

Nieuwsbrief 63 van Stichting MCS

September 2017

Boek *Geur- en chemicaliënovergevoeligheid*

Jarenlang is er aan gewerkt: het boek *Geur en chemicaliënovergevoeligheid*, dat tot stand kwam mede dankzij de contacten met vele honderden MCS-patiënten en waarin tientallen ervaringsverhalen van MCS-patiënten zijn opgenomen. Het was in eerste instantie geschreven voor de doelgroep zelf: de MCS-patiënten. Maar de uitgeverij, pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap, had een veel breder publiek op het oog. Zij denken dat dit boek bij een grote groep mensen voor bewustwording zal kunnen zorgen, MCS meer bekendheid zal kunnen geven en daardoor een preventieve werking zal hebben. Als mensen de gevaren van chemische stoffen en geuren leren kennen kan MCS voorkomen worden.

Er was alleen één probleem: de uitgeverij vond het boek wel erg uitgebreid met erg veel tekst voor mensen die zelf geen MCS hebben. Vooral het aantal ervaringsverhalen vonden ze te groot voor de nieuwe doelgroep. Daarom is besloten om een flink aantal ervaringsverhalen in het boek op te nemen, en daarnaast nog een aparte paperback uit te geven met uitsluitend ervaringsverhalen.

De uitgeverij gaat het basisboek onder de aandacht brengen van inkopers en retailers en dit boek over MCS zal dan standaard in heel veel boekwinkels komen te liggen.

De paperback met ervaringsverhalen komt niet standaard in de winkels te liggen, maar is te bestellen bij de uitgeverij. Achterin het basisboek komt een verwijzing naar dit tweede deel te staan.

Heel veel MCS-patiënten zijn de afgelopen periode benaderd met de vraag of het verhaal dat zij ooit aan mij (Geerteke de Haas) verteld hebben, opgenomen mag worden in het boek. De meeste van deze verhalen zijn terecht gekomen in dit tweede deel. Dit boek zal een paar weken later verschijnen dan het basisboek. In beide boeken is getracht de situatie weer te geven zoals die is: alle ernstige gevallen, de wanhoop en ellende, maar ook de meevallers en de, gelukkig, soms vergaande verbeteringen. Het is een verslag regelrecht uit de praktijk.

Titel van het boek: *Geur en chemicaliënovergevoeligheid*

Ondertitel: *Multiple Chemical Sensitivity Een milieuziekte in opmars*

Auteur: Geerteke de Haas

Uitgeverij: AnkhHermes

ISBN: 9789020214130

ISBN e-book: 9789020214147

Prijs: ± € 20,00

Prijs e-book: ± €10,00

Verschijningsdatum: 31 oktober 2017

Titel van de paperback die hierop aansluit: *Ervaringsverhalen bij Geur- en chemicaliënovergevoeligheid*

Auteur en Uitgeverij: hetzelfde als het basisboek

Verschijningsdatum, prijs en ISBN: nog niet bekend.

Deel I krijgt een geel omslag, deel II zal in het rood verschijnen. En dat is niet voor niets. 'Signaalkleuren', zegt de uitgever.

Inmiddels is de eerste reactie op het boek binnen. Van de uitgever zelf. Zij zegt: „Het is goed en helder geschreven, heel prettig leesbaar en de informatie spat van de bladzijden af.“

Relatie voeding en gedrag

Voeding en gedrag zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Er wordt nog weinig aandacht aan besteed, maar het wordt steeds duidelijker dat de chemische stoffen in voeding ons gedrag en onze overgevoeligheid behoorlijk kunnen beïnvloeden.

Voor mensen met MCS is het zeker de moeite waard om hier wat meer onderzoek naar te doen. Zo weten velen nog niet dat MCS vaak samen gaat met een overgevoeligheid voor salicylaten. Salicylaten vind je behalve in voeding bijvoorbeeld ook in bloemen en planten, cosmetica en zelfs in de lucht die we inademen (berken en wilgenbomen scheiden salicylzuur uit).

Het is een hele puzzel om uit te vinden waar je precies op reageert. Een voedseldagboek bijhouden geeft je inzicht.

Ook op internet kan je informatie vinden over voeding en gedrag. Een zeer informatieve site is www.relatie-voeding-gedrag.nl. Met name onder het hoofdstuk: 'Waar op te letten' vind je een verzameling van zeer waardevolle informatie die je kan helpen je overgevoeligheden te herkennen!

Absoluut de moeite waard om eens goed door te lezen. Je vindt er informatie over salicylaten maar ook bv. over histamine, gezonde voeding, autisme, ADHD, noem maar op! Kortom, een site die iedereen zou moeten bookmarken als naslagwerk!

Ziek van water

Een van onze lotgenoten drinkt al tijden mineraalwater omdat ze het kraanwater niet goed kan verdragen. Maar tot voor kort kookte ze nog wel in kraanwater. Op een gegeven moment begon ze zich steeds zieker en beroerder te voelen. Het duurde enige tijd voor ze besepte dat haar gezondheid zo achteruit ging door het kraanwater waar ze in kookte. Vooral producten zoals rijst en pasta nemen veel water op en daardoor kreeg ze dus steeds meer klachten. Nu is ze in mineraalwater gaan koken en is haar lichaam weer behoorlijk hersteld.

Zij wil dit graag als tip voor anderen doorgeven, want zelf had ze er nooit zo bij stil gestaan dat koken in mineraalwater beter is voor MCS-patiënten, en voor anderen is het misschien ook een eyeopener.

Natriumbicarbonaat

We hebben al vaak de loftrumpet geblazen over natriumbicarbonaat, ook wel zuiveringszout of baking soda genoemd.

Het is een ideaal middel voor MCS-patiënten: het doodt bacteriën, neutraliseert geuren en kan ook ingezet worden om schimmels mee te lijf te gaan. De meeste MCS-patiënten kunnen het goed verdragen. Slechts enkele mensen uit onze patiëntengroep hebben gemeld dat ze er niet tegen kunnen.

Natriumbicarbonaat wordt door MCS-patiënten het meest gebruikt om kleding te ontgeuren. Een paar eetlepels bij je wasprogramma, eventueel herhalen als de uitwerking nog niet naar wens is.

Ook als wasverzachter bewijst baking soda goede diensten. De meeste MCS-patiënten weten dit al omdat het ook in onze basisinformatie staat.

Voor velen zal het nieuw zijn om te horen dat men met natriumbicarbonaat ook tandpasta, deodorant en shampoo kan maken:

- Tandpasta: meng 2 eetlepels natriumbicarbonaat met 2 eetlepels kokosolie. Kokosolie doodt bacteriën en de natriumbicarbonaat neutraliseert de zuren in je mond. Om die reden is het ook goed om je mond regelmatig te spoelen met water waaraan wat natriumbicarbonaat is toegevoegd. Als je geluk hebt worden je tanden er ook nog wat witter van. Gebruik één theelepel natriumbicarbonaat op een glas water voor mondspoelingen.

- Deodorant: meng 4 eetlepels van dit zuiveringszout met 4 eetlepels maïzena en 5 eetlepels kokosolie. Breng dit mengsel aan met een kwastje of de punt van een doekje.
- Shampoo: meng één eetlepel natriumbicarbonaat met een flinke theelepel water. Voor mensen met gemillimeterd haar is deze hoeveelheid voldoende om het haar mee te wassen. Heb je een wat vollere bos, verhoog dan de hoeveelheid van één eetlepel/theelepel naar 2, 3, of 4 eetlepels/theelepels. Door het haar te wassen met natriumbicarbonaat gaat het ook nog eens mooi glanzen.

Natriumbicarbonaat is niet alleen bij DA-drogisten, Toko's, AH en natuurwinkels te koop, maar ook online bij www.baking-soda.nl, www.pit-pit.com, en www.drogisterij.net.

Natuurlijke cosmetica van Loveli

Deodorant op basis van natuurlijke ingrediënten is sinds enige tijd ook kant en klaar te koop. Linda Bot van het merk *Loveli* ontwikkelde deze deodorant en heeft wel honderd varianten uitgeprobeerd voor ze een product had waar ze tevreden over was. Aanvankelijk maakte ze het alleen voor zichzelf en voor haar moeder die borstkanker had gehad en het advies had gekregen om geen deodorant meer te gebruiken waar aluminium in zat. Maar een goed werkende aluminiumvrije deodorant bleek in Nederland nauwelijks te koop.

Daarom begon Linda toen zelf te experimenteren. En dat lukte goed.

Steeds meer mensen in haar omgeving wilden haar product gaan gebruiken en inmiddels is haar experiment uitgegroeid tot een echt bedrijf, *Loveli* genaamd.

Naast deodorant heeft Linda ook een lipbalsem gemaakt van natuurlijke ingrediënten en ze is bezig met het ontwikkelen van meer artikelen waaronder bodylotion, shampoo en meer. Op haar website is het ontwikkelingsproces te volgen.

Al haar producten zijn vrij van synthetische chemicaliën. De ingrediënten van de deodorant zijn kokosolie, natriumbicarbonaat, sheabutter, bijenwas, arrowroot, vitamine E en als laatste ingrediënt wordt er etherische olie aan toegevoegd.

Voor MCS-patiënten kan Linda heel eenvoudig een geurvrij product maken door de etherische olie niet toe te voegen.

Vermeld daarom bij de bestelling: *'Graag zonder etherische olie.'*

Mensen die maar één deodorant willen bestellen om deze uit te proberen, kunnen de code PROBEER01 invullen als actiescode in het winkelmandje; dan is deze eerste verzending gratis.

www.loveli.care

www.youtube.com/watch?v=T-5DaOSPDgU

N.B.: Mensen die overgevoelig zijn voor salicylzuur kunnen klachten krijgen van de salicylzuur bevattende kokosolie.

Pleisters

Veel MCS-patiënten krijgen huidproblemen van pleisters. De chemicaliën en met name de lijmstoffen kunnen een gevoelige huid gemakkelijk beschadigen. Sommige MCS-patiënten hebben maandenlang huidproblemen na het gebruik van pleisters. Er is tegenwoordig Hansaplast Sensitive te koop. Dat maakt de kans dat je huid er ongeschonden vanaf komt groter, maar het is zeker geen garantie. Een ander alternatief is een klein reepje katoen (bijvoorbeeld van een oude zakdoek geknipt) vastzetten met verbandtape. Bij een vingerverbandje kan dat zonder de huid te raken.

Voor mensen die allergisch zijn voor colofonium is er de colofoniumvrije Silkafix hechtpleister.

De vlag uit voor een MCS-er

Een lezeres van onze nieuwsbrieven heeft goede ervaringen met het bedrijf *Beter Horen* in Alkmaar. Ze heeft daar uitgelegd dat ze niet tegen parfums kan en sindsdien doen de werknemers in deze zaak hun uiterste best om een bezoek van deze mevrouw zo goed mogelijk te laten verlopen. Ze mag 's morgens vroeg als eerste komen en het personeel staat dan ongeparfumeerd voor haar klaar. Rond dat vroege tijdstip, als de winkel net opengaat, is het personeel soms ook nog even bezig met het ophangen van reclamevlaggen aan de gevel. De dame in kwestie maakt er een grapje van en zegt: „Ze houden al zo goed rekening met me en dan hangen ze ook nog de vlag voor me uit!“ Het geeft maar aan dat er een boel mogelijk is wanneer je duidelijk en vriendelijk uitlegt dat je problemen hebt met geuren.

Geurterreur

Een lezeres van onze nieuwsbrieven, woonachtig in de provincie Gelderland, stuurde ons een ingezonden brief toe die in de regionale krant *De Stentor* had gestaan. Uit deze brief wordt duidelijk dat er vorig jaar voor 470 miljoen euro aan parfum is uitgegeven in ons land. De schrijver van de brief raadt de mensen aan om zich niet meer over te laten halen om die dure en overbodige chemicaliën aan te schaffen en ze ook niet cadeau te doen. In een theater bijvoorbeeld heeft hij vaak last van geparfumeerde mensen en hij beschrijft de geur als iets dat het midden houdt tussen toiletverfrisser, rotte eieren en lelietjes van dalen. Ook op andere plaatsen wordt de briefschrijver geconfronteerd met een niet te harden stank van parfums, zo laat hij weten. Waarschijnlijk is hij een beginnende MCS-patiënt en waarschijnlijk telt ons land vele duizenden mensen zoals hij. Er staat vast en zeker nog heel wat te gebeuren de komende jaren. Stichting MCS kan voorlopig nog niet met de armen over elkaar gaan zitten. Wij verwachten nog een boel werk de komende tijd.

Tips:

- Olijfolie is een goed product om salades mee aan te maken en om in te bakken. Ook heel geschikt om dun op de huid te smeren en je nagelriemen mee te behandelen. Het verzorgt en maakt de huid zacht. Dagelijks een theelepel olijfolie innemen kan de darmwerking verbeteren. Voorzichtig uitproberen, want, zoals met alle producten: niet iedere MCS-patiënt zal ertegen kunnen.
- De website www.warenwelenwee.nl geeft informatie over o.a. voeding, supplementen en huishouden.

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, zelf ook partner van een MCS-patiënte. Tel: 0299-403084

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