

Nieuwsbrief 96 van Stichting MCS december 2025

Parfums

Ons land kent ongeveer zesduizend parfumerieën. Jaarlijks wordt daar voor vele miljoenen uitgegeven aan parfums, aftershave's en deodorants. Chanel no. 5 uit 1921 is nog steeds het best verkopende parfum ter wereld. Wat zouden veel MCS-patiënten graag willen dat al die parfumerieën worden opgedoekt, want als er geen parfums en geparfumeerde producten meer zouden zijn zou het leven van de meeste MCS-patiënten er totaal anders uit zien. Het zou het onderhouden van sociale contacten een stuk makkelijker maken, evenals het vinden en behouden van een baan. Ook het wonen naast geparfumeerde bureaus waarbij de geuren doordringen in de eigen woning zou verleden tijd zijn.

Natuurlijk zijn er naast parfums nog heel veel andere chemische stoffen en geuren waar je als MCS-patiënt flink last van kunt hebben. Maar juist in de contacten met andere mensen zijn parfums vaak het grootste struikelblok. Verschillende van onze lotgenoten hebben aangegeven dat ze zich het liefst opsluiten in hun eigen huis totdat alle parfums en geparfumeerde producten de wereld uit zijn.

Onze lotgenote Hanneke zei eens: „Geef alle MCS-patiënten de website www.tegengif.nl door met de link

<https://tegengif.nl/schadelijke-chemicalien-in-populaire-parfums/> Als alle MCS-patiënten deze website met de link doorgeven aan hun contacten verandert er misschien wat. Want als mensen weten hoe schadelijk parfums zijn, moeten ze wel erg verslaafd zijn als ze het dan toch nog blijven gebruiken.” Inmiddels hebben we deze website al verschillende keren in onze nieuwsbrieven vermeld. Maar bij deze doen we het dus nog maar een keer, zodat iedereen er zijn voordeel mee kan doen.

Duizenden verschillende ingrediënten

De parfumindustrie maakt gebruik van duizenden verschillende ingrediënten bij de samenstelling van de verschillende geuren. Niet iedere MCS-patiënt is natuurlijk even gevoelig voor al die duizenden verschillende stoffen. Dat verklaart waarom sommige MCS-patiënten een bepaald parfum nog enigszins kunnen verdragen wanneer ze er onverwacht mee geconfronteerd worden, terwijl het minste of geringste vleugje van een ander parfum acuut voor ernstige klachten zorgt. Parfumfabrikanten hebben nog steeds het recht om de ingrediëntenlijst van hun product grotendeels geheim te houden. Maar zeker is wel dat er in vrijwel alle parfums stoffen zitten die voor niemand goed zijn. Het is dus geen wonder dat bijna alle MCS-patiënten heftig reageren op parfums en geparfumeerde artikelen.

Bij hoge uitzondering komt het wel eens voor dat zich een MCS-patiënt bij onze stichting meldt die zegt nog prima tegen parfums te kunnen. Als wij toch het gebruik ervan ontraden omdat het voor iedereen, maar zeker voor MCS-patiënten erg schadelijk is, krijgen we soms als antwoord: „Maar ik gebruik een heel duur parfum, dus dat kan wel.” Helaas voor de gebruikers klopt dit antwoord niet. Ook dure parfums bevatten in de meeste gevallen schadelijke chemische stoffen. In de meeste gevallen. Maar niet altijd. Er worden o.a. in Marokko ook nog steeds parfums gemaakt zoals dat vroeger ging: van rozenblaadjes of andere geurende bloemblaadjes. Maar deze parfums zijn uiterst schaars, onbetaalbaar duur en voor zover wij weten niet in ons land verkrijgbaar.

Schadelijke stoffen in parfums

Veel parfums bevatten kankerverwekkende stoffen, hormoonverstorende stoffen en/of neurotoxische stoffen (stoffen die het zenuwstelsel beschadigen.) Meerdere stoffen die verwerkt zijn in parfums kunnen dus onder andere kanker, onvruchtbaarheid, geboortefwijkingen, aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel en allergische reacties veroorzaken. Enkele stoffen die onder andere gebruikt worden in de parfumindustrie zijn:

- PEG/PEG derivaten. Deze kunnen de huid beschadigen waardoor deze doorlatend wordt en vreemde stoffen het lichaam binnen kunnen dringen.
- Halogeenorganische verbindingen. Dit is een grote groep van meer dan duizend stoffen die stuk voor stuk milieu belastend zijn, soms kankerverwekkend zijn en vaak allergische reacties teweeg brengen.
- Polycyclische musken. Dit zijn synthetische geurstoffen die zich in vetweefsel ophopen, schadelijk zijn voor de lever en zelfs in dieren op de Noordpool zijn aangetroffen, omdat ze zich met wind- en waterstromen mee over de hele wereld verspreiden. Tot in de verste uithoeken toe.
- Geurstoffen zoals lylal, cinnamyl alcohol, hydroxycitronellal, cinnamal, isoeugenol en meer die stuk voor stuk (ernstige) allergische reacties kunnen veroorzaken.
- Benzeenderivaten, aldehyden en ftalaten.

Antikanker

Dr. David Servan-Schreiber schreef het boek *Antikanker, een nieuwe leefstijl*. Hierin geeft hij tips om het risico op kanker zo klein mogelijk te houden. Naast heel veel voedingsadviezen raadt hij zijn lezers aan om chemische stoffen en geuren te vermijden. Rook niet, schrijft hij, eet biologisch en ontwijk parfums, cosmetica, lotions, haarlak, haarverf, shampoos, crèmes, gel, nagellak, zonnebrandcrème, deodorant, weekmakers, parabenen, pesticiden, schoonmaakmiddelen, wasmiddelen, toiletreinigers, desinfecteermiddelen, enz. enz.

In plaats van alle genoemde middelen raadt Servan-Schreiber groene producten aan. Producten dus op natuurlijke basis, zonder toevoegingen van synthetische chemische middelen. Ook raadt hij aan om uiterst voorzichtig om te gaan met straling. Om kanker zoveel als mogelijk is te voorkomen geeft Servan-Schreiber dus precies dezelfde adviezen die voor MCS-patiënten gelden. Hierdoor wordt duidelijk dat het niet alleen voor MCS-patiënten beter is om alle genoemde producten te vermijden, maar dat het voor iedereen beter is om hier niet aan blootgesteld te worden.

Economische belangen

De enigen die er geen baat bij hebben als we massaal alle hierboven genoemde middelen gaan vermijden zijn de grote parfumbazen en alle werknemers in de parfumindustrie die hun bankrekeningen fors zien groeien door deze handel. Alleen in Frankrijk zet de parfumindustrie al ongeveer twee miljard euro per jaar om. In Duitsland wordt een zelfde bedrag omgezet in deze branche. In heel Europa gaat het dus vanzelfsprekend om een veelvoud daarvan. De economische belangen zijn enorm groot. Zo groot dat in het verleden onder andere in Amerika artsen werden ingehuurd door de parfumindustrie. Deze artsen werden ervoor betaald om te verkondigen dat mensen die zeiden ziek te worden door gebruik of inademing van parfums of geparfumeerde producten niet serieus genomen konden worden. De artsen bestempelden deze mensen als hypochonders, niet goed wijs en zelfs psychiatrische patiënten. Of dit soort praktijken nog steeds plaats vinden weten we niet. Gelukkig is er inmiddels heel veel onderzoek gedaan dat het tegendeel heeft bewezen.

Nare geurtjes verdrijven

De onderzoeken zoals hierboven bedoeld zijn overwegend gedaan in Canada, Amerika en Australië. Toch zijn er ook in Europa regelmatig stoffen getest op hun veiligheid voor mens, dier en milieu. Over wasverzachters bijvoorbeeld schrijft een Belgisch testpanel: „Naast geurstoffen bevatten ze ook conserveermiddelen en een aantal andere stoffen waarvoor men allergisch kan zijn of worden. Bovendien zijn ze belastend voor het milieu. Sommige van deze stoffen staan bekend als allergene contactstoffen waarover al veel allergische reacties zijn gemeld.”

Over huisparfum schrijft het testpanel: „Ze beloven een fijne geur en een goed gevoel, maar veel van deze zogenaamde luchtverfrissers zijn ongezonder dan we denken.” Bovendien benadrukt dit panel dat de huisparfums en aanverwante artikelen de binnenlucht niet zuiveren, maar dat ze alleen nare geuren verdoezelen. Hier

kunnen we aan toevoegen dat de nare geuren die men wil verdrijven vaak niet half zo ongezond zijn om in te ademen als de huisparfum en alle vergelijkbare artikelen. Wie last heeft van nare geurtjes binnenshuis doet er goed aan om regelmatig het huis even te luchten en een schoteltje natriumbicarbonaat neer te zetten of een kopje azijn of vulkanische steentjes. Al deze producten absorberen nare geurtjes.

Van A tot Z goed om te weten

Een groot deel van de MCS-patiënten kan niet goed tegen medicijnen. Daarom is het goed om te weten dat er voor veel klachten en kwalen alternatieve behandelingen zijn die in veel gevallen wel verdragen worden. In onze vorige nieuwsbrieven begonnen we met een serie tips om lichamelijk ongemak te behandelen met alternatieve middelen en om de weg te vinden naar therapieën en instanties die je verder kunnen helpen. In deze nieuwsbrief volgt een nieuwe serie tips. We moeten ook hier nu vermelden dat er geen twee MCS-patiënten hetzelfde zijn. Van een middel waar de één van opknapt wordt de ander alleen maar zieker. Genoemde middelen voorzichtig uitproberen dus en ermee stoppen als het niet goed gaat.

Hoofdluis

De giftige middelen waarmee men hoofdluis vaak te lijf gaat zijn voor MCS-patiënten geen optie. Gelukkig zijn er wel andere wegen om hoofdluis te bestrijden. Hieronder enkele mogelijkheden.

- Maak je haar nat en wrijf het in met een mild en geurloos afwasmiddel. (B.v. van het merk Klok als je daar tegen kunt). Laat het goed schuimen en tenminste 10 minuten intrekken. Daarna goed uitspoelen waarna je de luizen en hun eitjes (neten) uit je haar kunt kammen. Indien nodig deze behandeling na een week herhalen.
- In de nieuwe richtlijnen voor luizenbestrijding wordt de nadruk gelegd op kammen. Kam het haar enkele keren per dag met een luizenkam en doe dit gedurende enkele weken.
- Ook de elektrische luizenkam (Scala SC04) en het luizenzuigertje (o.a. te koop bij www.bol.com) kunnen uitkomst bieden zonder dat er chemicaliën aan te pas komen. Kijk ook op www.luizenkam.nl
- In verschillende steden (Amsterdam, Houten en Schiedam) zijn tegenwoordig luizenklinieken te vinden. De luizen en neten worden hier met een soort grote föhn uitgedroogd. Op internet is hier meer over te vinden: www.luizenkliniek.nl (Amsterdam en Houten) of www.hoofdzorgkliniek.nl (Schiedam).
- Het product XTLuis is een reukloze en kleurloze lotion. De luis wordt hiermee niet vergiftigd, maar ingekapseld, waardoor hij geen zuurstof meer krijgt en dood gaat. Verkrijgbaar bij drogist en apotheek. N.B. Ook al is het middel geurloos, dat is geen garantie dat iedere MCS-patiënt ertegen kan.
- Tot slot wat informatie van het RIVM: 'Er is onvoldoende bewijs dat het effectief is om het beddengoed en kleding op 60° te wassen wanneer er luizen zijn gesignaleerd. Luizen worden hoofdzakelijk via haar- met haarcontact overgebracht. Dus het wassen van alle textiel vinden we niet echt meer nodig.'

Hoofdpijn

Bij hoofdpijn kan het helpen om knoflook- of uienomslagen in je nek te leggen. Volgens de Zwitserse natuurarts Dr. Vogel, die het boek *De Kleine Dokter* schreef, is dit een goede methode om van je hoofdpijn af te komen.

Horren

Voor mensen met een pollenallergie, waaronder veel MCS-patiënten, zijn er horsystemen die voorzien zijn van een pollenwerend gaas. Het houdt zevenennegentig tot honderd procent van de pollen buitenshuis, waardoor de kans op reacties in huis

drastisch afneemt. Vanzelfsprekend houdt het gaas ook insecten buiten. Informatie is te vinden op internet, onder andere op www.hamstrahorren.nl (pollenhor)

Huisstofmijtallergie

Huisstofmijtallergie wordt veroorzaakt door de huisstofmijt en zorgt nogal eens voor problemen bij MCS-patiënten. De mijten bevinden zich onder andere in matrassen en beddengoed. Er zijn een paar effectieve methodes om ze eruit te krijgen:

- Leg je matras, dekbed en kussen een dag buiten wanneer het droog weer is en stevig vriest. De mijten zullen dat niet overleven.
- Doe je dekbed en kussen in de droogtrommel (als het ertegen kan). Ook dat overleven de mijten niet.
- Was je beddengoed minstens éénmaal per week op zestig graden.
- Verder is het noodzakelijk om heel regelmatig te stofzuigen in de strijd tegen huisstofmijt. En omdat chemicaliën zich hechten aan huisstof is het voor MCS-patiënten zonder huisstofmijtallergie ook nuttig om vaak te stofzuigen en je huis zoveel mogelijk stofvrij te houden.

Hulpverleners

Pas op met artsen en andere hulpverleners die suggereren dat ze je wel even van je MCS af kunnen helpen. Dit zijn vaak mensen met te weinig kennis van zaken. Zij zien de complexiteit van de ziekte niet en voor je het weet maken ze je klachten erger in plaats van beter. Hulpverleners die werkelijk iets van MCS afweten herken je aan het feit dat ze geen beloftes doen over je herstel en uiterst voorzichtig te werk gaan.

Hyperventilatie

Volgens sommige bronnen is het goed om bij hyperventilatie hardop voor te lezen uit een boek. Daardoor kan de ademhaling gereguleerd worden, waarna de klachten verdwijnen.

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

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

© 2025 Stichting MCS.....☎0317 61 24 10www.stichtingmcs.nl