

Nieuwsbrief 83 van Stichting MCS september 2022

Gevolgen van milieuvervuiling

Een commissie van onderzoekers plaatste onlangs een artikel in het wetenschappelijke tijdschrift *The Lancet Planetary Health*. In het artikel werd genoemd dat er wereldwijd negen miljoen mensen per jaar sterven door milieuvervuiling.

Volgens de wetenschappers die hier onderzoek naar deden moet een op de zes overlijdens onder de totale wereldbevolking worden toegeschreven aan blootstelling aan schadelijke stoffen. Driekwart van al deze sterfgevallen wordt toegeschreven aan luchtvervuiling. Het overige kwart sterft aan vervuild water, loodvervuiling en door arbeidsongevallen met gevaarlijke stoffen.

Een onlangs verschenen artikel in de regionale krant *De Gelderlander* meldt dat Europa met tien procent van de wereldbevolking 23 procent van de kankergevallen ter wereld heeft en dat veel van deze kankergevallen te wijten zijn aan milieuvervuiling, straling, blootstelling aan chemicaliën en meeroken. Natuurlijk zorgt ook het roken zelf voor veel kankergevallen, evenals overmatig alcoholgebruik.

De economische kosten van kanker zijn op dit moment 178 miljard euro per jaar. Het Europees Milieuagentschap (EMA) stelt dat kanker door vervuiling in principe vermijdbaar is, maar dat mensen zich moeilijk kunnen beschermen tegen vervuiling. Dat maakt ingrijpen en regelgeving door de overheid des te noodzakelijker, zegt het EMA.

Veel zieken door chemicaliën in lucht, water, voeding en medicijnen

Onderzoek heeft aangetoond dat een op de drie mensen met een baan een chronische aandoening heeft. Doordat de beroepsbevolking vergrijsd en we tot een hogere leeftijd aan het werk blijven is de verwachting dat dit aantal de komende jaren nog zal oplopen. In 2030 heeft naar verwachting veertig procent van de werkende bevolking een chronische aandoening. Onder de groep mensen die geen baan hebben is geen onderzoek gedaan, maar vanzelfsprekend komen ook onder hen veel chronische aandoeningen voor: astma, COPD, de ziekte van Parkinson, elektrohypersensitiviteit (EHS), MCS, diabetes, slaapproblemen, migraine, ME/CVS, depressies, leer- en gedragsproblemen, enz. enz.

Het zal sommige mensen verbazen, maar al deze aandoeningen kunnen stuk voor stuk het gevolg zijn van ons vervuilde milieu en alle chemische stoffen in lucht, water, voeding en medicijnen. Het zijn allemaal heel vervelende klachten met veel verlies van kwaliteit van leven.

Regelmatig horen we MCS-patiënten zeggen: "Had ik maar honderd of tweehonderd jaar eerder geleefd. Toen was al die chemische vervuiling en straling er niet en dan had ik nergens last van gehad."

Dat had inderdaad zo kunnen zijn, maar alles is relatief.

In vroeger tijden stierven mensen massaal aan difterie of cholera, raakten uitgemergeld door TBC (vroeger werd dat de vliegende tering genoemd) of gingen dood aan infecties waar ze zonder antibiotica (dat moest nog ontdekt worden) niet overheen kwamen.

De gemiddelde levensverwachting in de middeleeuwen was 40 à 45 jaar.

Vanaf die tijd is de gemiddelde levensverwachting gestaag opgelopen en tegenwoordig is de gemiddelde leeftijd waarop we sterven ruim 82 jaar.

Ondanks alle milieubelasting en de berg aan ellende die dat met zich meebrengt zijn we er qua levensverwachting dus toch behoorlijk op vooruit gegaan.

Dat neemt natuurlijk niet weg dat we er alles aan moeten doen om milieuvervuiling zo veel mogelijk tegen te gaan.

En zeker voor MCS-patiënten geldt: vermijd chemische stoffen en geuren zoveel mogelijk om je MCS niet te laten escaleren.

Welke stof moet je precies vermijden als je MCS hebt?

Sommige mensen uit onze patiëntengroep breken zich het hoofd over deze vraag. Ze willen precies weten welk ingrediënt van een bepaald wasmiddel of schoonmaakmiddel hun klachten veroorzaakt zonder te beseffen dat het voor hun gezondheid noodzakelijk is om alle synthetische stoffen en geuren zoveel als mogelijk is te vermijden. Helaas is het honderd procent vermijden van deze stoffen een bijna onmogelijke opdracht in onze verchemicaliseerde wereld. Maar alles wat je vermijden kunt is meegenomen en zal, zeker op langere termijn, je gezondheid ten goede komen.

De meeste MCS-patiënten hebben een erg kwetsbare gezondheid en krijgen van veel verschillende stoffen een scala aan klachten.

Sommige zeggen: "Maar ik kan nog wel tegen het synthetische wasmiddel X, dus dat blijf ik nog wel gebruiken." Er zijn zelfs MCS-patiënten die nog parfum gebruiken omdat ze "dat ene speciale merk" nog wel verdragen kunnen.

Ons dringende advies is: doe het niet.

We weten allemaal dat veel buitenstaanders MCS niet serieus nemen, maar neem als MCS-patiënt in ieder geval jezelf serieus en blijf zoveel mogelijk uit de buurt van alles wat chemisch is en chemisch ruikt.

Kleding

Veel MCS-patiënten zijn gevoelig voor wat ze aan hebben. Lang niet alle materialen worden verdragen en veel nieuwe kleding stinkt. Vaak naar parfum, maar ook regelmatig naar stoffen waarmee de kleding kleurecht, motvrij of antikreuk is gemaakt. Ook kleurstoffen zorgen nogal eens voor problemen, vooral als de kleding in India of andere verre landen is geproduceerd.

Menig MCS-patiënt kan beter tegen lichtgekleurde of witte kleding dan tegen donkere kleuren.

In het centrum van Amsterdam bevindt zich Het Interactieve Modemuseum.

Hier valt veel te leren over onze kleding. Veel kleding wordt op een vervuilende manier geproduceerd en is dus niet duurzaam. Ons gedrag draagt daar ook al niet aan bij. We kopen met z'n allen steeds meer kleding en danken de kledingstukken steeds vaker na korte tijd al weer af.

Veel nieuw geproduceerde kleding komt zelfs al op de afvalhoop terecht terwijl het niet of nauwelijks gedragen is.

Het Interactieve Modemuseum inspireert mensen om bewuste keuzes te maken die het milieu sparen.

Zit een reisje naar Amsterdam, of überhaupt naar een museum er niet in vanwege je MCS? Misschien kun je dan eens kijken op www.fashionforgood.com

Wol

Iedereen weet dat we van wol mooie truien en vesten kunnen maken.

Wat niet iedereen weet is dat wol van Nederlandse schapen vaak gewoon wordt weggegooid. De reden hiervan is de verminderde vraag en de hoge transportkosten.

Het Hollands Wol Collectief vindt het doodzonde dat er ieder jaar zo'n anderhalf miljoen kilo wol verspild wordt en zet zich in om alle Nederlandse wol goed terecht te laten komen en er bovendien voor te zorgen dat de schapenboeren er een eerlijke prijs voor krijgen. Kijk op www.hollandswolcollectief.nl

Niet alle MCS-patiënten verdragen wol. Voor degenen die er wel tegen kunnen is het een prima materiaal. Heerlijk warm in de winter. Sokken en ondergoed van wol geven bijvoorbeeld een beter warmtegevoel dan de thermosokken en het thermo-ondergoed. In combinatie met een wollen trui of vest kan de verwarming een paar graadjes lager. En dat is voor de meeste mensen heel welkom in de huidige tijd met extreem hoge energiekosten.

Chronisch uitgeput chronisch opgewekt

Drs. Renee Faas is gezondheidspsycholoog en ME/CVS-patiënt.

Ze schreef het boek *Chronisch uitgeput chronisch opgewekt* voor patiënten met de uitputtingsziekte ME/CVS maar, zegt de schrijfster, het boek kan ook waardevol zijn voor mensen met een burn-out, sommige vormen van reuma en mogelijk voor iedereen met vermoeidheidsklachten. Volgens Renee Faas is het ook voor chronisch vermoeide mensen mogelijk om een mooi en goed leven te leiden. Met dit boek hoopt ze mensen die zich uitgeput voelen te helpen om de kwaliteit van hun leven te verhogen. De eerste stap hiervoor is stresshantering en acceptatie zegt ze. Ook vindt ze het belangrijk om begrip te hebben van positiviteit en optimisme.

Het boek staat vol met mindfulness oefeningen die het gemakkelijkst uit te voeren zijn als iemand ze in een rustig tempo voorleest.

Titel: *Chronisch uitgeput chronisch opgewekt*

Auteur: Renee Faas

Uitgeverij: Hajefa

ISBN: 978-94-633-1037-6

Prijs: € 19,95

Ecomatrassen

In onze vorige nieuwsbrief gaven we een aantal adressen door van bedrijven die ecologische matrassen en/of bedden en beddengoed verkopen. Hieronder volgt nog een aanvulling hierop. Let wel: ecologisch wil nog niet zeggen dat iedere MCS-patiënt er tegen kan. De kans dat een ecoproduct verdragen wordt is wel groter dan bij reguliere producten, maar garantie kan niemand geven. Je kunt wel vragen bij de leveranciers of je een product een aantal dagen of weken mag uitproberen en terug mag geven als je er niet tegen kunt.

- Het Eco Bed in Almere is een onlinewinkel in bedbenodigdheden. www.hetecobed.nl
- Het bedrijf Ravensberger verkoopt matrassen van 85% natuurlijke latex. Het bedrijf heeft soepele regels wat betreft ruilen of retourneren van de aankoopsom. www.ravensberger-matrassen.nl Hoge Rijndijk 299 c in Zoeterwoude. Wilt u contact met hen, vul dan het contactformulier op hun site in, dan bellen zij u op.
- Het bedrijf Ecolinde heeft producten "voor een natuurlijke nachtrust". www.ecolinde.nl Groenmarkt 1 in Zutphen, Tel nr: 0575-23 40 90
- Ecomatrassen en beddengoed vinden we ook bij Greensleep (Kok Bedden) in Putten. www.greensleep.com Dorpsstraat 16-20 in Putten. Tel: 0341 35 78 21
- Bedaffair in Heemstede heeft handgemaakte bedden en matrassen van natuurlijke en duurzame materialen. www.bedaffair.nl Cruquiusweg 27A in Heemstede. Tel: 023 303 68 97
- Tenslotte is er een bedrijf Lavital met matrassen van wol, vlas, paardenhaar en meer natuurlijke materialen. www.lavital.nl Lavital Zwaag (NH) 0229-241307, Lavital De Wijk (DR) 0522-851928, Lavital Drunen (NB) 0416-745490.

Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit

Als je last hebt van bepaalde producten omdat ze meer dan gemiddeld chemisch ruiken, ziekmakend zijn of op een andere manier voor overlast zorgen kun je dit melden bij de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) Tel nr: 0900 0388 www.nvwa.nl Natuurlijk moet je niet verwachten, wat sommige MCS-patiënten het liefst zouden willen, dat zo'n product meteen uit de handel genomen wordt. Maar bij meerdere meldingen kunnen er wel stappen gezet worden om de situatie te verbeteren. Denk niet te snel dat die ene melding van jou niets uit zal halen. Een melding telt altijd voor meer. Bij sommige bedrijven of instanties telt iedere melding zelfs voor duizend omdat ze er vanuit gaan dat slechts een op de duizend mensen van zich laten horen, terwijl negenhonderdnegenennegentig anderen hetzelfde probleem ervaren maar niet aan de bel trekken.

Tips

- In onze vorige nieuwsbrieven wezen wel al eens op Stichting Tegengif www.tegengif.nl waar o.a. te vinden is hoeveel schadelijke stoffen er in parfums zitten. Sinds enige tijd is er ook een radio-interview met Stichting Tegengif te beluisteren: www.tegengif.nl/interview-met-tegengif-op-npo-radio-een/
Stichting Tegengif doet onderzoek naar schadelijke chemicaliën die via alledaagse producten in ons lichaam terechtkomen. Ze pleiten voor betere wet- en regelgeving.
- Een van onze lotgenoten had zo'n beetje alle geurloze en ecologische deodorants die er op de markt zijn uitgeprobeerd. Stuk voor stuk zorgden deze deo's bij haar voor ontstekingsreacties, pijn, zwelling, uitslag en jeuk. Ook azijn, natriumbicarbonaat en aluin, die alle drie gebruikt kunnen worden als alternatief voor deodorant, gaven dezelfde klachten. Uiteindelijk kwam er een andere MCS-patiënt met de oplossing. "Probeer eens een schijfje citroen." Dat werkte goed en de klachten bleven uit. Mogelijk hebben meer MCS-patiënten hier iets aan. Schijfje citroen afsnijden, oksels mee insmeren en even laten drogen.
- Tip van een schoenmaker: als je de geur van schoenpoets niet verdraagt kun je je schoenen poetsen met vaseline. Het beschermt het leer, geeft geen kleur, maar haalt wel de kleur wat op.
- Tegen oorpijn en kiespijn: snij een ui fijn en verpak de uisnippers in een gaascompres. Leg het compres op de halsslagader achter het oor en de pijn trekt weg.

Betalingen

*Omdat we de bijdrage voor onze nieuwsbrieven voor **2021** nog niet van iedereen ontvangen hebben, hier nog even een herinnering. Het kan zijn dat het bij een aantal mensen aan hun aandacht ontsnapt is en dat kunnen we ons voorstellen. We hebben per slot van rekening allemaal MCS, waarbij warrigheid en geheugenproblemen nu eenmaal veel voorkomen. Toch hebben we het vermoeden dat er, vooral onder degenen die onze nieuwsbrieven per mail ontvangen, mensen zijn die denken: het kost toch niets extra om mij de nieuwsbrieven toe te sturen dus hoef ik niet te betalen. Speciaal voor hen willen we laten weten dat Stichting MCS alleen kan blijven functioneren als alle aangesloten mensen meebetalen, want alleen dan kunnen we onze kantoorartikelen, telefoonkosten, portokosten, afschrijving en onderhoud van computers, druk-en kopieerkosten, enz. enz. blijven betalen.*

Een vriendelijk verzoek dus aan degenen die hun bijdrage voor 2021 nog niet voldaan hebben € 12,50 naar IBAN NL12 INGB 0005 2980 41 t.n.v Stichting MCS, onder vermelding van uw naam en woonplaats. Alvast bedankt.

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