



gezondheid  
tekst: Albert de Louw

## Luchtvervuiling is voor een groot deel de veroorzaker van de klimaatverandering

*Hoe krijgen we fijnstof en ultra-fijnstof uit de atmosfeer en uit ons lichaam?*

Luchtvervuiling is een zeer verraderlijk iets. Het is gevaarlijk omdat wij door deze vervuiling 24 uur per dag lage doses gifstoffen inademen. Omdat de uitstoot van fijnstof en ultra-fijnstof langzaam maar zeker toeneemt, wordt het door bijna niemand gezien als oorzaak van zijn of haar klachten. Dit artikel is een bescheiden bijdrage, maar geeft een goede eerste indruk van het probleem.



*De ultrafijne partikeltjes zijn extra schadelijk, omdat ze door het filter van de longen heengaan*

**M**aakten we ons al druk om de uitstoot van fijnstof, nog niet zo lang geleden is er nieuwe geavanceerde meetapparatuur ontwikkeld, die nog kleinere deeltjes zoals ultra-fijnstof kan meten. De resultaten van deze metingen zijn schrikbarend en worden angstvallig achtergehouden voor het grote publiek.

Grote doses ultra-fijnstof valt het zenuwgestel aan, beschadigt hersencellen en veroorzaakt overal in het lichaam ontstekingen. Het probleem van de ultra-fijnstof is ontstaan met de komst van de katalysator op de auto. Er wordt gezegd dat de nieuwe generatie auto's zelfs tot 1000x meer ultra-fijnstof uitstoten dan oudere auto's!

Deze ultra-fijnstofvervuiling is overigens al geruime tijd bekend bij de overheid en het RIVM. Desalniettemin zijn tot onze verbijstering allerlei luchtvervuilingsnormen door het RIVM flink verruimd, en dat juist op het moment dat mensen die er ziek van werden bij de overheid aan de bel begonnen te trekken. Het ultrafijnstof-probleem lijkt daarmee een gigantische doofpot te zijn geworden. Hoogtijd dat we hier aandacht aan besteden en gaan zorgen voor oplossingen.

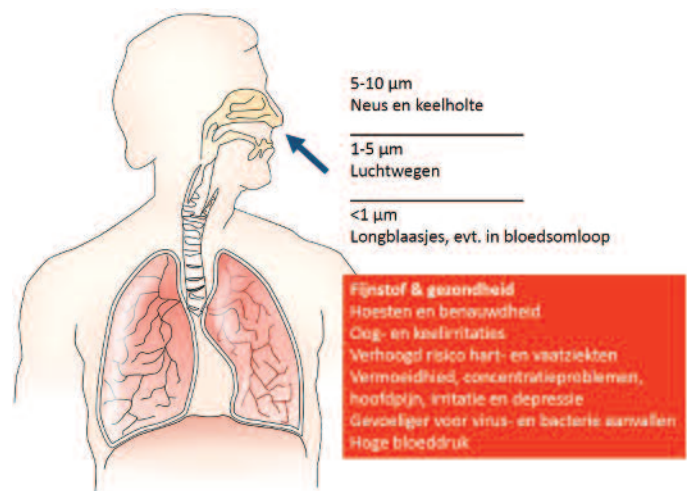
### Fijnstof en andere gezondheidseffecten: er is geen veilige concentratie fijnstof

Er is geen veilige concentratie fijnstof. Fijnstof en ultra-fijnstof, zelfs in de kleinste concentraties, hebben grote gevolgen voor onze gezondheid en de verwachting van onze levensduur. Fijnstofvervuiling veroorzaakt, of is mede-veroorzaker van verschillende gezondheidsklachten, waaronder:

- allergieën
- ademhalingsproblemen, astma en COPD
- oog- en keelirritaties
- hart- en vaatziekten
- vermoeidheid, concentratieproblemen, hoofdpijn, irritatie en depressie
- virus- en bacterieaanvallen
- hoge bloeddruk
- verhoogd risico op longkanker
- lager geboortegewicht bij baby's m.a.g. allerlei gezondheidsrisico's op latere leeftijd.

### Ultra-fijnstof

Ondanks het feit dat veel wegen in Nederland overvol zijn met personenauto's en vrachtwagens, we denken dat de lucht in Nederland redelijk schoon is. We zijn deze overtuiging toegedaan omdat we in plaats van loodhoudende benzine en diesel tegenwoordig steeds meer loodvrije benzine tanken en veel auto's een katalysator bevatten. Dat zou een stuk beter zijn, toch? Dick, de eigenaar van de website 'Schaf de rente af' en de maker van het filmpje 'Things you don't know about the air you're breathing today' heeft zich in deze materie verdiept. Hij kwam tot schokkende ontdekkingen. Loodvrije benzine is juist veel gevaarlijker dan loodhoudende benzine en diesel! Je ziet de vervuiling dan



misschien niet meer, maar je ademt die wel in. De ultrafijne partikeltjes zijn extra schadelijk, omdat ze door de filter van de longen heen gaan. Hoe kleiner de deeltjes hoe ernstiger de gevolgen voor de gezondheid.

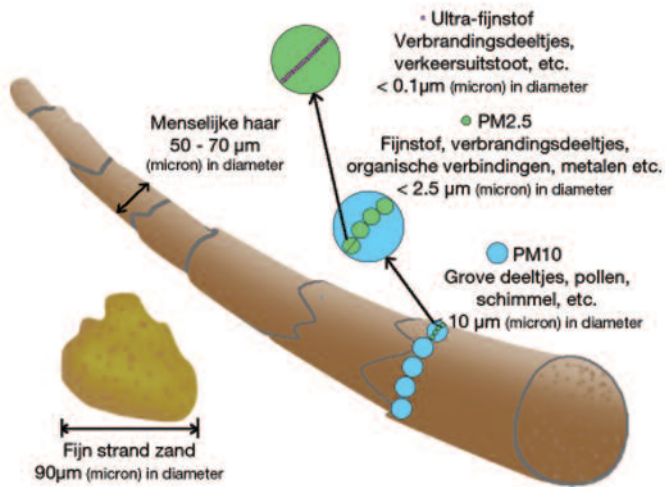
### Hoe ongezond is luchtvervuiling?

Leven in vervuilde lucht is slecht voor de gezondheid. Luchtvervuiling is na roken en overgewicht in Nederland de derde doodsoorzaak. Wonen, werken of naar school gaan in vervuilde lucht heeft hetzelfde effect op als het meeroken van sigaretten. Kwetsbare groepen zoals kinderen en ouderen, zijn extra gevoelig voor de effecten van luchtvervuiling. Onderzoek heeft uitgewezen dat het invloed heeft op zwangere vrouwen: het geboortegewicht van hun baby's ligt lager dan gemiddeld. Kinderen die in de buurt wonen van drukke wegen, of naar school moeten via drukke wegen, hebben vaker dan gemiddeld last van hun luchtwegen en een vijf keer grotere kans op zwakke longen.

Een slachtoffer met ernstige gezondheidsproblemen als gevolg van luchtvervuiling ging op zoek naar een apparaat om luchtvervuiling te meten. Hij vertelt:

*"Philips produceert een ultrafijn-stof meetinstrument. Ik probeer er al enige jaren achter te komen hoeveel dat ding kost en of ik er op de een of andere manier over kan beschikken. Al deze pogingen -ook via kennissen met bedrijven- hebben tot nu toe tot niets geleid. Philips weet door dit meetinstrument als geen ander hoe gevaarlijk ultra-fijnstof is. Maar als mensen deze meetapparatuur willen kopen, geven ze niet thuis. Ik vind dit heel vreemd. Tenzij je het vanuit een andere hoek gaat bekijken. Vanuit de positie dat de multinationals ultra-fijnstof nodig hebben omdat anders hun business model in duigen valt. Ze zullen dit apparaat alleen maar verkopen aan mensen die hun business model niet bedreigen, zoals bedrijven in de farmaceutische industrie. Mensen die met het apparaat de katalysator van een loodvrije benzineauto willen meten, mogen een dergelijk ding natuurlijk niet in handen krijgen. Ook de meetstations voor luchtvervuiling wereldwijd mogen natuurlijk dit meetapparaat niet standaard in het systeem hebben."*





### Kunnen we ons beschermen voor luchtvervuiling?

Nationaal en internationaal zijn knappe koppen bezig om oplossingen te vinden voor het luchtvervuilingsprobleem. Vanzelfsprekend is dit geen eenvoudige zaak, want we komen de vervuiling met fijnstof en ultra-fijnstof vrijwel overal tegen. Zij die landelijk wonen in de buurt van veel bomen en groen worden er minder aan blootgesteld dan de mensen die in de stad wonen nabij autosnelwegen en kruisingen van rijbanen. Fietsers, scooterrijders, brommers, motoren en wandelaars in de stad zijn zeer kwetsbaar, aangezien zij middenin de vervuilde lucht verkeren. Voor menig automobilist ligt dit anders. De meeste auto's zijn tegenwoordig namelijk voorzien van een luchtfiltersysteem

dat het grootste gedeelte van het fijnstof en ultra-fijnstof filtert, uit de lucht die binnenin de autocabine circuleert. Bestuurders van zulke wagens moeten dus niet het raampje open zetten voor frisse lucht, want de lucht die van buiten binnenkomt is vervuild en doet afbreuk aan de schone lucht in de cabine. Wel is het belangrijk om het luchtfiltersysteem in de auto regelmatig te laten controleren en indien nodig de filter te vernieuwen.

### Luchtreinigingssysteem voor in huis

Behalve op straat hebben we ook in huis te maken met luchtvervuiling. Voor bestaande woningen zijn er hoogwaardige luchtreinigers op de markt, die de lucht in huis kunnen reinigen. Belangrijk bij de keus voor zo'n luchtreiniger, of het naast de vervelende geurtjes, stof, rook, pollen, bacteriën, virussen en schimmels, ook de kleinste in de lucht zwevende deeltjes verwijdert, namelijk de fijnstof en het ultra-fijnstof (0,01 tot 1,0 micron).

### Zijn er nog andere mogelijkheden?

Belangrijk is het verder je lichaam te ontgiften van schadelijke partikels die al in je lichaam zijn beland. Dit is met name zinvol indien je gevoelig bent voor luchtwegproblemen. De vraag is: Hoe kan een lichaam omgaan met zoveel chemische voor het lichaam onnuttige verbindingen? Hoeveel kan een lichaam verdragen? Hoeveel ontgiftings mogelijkheden heeft een lichaam? Ontgiften is een buitengewoon complex proces. Het vermogen tot ontgiftiging is als een vingerafdruk. Het is uniek en kan alleen per persoon worden behandeld. Dit vraagt om kennis en een behandeling op maat. Voeding is een essentiële factor voor de ontgiftiging van het lichaam dat via de lucht schadelijke stoffen heeft binnengekregen.





Wat dit gif in het lichaam precies doet, is voor een deel nog onbekend. Maar het bewijs groeit dat het leidt tot een scala aan gezondheidsproblemen zoals hierboven is opgesomd. De lever speelt een cruciale rol bij het verwijderen van gifstoffen. Het idee dat vermoeidheid en chronische ziekten een vorm zijn van vergiftiging, is de laatste jaren toegenomen, vooral in de complementaire geneeskunde. Via voeding, luchtvervuiling, cosmetica en andere chemische stoffen komen dagelijks allerlei gifstoffen binnen, die vervolgens in weefsels en organen worden opgeslagen.

### De lever

De lever is dé vuilverwerkingsdienst van het lichaam en lijdt daardoor het meest onder de gifstoffen. Het orgaan staat voor de taak de 80.000 verschillende in omloop zijnde chemische stoffen onschadelijk te maken. Indien ze niet snel worden afgebroken en afgevoerd, ontstaat er een opeenhoping van giftige stoffen. De interne energiehuishouding, het zenuwstelsel, hormoonstelsel, immuunsysteem en maag-darmkanaal lijden daar dan onder. Deze systemen steken al hun energie in het zich beschermen tegen gifstoffen.



Of iemand een 'goede ontgifter' is, is onder meer afhankelijk van de aanleg (constitutie) en de aanvoer van voldoende essentiële voedingsstoffen zoals mineralen (zink, koper, magnesium), antioxidanten (selenium, vitamine E, bètacaroteen) en vitamines (o.a. A, C, B12). Het kruid Mariadistel is een goede ondersteuning om de lever te ontlasten. Andere ondersteunende voedingsmiddelen zijn onder andere kurkuma, biologische kokosolie, spirulina, uien en blauwe bessen.

### Chlorella

Bij ernstige klachten is het raadzaam een natuurarts of natuurgeneeskundig therapeut te raadplegen, die de klachten als gevolg van ernstige luchtvervuiling serieus neemt. Bij lichte ongemakken of preventief kan men denken aan zelfmedicatie met bijvoorbeeld chlorella. Aan de hand van talloze onderzoeken in Amerika en Europa is wetenschappelijk aangetoond dat chlorella zich bindt aan zware metalen en andere giftige stoffen. Chlorella is een natuurproduct dat barst van de gezonde voedingsstoffen. Het is rijk aan vitamines, mineralen, vezels, essentiële aminozuren, enzymen, eiwitten en het fytonutriënt chlorofyl. Maar de meest bijzondere eigenschap van chlorella is dat het een krachtig reinigende werking in het lichaam heeft. Chlorella is verkrijgbaar in tabletten, capsules en in poedervorm, die te koop zijn in natuurvoedingswinkels en online-winkels. Chlorellapoeder kan makkelijk door drankjes en smoothies worden geroerd, waardoor de dranken als gevolg van het chlorofyl in het poeder een diepgroene kleur krijgen.

### Conclusie

Het probleem van de luchtvervuiling en de vervuiling door allerlei andere schadelijke stoffen zoals pesticiden, herbicide, fluor (tandpasta), additieven in voedingsmiddelen, enzovoorts zal niet op de korte termijn kunnen worden opgelost. Deze stoffen zullen ons voorlopig langzaam blijven vergiftigen. Daarom is het belangrijk om zowel curatief als preventief aandacht te besteden aan maatregelen die deze schadelijke invloeden kunnen verminderen of te vermijden. Voor in huis valt te denken aan een goede luchtreiniger. Qua voeding kun je denken aan producten van biologische afkomst (lieft rechtstreeks van de biologische boer). Vermijd zoveel mogelijk verpakte voedingsmiddelen en gebruik voedingssupplementen zoals hierboven genoemd. Vraag eventueel deskundig advies bij een natuurarts, natuurgeneeskundig therapeut of bij de natuurvoedingswinkel. Drink ruimschoots voldoende (zuiver) water zodat het lichaam op een natuurlijke manier de schadelijke stoffen kan afvoeren. Probeer zoveel mogelijk flessenwater in plastic flessen te vermijden en overweeg een goede waterfilter aan te schaffen. Last but not least, gun jezelf met enige regelmaat een wandeling in het bos of maak een flinke strandwandeling en bedenk, beter voorkomen dan genezen!

Bronnen en meer informatie:

Milieudefensie.nl/luchtkwaliteit

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/luchtkwaliteit

stopsprayingus.com/magnetite/

http://www.ourlittleplace.com/mcs.html

eraofwisdom.org/selenium-detoxifies-mercury-health-benefits-selenium/