

Nieuwsbrief 61 van Stichting MCS

Maart 2017

Leefregels MCS-patiënten komen overeen met tips ter voorkoming van kanker en andere aandoeningen

Wat de meeste mensen met MCS maar al te goed weten wordt de laatste tijd meer en meer ook aan een breder publiek duidelijk gemaakt. Want steeds vaker komen er via de media berichten naar buiten over de lange tijd onderschatte schadelijke effecten van fijnstof, insecticiden, hormoonverstorende stoffen en meer.

In onze vorige nieuwsbrief gaven we al aan dat hormoonverstorende stoffen terug te vinden zijn in een groot aantal consumentenproducten zoals parfums, cosmetica, schoonmaakmiddelen, bestrijdingsmiddelen enz., en dat deze hormoonverstorende stoffen meer en meer in verband worden gebracht met het ontstaan van verschillende soorten kanker, de ziekte van Parkinson, obesitas, dementie, leer- en gedragsmoeilijkheden bij kinderen, enz.

Het zal veel lezers van onze nieuwsbrief zijn opgevallen dat de tips om blootstelling aan hormoonverstorende stoffen te beperken (zie onze vorige nieuwsbrief, nr. 60 - dec 2016) grotendeels overeenkomen met de tips en richtlijnen die over het algemeen gelden voor MCS-patiënten om hun blootstelling aan chemicaliën zo klein mogelijk te houden.

Maar dat is nog niet alles. Ook in het boek *Antikanker- Een nieuwe levensstijl* van Dr. David Servan-Schreiber staan vele tips om het risico op kanker te beperken. En ook veel van die tips komen opvallend overeen met de leefregels voor MCS-patiënten. Zoals:

- Vermijd parfums met ftalaten (dat zijn bijna alle parfums)
- Vermijd alle cosmetica, lotions, shampoos, haarverf, lak, crèmes, gels, nagellak, zonnebrandcrèmes en deodorants met oestrogenen, placentale hormonen, parabenen of ftalaten. (Het overgrote deel van deze producten bevat deze ziekmakende stoffen.)
- Vermijd chemische pesticiden en insecticiden.
- Verwarm geen voedsel of drank in plastic, polystyreen of styrofoam.
- Gebruik geen pannen met een beschadigde teflonlaag. (Voor MCS-patiënten geldt gebruik überhaupt geen pannen met teflon)
- Pas op met schoonmaakmiddelen. Veel gebruikte schoonmaakmiddelen zoals vloeibare wasmiddelen, allerlei allesreinigers en toiletreinigers bevatten stoffen die ziekmakend zijn.

Ook de Amerikaanse Dr. Oz was hier heel duidelijk over en zei eens in een show van Oprah Winfrey dat hij bepaalde schoonmaakmiddelen te ongezond vindt om te gebruiken. „Daar krijg je kanker van“, zei hij. „Daar word je ziek van.“

Maar ondertussen liggen de schappen in de winkels vol met producten die hormoonverstorende, kankerverwekkende en neurotoxische stoffen bevatten en denkt waarschijnlijk meer dan 90% van de consumenten dat het geen kwaad kan om deze producten te gebruiken.

Goed dus dat er vanuit de media de laatste tijd meer en meer op gewezen wordt om uiterst voorzichtig te zijn met deze stoffen.

Ook voor MCS-patiënten ligt hier een taak. Wij weten immers als geen ander hoe verschrikkelijk ziek je kunt worden van allerlei stoffen en producten waar een ander geen gevaar in ziet.

Daarom is het misschien een idee om, bijvoorbeeld door het kopiëren of printen van deze nieuwsbrief, onze medemens te wijzen op de risico's van het gebruik van alle genoemde

producten. Niet alleen het risico op MCS, maar dus ook op kanker, ziekte van Parkinson, obesitas, dementie en meer heel vervelende aandoeningen.

Gelukkig zijn er tegenwoordig heel veel onschadelijke alternatieven te koop wat betreft voeding, verzorgingsproducten en was- en schoonmaakmiddelen en is het dus niet zo moeilijk om definitief over te schakelen naar een gezondere levensstijl.

Elektromagnetische velden / straling

Regelmatig ontvangen we bij Stichting MCS berichten van mensen die tot de ontdekking zijn gekomen dat zij klachten krijgen van elektromagnetische velden terwijl zij eerder in de veronderstelling waren dat deze zogenoemde elektrosmog geen invloed had op hun functioneren.

Daarom besteden we met enige regelmaat aandacht aan dit onderwerp in onze nieuwsbrieven.

Een grote groep MCS-patiënten krijgt ogenblikkelijk klachten als ze in de buurt komen van stralingsbronnen zoals zendmasten, Dect-telefoons, mobiele telefoons, computers enz. Voor hen is het duidelijk dat ze hun blootstelling aan elektromagnetische velden zoveel mogelijk moeten beperken.

Veel anderen merken niets van straling maar ondertussen beïnvloedt het wel hun hele systeem en kan het zomaar gebeuren dat ze gevoeliger zijn of worden voor geuren, chemicaliën en / of voedsel dan ze zonder die straling zouden zijn. Voor hen is er vaak een enorme gezondheidswinst te behalen door blootstelling aan elektromagnetische velden tot een minimum te beperken.

Het is dus de moeite waard om eens uit te proberen of je geurovergevoeligheid en/of voedselovergevoeligheid afneemt bij het zoveel mogelijk uit de weg gaan van straling.

Ook mensen met CPLD (Chronische Polymorfe Licht Dermatose) reageren vaak sterk op elektromagnetische velden. Bij CPLD-patiënten wordt de huid rood, gaat jeukerig of branderig aanvoelen en/of opzwellen bij blootstelling aan licht. Niet alleen zonlicht, maar vaak ook kunstlicht. In veel gevallen verminderen de klachten van CPLD-patiënten wanneer ze ervoor zorgen dat hun blootstelling aan elektromagnetische velden beperkt blijft.

En gezonde mensen? Wat gebeurt er met hen als ze geconfronteerd worden met de straling van zendmasten, mobiele telefoons, magnetrons, DECT-telefoons enz.?

Steeds meer wordt duidelijk dat deze straling ook voor hen minder onschuldig is dan vaak gedacht wordt. Steeds meer mensen met kennis van zaken waarschuwen voor een teveel aan blootstelling.

Zo schrijft Dr. Ir. Michiel Haas in zijn boek *Elektrostress en Gezondheid* dat het voor iedereen beter is om geen DECT-telefoon (draadloze huistelefoon) te gebruiken. Letterlijk schrijft hij: 'De DECT-telefoon is een van de gevaarlijkste apparaten die we in huis kunnen halen. Doe uw DECT-telefoon de deur uit en vraag uw burens hetzelfde te doen.'

Het basisstation van dit apparaat veroorzaakt namelijk 24 uur per dag zulke sterke elektromagnetische velden dat het te vergelijken is met een zendmast in je huis.

Bellen met een Eco-DECT-telefoon is veiliger en nog veiliger is het om te bellen met een telefoon aan een snoer. Ook bij het gebruik van andere apparaten, zoals een computer geldt dat draadloos gebruik van het apparaat meer risico's met zich meebrengt en meer gezondheidsklachten veroorzaakt dan met een aansluiting aan een snoer.

Ook het gebruik van een mobiele telefoon is dus niet zo veilig als veel mensen denken. In zijn boek *Antikanker - Een nieuwe levensstijl* geeft Dr. David Servan-Schreiber een aantal tips voor een veiliger gebruik van het mobieltje. Steeds meer deskundigen zijn bezig om dit soort tips te verspreiden.

Zo ook de Weense Orde Van Geneesheren, een vereniging van Weense artsen, die begonnen is om de Oostenrijkse bevolking te informeren over de risico's van telefoons en andere draadloze apparatuur. Zij geven hierbij de volgende tien 'Medische Mobiele Regels' door:

1. Bij de aankoop van mobiele telefoons letten op een zo laag mogelijke SAR-waarde en op een externe antenneaansluiting.
2. Principieel geldt: zo weinig mogelijk en zo kort mogelijk mobiel telefoneren. Gebruik liever de vaste telefoon of stuur een sms. Kinderen en tieners onder de 16 jaar mogen mobiele telefoons alleen bij zich hebben voor noodgevallen.
3. 'De afstand is uw vriend'. Het mobieltje tijdens het gesprek ver van uw hoofd en lichaam houden (op armafstand). Gebruik de ingebouwde luidspreker of een koptelefoon.
4. Bij het gebruik van een koptelefoon of de geïntegreerde luidspreker het mobieltje niet vlak bij het lichaam plaatsen. Indien niet anders mogelijk: buitenste jaszak, heuptas of handtas gebruiken.
5. Draag uw mobiele telefoon of smartphone niet voortdurend in de buurt van uw lichaam. Vooral zwangere vrouwen moeten hier extra voorzichtig mee zijn. Bij mannen vormen mobiele telefoons in de broekzak een risico voor de vruchtbaarheid. Personen met elektronische implantaten (bijvoorbeeld een pacemaker of insulinepomp) moeten letten op voldoende afstand.
6. Niet telefoneren in voertuigen (auto, bus, trein). Zonder buitenantenne is de straling hoger. Bovendien wordt men afgeleid en kan men reisgenoten schaden.
7. Tijdens het autorijden is zowel sms'en als internetten absoluut verboden. De afleiding leidt ertoe dat u uzelf en andere weggebruikers in gevaar brengt.
8. Thuis en op het werk via de vaste lijn telefoneren en uw mobieltje zoveel mogelijk wegleggen of uitschakelen.
9. Mobieltjes of smartphones offline of in vliegtuigstand zetten, als u ze gebruikt als camera, rekenmachine of gameconsole.
10. Vermijd het mobiel bellen op plekken met een slechte ontvangst (kelder, lift enz.). In zulke situaties verhoogt het mobieltje het zendvermogen. Gebruik bij een slechte ontvangst een koptelefoon of de luidspreker.

Verrassing

Eerder in deze nieuwsbrief staat aangegeven dat MCS-patiënten en CPLD-patiënten hun klachten nogal eens kunnen verminderen door straling van zendmasten en elektrische apparaten zoveel mogelijk uit de weg te gaan en uiteraard geldt dit ook voor mensen met elektrohypersensitiviteit (EHS).

Maar ook mensen zonder deze aandoening zouden er goed aan doen om hun blootstelling aan de elektromagnetische velden eens een periode tot een minimum te beperken.

Velen zullen tot hun verrassing gaan merken dat hun vermoeidheid, hoofdpijn, migraine, slapeloosheid, concentratieproblemen, geheugenproblemen, gedragsproblemen of wat voor andere problemen dan ook, minder worden of helemaal verdwijnen. Met andere woorden: veel mensen die op EM-velden reageren weten dit zelf niet omdat ze hun klachten niet in verband brengen met straling. Ze merken pas wat straling met ze doet als ze het gaan vermijden.

Datzelfde geldt voor geuren. Ook veel mensen die op geur/chemie reageren hebben daar geen idee van totdat hen aangeraden wordt e.e.a. eens een poosje uit de weg te gaan en ze tot hun verbazing merken dat bepaalde gezondheidsklachten als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Tips

- Voor wie meer wil weten over elektro-overgevoeligheid en wat je eraan kunt doen. Kijk op de websites www.stichtingehs.nl, www.stopumts.nl, www.vemes.nl, www.emvion.nl, www.schooneveldadvies.nl. Bellen mag ook, we brengen je dan in contact met personen met kennis van zaken: tel. 0317-612410
- Lezingen op het symposium *SOLK & Elektrostress* op 25-01-2017 te Vlissingen:
 - 'Elektromagnetische velden op afstand houden' - <https://www.youtube.com/watch?v=85FseYeaNJU>
Dr. Hugo Schooneveld, oprichter en ex-voorzitter Stichting Elektrohypersensitiviteit, nu adviseur van Stichting EHS.
 - 'Wat betekent Elektrogevoeligheid in de praktijk' - <https://www.youtube.com/watch?v=gCTAT8WGIPY>
Mevr. Carolien Schooneveld van Schooneveld Advies.

Lotgenotencontact

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met
Trudy Hoogland uit Vlaardingen Tel: 06-50456429
Erica Bakker uit Veendam Tel: 0598-626479

Partners van MCS-patiënten kunnen bellen met Klaas Haan, partner van een MCS-patiënte.
Tel: 0299-403084

Voor vragen is Stichting MCS iedere werkdag bereikbaar. Tel: 0317-612410