

Boekrecensie: Help, mijn mestcellen zijn van slag!

Mestcelactivatiesyndroom (MCAS) is een uiterst complexe en chronische immuunziekte die steeds vaker voorkomt. Het eerste boek over MCAS verscheen maart 2022 in het Nederlands en is geschreven door Gonnie van de Lang.



Gonnie is acupuncturist, yogadocent en **ervaringsdeskundige**. Zij heeft aan den lijve ervaren hoe het is om met MCAS te leven. Ze weet dus als geen ander hoe lang de lijst is met triggers, symptomen, hoeveel voedingsmiddelen je niet meer gewoon kunt eten. Hoe frustrerend de zoektocht kan zijn om iemand te vinden die kennis en ervaring heeft in het behandelen van MCAS en hoe je het beste met deze ziekte om kunt gaan.

Voorwoord

Het boek bestaat uit drie delen en begint met een voorwoord van MDL-arts dr. Marten Otten. Hij behoort tot de kleine groep artsen in Nederland die actief onderzoek doen naar MCAS en mensen behandelen. Dr. Otten voert op dit moment geen praktijk. Hij heeft Gonnie geadviseerd en ondersteunt bij het medische deel van haar boek.

Deel 1: ziektebeeld onderzoek behandeling

In dit deel wordt het **verschil uitgelegd tussen histamine-intolerantie en MCAS** en wat de overeenkomsten tussen die twee zijn. MCAS staat voor **mestcelactivatiesyndroom**, een uiterst complexe en chronische immuunziekte die steeds vaker voorkomt. Mestcellen spelen een heel belangrijke rol in zowel het aangeboren als adaptieve immuunsysteem.



Ze beschermen ons lichaam tegen o.a. allergieën, infecties enz. Wanneer mestcellen in verhoogde aantallen aanwezig zijn, overgevoelig en overactief zijn en te veel chemische stoffen afgeven dan kan dit leiden tot zwelling en ontsteking waarna het immuunsysteem moet worden ingeschakeld om de ontsteking op te lossen.

Mestcellen worden in de meeste weefsels van het lichaam aangetroffen. Ze beïnvloeden het lichaam op meerdere orgaansystemen zoals de huid, het maag-darmkanaal, het hart, de luchtwegen en de neurologische systemen.

MCAS-patiënten leven maanden of zelfs jaren zonder diagnose, omdat de aandoening nog weinig (h)erkend wordt in de medische wereld door de grote hoeveelheid aan symptomen en een diagnose die moeilijk te stellen is. Meestal wordt er medicatie ingezet om de histaminereceptoren H1, H2 en H3 te remmen, maar dit werkt niet altijd afdoende. Er bestaan nog vrijwel geen specifieke testen om MCAS te diagnosticeren behalve de **bepaling serum tryptase, en scopie en biopsieën** maar deze worden vaak te laat gedaan. Meestal pas wanneer de episode van opvlamming weer voorbij is.

Deel 2: praktijk: op zoek naar een nieuwe balans

In dit deel wordt uitgelegd hoe u de vele triggers die er kunnen zijn in kaart kunt brengen om de symptomen van MCAS aan te pakken en het lichaam weer in balans te brengen. Triggers verschillen van persoon tot persoon en kunnen o.a. zijn IgE- en **IgG-voedselreacties**, infecties, toxinen, een **onbalans in het darmmicrobioom**, omgevingsfactoren zoals hitte, chemicaliën, schimmels, een grote verscheidenheid aan voedingsmiddelen, alcohol, hulpstoffen in medicijnen en supplementen enz.

Verder is stress van invloed zoals **omgevings-, fysieke, emotionele, spirituele en voedingsstress**. Het hormoon cortisol stijgt door stress en hoe hoger het **cortisolgehalte**, hoe lager de drempel wordt voor de mestcelreactiviteit.

Deel 3: gezondheidsoefeningen



In dit deel wordt aandacht besteed aan de oefeningen die u zou kunnen doen om uw gezondheid te ondersteunen zoals **ademtherapie, yoga, mindfulness, qi-gong** enz. Er worden een aantal massages en oefeningen van A tot Z beschreven om o.a. de conditie van de organen te verbeteren, rust te creëren in het lichaam, de lymfebanen op te schonen en de lichaamshouding en het bewustzijn te verbeteren.

Bijlagen

Aan het einde van het boek bevinden zich een aantal bijlagen. Hier vindt u lijsten met het **histaminegehalte van voedingsmiddelen**, medicijnen die de symptomen van **histamine-intolerantie** zouden kunnen verergeren en het **DAO-enzym kunnen remmen**. Daarnaast uitleg over het verband tussen MCAS en chemische intolerantie en conclusies van diverse rapporten over voeding en veiligheid.

Commentaar van Natuur Diëtisten Nederland

“Help, mijn mestcellen zijn van slag”, is een dik boek van maar liefst 462 bladzijden dat prachtig is vormgegeven. Het is in duidelijke en begrijpelijke taal geschreven waardoor veel patiënten zichzelf in het verhaal zullen herkennen. Het boek is ook erg geschikt voor behandelaars.

Naast de enorme hoeveelheid informatie, is er in het boek een 9 stappenplan beschreven waar mensen concreet mee aan de slag kunnen. Er wordt ook veel aandacht besteed aan hoe u mentaal met de ziekte om kunt leren gaan.

De complementaire geneeskunde heeft de **beschikking over supplementen om alle vier de histaminereceptoren te remmen**.

Komt u er niet uit, schakel dan de hulp in van een deskundige behandelaar die bekend is met MCAS en histamine-intolerantie en zich niet alleen concentreert op uitsluitend een pil als antwoord op uw klachten, maar multi-systemisch denkt en u veel breder kan helpen.

Een DNA-speekseltest zou een mooie aanvulling zijn voor mensen met MCAS en histamine-intolerantie, want wanneer medicijnen, voedingssupplementen en kruidenextracten voorgeschreven worden op basis van het individuele DNA-profiel zal dit de kans op bijwerkingen verminderen. Dit geeft meer zekerheid over de werking van het medicijn, het voedingssupplement of het kruidenextract dat wordt ingezet.

Er is tevens een facebookgroep MCAS: Help mijn mestcellen zijn van slag! met als doel elkaar te informeren over MCAS, lezingen, artikelen en onderzoeken.

Monique van Iwaarde

Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut

[Zie ook het histaminearchief van onze site.](#)



Help, mijn mestcellen zijn van slag!

Mestcelactivatiesyndroom & histamine-intolerantie

Wanneer u interesse heeft in dit boek; zie de inhoudsopgave met [webshop en een inblikvoorbeeld van het boek staan vermeld op deze pagina.](#)