

Nieuwsbrief 45 van Stichting MCS

Maart 2013

Boekje 'Basisinformatie voor MCS-patiënten'

Bij de nieuwsbrief van december stuurden we het boekje 'Basisinformatie voor MCS-patiënten' mee. Helaas is er in dit boekje een fout geslopen. Het bankrekeningnummer van Stichting MCS wordt er tweemaal in genoemd. In de papieren versie: één keer op pagina 15 en daar staat het goed. En één keer achterin het boekje op pagina 31 en daar ontbreekt een 9 in het nummer.

Het juiste bankrekeningnummer van Stichting MCS is **5298041**.

Om misverstanden in de toekomst te voorkomen willen wij u vragen om zelf even deze fout in uw boekje te verbeteren. De mensen die de digitale versie hebben ontvangen, ontvangen bij deze nieuwsbrief de verbeterde versie '1212 MCS-Basisinformatie-1'.

Aanvulling op het boekje 'Basisinformatie voor MCS-patiënten'

Een lezeres van onze nieuwsbrieven vond het jammer dat we het merk *Klok* niet hadden genoemd bij de wasmiddelen. Het merk *Klok* bevat geen geur- en kleurstoffen en heeft bovendien de keurmerken Ecolabel en Huidfonds.

Dezelfde mevrouw had nog wat aanvullende informatie die we via deze nieuwsbrief graag doorgeven:

Bij de productie van katoen, de ruwe bewerking en eindbewerking, worden soms zeer schadelijke stoffen gebruikt zoals bestrijdingsmiddelen, bleekmiddelen, verfstoffen, fixeermiddelen, enz. Wie de kleding draagt en het beddengoed gebruikt dat op deze manier geproduceerd wordt, ademt voortdurend deze chemische stoffen in.

Bij de productie van linnen en hennep worden maar heel weinig bestrijdingsmiddelen gebruikt. In het verdere proces tot verwerking van de stoffen kan het sterk wisselen hoeveel chemische stoffen er gebruikt worden.

Bij bamboe is de productie op zich wel zuiver maar de bewerking om er een vezel van te maken, vergt nogal wat stoffen die soms schadelijk kunnen zijn.

Om er zeker van te zijn dat je vrij zuivere kleding koopt is het goed de etiketten te lezen en te kijken naar de keurmerken die erop kunnen staan.

Voor veel MCS-patiënten is 100% biologisch het beste. Bekende merken hiervoor zijn:

Lana, Living crafts, Madness, Global Woman, Hempage, People Tree.

Winkels die gericht zijn op de verkoop van biologische kleding etc. zijn:

Obilot in Zutphen - www.obilot.nl, Miramé in Zutphen - www.miramezutphen.nl, De Amaranth in Deventer - www.deamaranth.nl, Sincero in Utrecht - www.sincero.nl en Het Groene Warenhuis in Hilversum - www.hetgroenewarenhuis.nl.

Tot slot nog iets over het keurmerk GOTS (Global Organic Textile Standard). Om dit keurmerk te mogen voeren moet men voldoen aan de eisen die gesteld zijn aan productie, ruwe bewerking en eindbewerking, een strenge standaard voor biologisch textiel. Deze wereldwijde standaard voorziet onder andere in het gebruik van milieuvriendelijke chemicaliën en waterzuivering bij de fabrieken. Tevens wordt er streng gekeken naar de naleving van zaken als minimumloon, een verbod op kinderarbeid en een veilige en hygiënische werkomgeving.

Deodorant

Een tweede reactie die we kregen op het boekje 'Basisinformatie voor MCS-patiënten' ging over deodorants. Op pagina 21 van het boekje hebben we verschillende merken en alternatieven voor het gebruik van deodorants genoemd. Maar is het wel nodig om deodorant te gebruiken vroeg een lezeres van onze nieuwsbrieven zich af. Veel mensen gebruiken waarschijnlijk deodorant omdat ze het altijd zo gewend zijn. En naar alle waarschijnlijkheid zal ook niet iedereen zijn of haar deodorant achterwege kunnen laten. Maar velen misschien wel en het is de moeite waard om dat eens uit te proberen. Zeker als je toch al gevoelig bent voor deodorants. Neem de proef maar eens op de som: iedere

dag fris wassen en een schoon t-shirtje / truitje aan. Misschien zult u zelf verbaasd zijn over het resultaat en hoort u binnenkort bij de groep MCS-patiënten die het gebruik van deodorant heeft afgeschaft.

De vervuilde mens

De Belgische televisiezender Canvas zond op 19 december 2012 de documentaire 'De vervuilde mens' uit. Daarin was te zien hoe Dirk Draulans door Europa trok om te ervaren hoe vervuild wij Europeanen zijn. Het is bekend dat chemicaliën en zware metalen zich opstapelen in ons lichaam. In Europa circuleren ongeveer honderdduizend onnatuurlijke chemische stoffen, die voor een deel in ons lichaam terecht komen. Voor het eerst is daar nu grootschalig Europees onderzoek naar gedaan. Niet alle vervuilende stoffen zijn getest, maar slechts een deel, waaronder zware metalen, cadmium, ftalaten, bisfenol A (een hormoonverstorende stof die in conserven kan zitten) en cotinine (een afbraakproduct van nicotine).

Iedereen heeft zijn eigen persoonlijke graad van vervuiling. Maar is een Ier over het algemeen meer vervuild dan een Belg? Heeft een Roemeen meer gif opgeslagen in zijn weefsels en organen dan een Spanjaard?

Het onderzoek werd gedaan in 17 landen. Steeds kwam de helft van de deelnemers uit de stad, de andere helft van het platteland. Ook Dirk Draulans zelf en politicus Herman de Croo stelden zich beschikbaar als proefkonijn. Dirk Draulans at als experiment vijf dagen lang uitsluitend eten uit blik. Hij kreeg daardoor zoveel bisfenol A (BPA) binnen dat hij begon te hallucineren.

Er zijn veel negatieve gevolgen mogelijk door bisfenol A, dat behalve aan de binnenkant van conservenblikken ook terug te vinden is in harde plastics en verf.

Ftalaten (weekmakers) kunnen een hormoonverstorende werking hebben. Zij kunnen onder andere een verminderde vruchtbaarheid tot gevolg hebben. Ftalaten vinden we in zachte plastics, ook in plastic verpakkingen van voeding. Verder zitten ze in o.a. speelgoed, allerlei gebruiksvoorwerpen en verzorgingsproducten.

Een jonge vrouw met kinderen die in haar huis gefilmd werd en waarbij laarzen, een springtouw, een badeend, meer speelgoed en voorwerpen van rubber en plastic in beeld kwamen terwijl haar verteld werd dat er ftalaten inzitten en wat deze stof aan kan richten, zei: "Ik wist niet dat ik zoveel gevaarlijke materialen in huis had".

De uitslag van het onderzoek gaf landelijke verschillen aan.

In Spanje, waar veel vis gegeten wordt, hadden de mensen hogere concentraties kwik in hun lichaam. Evenals in Portugal en op Cyprus, waar ook veel vis gegeten wordt. Deze verhoogde concentraties kwik kunnen tot gevolg hebben dat het zenuwstelsel wordt aangetast.

Zo'n tien miljoen Europeanen hebben teveel kwik in hun lichaam door het eten van vis. Zwangere vrouwen lopen hierbij het meeste gevaar.

In Roemenië, waar meer gerookt wordt dan in de meeste andere Europese landen, hebben veel mensen cotinine in hun lichaam. Ook niet-rokers zijn bovengemiddeld belast met deze stoffen door het passief meerooken. In de urine van Roemeense moeders zit tien maal meer cotinine dan in de urine van Belgische moeders. Er werd geconcludeerd wat wij al wisten: roken is vreselijk ongezond. Jaarlijks sterven er veel mensen door roken. Ook door passief roken.

In Polen zit er in de gewassen relatief veel cadmium, dat zich opstapelt in het lichaam van de Polen omdat ze het met hun voeding mee naar binnen krijgen.

De Belgen bleken verhoogde concentraties van bisfenol-A in hun lichaam te hebben.

In alle landen hadden de mensen op het platteland minder zware metalen in hun lichaam dan in de steden. Zeer waarschijnlijk zullen mensen op het platteland wel weer hogere concentraties pesticiden in hun lichaam hebben opgeslagen, maar daar werd in dit onderzoek niet naar gekeken.

Hopelijk zullen autoriteiten naar aanleiding van dit onderzoek maatregelen gaan nemen en strengere eisen gaan stellen aan het gebruik van chemicaliën.

De documentaire 'De vervuilde mens' is hier terug te vinden:

<http://www.canvas.be/programmas/dockland%3A-de-vervuilde-mens>

Isolatie van de kruipruimte met PUR-schuim* een gezondheidsrisico

Bij het spuiten van PUR-schuimisolatie in de kruipruimte komen, terwijl het materiaal uithardt, giftige stoffen vrij. Een belangrijk bestanddeel daarvan is het zeer sensibiliserende isocyaan. Werknemers die het aanbrengen, dragen daarom beschermende kleding. Bewoners van woningen, die op die manier geïsoleerd worden, staan zonder te worden gewaarschuwd bloot aan de giftige dampen. Een aantal bewoners kregen daar allerlei (blijvende) gezondheidsklachten van en dit leidde in februari 2013 tot de oprichting van het Meldpunt PUR-slachtoffers.

Sommige mensen ontdekken dat zij na de blootstelling veranderd zijn. Zij reageren met een uitgebreid klachtenpatroon ook op stoffen waar ze eerder wel tegen konden, bijv. wasmiddelen en moeten zelfs verhuizen, omdat zij de woning niet meer in kunnen (AD 08-03-2013). Zoals het zich laat aanzien, zou isocyaan een inductor van MCS kunnen zijn. Zowel de aard van de stof als de voortschrijdende chemische overgevoeligheid, die na de blootstelling kan ontstaan, wijzen daarop.

Ondanks de beschermende maatregelen meldden zich ook werknemers die ziek geworden zijn door de dampen.

**PUR-schuim is een afkorting van polyurethaanschuim*

www.meldpuntpurslchtoffers.nl

Met de zomer voor de boeg wat tips tegen ongemak van insecten

Tabak schijnt een tegengif te zijn bij een wespensteek. Niet alle MCS-patiënten zullen er tegen kunnen, maar degenen die het wel verdragen kunnen bij een wespensteek zo snel mogelijk een plukje tabak op de steek leggen, een beetje nat gemaakt met wat speeksel. De plek schijnt dan niet rood of dik te worden en evenmin pijnlijk.

Een teek weghalen doen de meeste mensen met een tekentang, een pincet of met hun nagels. Op die manier wordt er in de teek geknepen en dat heeft tot gevolg dat hij nog wat extra gif in ons lichaam spuit of dat de kop afbreekt en in ons lichaam achterblijft. Een beetje watten of een wattenschijfje doordrenkt met vloeibare zeep kan dit voorkomen. Dep met de doordrenkte watten op de teek. Hij zal zich daardoor zelf losmaken uit je lichaam en zich vasthouden aan de watten. Je kunt hem zo gemakkelijk verwijderen.

Een recept om muggen te vangen

Nodig: 20 cl water
50 gr bruine suiker
1 gram natuurlijke bakkersgist
1 lege plastic fles van 2 liter
Zwart papier

Stap 1: Snij de fles in 2 delen.

Stap 2: Verwarm het water en laat de suiker daarin smelten.

Laat het mengsel afkoelen en giet het in het onderste deel van de fles.

Stap 3: Voeg de gist toe.

Stap 4: Zet het bovenste deel van de fles als trechter op het onderste deel.

Stap 5: Wikkel alles in zwart papier en zet de fles in een hoek van de kamer.

Stap 6: Na een paar weken vind je een grote hoeveelheid dode muggen in deze zelfgemaakte muggenval. De muggen, aangetrokken door het gas wat afkomstig is van de gisting van de suiker en gist, zijn gevangen in de fles.

Te koop aangeboden

Kunststof leesbox / hobbybox. Nieuwprijs €110,00. Vraagprijs €50,00. De box is 51 cm breed, 30 cm diep, 24 cm hoog aan de voorkant en 34 cm hoog aan de achterkant. Inclusief houder voor een boek of tijdschrift. Inlichtingen via Stichting MCS - tel: 0317-612410.



Bijeenkomsten

Iedereen die binnenkort een bijeenkomst bij wil wonen kan bellen met een van de onderstaande personen. Bij voldoende belangstelling wordt dan in overleg een datum geprikt.

Rhenen	Geerteke de Haas	0317-612410
Vlaardingen	Trudy Hoogland	06-50456429
Harderwijk	Lène van Haaren	0341-426641
Veendam	Erica Bakker	0598-626479