

Hoe kunnen we onze klachten verminderen?

In deze nieuwsbrief zetten we een aantal therapieën en producten op een rij waarmee inmiddels al heel wat MCS-patiënten hun klachten hebben kunnen verminderen. Daar moeten we wel bij vermelden dat een product of therapie die voor de ene MCS-patiënt verlichting brengt, voor de andere MCS-patiënt niet heilzaam is of soms zelfs de klachten verergert. Daarom zijn de hieronder genoemde items geen garantie dat ze voor alle MCS-patiënten geschikt zijn, maar ze zijn wel allemaal gebaseerd op succesverhalen van lotgenoten. Zeer de moeite waard dus om e.e.a. te onderzoeken. Daarbij raden we aan om -zodra je de indruk krijgt dat een bepaalde therapie of een bepaald product je gezondheid schaadt- er onmiddellijk mee te stoppen.

01. Vermijden van geur en chemie

Het zoveel mogelijk vermijden van chemische stoffen en geuren is de belangrijkste leefregel voor MCS-patiënten en zal ieders gezondheid ten goede komen. Experts op het gebied van MCS zeggen: „Honderd procent vermijding is voorwaarde voor herstel.” Nou is honderd procent vermijding in ons overbevolkte en verchemicaliseerde landje voor niemand haalbaar, maar wie vermijdt wat hij vermijden kan zal merken dat dit zijn gezondheid ten goede komt.

02. Voeding aanpassen

Een heel groot deel van de MCS-patiënten is allergisch of overgevoelig voor voeding. Voor welke voeding verschilt van patiënt tot patiënt. En ook het aantal voedselintoleranties kan van persoon tot persoon sterk wisselen. Bij sommigen zijn het maar enkele producten die ze beter kunnen laten staan, terwijl anderen de wanhoop nabij zijn omdat ze van vrijwel alles wat ze eten of drinken klachten krijgen. Wie eenmaal heeft ontdekt welke voedingsmiddelen voor ellende zorgen en deze uit zijn dieet weg kan laten kan daarmee grote gezondheidswinst behalen. Tips om er achter te komen welke voedingsmiddelen beter vermeden kunnen worden zijn te vinden in het boek *Geur- en chemicaliënovergevoeligheid* (zie onze website) waarin vanaf blz. 166 uitgebreid wordt ingegaan op het onderwerp voedselovergevoeligheid en wat te doen om klachten te beperken. Sowieso is het verstandig voor MCS-patiënten om zoveel mogelijk biologisch te eten.

03. Blootstelling aan EM-velden beperken

Evenals op voeding reageert ook een groot deel van de MCS-patiënten op elektromagnetische velden (straling). Ook hier valt veel gezondheidswinst te behalen door de blootstelling aan stroom en straling te beperken. Veel MCS-patiënten hebben inmiddels gemerkt dat naast het reduceren van klachten ook hun geurovergevoeligheid afneemt wanneer ze straling zoveel mogelijk proberen te vermijden. Meer informatie over straling is te vinden op de website www.stichtingehs.nl. Mensen zonder internet kunnen ook de EHS-hulplijn bellen Tel: 085-3037211

04. Het Gupta Amygdala Retraining Programma

We hebben het al vaak genoemd in onze nieuwsbrieven en de positieve reacties op deze methode blijven ons bereiken. Niet iedere patiënt met MCS knapt hiervan op, maar het overgrote deel van de patiënten die hier aan begint heeft er baat bij. Sommigen boeken zelfs spectaculaire verbeteringen. We hebben geen meldingen binnen gekregen van mensen die door deze methode achteruit zijn gegaan en het

lijkt ons ook niet logisch dat dit zal gebeuren. Meer informatie op www.guptaprogram.com . Bellen met Odette Hermanns om haar ervaringen met Gupta te horen mag ook. Tel:020 623 32 49

05. **Bioresonantie therapie**

Een Duitse arts die veel van MCS weet zegt: „Pas op met bioresonantie therapie want het kan je overgevoeligheden vergroten tot in het oneindige.“ Toch zijn de meeste MCS-patiënten die deze methode geprobeerd hebben er enthousiast over. De meerderheid van deze patiënten ervaart minder klachten dan voor ze aan de bioresonantie therapie begonnen, terwijl ook hun geurovergevoeligheid minder is geworden evenals hun voedselovergevoeligheid. Eén van de MCS-patiënten zei over deze therapie: „Het is het enige dat helpt“, terwijl een ander liet weten: “Ik heb er mijn leven door teruggekregen”. Slechts een enkeling constateerde dat deze therapie haar klachten erger maakte. Mensen die ook verslechtering van hun gezondheid ervaren met bioresonantie therapie adviseren we om er direct mee te stoppen.

06. **Vitamine B12**

Regelmatig horen we van MCS-lotgenoten dat ze zich beter voelen en minder last van geuren hebben als ze vitamine B12 tot zich nemen. Sommige van hen slikken B12 tabletten, anderen kunnen de tabletten niet verdragen of hebben er te weinig baat bij en schakelen over op B12 injecties. Volgens een van onze lotgenoten zijn de injecties van het merk Centrafarm ongeschikt voor mensen die overgevoelig zijn voor chemische stoffen en geuren en zou de entstof van het merk Takeda door de meeste MCS-patiënten wel verdragen worden. Helemaal zeker is dat nooit. We hoorden eens een verhaal van een lotgenote die zo heftig reageerde op het conserveermiddel in de injectievloeistof dat ze (tijdelijk) verlamingsverschijnselen kreeg. Maar dit is een uitzondering. Feit blijft dat de meeste MCS-patiënten zich beter voelen als ze vitamine B12 toegediend krijgen. Sommigen nemen de injectie één keer in de twee maanden, anderen krijgen ze wat vaker. Het kan van persoon tot persoon verschillen bij welke frequentie men zich het beste voelt. In de meeste gevallen zijn de injecties voor eigen rekening.

07. **Lotgenotencontact**

Je MCS zal er niet door verdwijnen en je klachten zullen er niet door verminderen, maar veel MCS-patiënten voelen zich gehoord, gezien en begrepen door contact met lotgenoten. Het is waardevol om ervaringen te delen en tips en ideeën uit te wisselen. Wie telefonisch met lotgenoten in contact gebracht wil worden mag hierover bellen met Geerteke de Haas Tel: 0317 61 24 10.

Wie liever contact heeft via Facebook kan zich aanmelden bij de Facebookgroep *MCS Lage Landen*. Een luisterend oor en wat mentale steun van lotgenoten onder elkaar kan er voor zorgen dat je je niet alleen voelt en weer een beetje hoop en moed krijgt. Onderzoek in het buitenland heeft uitgewezen dat tachtig procent van de MCS-patiënten er baat bij heeft om zich aan te sluiten bij een stichting of zelfhulpgroep. Zie ook *Multiple Chemical Sensitivity, MCS, Belgium*.

<https://stichtingmcs.nl/lotgenoten/>

08. **EM: Effectieve Micro-organismen**

De nieuwste methode waar we van hoorden en waar MCS-patiënten baat bij kunnen hebben is die met effectieve micro-organismen. Een door de Japanse professor Higa samengesteld mengsel dat het vermogen bezit om chemische vervuiling onschadelijk te maken. Een van de mensen uit onze MCS-groep is hier op 't ogenblik mee aan het experimenteren en tot nu toe bevalt het haar heel goed. Ze gebruikt het EM-schoonmaakmiddel Whipe and Clean, een EM-

verstuiffles om geur in huis mee te neutraliseren en ze hangt EM-keramiek pijpjes in haar wc, waardoor ze geen last meer heeft van de geur van wc-reinigingsproducten die haar burens gebruiken. Wie benieuwd is naar haar ervaringen mag haar bellen: 's ochtends tussen 10 en 12: 070 345 17 35. In onze volgende nieuwsbrief komen we nog uitgebreid terug op de vele mogelijkheden die EM biedt. Wie nu alvast meer wil weten kan het boek *EM in de praktijk* bestellen van de auteur Franz-Peter Mau. Kijk hiervoor en voor het bestellen van producten op EMwinkel.nl of Tel: 036 534 88 10. Er is ook informatie over EM te vinden op www.agriton.nl of Tel: 0561 43 31 15. We zijn heel benieuwd hoe EM anderen gaat bevallen. Willen de mensen die er mee aan de slag gaan hun ervaringen telefonisch aan ons doorgeven? Dan kunnen we daar in onze volgende nieuwsbrief verslag van doen.

09. **Glutathion**

Glutathion is een stof die het lichaam helpt om gifstoffen af te voeren. Ook sterkt het het immuunsysteem. Glutathion komt van nature voor in avocado's, watermeloen en in mindere mate in asperges, spinazie en verschillende koolsoorten. Het is bovendien verkrijgbaar in de vorm van capsules. Capsules van het merk Now geven de minste kans op bijwerkingen. Deze capsules zijn verkrijgbaar bij de Roode Roos: www.derooderoos.com, Tel: 070 3010701. Wie jaarlijks een bijdrage overmaakt naar Stichting MCS kan bij de Roode Roos hoge kortingen krijgen (je bankafschrift is je betalingsbewijs). Meer over glutathion: [Glutathion, Moeder van alle Antioxidanten - SOHF](#) en [Glutathion: de meesterantioxidant nader bekeken - aHealthylife.nl](#)

10. **SOD-zuigtabletten**

Bij acute klachten na een confrontatie met geur of chemie kan het helpen om een zuigtablet SOD-lozenge te nemen. Soms zijn deze zuigtabletten te bestellen bij de apotheek. Anders bij de Roode Roos (zie hierboven) en bij Vitaminestore Tel: 020 245 76 85. Meer over SOD-zuigtabletten op www.superfoodstore.nl

11. **Tri-Salts**

Net als SOD-zuigtabletten is ook Tri-Salts een geschikt middel om in te nemen bij acute klachten na contact met een chemische stof of geur of nadat je voeding hebt binnengekregen waar je klachten van ondervindt. Tri-Salts is ook geschikt om gedurende een langere periode dagelijks wat van in te nemen om op deze manier de ontgiftende werking van het lichaam te verbeteren. Los hiervoor dagelijks een theelepeltje Tri-Salts op in een glas water en drink het glas met kleine slokjes over de dag verdeeld leeg. Steeds opnieuw even roeren. Tri-Salts is te bestellen bij o.a de Roode Roos. <https://www.derooderoos.nl/Default?keyword=5472692D53616C7473>.

12. **Natriumbicarbonaat**

Een warm bad met 4 á 5 eetlepels natriumbicarbonaat erin stabiliseert de verzuring en helpt het lichaam om gifstoffen af te voeren. Na een kwartiertje in het bad kom je langzaam overeind. Zo voorkom je dat je duizelig wordt. Spoel je niet af na het bad. Natriumbicarbonaat is te koop bij de meeste DA-drogisten. Bij Albert Heijn verkopen ze natriumbicarbonaat van het merk Arm & Hammer. Verder is het te vinden bij <https://nl.pit-pit.com>

13. **Geelwortel of kurkuma**

Geelwortel of kurkuma is een keukenkruid. In biologische vorm te koop bij biologische winkels/eco winkels. Dit kruid heeft al verschillende MCS-patiënten geholpen om hun klachten te verminderen. Een kleine eetlepel per dag door je

eten of -wat sommigen ook wel doen- een eetlepelkje mengen met wat appelmoes, kwark, boekweitpap, of een andere brij waar ze tegen kunnen. Ook te koop in capsulevorm bij o.a. de Roode Roos.

<https://www.derooderoos.nl/Default?keyword=6B75726B756D61>. Mensen die medicijnen gebruiken moeten even bij hun apotheek navragen of hun medicijnen wel samen met kurkuma gebruikt mogen worden.

14. **Groenten en groentesappen**

Het is voor MCS-patiënten goed om veel groenten te eten en groentesappen te drinken. Dit helpt om het hoge zuurgehalte in het lichaam (dat bijna iedere MCS-patiënt heeft) te verlagen. Daardoor kan het lichaam beter ontgiften. Het is raadzaam om alle groene groenten af te wisselen met gekleurde groenten: rode kool, bieten, wortelen, bloemkool, paprika, enz. Natuurlijk alleen als de genoemde groenten geen klachten opleveren.

15. **Voedsel koken of invriezen**

Door voedsel te koken en/of in te vriezen wordt de kans op overgevoeligheidsreacties met de helft terug gebracht.

16. **Zonnebaden**

Onder invloed van de zon maakt je lichaam vitamine D aan, waardoor de lever zijn ontgiftende werk beter kan verrichten. Wie het verdragen kan, kan natuurlijk ook vitamine D in tabletvorm innemen.

17. **Sauna**

Last but not least noemen we hier nog saunatherapie. Flink zweten in een sauna zorgt voor de afvoer van gifstoffen. De meeste MCS-patiënten kunnen niet naar een openbare sauna in verband met de daar aanwezige geuren. Daarom schaffen sommige MCS-patiënten een eigen sauna aan. Er is tegenwoordig een ruime keus aan sauna's voor privé gebruik. Voor MCS-patiënten is het natuurlijk belangrijk om er een uit te kiezen die niet te veel geur verspreidt.

Andere ervaringen?

We zijn benieuwd of er mensen in onze patiëntengroep zijn die positieve ervaringen hebben met producten of therapieën die hier nog niet zijn genoemd en waar anderen mogelijk ook baat bij kunnen hebben. Laat het ons maar weten, dan kunnen we dit in onze volgende nieuwsbrief vermelden.

Lotgenotencontact

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:
Odette Hermans uit Amsterdam Tel:020 623 32 49

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

© 2024 Stichting MCS.....☎0317 61 24 10www.stichtingmcs.nl