

Nieuwsbrief 82 van Stichting MCS juni 2022

Actie stop 5G en Internet of Things (IoT)

Er is een Europees Burgerinitiatief gestart om 5G en het Internet of Things te stoppen. De mensen die onze nieuwsbrieven per mail ontvangen hebben hier in april al bericht over gekregen.

Voor degenen die de nieuwsbrieven op papier thuisgestuurd krijgen leggen we nog even uit wat dit Burgerinitiatief inhoudt.

Dit is meteen een geheugensteuntje voor de mensen die dit bericht al eerder kregen, maar het initiatief nog niet ondertekend hebben.

Veel MCS-patiënten krijgen klachten na blootstelling aan straling van draadloze apparatuur en weten dus uit eigen ervaring dat deze straling niet veilig is en voor (grote) gezondheidsproblemen kan zorgen.

Veel andere mensen voelen of merken niets van straling en denken dat het allemaal geen kwaad kan. Anders zou de overheid ons er wel voor waarschuwen. Toch? Nee, helaas, de overheid waarschuwt niet en iedereen kan vroeg of laat (ernstig) ziek worden door de straling van draadloze apparatuur, 5G en het Internet of Things, waarbij met een elektronische chip elk ding draadloos met het internet verbonden kan worden. Van auto's tot gloeilampen en zelfs babyluiers.

5G en Internet of Things zullen de wereld gaan veranderen, met ziekte, milieuschade en verlies van privacy tot gevolg.

Vandaar dit Europees Burgerinitiatief dat pleit voor veilige technologie, veilige verbindingen en nieuwe wetgeving om mens, dier, milieu en onze privacy te beschermen.

Ze willen 5G en het Internet of Things een halt toe roepen totdat er beschermende wetgeving is.

Teken dus dit initiatief en vraag zoveel mogelijk anderen dit ook te doen.

Dit kan eenvoudig via de website www.SignStop5G.eu/nl

Elektrogevoeligen die zelf geen toegang hebben tot het internet kunnen familie, vrienden of burens vragen voor hen te tekenen.

Lukt dit ook niet dan zijn er bij de infolijn van Stichting EHS (0900-9266) en op www.stichtingehs.nl formulieren aan te vragen voor het verzamelen van handgeschreven handtekeningen.

Meer informatie en nadere uitleg over dit Burgerinitiatief is te vinden op www.SignStop5G.eu Vergeet het niet.

Teken allemaal, iedere stem telt.

Het is voor je eigen veiligheid, voor de veiligheid van je medemens, van flora en fauna en van onze privacy!

Zitten er ook pesticiden uit de landbouw in jouw haar?

Ben jij benieuwd welke pesticiden je in je lichaam hebt? Dan heb je nu de kans om erachter te komen. Doe mee aan de Europese Pesticiden-Checkup en laat je haar testen op 30 verschillende pesticiden.

Dit citizen science project, ook wel burgerwetenschap genoemd, heeft als doel de haarmonsters van Europese burgers te analyseren op residuen van pesticiden.

Hiermee wordt aandacht gevraagd voor de noodzaak van betere wetgeving om mens en natuur te beschermen tegen schadelijke bestrijdingsmiddelen.

De actie vindt in heel Europa plaats en wordt in Nederland gecoördineerd door PAN Nederland (Pesticide Action Network Netherlands).

Tot 15 juli 2022, maar liever eerder, kun je de test-kit voor € 15,- bestellen bij PAN: <https://www.pan-netherlands.org/wat-zit-in-je-haar/>

Waarschuwing

In het verleden hebben we MCS-patiënten die ons om raad vroegen met betrekking tot het schilderen van het houtwerk aan de buitenkant van hun huis, wel eens aangeraden om dat met schakelverf van Sigma te laten doen. In die tijd was dat de beste optie. Niet ideaal, maar beter dan de meeste andere verfsoorten. Onlangs hebben we gemerkt dat de samenstelling van deze verf veranderd is. We willen het nu beslist niet meer aanraden. Bovendien hebben we van een vakman gehoord dat de samenstelling van alle verfsoorten doorlopend verandert. De meeste schilders zijn redelijk goed op de hoogte welke verfsoorten het minst uitgassen en geur verspreiden. Maar dat verandert dus doorlopend. Daarom raden we mensen die van plan zijn te gaan schilderen aan een en ander met een schilder of goede verfwinkel te overleggen. Maar blijf alert en laat eerst voorzichtig een stukje uitproberen voordat je je hele huis laat verven.

Waarschuwing 2

Lang niet alles wat je op internet leest is waar. Pas dus op met internetinformatie over MCS. Sommige bedrijven die wel eens van MCS gehoord hebben, verbeelden zich dat ze er alles van weten en raden patiënten producten aan waardoor hun gezondheid met sprongen achteruit kan gaan (b.v. een laminaatvloer die voor de meeste MCS-patiënten totaal ongeschikt is). Blijf dus ook hier alert en neem bij twijfel even contact op met Stichting MCS.

Matrassen en beddengoed

Regelmatig bellen mensen naar Stichting MCS met de vraag: "Hoe kom ik aan een veilig matras?" Veel matrassen in de reguliere beddenwinkels zijn behandeld met zoveel chemische producten dat ze voor MCS-patiënten ongeschikt zijn en dat zelfs gezonde mensen ze soms zo vinden stinken dat ze er niet op willen of kunnen slapen. Daarom noemen we hieronder een aantal minder belastende alternatieven.

- De Futon Factorij met vestigingen o.a. in Brummen, Rotterdam en Groningen maakt Futons van 100% biologisch katoen. Deze Futons worden handgemaakt en zijn er in verschillende maten en verschillende diktes. Volgens een van onze lotgenoten die erg enthousiast was over deze Futons zit er geen geur aan. Hier moeten we echter wel een kanttekening bij plaatsen. Iedere MCS-patiënt is anders. Wat de een niet ruikt kan de andere wel ruiken en waar de een geen last van heeft, daar kan de ander wel klachten van ervaren. Voorzichtigheid is altijd geboden, maar dit lijkt een goede oplossing. www.futonfactorij.nl
- Verder zijn er de Coco-matmatrassen, gevuld met o.a. cocosvezel, paardenhaar en natuurlatex. Voor sommige mensen heel bruikbaar maar als je niet tegen paardenhaar of latex kunt is dit geen optie. Coco-matmatrassen zijn niet goedkoop, maar een aantal van onze lotgenoten zijn er erg tevreden over. www.coco-mat.com Tel: 020 237 17 90
- Berendsen Bedadviseurs in Zevenaar verkoopt matrassen van geurloos polyurethaan. Vanuit onze Stichting hebben we al heel wat MCS-patiënten verwezen naar Berendsen Bedadviseurs. Tot nu toe hebben we geen meldingen binnen gekregen van mensen die het polyurethaan matras niet konden verdragen. Zelfs de meest geurige konden er tegen. Maar garantie dat iedereen het verdraagt is nooit te geven. Bedadviseurs in Zevenaar verkoopt ook ecologisch beddengoed en houten bedden met houten verbindingen en lattenbodems. In zo'n heel bed is geen stukje metaal verwerkt. Ideaal voor elektrogevoelige mensen. www.bedadviseursberentsen.nl Tel: 0316 52 50 21
- Capasbed in Ochten verkoopt matrassen en beddengoed van natuurlijke materialen zoals merinowol en bamboe. Op de matrassen van Capasbed mag men 90 dagen

proefslapen. Bevalt het niet dan mag het matras retour en geven ze de aankoopsom terug. In hun matrassen zit geen metaal verwerkt en ook verkopen ze houten bedden met lattenbodems. Kortom van alles en nog wat voor zeer gevoelige mensen. www.capasbed.nl Tel:085 040 90 90

Microplastics in ons lichaam

Microplastics zijn kleine stukjes plastic die kleiner zijn dan 5 millimeter. Nanoplastics zijn nog kleiner. Namelijk kleiner dan een miljoenste millimeter. Micro- en nanoplastics komen op steeds grotere schaal voor in ons milieu. Ze zweven door de lucht o.a. door slijtage van autobanden, kunstgras, fleec-, polyester en nylon kleding en synthetische vloerbedekking en stoffering. We ademen ze dus in. En we eten ze ook op omdat ze via plastic verpakkingen in ons voedsel terecht komen. Bovendien worden microplastics verwerkt in cosmetica, (zoals mascara) zonnebrandcrème, veel soorten tandpasta, schoonmaakmiddelen, wasmiddelen en meer. We worden er dus volop aan blootgesteld. In maart van dit jaar is door de Vrije Universiteit van Amsterdam voor het eerst aangetoond dat microplastics inmiddels ook voorkomen in ons menselijk bloed. De onderzoekers hadden deze uitslag verwacht, want al eerder waren de kleine plastic deeltjes aangetoond in dieren. Na verder onderzoek is ook al duidelijk geworden dat micro- en nanoplastics celschade en ontstekingen kunnen veroorzaken bij dieren. Bij mensen is dat nog niet aangetoond, maar de onderzoekers zijn er niet erg optimistisch over dat dit bij mensen anders zal zijn dan bij dieren. In Canada is onderzoek gedaan naar hoeveelheden microplastics en nanoplastics die we binnen krijgen. Een piramidevormig theezakje (waar idioot genoeg dus plastics in verwerkt zijn) liet in een kopje thee 11,6 miljard microplastics en 3,1 miljard nanoplastics achter. We hebben dus onvoorstelbaar grote hoeveelheden van deze plastics om ons heen en de hoeveelheid die we binnenkrijgen kan oplopen tot wel een creditcard per week. Naar het effect hiervan op onze gezondheid is nog maar weinig onderzoek gedaan, maar het laat zich raden dat dit voor niemand goed is. Gelukkig kunnen we er zelf veel aan doen om zo min mogelijk micro- en nanoplastics binnen te krijgen.

- gebruik geen theezakjes waar plastics in verwerkt zijn
- gebruik geen plastic schuursponsjes maar staalwolsponsjes
- gebruik houten afwasborstels met haren van natuurlijk materiaal.
- koop geen goedkope plastic producten die snel stuk gaan
- koop kleding van natuurlijke materialen
- eet zo weinig mogelijk voedsel uit plastic
- warm geen voedsel op in plastic
- drink geen warme dranken uit plastic
- koop tandpasta, verzorgingsproducten en wasmiddelen in ecowinkels
- probeer je huis goed stofvrij te houden want aan stof hechten zich microplastics
- stofzuig daarom regelmatig en laat je huis goed luchten
- wees waakzaam op alles waar plastic in verwerkt zit en zoek naar alternatieven

Er zijn weer teken

Teken zijn tegenwoordig actief vanaf maart, april, tot laat in het najaar. Het is raadzaam om jezelf consequent te controleren op een teek als je in een natuurgebied geweest bent. Hoe eerder je een teek verwijdert, hoe kleiner de kans dat je de ziekte van Lyme oploopt. In ons land krijgen gemiddeld zo'n 27.000 mensen per jaar de ziekte van Lyme na een tekenbeet. Gelukkig houden ze hier lang niet allemaal vervelende gevolgen aan over. Maar het is goed om op te blijven letten. Volgens

onderzoekers hebben mensen met een beschadigd immuunsysteem (en dat hebben de meeste MCS-patiënten) meer kans om (ernstig) ziek te worden na een besmetting met een teek.

CS, FNS of MCS?

Verschillende MCS-patiënten vertelden dat bij hen de diagnose conversiestoornis (CS) of functioneel neuropathisch syndroom (FNS) is gesteld. Sommigen van hen werden lid van verschillende internetgroepen met CS- en FNS-lotgenoten en zeggen nu: "Volgens ons hebben ze allemaal MCS."

Tips

- *Het Juiste Loket* is een organisatie die mensen verder helpt wanneer ze niet weten waar ze voor de juiste medische zorg of ondersteuning naar toe moeten. Iedere particulier kan hier van maandag t/m vrijdag van 10.00 - 17.00 uur terecht met vragen. Bel met 030 789 78 78 of mail naar meldpunt@juisteloket.nl
www.regelhulp.nl/contact
- Mensen die vastlopen in de Nederlandse zorg kunnen terecht bij het Centrum voor Consultatie en Expertise (CCE).
www.cce.nl Tel: 088 44 66 100
- Bij de winkel EchtWonen in Utrecht, Europalaan 99a, Tel: 030 288 32 52 verkopen ze meubels en andere woonaccessoires die op een ecologische manier en met ecologische grondstoffen zijn vervaardigd. Dit is nog geen garantie dat MCS-patiënten hier tegen kunnen, maar de kans is wel groter dan bij producten uit reguliere winkels.
www.echt-wonen.nl
- Ook in Rotterdam aan de Mariniersweg is een dergelijke winkel met meubels, gordijnen, vloerbedekking, enz. Deze zaak heet Van Binnen.
www.vanbinnen.com Tel: 010 240 93 79
- Tenslotte is er in Nijmegen de woonwinkel Atrium met ecologische producten
www.woonwinkelatrium.nl Tel: 024 323 45 41
- De firma Knulst in Nunspeet verkoopt kurkvloeren van 100% natuurlijke materialen. Een ondervloer is hierbij niet nodig en omdat het met een kliksysteem gelegd wordt is er ook geen lijm nodig. Mogelijk dus ook weer een oplossing voor sommige MCS-patiënten, maar niet iedereen kan er tegen.
www.knulsthoutenvloeren.nl Tel: 034 125 27 87

Lotgenotencontact

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:
Odette Hermanns uit Amsterdam Tel: 020 62 33 249

Meer telefoonnummers van lotgenoten die gebeld kunnen worden zijn op te vragen bij Geerteke de Haas. Tel: 0317 61 24 10

Partners van MCS-patiënten die eens willen praten met andere partners van MCS-patiënten mogen bellen met onze stichting. Bij voldoende aanmeldingen kunnen we deze mensen met elkaar in contact brengen.

Voor vragen is Stichting MCS iedere werkdag bereikbaar. Tel: 0317 61 24 10