



ZIEK DOOR SCHIMMEL!

Loop jij al lang rond met vage, hardnekkige klachten, zonder te beseffen dat de oorzaak misschien verborgen schimmels in je leefomgeving zijn – of dat je in het verleden langere tijd of meerdere keren bent blootgesteld hieraan?

Denk bijvoorbeeld aan:

- **Vermoeidheid**, brainfog, burn-out, concentratieproblemen, geheugenverlies
- **Kortademigheid**, hoesten, piepende ademhaling, benauwdheid, zuchten
- **Loopneus**, verstopte neus, bijholteontstekingen, neuspoliepen, vaak niezen
- **Oorsuizen**, verstopping van de oren, geluidsovergevoeligheid
- **Jeuk**, huiduitslag, eczeem, acne, psoriasis, branderig gevoel, snel blauwe plekken
- **Hartkloppingen**, trillingen, dronken/zweverig gevoel, snel overprikkeld
- **Opgeblazen gevoel**, gasvorming, obstipatie, diarree, misselijkheid, SIBO, SIFO, PDS
- **Luchtweginfecties**, chronische sinusitis, allergieën, intoleranties, geur- of chemische overgevoeligheid
- **Somberheid**, angst, panieklachten, prikkelbaarheid, slaapproblemen, nervositeit
- **Menstruatieklachten**, hormonale disbalans, vruchtbaarheidsproblemen
- **Blaasproblemen**, blaasontsteking, overactieve blaas, bekkenpijn
- **Hoofdpijn**, migraine, visusklachten, wazig zien, lichtgevoeligheid
- **Spierpijn**, zenuwpijn, tintelingen, coördinatieproblemen, trage reflexen
- **Darmklachten**, cyclisch braken, voedselreacties, bloed in ontlasting
- **Koude handen/voeten**, Raynaud's, oedeem in benen, uitgezette aderen
- **Spraak- of geheugenproblemen**, desoriëntatie, moeite met denken
- **Auto-immuunreacties**, Mast Cell Activatie Syndroom (MCAS), CIRS
- **Lever-, nier- of longproblemen**, fibrose, pijn of zwelling
- **Ernstige diagnoses**, zoals sarcoïdose, longproblemen of kanker
- **Verergering in bepaalde ruimtes**, bijvoorbeeld in gebouwen met waterschade of muffe geur



☞ Al deze klachten – en nog veel meer – worden vaak niet herkend als symptomen van schimmel-blootstelling, terwijl ze **ontzettend veel voorkomen**. Geschat wordt dat **20% van de bevolking** door een genetische aanleg schimmeltoxines niet goed kan afvoeren. Tel daarbij op dat **1 op de 5 Nederlandse huishoudens** last heeft van zichtbare vocht- en schimmelproblemen (bron: [nu.nl](https://www.nu.nl)), en je begrijpt dat schimmelblootstelling een probleem is dat niet genegeerd mag worden.

En let op: 1 op de 5 woningen zijn zichtbaar aangedaan door schimmel en waterschade – **verborgen schimmel** is hierin **niet eens meegerekend**.

Waarom je vocht- en schimmelproblemen serieus moet nemen!

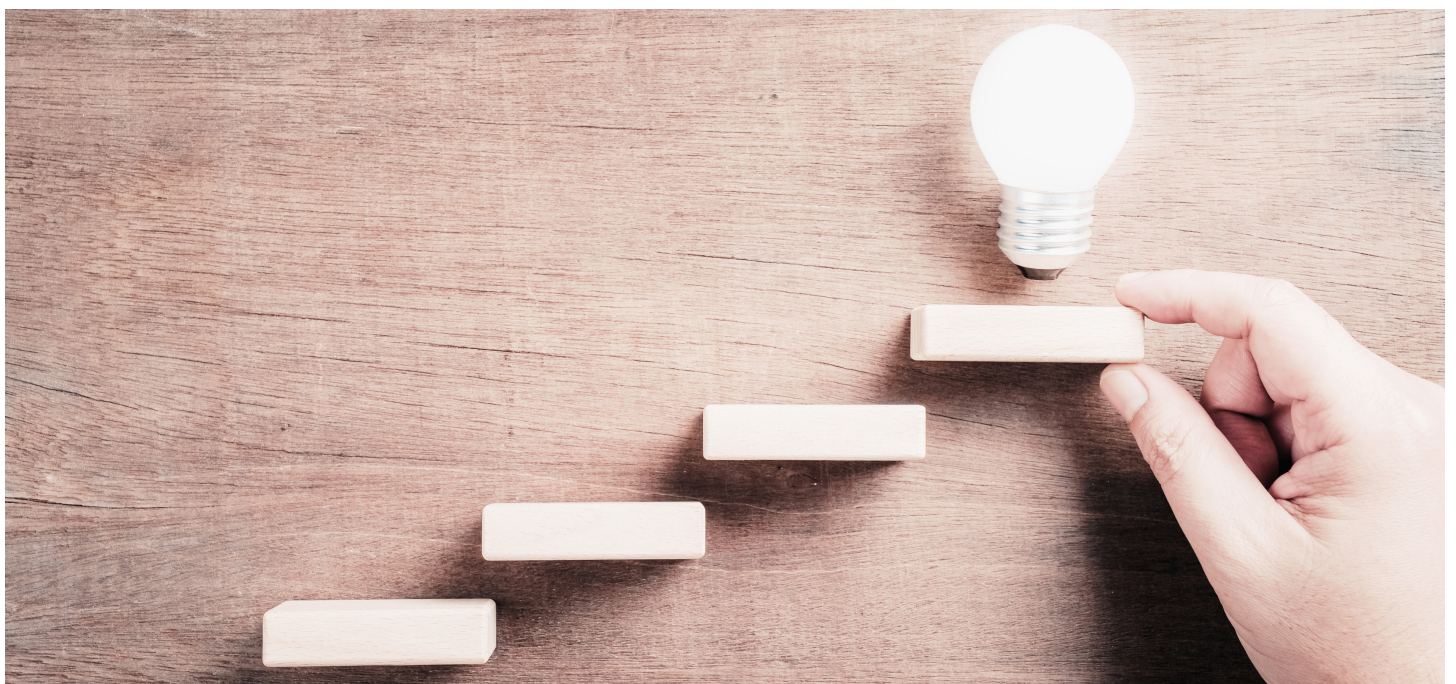
Schimmels en hun toxines (mycotoxinen) zijn verborgen ziekteverwekkers. Ze onderdrukken je immuunsysteem, kunnen je zenuwstelsel aantasten, en dragen bij aan chronische ontstekingen, hormonale disbalans, neurologische klachten en zelfs kanker. Niet voor niets worden schimmelstoffen zoals mycophenolic acid gebruikt als medicijn om het immuunsysteem te onderdrukken bij orgaantransplantaties – en zelfs in biologische oorlogsvoering.

🏠 Je huis, werkplek of auto kan ongemerkt een bron van ziekmakende schimmels zijn – ook als je niets ziet of ruikt.

⚠️ Jarenlange blootstelling kan je gezondheid ernstig ondermijnen.

💡 Wil je weten of jouw klachten te maken hebben met schimmels? Dan is het tijd om te onderzoeken of je in een schimmel-belaste omgeving leeft én of jouw symptomen passen bij veelvoorkomende schimmelziekten.

✅ Volg deze eerste stappen om duidelijkheid te krijgen: onderzoek je leefomgeving met het onderstaande stappenplan.



1.Vul de vragenlijst in van Dr. Jill Crista

✓ Deze vragenlijst, samengesteld door mold expert Dr. Jill Crista, is een waardevol hulpmiddel om te ontdekken of jouw klachten mogelijk verband houden met blootstelling aan toxische schimmels en of verder onderzoek relevant kan zijn.

De vragenlijst helpt je:

- Bewust te worden van **typische schimmelsymptomen**, zoals vermoeidheid, hersenmist, hoofdpijn, spijsverteringsklachten en huidproblemen.
- Inzicht te krijgen in **je risicoprofiel**: hoe waarschijnlijk is het dat schimmels jouw klachten veroorzaken?
- Een eerste indicatie te geven van de **mogelijke rol van schimmelblootstelling** bij jouw gezondheid.

⚠ Let op: deze vragenlijst is een **screeningsinstrument** dat je kan helpen om vervolgstappen te bepalen, zoals verder onderzoek of het aanpakken van je leefomgeving.

➡ [Klik hier om de vragenlijst te openen](#)



2. Visual Contrast Sensitivity Test (VCST)

✅ De Visual Contrast Sensitivity Test (VCST) is een niet-invasieve, online-test die je vermogen meet om subtiele verschillen tussen licht en donker waar te nemen. In tegenstelling tot een standaard oogtest, die focust op het herkennen van kleine letters, beoordeelt de VCST hoe goed je contrasten kunt onderscheiden.

Wat meet de VCST precies?

De VCST evalueert je neurologische visuele functie door te testen hoe goed je patronen met lage contrasten kunt detecteren. Een verminderd contrastgevoeligheidsvermogen kan wijzen op verstoringen in het zenuwstelsel, mogelijk veroorzaakt door blootstelling aan biotoxines zoals schimmels, mycotoxines of andere neurotoxines. Hoewel de VCST op zichzelf geen definitieve diagnose stelt, kan een afwijkende uitslag een aanwijzing zijn voor aandoeningen zoals het Chronisch Inflammatoir Reactie Syndroom (CIRS) of schimmelgerelateerde ziekten.

Hoe werkt de test?

De test bestaat uit het bekijken van een reeks patronen op een computerscherm, waarbij je aangeeft of je bepaalde vormen of lijnen

kunt waarnemen. De patronen variëren in contrast en complexiteit. De test duurt ongeveer 10 tot 15 minuten en kan online worden afgenomen via platforms zoals VCSTest.com.



✅ Verborgen plekken voor schimmelgroei – Checklist

Let bij je controle ook op **minder voor de hand liggende plekken** waar schimmel vaak onopgemerkt groeit. Dit zijn vaak warme, vochtige, slecht geventileerde of slecht bereikbare plekken:

🔧 Vochtige plekken in huis

- Onder of achter douchebakken en badkuipen (lekkages)
- Onder toiletpotten of achter het toiletreservoir
- Achter wastafels en onder aanrechtbladen

Kruipruimtes & Zolders

- Op koude vloeren, muren in de kruipruimtes (condensatie)
- Rond ventilatieopeningen en airco's
- In de hoeken en onderzijde van daken (slechte ventilatie daklekkages)

Huishoudelijke apparaten

- Wasmachine: rubberen manchet, zeepbakje, pompfilter
- Vaatwasser: rubbers van de deur, filters, afvoer
- Koffiezetapparaat: waterreservoir, filterhouder, interne leidingen
- Slaapapneu-apparaat (CPAP/BiPAP): slang, masker, waterreservoir
- Koelkast: rubbers van de deur, condensgootje, achter het apparaat
- Airco's en ventilatiesystemen: condensbak, filters, leidingen

Overige plekken in huis

- Achter en onder kasten tegen koude muren
- Achter schilderijen, spiegels en wanddecoraties op buitenmuren
- Rond ramen en kozijnen (vooral bij condens)
- In spouwmuren (bij koudebruggen of lekkages)
- Op plafonds in onverwarmde ruimtes (zolders, garages, bergingen)



4. Meet vocht met een infrarood- en vochtmeter

✅ **Verborgene vochtplekken zijn vaak de oorzaak van schimmelgroei.** Denk aan lekkages, opstijgend vocht, koudebruggen of condensatie. Omdat schimmel goed gedijt in vochtige omgevingen, is het cruciaal om deze verborgen plekken op te sporen voordat schimmel zichtbaar wordt.

Hoe werken deze tools?

🔍 Infraroodmeter

- Met een infraroodmeter kun je temperatuurverschillen in oppervlakken opsporen.
- Koude plekken kunnen wijzen op condensatieproblemen of vochtophoping.
- 🖱️ [Bekijk hier een infraroodmeter op Amazon](#)

🔍 Vochtmet

- Met de vochtmet

-  [Bekijk hier een vochtmeter op Amazon](#)

⚠️ Let op: verborgen vochtplekken kunnen schimmelgroei veroorzaken zonder dat je het ziet. Door te meten, krijg je objectieve informatie over mogelijke probleemzones in je huis.



5. Gebruik petrischaaltjes voor een eerste indruk

✅ **Petrischaaltjes** zijn een eenvoudige en betaalbare manier om een **eerste indruk** te krijgen van de aanwezigheid van schimmels in je leefomgeving.

Hoe werkt het?

- Plaats de schaaltes op verschillende plekken in huis, zoals in de slaapkamer, woonkamer of kelder (24 uur van te voren ramen en deuren dichthouden)
- Laat ze 10 dagen staan op een donkere plek, zie de bijgeleverde instructies.

- Daarna bekijk je of er schimmelgroei zichtbaar is en hoeveel kolonies je kunt tellen.

⚠️ Belangrijk om te weten:

- **Niet alle schimmels kunnen groeien in petrischaaltjes.** Sommige schimmels hebben speciale voedingsstoffen of omstandigheden nodig die in deze test niet aanwezig zijn.
- Als er **geen schimmelgroei zichtbaar is**, betekent dat **niet automatisch** dat er geen schimmelprobleem is!
- Daarnaast kunnen **bacteriën** op vochtplekken aanwezig zijn, en die groeien **niet** op petrischaaltjes.
- Alleen een professioneel **laboratoriumonderzoek** (zie stap 6) kan een volledig beeld geven van **zowel schimmels als bacteriën** in je leefomgeving.

👉 [Bekijk hier petrischaaltjes op Amazon](#)



6. Laboratoriumonderzoek bij Envirobiomics.

✅ Laat een specialistisch laboratoriumonderzoek uitvoeren om **zowel schimmels als bacteriën in je leefomgeving te testen**. Dit onderzoek geeft een gedetailleerd inzicht in de kwaliteit van je

binnenmilieu en kan helpen bij het opsporen van verborgen schimmelproblemen én schadelijke bacteriën die op vochtplekken groeien.

Hoe werkt het?

1. Koop een **ongeparfumeerde Swiffer-doek**. (bijvoorbeeld supermarkt of bouwmarkt).
2. Gebruik deze droge Swiffer-doek om **stof te verzamelen** op plekken waar je vermoedt dat schimmel aanwezig is. Denk aan boekenplanken, kastjes, ventilatieroosters en andere stofrijke oppervlakken. (Tip: 2 weken niet stofzuigen of dweilen voor afname van de test)
3. Stop de gebruikte Swiffer-doek in een **Ziploc-zakje**.
4. Print en vul het **Chain of Custody-formulier** in van de website van Envirobiomics.

👉 [Klik hier voor het formulier \(COC\)](#)

5. Bestel je test via Envirobiomics:

👉 [Klik hier om je test te bestellen via EnviroBiomics](#)

Let op bij het bestellen:

- Kies bij de verzendopties voor '**Client provides self made kit**'
- Door je eigen Swiffer-doek te gebruiken en het formulier zelf te printen, bespaar je kosten en voorkom je invoerrechten.

Welke test kies je?

Voor een compleet en waardevol onderzoek raden we de volgende combinatie aan:

ERMI + Endotoxinen (testnummer 2)

Deze test meet de aanwezigheid van schimmels (ERMI-score) én endotoxinen (gifstoffen van bacteriën). Dit geeft een goed beeld van de totale belasting in je binnenmilieu.

Actinomyceten (testnummer 13)

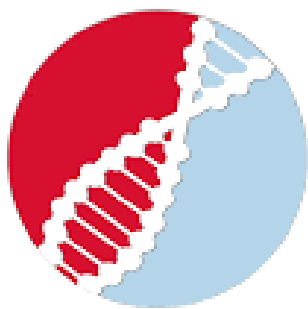
Deze test meet specifiek **actinomyceten** – een groep bacteriën die vaak voorkomt in vochtige en beschimmelde gebouwen, en die een

belangrijke rol kunnen spelen bij schimmelgerelateerde gezondheidsklachten.

🔍 **Waarom deze combinatie?**

Deze twee tests vullen elkaar perfect aan:

- De **ERMI/Endotoxinen-test** geeft inzicht in schimmels en bacteriële gifstoffen.
- De **Actinomyceten-test** richt zich specifiek op bacteriën die niet standaard in andere tests worden gemeten, maar die vaak bijdragen aan klachten bij vocht- en schimmelproblemen.



EnviroBiomics.Inc
Because Health Matters

Samen krijg je zo een **compleet en betrouwbaar beeld** van de luchtkwaliteit in jouw leefomgeving.

Deze zomer start mijn nieuwe programma:

"Schimmel te Lijf – Hoe je herstelt van schimmel-blootstelling"

In dit praktische programma leer je **stap voor stap** hoe je jouw gezondheid in eigen handen neemt en,

- ✓ Hoe je schimmelproblemen in je leefomgeving herkent én aanpakt
- ✓ Praktische tips om je leefomgeving veilig en schimmelvrij te maken
- ✓ En vooral: **hoe je je lichaam vrijmaakt van schadelijke stoffen**, zodat al je orgaansystemen weer optimaal gaan functioneren en je **gezond en vitaal oud kunt worden**

Dit programma zit boordevol concrete handvatten, simpele stappen en waardevolle inzichten om écht verschil te maken in je

herstelproces.

👉 **Meld je nu aan voor de wachtlijst** en ontvang als eerste toegang tot het programma zodra het live gaat.

✉️ **Klik hier om contact op te nemen voor de wachtlijst van het programma:** www.mariskaangenent.com/contact

Of wil je liever direct aan de slag met persoonlijke begeleiding?

 **Boek dan een 1-op-1 consult** waarin we samen jouw situatie analyseren en een helder stappenplan maken om te herstellen van schimmelbelasting.

 [Klik hier om een consult te boeken](#)

Op naar gezondheid!

Mariska Angenent

