

## Nieuwsbrief 69 van Stichting MCS maart 2019

### **Bisfenol A**

Bisfenol A (ook wel Bisphenol A of BPA) is een chemische stof die veel gebruikt wordt in consumentenproducten en waarvan steeds duidelijker wordt dat deze stof zelfs al in heel lage doseringen schadelijk kan zijn voor mens en dier.

Bisfenol A, gemaakt uit aceton en fenol, wordt gebruikt om diverse soorten plastic te maken. Het is een hormoonverstorende stof die onder andere terug te vinden is in make-up, verf, sommige soorten papier zoals kassabonnen, tandartsmaterialen, ziekenhuismaterialen zoals infuusslangen en zakken, ooglenzen, veiligheidshelmen, bouwmaterialen, elektronica, heel veel kunststofproducten, en -erger nog- kinderspeelgoed en veel voedselverpakkingen en plastic flessen.

De grootste bron van BPA is epoxyhars. Epoxyhars vinden we terug in de coatings aan de binnenkant van conservenblikken en doppen van flessen en glazen potten waarin voedsel verpakt zit. Soms wordt BPA ook gebruikt bij de vervaardiging van plastic bekens en broodtrommels.

Al met al is het een van de meest gebruikte chemicaliën ter wereld. En dat is volgens toxicologen niet zonder risico. Er zijn veel onderzoeken gedaan waaruit blijkt dat het schadelijk is. Het zou hartziekten, kanker en diabetes kunnen veroorzaken en tevens het zenuwstelsel beïnvloeden en groei- en ontwikkelingsprocessen in het lichaam verstoren. Bovendien kan het sperma- en eicellen beschadigen en zwangerschappen afbreken.

BPA kan op allerlei manieren in ons lichaam terecht komen.

Vanuit de coatings van blik en pakjes drinken en ook uit plastic verpakkingen van voedsel lekt de stof in de voeding waardoor we het binnen krijgen. Maar ook bijvoorbeeld alleen al door het vasthouden van een kassabon komt er BPA via onze huid ons lichaam in.

Sinds vorig jaar is onder andere op aandringen van het RIVM de Europese norm voor BPA verlaagd naar een zogenaamd veilige norm.

De journaliste Yildiz Celie deed onderzoek naar BPA en raadpleegde de Amerikaanse hoogleraar Frederick vom Saal van de University of Missouri-Columbia, afdeling Biological Sciences.

Deze hoogleraar doet al meer dan 20 jaar onderzoek naar BPA en zegt: „Er bestaat geen veilige norm voor chemische stoffen zoals BPA.“ Hij en veel andere onderzoekers zeggen: „Bisfenol A hoort niet in ons eten.“ Frederick vom Saal stelt zelfs dat blootstelling aan BPA is gerelateerd aan vrijwel alle welvaartsziekten die we kennen, evenals aan gedragsproblemen bij kinderen: agressie, hyperactiviteit, leerproblemen en seksueel specifieke gedragsveranderingen.

BPA wordt zoveel gebruikt dat we het nooit 100% kunnen vermijden. Maar we kunnen wel ons best doen om er zo min mogelijk aan blootgesteld te worden.

Door geen voedsel te verwarmen in plastic.

Door liever groenten en dergelijke uit een glazen pot te eten dan uit blik.

Door in de diepvries geen plastic bakjes te gebruiken, maar glazen potten. (De potten nooit helemaal vol maken want dan vriezen ze kapot).

Door je handen te wassen na het beetpakken van kassabonnen en parkeerkaartjes.

Door te letten op de codes onderaan flessen en verpakkingen. Vermijd de kunststoffen met recyclecodes 3, 6 en 7. Kies voor de veiligere plasticsoorten zonder BPA met de codes 1, 2, 4 en 5

Ondertussen doen verschillende landen hun best om het gebruik van BPA terug te dringen.

Sinds maart 2011 mag er in heel Europa geen BPA meer in babyflesjes zitten. Ook zit het niet meer in de dekseltjes van potjes Olvarit babyvoeding. Een goed begin!

### **Ervaringen, zorgen en waarschuwingen van verschillende mensen met MCS en EHS.**

Zoals zoveel MCS-patiënten zijn ook wij overgevoelig voor elektromagnetische velden. Wij lijden naast MCS ook aan EHS (Elektro Hyper Sensitiviteit / last van straling). Wij zorgen er dus voor dat we zo min mogelijk blootgesteld worden aan straling. We hebben geen mobiele telefoon, zitten niet of nauwelijks achter de computer, we hebben geen wifi of zetten de wifi zoveel mogelijk uit en we blijven het liefst zo ver mogelijk uit de buurt van zendmasten.

We waarschuwen vaak ook andere mensen voor de gevaren van een teveel aan straling. Meestal krijgen we dan te horen dat ze daar geen last van hebben.

Maar hoe weten ze dat ze er geen last van hebben?

Er zijn tegenwoordig zoveel mensen moe, zoveel mensen met hoofdpijnklachten en met psychische problemen, burn-outs, kanker en hersentumoren.

Steeds meer kinderen hebben ADHD, ADD of andere leer- en gedragsproblemen.

Wij zijn ervan overtuigd dat heel veel van dit soort klachten worden veroorzaakt door chemische stoffen en geuren, ongezonde toevoegingen in voeding, maar zeker ook door een teveel aan straling.

We raden dan ook altijd iedereen met gezondheidsklachten aan om hier alert op te zijn en zelf te onderzoeken of genoemde factoren van invloed zijn op hun functioneren.

In de medische wereld is hier nog veel te weinig oog voor.

Met andere woorden: artsen snappen er meestal helemaal niets van.

Neem b.v. de mobiele telefoon. Wie heeft er tegenwoordig geen mobieltje?

En dan al die zendmasten die nodig zijn om overal bereik te hebben. Het is niet voor iedereen zo veilig als veel mensen denken.

Er is een enorm experiment aan de gang met de totale wereldbevolking als proefkonijn. En het ergste is nog dat de meeste mensen niet eens beseffen dat ze proefkonijn zijn. Het is dus ook geen vrije keus.

En wie, zoals wij, al ziek geworden is en niet langer mee wil doen aan het experiment, die heeft pech gehad. Want je ontkomt er niet aan.

Je kunt je zoveel mogelijk afzijdig houden van mobiele telefoons, dect-telefoons (snoerloze huistelefoon), magnetrons, computers en wat al meer en dat beperkt je klachten wel, maar je kunt het nooit helemaal uit de weg gaan, want straling is overal.

De mensen die nu nog gezond zijn en hun mobieltje en computer niet graag zouden willen missen hebben er meestal geen idee van hoe hard de klappen bij sommige van hun medemensen al zijn aangekomen.

Er zijn steeds meer mensen die dagelijks pijn hebben en/of zich doodziek voelen van de straling die tegenwoordig overal is en waaraan niet meer te ontsnappen is.

Mensen die niet meer functioneren, hun werk niet vol kunnen houden en mensen die hun huis ontvluchten omdat ze er niet meer kunnen zijn vanwege zendmasten, apparatuur of chemische geuren van burens en omwonenden.

Een grote groep MCS-patiënten heeft inmiddels aangegeven dat ze minder last van geur en chemie hebben als ze straling zoveel mogelijk uit de weg gaan en dat hun MCS verergert als hun blootstelling aan straling toeneemt.

Omdat dit ook ónze ervaring is willen we dit onder de aandacht brengen van lotgenoten die het nog niet weten.

Probeer maar eens om je blootstelling aan straling te minimaliseren.

Grote kans dat je overgevoeligheid voor geur en chemie af zal nemen.

## Koude voeten

In onze vorige nieuwsbrief stond onder het kopje „ervaringen van lotgenoten“ een tip om koude voeten tegen te gaan d.m.v. voetgymnastiek om de bloedsomloop te bevorderen. Naar aanleiding van deze tip hebben we van twee lezers nieuwe tips gekregen die we bij deze graag doorgeven.

Tip 1: De voetsauna, een sandelhouten bak met daarin twee stenen plateaus die opgewarmd worden. Op internet zijn onder voetsauna exemplaren te bekijken. Je hebt een opwarmperiode nodig van  $\pm$  20 min. i.p.v. 10 min. zoals de fabrikant suggereert. Degene die deze tip doorgaf rook geen enkele geur aan de voetsauna, maar dat kan natuurlijk van persoon tot persoon anders zijn. Je krijgt er heerlijke warme voeten van die een poos lang warm blijven.

Tip 2: Vul twee emmers met water. Eén met koud water uit de kraan en één met een aangename temperatuur warm (niet heet) water. Doe je voeten 2 á 3 minuten in het warme water en daarna 2 á 3 seconden in het koude water. Herhaal dit enkele keren. Steeds het zelfde aantal minuten in warm als het aantal seconden in koud water. Als laatste altijd in het koude water. Daarna goed afdrogen. Geweldig voor je bloedsomloop. Je hebt hierna heerlijk warme voeten. (Oorspronkelijk komt deze tip van de wereldberoemde Zwitserse natuurgenezer Alfred Vogel.)

## Tips

- Derma Eco Woman is een reeks van huidverzorgingsproducten zonder parfum, parabenen en kleurstoffen. De producten zijn biologisch, milieu- en allergiegecertificeerd. Voor de productie van de Derma Eco Woman artikelen worden natuurlijke en biologische ingrediënten gebruikt zoals aloë vera, sheaboter, amandel- en abrikozenolie, vitamine E en natuurlijke antioxidanten. De producten kunnen dus wel enige natuurlijke geuren verspreiden. [www.dermanederland.nl](http://www.dermanederland.nl)
- Via [www.noodkaart.nl](http://www.noodkaart.nl) kunnen mensen tegen betaling een noodkaart aanvragen. Dit is een milieuvriendelijk pasje, zo groot als een bankpas waarop gegevens genoteerd worden zoals allergieën, bloedgroep, medicijngebruik, naam huisarts, verzekering en uw contactpersoon in geval van nood. Uiteraard wordt de pas ook voorzien van uw persoonlijke gegevens. Het kan een veilig gevoel geven om zo'n pasje in de portemonnee te hebben. (€6,95 excl. €3,95 verzendkosten).
- De Roode Roos is een bedrijf dat orthomoleculaire voedingssupplementen levert van verschillende merken, o.a. van het merk Now, dat door veel MCS-patiënten verdragen wordt. Bij de Roode Roos zijn meer dan 40 patiëntenverenigingen aangesloten, waarvan de leden behoorlijke kortingen kunnen krijgen. Ook Stichting MCS is aangesloten bij de Roode Roos, wat betekent dat iedereen die door het tonen van zijn bankafschrijving kan bewijzen dat de donatie aan de Stichting MCS á € 12,50 voor dit jaar is overgemaakt, in aanmerking komt voor deze kortingen. [www.derooderoos.com](http://www.derooderoos.com) Telefonisch bestellen kan ook: 070-3010701
- Een lezeres van onze nieuwsbrief die heel slecht tegen supplementen kan meldde dat ze wel elke-dag-capsules van Vitals verdraagt. [www.vitals.nl](http://www.vitals.nl)

### **Stank in het ziekenhuis**

Enige tijd geleden gebeurde er in het ziekenhuis in Dirksland het volgende. Eén van de patiënten had net voor zijn bezoek aan het ziekenhuis nieuwe schoenen gekocht en deze in een tas in de wachtruimte laten staan terwijl hij in de spreekkamer bij zijn arts zat.

Patiënten en ziekenhuispersoneel roken opeens een vreemde stank in de polikliniek die na korte tijd zo erg werd dat de brandweer werd gebeld om uit te zoeken waar die stank vandaan kwam.

De brandweermannen kwamen er na een kort onderzoek achter dat het de schoenen in de tas waren die een afschuwelijke chemische geur stonden te verspreiden.

Iedereen was weer gerustgesteld. Maar het geeft wel aan hoe heftig en chemisch nieuwe producten soms kunnen ruiken. Een ellende voor MCS-patiënten.

### **Oude Romeinen**

De oude Romeinen hanteerden bepaalde regels waaraan naast elkaar wonende mensen zich dienden te houden. Zo mocht men geen stank veroorzaken omdat de burens daar last van zouden kunnen hebben. Dat zou in onze tijd een prima regel zijn. Zeker voor MCS-patiënten. In zekere zin zijn er natuurlijk wel wat regeltjes, maar die gaan voor de meeste MCS-patiënten helaas lang niet ver genoeg. Een groot aantal MCS-patiënten heeft last van geuren van omwonenden.

### **Lotgenotencontact:**

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:

Trudy Hoogland uit Vlaardingen  
Erica Bakker uit Veendam

Tel: 06-50456429  
Tel: 0598-626479

Meer telefoonnummers van lotgenoten die gebeld kunnen worden zijn op te vragen bij Geerteke de Haas. Tel: 0317-612410

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