

# Nieuwsbrief 27 van Stichting MCS

juli 2008

## Borax

Borax, ook wel natriumboraat of boorzure soda genoemd, is een natriumzout van boorzuur. De scheikundige formule is  $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10(\text{H}_2\text{O})$ .

Borax wordt gebruikt als bestrijdingsmiddel, ontsmettingsmiddel, in cosmetica, in schoonmaakmiddelen en bij de productie van glas. Omdat het schimmeldodend is en veel mcs-patiënten op schimmels reageren, kan borax ons goede diensten bewijzen.

Enkele gebruiksmogelijkheden:

- Schimmeldoder: ¼ kopje borax mengen met 2 kopjes heel heet water. Met een spons die gedrenkt is in deze oplossing dept u het beschimmelde oppervlak. Bij sterke schimmelvorming gebruikt u wat meer borax en/of laat u de oplossing enkele uren (eventueel een nacht) inwerken. Daarna goed met schoon water nawassen. Let wel: niet wrijven maar deppen, om te voorkomen dat u de schimmelsporen verspreidt en inademt.
- Schuurpoeder met anti-schimmelwerking: ¼ kopje borax mengen met 1 kopje natriumbicarbonaat. Met een vochtige spons wat van dit mengsel opnemen en op het te reinigen oppervlak aanbrengen. Korte tijd laten inwerken, daarna goed met water nawassen. Als het te reinigen oppervlak sterk beschimmeld is, kunt u het ook met pure borax op een spons schoonmaken.
- Douchegordijn schoonmaken: was het douchegordijn in de wasmachine op 30 graden met toevoeging van ½ kopje borax.
- Schimmelvorming aan douchegordijn voorkomen: badkuip of teil vullen met warm water, ½ kopje zout en ½ kopje borax toevoegen. Hierin het douchegordijn ± 1 uur laten weken. Niet naspoelen
- Desinfecteermiddel: ¼ kopje borax met 1 kopje natriumbicarbonaat mengen. Met een bevochtigde spons op de te desinfecteren plek aanbrengen, korte tijd laten inwerken, daarna grondig met water nawassen.
- Toiletreiniger: eenvoudig 1 kopje borax in de vooraf gespoelde en vochtige toiletspot strooien, met een borstel verdelen, eventueel wat azijn of citroensap toevoegen en een nacht laten inwerken. De volgende dag met een borstel schoonmaken en spoelen. Klaar!
- Eenvoudig reinigingsmiddel voor het huishouden: 1 theelepel borax en 2 theelepels azijn met 2 kopjes heet water mengen. Eventueel in een spuitfles c.q. sproeiflacon doen.
- Allesreiniger: 1 theelepel borax, 1/8 kopje soda, 1 theelepel vloeibaar geurvrij schoonmaakmiddel en ¼ kopje azijn in een sproeiflacon doen. Dan 2 kopjes heel heet water toevoegen en licht schudden tot de borax en de andere bestanddelen zijn opgelost. U kunt dit mengsel op het te reinigen oppervlak spuiten en met een spons of poetslap droogwrijven. Ook goed te gebruiken als vetoplosser voor bijv. oven of fornuis. In dat geval enige tijd laten inwerken.
- Reiniger voor acrylglas: doe ½ kopje borax in een bakje en giet langzaam wat azijn bij totdat de borax door en door vochtig is. Doe de massa op een spons en wrijf het acrylglas hiermee in tot het schoon is. Grondig met schoon water naspoelen.
- Muffe geur aan wasgoed: dit verdwijnt als u ¼ kopje borax toevoegt aan het waspoeder in de machine. Borax is ook als wasverzachter te gebruiken. (Natriumbicarbonaat werkt ook als wasverzachter)
- Vlekoplosser: ¼ kopje borax en 2 kopjes koud water haalt bloedvlekken weg. Even laten werken op de vlek en daarna normaal wassen. Voor andere vlekken dan bloedvlekken kunt u beter warm water met borax gebruiken.
- Tapjtreiniger: vlekken in kleurecht tapijt en vloerbedekking haalt u weg met ¼ kopje borax, 1/4 kopje zout en ¼ kopje azijn. De bestanddelen tot een pasta roeren en deze dan op de vlek aanbrengen. Enige uren laten inwerken en als het droog is met de stofzuiger opzuigen. (Om zeker te weten dat het de kleur niet aantast eerst even uitproberen op een onopvallend plekje)
- Mierenbestrijding: borax uitstrooien op de plek waar de mieren het huis binnen komen.

Borax is te koop bij de meeste DA-drogisten. Het DA-artikelnnummer is 4061652. De kosten zijn ongeveer € 5,00 per kilo. Als uw drogist het niet heeft en zegt het niet te kunnen bestellen, dan kunt u het telefoonnummer van de groothandel doorgeven: Bolder Trading BV, tel. 010-4752435.

***Waarschuwing: In tegenstelling tot natriumbicarbonaat is borax niet geschikt voor inwendig gebruik. Vermijd contact met ogen en mond, adem het niet in en voorkom huidcontact.***

## Symposium Patiënt en Milieu

Op 11 april jl. organiseerde het Meldpunt Gezondheid en Milieu samen met het Platform Gezondheid en Milieu het symposium 'Patiënt en Milieu' in Driebergen.

De sprekers waren:

**Prof. John Peterson Myers** uit de VS, voorzitter van "[Environmental Health Sciences](#)" en co-auteur van het boek '*Our Stolen Future*':

*"Hoe alledaagse gifstoffen onze gezondheid en die van toekomstige generaties kunnen ondermijnen"*

**Prof. Dr. Paul Peters**, 1<sup>e</sup> kamerlid SP en emeritus hoogleraar Teratologie:

*"Gezondheid en Milieu in de huidige Nederlandse politiek"*.

**Prof. Dr. Paul J. A. Borm**, Centre of Expertise Life Sciences, Hogeschool Zuyd, Heerlen:

*"Gezondheidseffecten van fijnstof en betekenis voor nanomaterialen"*

**Prof. Dr. Nicolas van Larebeke**, Vakgroep Radiotherapie en Kerngeneeskunde Universiteit van Gent:

*"Waarom omgevingsfactoren een belangrijk risico op kanker inhouden"*

**Dr. Gert Schuitemaker**, directeur Ortho-Instituut en president van the International Society for Orthomolecular Medicine in Toronto:

*"Mogelijkheden van verdediging tegen milieu- en gifstoffen"*

**Dr. Paul Höppener** en **Drs. Ulco Proost**, Meldpunt Gezondheid en Milieu:

*"Het belang van registratie van milieugerelateerde gezondheidsklachten door het MGM."*

Het forum, bestaande uit de sprekers en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties en organisaties werkzaam op het gebied van gezondheid en milieu, beantwoordden de vragen van het publiek en reageerden op stellingen over het thema.

De Nieuwsbrief Plus Patiënt en Milieu van het Meldpunt Gezondheid en Milieu is geheel gewijd aan dit symposium:

<http://www.meldpuntgezondheidenmilieu.nl/documenten/nieuwsbrieven/0806%20Nieuwsbrief%20Plus%20Patient%20Def.pdf>

Een videoregistratie (compilatie) van het symposium is verkrijgbaar op DVD en te [bestellen](#) o.v.v. DVD Patiënt en Milieu met vermelding van het aantal. De kosten per DVD zijn 5 euro excl. verzendkosten.

Voor het [bestellen van een papieren versie](#) van de Nieuwsbrief Plus Patiënt en Milieu en/of aparte DVD's met daarop de lezingen van de sprekers kunt u een email sturen of contact opnemen met het landelijk bureau van het MGM ☎ 030-2430872, [www.meldpuntgezondheidenmilieu.nl](http://www.meldpuntgezondheidenmilieu.nl)

## Geurvrije ziekenhuizen in Zweden

In Amerika en Canada zijn al heel wat ziekenhuizen, scholen en universiteiten die het gebruik van geurstoffen zoals parfums, deodorants, aftershaves, wasverzachters enz. verbieden.

Ook in Zweden wil men maatregelen gaan nemen om mensen met allergieën en multiple chemical sensitivity (MCS) te beschermen d.m.v. een geurstofverbod.

Men is zich ervan bewust dat deze groepen mensen zelfs bij minimaal contact met bepaalde stoffen ernstige klachten kunnen krijgen. Variërend van hoofdpijn, huidreacties, astmatische verschijnselen tot zelfs shockreacties.

In de omgeving van het Zweedse Göteborg streeft men ernaar om parfums en andere sterk ruikende producten in ziekenhuizen te gaan verbieden.

In totaal 49 gemeenten in de regio Göteborg zijn voor de invoering van een volledig geurstofverbod.

Net als in Amerika en Canada beseft men hier dat steeds meer mensen lichamelijke klachten krijgen zodra ze zelfs maar met geringe concentraties geurstoffen in aanraking komen.

In Göteborg en omgeving zullen ongeveer 50.000 werknemers van medische instellingen te maken krijgen met het geurstofverbod. Daarbij komen nog de patiënten die voor behandeling en naar de instellingen komen.

Een zinvolle maatregel wanneer men bedenkt dat veel parfums uit honderden chemische bestanddelen zijn samengesteld en de genezing van zieke mensen kunnen vertragen.

In Duitsland (*en in Nederland - red.*) staat men niet open voor het verbieden van geurstoffen. Het aantal openbare gebouwen en ziekenhuizen waar geurstoffen worden verspreid neemt toe, tot verdriet van mensen die op de chemicaliën in deze stoffen reageren.

*Bron: Silvia K. Müller, Chemical Sensitivity Network, maart 2008*

## Het behandelen van chemische overgevoeligheid in huis

*Geachte Dr. Rea,*

*Velen van ons die lijden aan chemische overgevoeligheid zijn niet verzekerd of niet financieel in staat om medische hulp in te schakelen. Wat zijn bepaalde dingen die mensen thuis kunnen doen om ze te helpen met genezen?*

Gebruik minder giftige producten, vrij van chemicaliën, om je huis mee schoon te maken. Vermindering van de overgevoeligheid moet verworven worden door het gebruik van minder giftige producten of producten die geen vluchtige organische chemicaliën (b.v. oplosmiddelen) bevatten. Producten die formaldehyde bevatten moeten worden vermeden. Het gebruik van alternatieve manieren om insecten te bestrijden is essentieel. Gebruik luchtreinigers in huis, op kantoor en in de auto. De thuisomgeving zou een plaats moeten zijn waar men kan herstellen met minimale blootstelling aan giftige chemicaliën uit producten of meubels.

Er moet gekozen worden voor biologisch voedsel, evenals mineraalwater uit glazen flessen of water dat door een koolstoffilter gezuiverd is. Men dient een rotatiedieet te volgen. Stel vast (of laat vaststellen) welke voedingssupplementen gebruikt moeten worden: anti-oxidanten, B-vitamines en essentiële mineralen. Voorzichtigheid moet betracht worden bij het consumeren van vis. Eet alleen vis die heel weinig of geen kwik bevat. Kortom, minimaliseer het blootstellen aan chemicaliën in de lucht, in het eten en in water, en gebruik voedsel en supplementen om uw lichaamcellen te beschermen tegen milieuvervuilende stoffen.

**William J. Rea, M.D., F.A.C.S., F.A.A.E.M.**

<http://planetthrive.com>

### Tips

- Omdat veel MCS-patiënten geen medicijnen verdragen is het raadzaam om aan preventie te doen. Een van de lezers van onze nieuwsbrief gaf ons de volgende tip door (ze had dit ergens gelezen en een reumatoloog heeft het bevestigd):  
Om te voorkomen dat men last krijgt van botontkalking is het aan te bevelen om zes maal per dag tien keer op te springen en op een harde ondergrond weer neer te komen. Bijvoorbeeld touwtje springen op een harde tegelvloer.
- Bij een beginnende blaasontsteking bestaat de mogelijkheid om de ontsteking de kop in te drukken door een glas water met natriumbicarbonaat te drinken, gevolgd door twee uur lang ieder kwartier een glas water zonder natriumbicarbonaat te drinken.

### Te koop

*Ik heb mijn camper te koop, als MCS-er, niet dat ik er niet tegen kan, maar ik wil een andere kopen.*

*Wie heeft er interesse?*

*Uiteraard geen parfumluchtjes e.d.*

*Het is een Dethlefs 2001 op een Fiat Ducato diesel 2.8 JTD.*

*Fietsenrek voor 3 fietsen. Luifel.*

*Grote "garage" achterin met een zee van ruimte voor extra dingen.*

*Ringverwarming werkt op gas, maar binnen geen dampen.*

*Distributieriem vervangen, ca 15.000 km geleden.*

*Teller staat rond de ton, maar dat is niks voor zo'n motor.*

*Vaste prijs 31.000 Euro.*

*Meer informatie bij Theo Willems: tel. 045-7503708 email: [tc.willems@versatel.nl](mailto:tc.willems@versatel.nl)*

### Bijeenkomsten

Veendam	zaterdag 2 aug. 2008	opgave bij Erica Bakker	0598-626479
Hoorn	zaterdag 9 aug. 2008	opgave bij Margriet Valkering	0229-240161
Vlaardingen	zaterdag 30 aug. 2008	opgave bij Trudy Hoogland	010-4602034
Rhemen	zaterdag 6 sept. 2008	opgave bij Geerteke de Haas	0317-612410
Oldebroek (Gld.)	zaterdag 20 sept. 2008	opgave bij Margot 't Hart	0525-654335