

Nieuwsbrief 71 van Stichting MCS

September 2019

Griep prik

De herfst is alweer aangebroken en binnenkort krijgen duizenden Nederlanders een oproep om een griep prik te komen halen. Bijna ieder jaar krijgen we na het uitdelen van deze prikken vragen binnen bij Stichting MCS van mensen die ziek zijn geworden van de griep prik en zich afvragen of dat soms met hun MCS te maken heeft.

Het antwoord laat zich raden. Veel mensen die gevoelig zijn voor chemische stoffen en geuren reageren heftig op de voor hen schadelijke ingrediënten van vaccins.

Een flink aantal MCS-patiënten haalt om deze reden dan ook geen griep prik.

Samen sta je sterk

Onze MCS-lotgenote Ria woont in een appartementencomplex waarin ook een wasserette gevestigd is. Al geruime tijd had ze last van de geuren van de wasserette die haar huis binnendrongen. Als ze erover klaagde bij de Woonzorg kreeg ze te horen dat ze de enige was die er last van had en dat ze daar geen rekening mee konden houden. Maar wat bleek na enig rondvragen?

Er waren twaalf anderen die ook gezondheidsklachten ondervonden door de geur en chemie uit de wasserette.

Eén mevrouw woonde zelfs nog maar drie dagen in haar appartement toen ze last kreeg van chronische hoofdpijn.

Dat je met een groep meer kans van slagen hebt dan alleen bleek ook nu maar weer eens. De groep deed haar verhaal bij woonzorg en Ria's huisarts die het probleem MCS begrijpt, was bereid om wat uitleg over deze milieuziekte op papier te zetten. Naar aanleiding hiervan heeft woonzorg toen het ventilatiesysteem laten keuren door gespecialiseerde technici. Zoals bij zoveel ventilatiesystemen het geval is, deugde er ook hier helemaal niets van. De vervuilde lucht uit de wasserette werd rondgepompt in de appartementen. Het resultaat van deze bevindingen is dat er nu een heel nieuw ventilatiesysteem wordt aangelegd. Mogelijk is dit een tip voor meer mensen in onze patiëntengroep die last hebben van een bedrijf, fabriek, garage of wat dan ook in hun woonomgeving.

Bij klachten wordt er vaak gezegd dat je de enige bent die er gezondheidsschade van ondervindt en dat ze daar geen rekening mee kunnen houden.

Vraag in zo'n geval eens rond in de buurt of er meer mensen last van hebben.

Samen sta je sterker dan alleen.

Kunststof keukenhulpjes

Wie kent ze niet, de kunststof gardes, spatels, kwastjes en pollepels in mooie, vaak felle kleuren. Ze zien er heel aantrekkelijk uit, maar ze zijn vanwege de chemicaliën die eruit vrij komen niet veilig voor MCS-patiënten.

Ook de tegenwoordig zoveel gebruikte siliconen bakvormen zijn, om dezelfde reden, geen goede keus voor MCS-patiënten.

Zeker wanneer deze kunststof keukenhulpjes verhit worden komen de chemicaliën heel gemakkelijk in de voeding terecht. En dat is niet alleen voor MCS-patiënten, maar uiteindelijk voor iedereen erg ongezond.

Waterkokers, pannen en ketels

Waterkokers zijn in de meeste gevallen gemaakt van kunststof en bevatten een veelheid aan chemicaliën die bij verhitting in het water terecht komen.

Deze chemicaliën krijg je dus binnen als je thee of koffie drinkt die met dit water gezet is. Om die reden zijn waterkokers voor niemand aan te raden, maar zeker voor een MCS-patiënt geen goede keus.

Minder schadelijk zijn de waterkokers van Teapottery omdat de hormoonverstorende stof Bisphenol A (BPA) daar niet in zit. Maar nog veiliger is het voor MCS-patiënten om gewoon ouderwets water in een keteltje te koken.

Sommige MCS-patiënten kiezen in dit geval voor een glazen keteltje omdat water uit een metalen ketel voor hen ook nog klachten oplevert. Koken en bakken in glazen pannen en ketels is voor MCS-patiënten het meest veilig.

Bij www.purenature.de zijn pannen, koekenpannen en ketels van glas te koop, maar meestal erg prijzig. Soms hebben warenhuizen als Blokker of Hema ook wel eens glazen pannen in hun assortiment (veel goedkoper) en anders is het de moeite waard om te kijken of er online ergens glazen pannen te koop zijn tegen een redelijke prijs.

Stel vragen aan je arts

Door de aanwezigheid van chemische stoffen en geuren zijn ziekenhuizen lang niet altijd veilig voor MCS-patiënten. Ook de behandelingen die in ziekenhuizen plaats vinden zijn voor veel MCS-patiënten niet zonder risico.

Kort geleden is bekend geworden dat de helft van de ziekenhuiszorg niet bewezen effectief is. Vijf tot tien procent van de behandelingen is zelfs bewezen niet effectief. Reden te meer voor MCS-patiënten om bij iedere behandeling die geadviseerd wordt goed mee te blijven denken en door te vragen bij de behandelend arts(en) of de aanbevolen behandeling wel echt nodig is en of er inderdaad een behoorlijk resultaat te verwachten is.

Medicijnen in ons drinkwater

Ons Nederlandse drinkwater bevat, naast een aantal andere chemicaliën, ook medicijnresten en resten van bestrijdingsmiddelen. De concentraties zijn zo laag dat de meeste mensen daar niet direct hinder van ondervinden.

Deskundigen zeggen: „Je moet er wel heel veel van drinken wil je daar last van krijgen.“ Maar voor MCS-patiënten ligt dat anders.

Zij reageren op veel lagere concentraties dan gezonde mensen, dus voor hen is het nog helemaal niet zo zeker dat ze er geen last van hebben.

In het Environmental Health Center - www.ehcd.com - in Amerika (waar MCS-patiënten van over de hele wereld behandeld worden), worden de patiënten getest op hun gevoeligheid voor kraanwater. Negentig procent van hen blijkt er niet goed tegen te kunnen.

Waarschijnlijk zal dat in Nederland niet anders zijn. Daarom is het zinvol om de proef eens op de som te nemen en te kijken of je je beter voelt als je het kraanwater vervangt door mineraalwater. Kartonnen pakken en plastic flessen geven soms zoveel chemicaliën af aan het water dat het daardoor ook alweer ongeschikt is voor (een deel van) de MCS-patiënten. Zeker als een plastic fles of een kartonnen pak in de zon heeft gestaan en er daardoor meer chemicaliën in het water terecht zijn gekomen, is het lang niet altijd veilig. Sommige MCS-patiënten reageren ook op bepaalde mineralen, waardoor het soms nodig is om verschillende merken mineraalwater uit te proberen voordat je er een gevonden hebt waar je goed tegen kunt. Maar als je eenmaal water gevonden hebt dat goed bevalt kan dit een behoorlijke gezondheidswinst opleveren.

Straling

Straling van elektrische apparaten en zendmasten heeft meer invloed op onze gezondheid en ons functioneren dan de meeste mensen denken.

Onder invloed van deze straling kunnen mensen de meest uiteenlopende klachten krijgen. Verschillende MCS-patiënten hebben gemeld dat hun geurovergevoeligheid minder wordt zodra ze hun best gaan doen om straling zoveel mogelijk te vermijden.

Een arts die veel onderzoek had gedaan naar de invloed van straling op het menselijk lichaam drukte al zijn patiënten op het hart: „Ga zoveel mogelijk uit de straling. Straling belemmert de genezing van zieke mensen. Je kunt pas opknappen als je straling gaat

vermijden". Dezelfde arts vertelde dat hij had geconstateerd dat kankergezwellen enorm kunnen slinken wanneer de patiënten hun best gaan doen om zo min mogelijk aan straling blootgesteld te worden. Dit geeft te denken Heeft straling dan ook te maken met het ontstaan van tumoren? En in hoeverre hebben chemische stoffen en geuren hier invloed op? Feit is dat onze huidige manier van leven niet bevorderlijk is voor onze gezondheid. Honderd jaar geleden kreeg één op de achtduizend mensen ooit in zijn leven een keer kanker. Tegenwoordig is dat één op de drie!

In zijn boek *Antikanker, een nieuwe levensstijl* geeft Dr. David Servan-Schreiber tips als: Vermijd chemische stoffen en geuren zoveel mogelijk en wees voorzichtig met mobiele telefoons en andere stralingsbronnen.

Tips

- Heb je koperen voorwerpen die je wilt poetsen en kun je niet tegen de geur van koperpoets? Poets ze dan met tandpasta. Tandpasta is ook geschikt om de onderkant van een strijkijzer mee schoon te maken als daar een aanslag aan zit.
- Heb je nieuwe gordijnen nodig? Koop ze zonder brandvertragers en zonder coatings. Dan is de kans dat je ertegen kunt groter.
- Een tip die ooit gegeven werd in een artikel over gezonde voeding en die we hier graag doorgeven: Eet nooit iets dat door je grootouders niet als voedsel herkend zou worden.
- Het is goed om mee te werken aan een duurzame wereld door nooit iets weg te gooien dat door een ander nog gebruikt kan worden. Breng dergelijke spullen bijvoorbeeld naar een tweedehands warenhuis of bied het te koop (of gratis) aan via een kaartje bij de supermarkt.
- Stichting Overwinnaars zet zich in voor mensen wiens lichaam hen in de steek heeft gelaten door een ziekte of ongeluk en die een zetje in rug nodig hebben om hun leven weer op de rails te krijgen door middel van zorg die niet door verzekeraars wordt vergoed. Oprichter van deze stichting is Jamai Loman. Mogelijk kunnen MCS-patiënten in sommige gevallen een beroep doen op deze stichting. overwinnaars.org
- Ecokuur blad insectenconcentraat is een insectendodend middel dat te koop is bij tuincentra. Een lezeres van onze nieuwsbrieven gebruikte het en merkte dat alles ervan dood ging in de tuin en dat ze er bovendien zelf ziek van werd. Niet voor niets wordt MCS-patiënten dan ook altijd met klem ontraden om insecticiden of pesticiden te gebruiken. Deze middelen zijn zeer schadelijk voor ons.
- Het PureNature ruitenwischer-waterconcentraat voor het vullen van het ruitensproeiersysteem van auto's en andere voertuigen, verwijdert in de zomer vuil en insecten streeploos van de voorruit en werkt in de winter als anti-vries. Helaas is het niet helemaal geurloos, maar voor MCS-patiënten toch een betere keus dan de meeste gangbare producten. Het is milieuvriendelijk, bevat geen toegevoegde kleur- of geurstoffen, geen silicaat en geen glycol. Te koop bij www.geenparfum.nl

Lotgenotencontact:

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:

Trudy Hoogland uit Vlaardingen

Tel: 06-50456429

Erica Bakker uit Veendam

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