een lotgenoot dan naar een bijeenkomst toe te komen. Daarom willen we vanaf nu in iedere nieuwsbrief een aantal telefoonnummers vermelden van MCS-patiënten die het goed vinden om door lotgenoten gebeld te worden en ervaringen te delen. Mensen die vragen hebben over MCS kunnen beter bellen met Stichting MCS, tel. 0317-612410. Ook kan men het hier kenbaar maken wanneer er nog eens behoefte is aan een bijeenkomst. De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met

Trudy Hoogland uit Vlaardingen, tel 06-50456429 (*Trudy belt u terug*)  
Erica Bakker uit Veendam, tel 0598-626479  
Francis uit Amsterdam, tel 06-27462288 (*Francis belt u terug*)

Lotgenotencontact via de computer is ook nog steeds mogelijk.

**Wij wensen u allen een gelukkig en zo gezond mogelijk 2015 toe!**

© 2014 Stichting MCS.....☎ 0317-612410..... [www.stichtingmcs.nl](http://www.stichtingmcs.nl)