



Alles over  
hormoonverstoorders,  
toxines & co. en hoe ze  
te vermijden

# LOW TOX LIVING

**Marouschka Beckers**

# INHOUD

VOORWOORD

7

INTRO

13

DISCLAIMER

21

JE BENT JE HORMONEN

23

HORMOONVERSTOORDERS ZIJN OVERAL

35

DE IMPACT VAN HORMOONVERSTOORDERS, TOXINES & CO.

49

JE LEVER: ONMISBARE KRACHTPATSER

87

LOW TOX LIVING ALS DE OPLOSSING

95

OUTRO

169

DANKWOORD

173

LOW TOX-VRAGENLIJST

175

MSQ-VRAGENLIJST VAN KLINISCHE SYMPTOMEN

180

REFERENTIES

185

# VOORWOORD

De kans is groot dat je nog nooit hoorde over Low Tox Living. Klopt? Net dát is de reden waarom ik dit boek schrijf: opdat Low Tox Living je nieuwe way of life wordt.

Bewuster omgaan met lichaamsvreemde synthetische stoffen was tot ruim een eeuw geleden niet nodig: de meeste bestonden nog niet! Bakeliet, de eerste kunststof, werd in 1907 uitgevonden door de Belgische chemicus Leo Baekeland. Teflon (dat behoort tot de PFAS-familie) zag in 1938 het levenslicht – en verontreinigde uiteindelijk de hele wereld. De allereerste E-nummers dateren uit de jaren 60.

De werkzaamheid van DDT (dichloordifenyldichloorethaan) als insecticide werd in 1939 ontdekt door de Zwitser Paul Hermann Müller. In de jaren 60/70 van de vorige eeuw kregen slechtvalken opeens ernstige problemen met hun voortplanting. Hun eierschalen waren te dun en er kwamen geen kuikens meer uit. Ornitholoog Derek Ratcliffe ontdekte dat DDT, dat tussen 1940 en 1970 onder meer gretig werd ingezet om gewassen te redden, daarvan de oorzaak was. De roofvogels aten de vogels die van de gewassen en van de insecten aten. Zo werd het gif in de roofvogels opgestapeld, wat hun voortplantingssysteem aantastte. Het verbod op DDT in 1972 is een van de redenen dat de Amerikaanse zeearend nog bestaat.

De gezondheid van koraalriffen? Verhoogde niveaus van bepaalde chemische uv-filters in het zeewater zouden mee bijdragen tot de koraalverbleking via hun hormoonverstorende werking op de ontwikkelingsprocessen van de koraallarven. Sinds 1 januari 2021 is in Hawaï het gebruik van zonnebrandcrèmes met oxybenzone en octinoxate daarom bij wet verboden. Ook de impact van microplastics op de koraalriffen wordt verder onderzocht.

Maar het blijft niet beperkt tot de dieren. ‘De spermakwaliteit daalt gevaarlijk snel door hormoonverstoorders. Tegen 2050 dreigt het einde van de natuurlijke bevruchting.’ Fertiliteitsarts Petra De Sutter zei tijdens het tv-programma *De Afspraak* (12/1/2023): ‘De spermakwaliteit gaat achteruit, we weten dat al lang.’ En ook: ‘Er is een verband tussen de concentratie aan hormoonverstoorders in het bloed en de spermakwaliteit, en ook de testosteronconcentraties. Ook de Wereldgezondheidsorganisatie bevestigt dat hormoonverstoorders voor een aantal negatieve gezondheidseffecten staan, onder andere voor de vruchtbaarheid. Eigenlijk twijfelt men daar niet aan,’ aldus De Sutter, die in Gent al mee onderzoek hiernaar verrichtte.

Voor mijn grootmoeder (geboren in 1918, ze werd net geen 101) was het vanzelfsprekend om elke dag zelf te koken met groentjes uit 'den hof' (wat voor extra lichaamsbeweging zorgde) en huis-tuin-en-keukenmiddeltjes te gebruiken om bijvoorbeeld vlekken te verwijderen. De microgolfoven deed zijn intrede maar werd sporadisch gebruikt. De melkboer kwam aan huis. Telefoonerende gebeurde via een toestel met draad. Glucose-fructosestroop kende ze niet. De eerste McDonald's opende zijn deuren in Brussel in 1978 – toen was ze al 60. De fastfoodcultuur ging volledig aan haar voorbij.

Het zijn andere tijden nu. We hebben minder tijd over voor het huishouden en om elke dag te koken. Dat gegeven sijpelde langzaam in vanaf 1960, toen vrouwen meer buitenshuis gingen werken. Waar huisvrouwen tot de jaren 50 dagelijks gemiddeld twee uur aan het koken waren, hadden ze daar na een lange werkdag (terecht) niet veel zin meer in!

Lang leve het comfort dat we kregen door frigo, vaatwasser, stofzuiger, microgolfoven, smartphone, kant-en-klaarproducten in de supermarkt... Aan de andere kant is er een enorme toename aan obesitas, diabetes, hartziekten, depressie, kanker, auto-immuunziekten, hormonale stoornissen...

Ergens onderweg is de slinger doorgeslagen: wat ooit bedoeld was om ons leven lichter te maken, is uitgemond in een wereld waarin overgewicht, vermoeidheid en chronische ziektes de norm zijn. Het comfort en de luxe die ons op vele vlakken enorm vooruithielpen, kennen een donkere keerzijde.

Op het moment dat jij dit leest, zijn er al meer dan 350.000 synthetische stoffen door mensen gemaakt. Dat aantal blijft stijgen, jaarlijks komen er een duizendtal stofjes bij. Daardoor brengen we niet alleen onze planeet in gevaar, maar ook onszelf.

De productiesnelheid van die stoffen ligt veel hoger dan de snelheid om ze te identificeren en grondig te analyseren: toxicologen kunnen niet meer volgen. Ze hebben een achterstand opgelopen die ze niet meer kunnen bijbenen. Als de schadelijke stoffen, die zich onder die meer dan 350.000 stoffen bevinden, zelfs niet in kaart kunnen worden gebracht, hoe kunnen we dan streven naar wetgeving die ze aan banden legt? Wat met (mengsels van) stoffen waarvan we het bestaan nog niet kennen? We worden nooit aan één stof blootgesteld, maar aan verschillende stoffen tegelijk: wat is het effect van die cocktail? Ondertussen worden producten met die stoffen wél verkocht én gebruikt!

Tijd om onze kop uit het zand te halen! Synthetische (gif)stoffen verstoppen zich in onze omgeving, komen je lichaam binnen en sommige stapelen zich ongemerkt op in je vet. Als een bacterie of virus je lichaam binnendringt, weet het immuunsysteem wat te doen. Maar al die gifstoffen werken als een vreemde stressor in op je immuunsysteem, dat geen programma heeft om het op te lossen. Het is gif dat de natuur niet (her)kent en dat daar ook niet thuis-

hoort – denk aan dioxines en PFAS. Kan je je de gifbelasting op je lichaam al voorstellen? Doe daar chronische stress bovenop, minder lichaamsbeweging, een minder goed werkende ontgiftingscapaciteit en je hebt een receptje voor gezondheidsklachten.

Ik begrijp je: ál die gifstoffen vermijden gaat toch niet? Ze afschaffen zou de ultieme oplossing zijn, maar zo simpel ligt dat niet. Focus op het verminderen van je gifbelasting, daar heb je wél controle over. In kleine, zinvolle, simpele stapjes, die een immens verschil kunnen maken: doe wat je kan, met wat je hebt, waar je bent. Dat is Low Tox Living! Om optimaal gezond oud te worden, om je lever niet te overbelasten, als missing link in je genezingsproces om van die chronische klacht(en) af te geraken.

Mijn gezondheidsmissie startte 25 jaar geleden. De focus op Low Tox Living wakkerde in 2021 helemaal aan toen mijn gynaecoloog me in de ogen keek na de mammografie: 'Het is beter dat we preventief je borst amputeren.'

SLIK. Daar zat ik met al mijn diploma's en levenslang studeren over wat gezondheid nu eigenlijk is. Ik zag iets over het hoofd. Zo groeide mijn drijfveer om dit boek te schrijven: ik deel graag mijn kennis en ervaring zodat jij erdoor geholpen wordt of er iemand anders mee kan helpen. Het boek dat jij nu gaat lezen is het boek dat ik lang geleden graag zelf in mijn handen gehad had willen hebben.

Laat dit boek jouw praktische handleiding zijn om je blootstelling aan 'hormoonverstoorders, toxines en co.' te verminderen. De wereld zoals die er nu uitziet vraagt erom, als je zelf de CEO over je gezondheid wil blijven. Ik wil je informeren zonder je de stuipen op het lijf te jagen.

De 80/20-regel is van toepassing, die steunt op het pareto-principe en ken je misschien van andere leefstijlinterventies, bijvoorbeeld: je eet 80% gezond en zondigt 20%. Ik zie mensen die ervan overtuigd zijn dat ze goede keuzes maken, maar toch misleid worden door sluwe marketingstrategieën. Hun 80 hoort eigenlijk bij hun 20, maar ze zijn zich er niet van bewust. Met dit boek vergaar je de juiste informatie om zelf doordachte keuzes te maken.

Low Tox Living, om je gezondheid te beschermen en de gezondheid van iedereen die je lief is: je partner, je (toekomstige) baby, je (klein)kinderen, zelfs je huisdier! Ik ben alvast heel benieuwd welke voordelen jij zal ervaren na het toepassen van de vele tips uit dit boek. Eindelijk gewichtsverlies na jarenlang proberen? Meer energie? Geen opgeblazen buik meer? Die langverwachte positieve zwangerschapstest? Minder hormonale klachten omdat je minder blootgesteld wordt aan hormoonverstoorders? Of het allerbelangrijkste: gezond oud worden zonder ziekte?

Laat me weten hoe Low Tox Living jou kon helpen! Want jou helpen is de bedoeling van dit boek.

Veel leesplezier!

Liefs,

Marouschka

**‘Als ik toen wist, wat ik nu weet.’**

# INTRO

Dag lieve lezer, dit boek bevat stevige kost die ik in een behapbaar, wetenschappelijk onderbouwd en positief jasje heb gegoten. Het is zeker geen pessimistisch boek, nochtans is de impact van hormoonverstoorders, toxines en co. op onze gezondheid gigantisch. Er zijn hormoonverstoorders die we quasi nooit uit ons milieu en lichaam zullen krijgen, zoals DDT en PFAS. Het is onmogelijk geworden om alle gifstoffen uit het milieu op te sporen, laat staan te elimineren. Ze zijn echt overal!

Op [eea.europa.eu](http://eea.europa.eu) lees ik: ‘Een gezonde en vervuilingsvrije natuur zorgt ervoor dat Europeanen langer en gezonder kunnen leven. Maar ondanks aanzienlijke vooruitgang blijven schade aan het milieu en een veranderend klimaat de volksgezondheid aantasten. Een op de tien vroegtijdige sterfgevallen in Europa houdt nog steeds verband met vervuiling.’

Ik denk graag in oplossingen en sta niet te lang stil bij problemen. Laten we focussen op dé oplossing om om te gaan met die vervuilde wereld waarin we nu leven. Want er is nog heel wat waar je wél vat op hebt! *Low Tox Living for the win!*

# WIE IS MAROUSCHKA BECKERS?

Ik ben geboren in 1976 en geïntrigeerd door het menselijk lichaam. Op de vraag 'Wat wil je worden?' antwoordde ik als kind vastberaden: dokter! En zo geschiedde, ik schreef me in aan de faculteit geneeskunde, studeerde af als licentiate in de motorische revalidatie en kinesitherapie aan de KUL en specialiseerde me in neuromotorische revalidatie, bekkenbodembre-educatie en seksuele disfuncties.

Dat specialiseren en diploma's behalen bleef de rode draad in mijn verdere leven: ik verdiepte me in hyperventilatie en stress, schoolde me bij tot manueel lymfetherapeut ad modum Vodder en behaalde het diploma van erkend tabacoloog. Die ontembare honger om méér te willen weten is er nog steeds. Mijn man grapt soms dat ik met al mijn diploma's het hele huis kan behangen.

Materie als het menselijk lichaam en gezondheid vraagt om up-to-date te blijven. Ik behandel dag in dag uit mensen, die de beste zorg verdienen. Patiënten die ik al jaren behandelde, vertelden me opeens dat ze een chronische ziekte hadden, terwijl ze naar mijn idee best gezond leefden. Wat moet je doen om optimaal gezond te blijven? Ik vond de eerste antwoorden toen ik mijn diploma orthomoleculaire therapie behaalde.

Mijn visie over gezond blijven veranderde helemaal tijdens mijn opleiding tot KPNI-therapeut. KPNI staat voor klinische psycho-neuro-immunologie: het is een oplossingsgerichte, integrale geneeskunde om klachten bij de oorzaak aan te pakken, en dus niet symptomatisch. Het symptoom is immers nooit het échte probleem.

Ik groeide uit tot leefstijlexpert en ben een verandercoach – als je niets wil veranderen, moet je geen coaching bij me volgen. Ik zal je altijd motiveren voor een haalbare verandering en die hoeft niet groot te zijn. De kleinste verandering die je kan volhouden, geeft het grootste resultaat. Houd die laatste gedachte vast als je de concrete verandertips in dit boek leest, en doe het in je eigen tempo!

# MIJN EIGEN HORMONALE JOURNEY

Als adolescent nam ik de anticonceptiepil, zonder dat de huisarts of gynaecoloog me op de hoogte bracht van de bijwerkingen. Ik zal nooit vergeten hoe neerslachtig ik me voelde de eerste weken dat ik de pil nam. Gelukkig ging dat voorbij.

Toen mijn man en ik beslisten dat we een kindje wilden, werd ik niet zwanger. Na alle routineonderzoeken luidde de diagnose: onverklaarbare onvruchtbaarheid. Die krijg je als je na één jaar proberen niet zwanger bent én alle standaardonderzoeken om de oorzaak van de onvruchtbaarheid te achterhalen negatief zijn. Zelfs een laparoscopie bracht niets abnormaals aan het licht. Vijf inseminaties, één in-vitrofertilisatie en vier jaar verder was ik nog steeds niet zwanger, dus we lieten het los en besloten het een plaats te geven.

Nu begrijp ik heel goed wat destijds de reden was dat ik niet zwanger kon worden – met de kennis die ik nu heb, had ik mezelf kunnen helpen. Ik help nu als leefstijlexpert vrouwen met hormonale klachten zoals PCOS en onverklaarbare onvruchtbaarheid. Regelmatig krijg ik berichtjes van vrouwen die na hun leefstijltraject zwanger werden: ik heb al vele baby'tjes geboren weten worden.

Ondertussen heb ik ook zelf een gezonde zoon, want op mijn 36e bleek ik dan toch spontaan natuurlijk zwanger, twee keer zelfs! De eerste zwangerschap resulteerde in een miskraam op zeven weken, na een halfjaar was het wél bingo. Het bleef bij één kindje, gezien mijn toch al hoge leeftijd naar vruchtbaarheidsnormen. Mijn fantastische zoon telt voor drie, dus we zijn 100% happy met onze gezinssamenstelling.

Met borstkanker in de eerste graad en mijn klierrijke en moeilijk zelf te onderzoeken borsten, werd ik al snel onderworpen aan jaarlijkse borstonderzoeken. Toch kwam in 2021 het totaal onverwachte verdict: ik zou een preventieve borstamputatie met reconstructie moeten ondergaan. Dat kwam hard aan, zeker omdat mijn veerkracht – sinds de start van de coronaperiode in 2020 – veel van zijn reserves had opgebruikt. Maar: 'What doesn't kill you makes you stronger,' zingt Kelly Clarkson niet voor niks.

Met betere keuzes en een andere leefstijl had ik dat allemaal kunnen vermijden, daar ben ik van overtuigd, maar 'no hard feelings'. Ik wist toen niet wat ik nu weet, de wetenschap was nog niet zover.