

Wat kun je doen als besmetting met radioactieve deeltjes of blootstelling aan straling dreigt of heeft plaatsgevonden?

De hierna aangereikte informatie kan niet totaal beschermen bij blootstelling aan radioactieve stoffen en/of straling. Maar met de tips kan wel vermindering van de gevolgen worden bereikt.

Belangrijke websites in geval van rampen zijn:

<http://www.nederlandveilig.nl/noodsituaties/>

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/crisis-en-nationale-veiligheid/voor-tijdens-en-na-een-ramp>

Radioactieve besmetting, hulpmiddelen

Wat zou er in de Eerste Hulp Bij Rampen kit moeten zitten voor eerste hulp bij radioactieve besmetting?

- a. *Voor inwendig gebruik (liefst in tabletvorm):*
 - Magnesium
 - Homeopathisch Jodium
 - Mangaan
 - Kaliumjodide
 - Vitamine B5
 - Lecithine
 - Genezende en beschermende werking van klei
- b. *Voor uitwendig gebruik*
 - Medicinale klei bij straling en stralingswonden
 - Honing als antibacterieel middel

a. Middelen voor inwendig gebruik bij radioactieve straling (fall-out)

Fall-out is de Engelse aanduiding voor de straling die in de minuten tot dagen na een kernexplosie in de atmosfeer of aan het aardoppervlak als radioactief stof neerdaalt rond het explosiepunt of (door verspreiding in de lucht en op de wind) ver daarvandaan.

Gebruik alle hierna genoemde middelen met mate.

Tabletten met jodium

Bij (dreigende) nucleaire rampen is het belangrijk preventief jodium te gebruiken. Start zo vlug mogelijk met het innemen van Kelptabletten (3 à 4 tabletten per dag). Dit behoedt het lichaam voor het teveel opnemen van radioactief jodium, omdat het lichaam dan al verzadigd is met gezond jodium wat in de kelptabletten zit. Radioactief jodium beschadigt de schildklier op den duur.

Voorts:

Magnesium is geïndiceerd bij algemene verkramping en stijfheid van de spieren.

Magnesium is de grote "ont-kramper" en ontspanner. Onder invloed van stress worden mensen heel makkelijk verkrampd. Er kunnen dan letterlijk krampen ontstaan, met name omdat het lichaam steeds meer kalk gaat vasthouden voor

Stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland

haar bescherming. Dan is magnesium de grote "ont-kramper". Doseringen van 200 tot 1000 mg zijn niet ongewoon; waarbij 1000 mg al aan de hoge kant is. Als er geen diarree is, is dat geen probleem. Magnesium werkt n.l. ook heel ontkrampend op de darmen. Door magnesium te gebruiken, gaat iemand alles loslaten, waardoor er (bij een teveel) diarree kan ontstaan. *Kramp en stijfheid zijn de symptomen waarmee magnesium onmiddellijk geïndiceerd kan worden om in te nemen.*

Magnesium wordt makkelijk verdragen door de maag. Echter voor de maaltijd ingenomen, neutraliseert magnesium het maagzuur. Dan gaat de maaltijd erg zwaar liggen, omdat er onvoldoende maagzuur is voor de vertering. Het advies is dus: innemen tussen de maaltijden in of ruim van tevoren, zodat het lichaam weer maagzuur kan aanmaken voor de maaltijd die op komst is.

Je hebt allerlei soorten verbindingen magnesium (magnesium is alleen maar in verbindingen aanwezig). Je hebt bijvoorbeeld magnesiumsulfaat: bitterzout. Dat kan men beter niet innemen, want dat veroorzaakt heel erge diarree.

Magnesiumnitraat echter is een voorbeeld van magnesium waarmee bij veel mensen goede resultaten geboekt worden. Gemiddeld wordt dit middel heel goed verdragen. Slechts een enkeling verdraagt deze vorm niet (maar eigenlijk is er geen enkel product dat door iedereen verdragen wordt).

Je hebt magnesium als een zout in verschillende verbindingen. Gedacht kan ook worden aan magnesiumjodide.

Samenvattend: magnesium is de grote ontkrampert: het weer kunnen bekijken van de situatie zoals die zich voordoet. Magnesium bindt gifstofdeeltjes en brengt die naar de uitgangen van het lichaam en zo raak je ze kwijt.

Kaliumjodide is zeer aan te bevelen. Dat is een makkelijk te verkrijgen zout. Hoge doseringen kalium worden niet aangeraden, omdat kalium werkt op de hartpomp voor het evenwicht van natrium en kalium.

Jodium stimuleert de functie van de schildklier. Het bewerkstelligt in de schildklier het herbezien van een situatie. Het helpt om op situaties af te gaan. Let op: Teveel jodium maakt de schildklier overactief.

Homeopathisch jodium en een **supplement mangaan**

Vermijdt bij al ontstane stralingsbeschadiging, bijvoorbeeld door radioactief jodium, gebruik van gewoon jodium, omdat die stof aanleiding kan geven tot grote hitte ontwikkeling in het lichaam, gejaagdheid, mager worden. Een combinatie van die **homeopathisch jodium** en het **supplement mangaan** helpt het al opgenomen teveel aan jodium, dat daar is ontstaan om de radioactieve straling buiten het lichaam te houden te verdrijven (door het homeopathisch jodium) en vult het tekort aan van de tegenpool van jodium, het mangaan. Ook eventueel opgenomen radioactief jodium kan ten dele worden verdreven met homeopatisch jodium.

Mangaan brengt weer tot rust. Mangaan is een basis-beschermer die wereldwijd zou moeten worden uitgereikt aan mensen die daaraan in hun lichaam tekort hebben. Deze stof maakt het lichaam weerbaarder tegen straling. Teveel mangaan vermindert de werking van de schildklier, het evenwicht jodium en mangaan moet dus worden bewaakt. Als je erg moe wordt, vocht vasthoudt en je dik wordt door verminderde werking van de schildklier, heb je weer extra jodium nodig. Dus houdt je aan de voorgeschreven dosering.

Ook op mentaal psychisch gebied werkt mangaan beschermend, het geeft als het ware "ruggegraat".

Lecithine opent de lymfklieren en activeert de hersenen. Het is een vetoplosser. Het heeft een hoog trillingsgetal en activeert het hart. Het is één van de stoffen die belangrijk is bij het schoonmaken van het lichaam.

Stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland

Vitamine B5 is ook een stof die bij ontgiftingsprocessen in voldoende mate aanwezig moet zijn.

Klei (Argile) en zeewier, hebben een genezende werking.

Van zeewier is het hoge jodiumgehalte bekend. Klei kent een grote reinigende werking. De schildklier kan baat hebben bij zeejodium in zeezout.

Van klei bestaan vele types: het betreft gereinigde aarde, als witte leem en groene klei en kan zowel uitwendig als inwendig worden gebruikt als reinigend middel voor het lichaam. Klei absorbeert van nature bij inwendig gebruik schadelijke stoffen en zuren. Via ontlasting verlaten deze dan het lichaam. Bij een teveel kunnen flinke verstoppingen optreden, soms kan dit zelfs tot uitdroging van de huid aanleiding geven. Het innemen van vitamine D kan dan de huid weer in goede conditie brengen.

Dus klei is goed, **maar met mate!** Gebruik klei ook niet langer dan 10 dagen. Een goede kleisoort is Luvos Heilerde.

Norit werkt heel zuiverend op maag en darmen. Ook helpend bij diarree.

Andere fall-out elementen:

Er zijn nog andere belangrijke fall-out elementen. Jodium kwam al aan de orde. Verder zijn er nog een heleboel anderen. De meeste elementen leven van nature erg kort en zijn daarom niet van belang voor ons. Jodium leeft lang. En zo zijn er nog wel enkele. Plutonium is de bron van al die fall-out en vreselijk giftig. Zo ook uranium als grondstof voor plutonium. Alleen in bijzondere bomsoorten kan zonder kernexplosie wel uranium worden verspreid om schade aan te richten. Uranium maakt ook deel uit van bepaalde soorten kogels. Omdat uranium haast oneindig lang blijft stralen, is besmetting daarmee, ook met heel kleine hoeveelheden, bijzonder gevaarlijk. Je raakt het fysiek niet meer kwijt.

b. Middelen voor uitwendig gebruik bij radioactieve straling (fall-out)

Algemeen

- Bepoeder het lichaam met talkpoeder en wrijf de poeder met ronde bewegingen in, schudt teveel aan poeder af en start dan met een nieuwe laag poeder. Deze poederlaag die op het lichaam aangelegd wordt, voorkomt dat negatieve stoffen die in de lucht aanwezig zijn te snel intrekken.
- Bedek het haar met een doekje en ververs dat regelmatig. Haar neemt heel snel stoffen op.
- Mondkapjes, stofmaskers.
- Bij luchtvervuiling extra knippen met je ogen en extra kuchen.
- Oogdruppels, bij voorkeur het merk Heel.
- Zoutoplossing voor oogreiniging.

Uitwendig gebruik van klei bij stralingswonden en bij fall-out.

- Klei biedt geen totale bescherming, maar helpt om de indringing van (stoffen met) straling te verminderen en kan daarom ook preventief ter bescherming tegen straling worden gebruikt.
- Bij stralingswonden geven flinterdunne lagen (medicinale) klei (liefst aangemaakt met bronwater), een weerbaarheids verhogende werking, zolang de straling nog doorgaat. Bijvoorbeeld Luvos Heilerde is goede klei voor dit doel. Als je een flinterdun kleilaagje aanbrengt over een rauwe

Stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland

wond, dan dient dat laagje klei om te voorkomen dat er meer straling in die open wond komt. Die dunne laag klei vermindert de indringing van straling, waardoor de stralingsgevoeligheid in de wond wordt verminderd. Het gaat wel om een flinterdun laagje, anders gaat de klei aankoeken. De klei liefst met een houten, **maar niet met een metalen lepel** aanmaken.

Honing als antibacterieel middel bij brandwonden

- Honing is al een heel oud middel, met name bij 2^e en 3^e graad verwondingen. Dit moet op de huid en de wonden aangebracht.
- Als de huid weg is, heb je een groot infectie risico. Infectie is na verbranding het grootste risico. Dus afdekken met honing en omwikkelen met doeken.
- Foto's van Hiroshima tonen mensen die leden onder huidloslatingen vanwege een overdosis radioactiviteit. Zij hadden enige baat kunnen hebben van toepassing van honing.
- Het voordeel van honing is dat het makkelijk altijd op voorraad gehouden kan worden. Er zijn verschillende soorten honing: *koud geslagen lindehoning is het sterkste gezien de antibacteriologische eigenschappen.*