

## Nieuwsbrief 46 van Stichting MCS

Juni 2013

### **Waarom maken geuren sommige mensen ziek?**

Bericht ScienceDaily (Jan. 20, 2012) - **Krijg je hoofdpijn van het parfum van de dame die naast je zit aan tafel? Krijg je een jeukerige neus door de schoonmaakmiddelen op het werk? Als je symptomen hebt die opgewekt worden door alledaagse geuren betekent het niet noodzakelijk dat je allergisch bent, maar eerder dat je lijdt aan chemische intolerantie. Volgens Linus Andersson van de Umeå Universiteit kan deze hypersensitiviteit het resultaat zijn van het onvermogen om aan geuren te wennen.**

Normaal verminderen je geurpercepties snel, zoals wanneer je het appartement van een vriend binnenkomt. Hoewel je geuren helder opmerkt als je net binnen bent, denk je er niet voor lange tijd aan. Aan de andere kant lijken voor mensen met chemische intolerantie geuren juist altijd aanwezig te zijn. Psychologisch onderzoeker Linus Andersson heeft zowel tolerante als intolerante individuen blootgesteld aan geuren en hun reacties vergeleken.

'De hypersensitieve individuen ervoeren dat de geur sterker werd, hoewel de concentratie niet veranderde. Hun hersenactiviteit patroon was ook anders dan die van de andere groepen,' zegt hij.

De resultaten werden waargenomen door gebruik te maken van methoden gebaseerd op zowel electroencephalography (EEG) als functional brain imaging technology (fMRI). De EEG methode houdt in het plaatsen van elektroden op het hoofd van proefpersonen en het registreert de kleine veranderingen in de spanning in de hersenen die ontstaan na blootstelling aan geuren. Linus Andersson verklaart dat, anders dan bij mensen in de normale groep, intolerante mensen geen vermindering van de hersenactiviteit vertonen als ze gedurende een periode van meer dan een uur blootgesteld worden aan een geur. De onmogelijkheid om gewend te raken aan geuren komt dus overeen met de onveranderde hersenactiviteit in de tijd.

'Deze individuen hebben ook een ander patroon van bloedstroming in hun hersenen, vergeleken met degene die ervaren dat de geur vermindert. Een vergelijkbare verandering kan worden gevonden bijvoorbeeld bij patiënten met een pijnstoornis'.

Gevoeligheid voor geur heeft impact op het hele lichaam. Een andere bevinding in de dissertatie is dat chemisch intolerante mensen ook sterk reageren op verbindingen die de slijmvliezen van neus en keel irriteren. Mensen die meer hoesten bij het inademen van capsaïcine, de hete verbinding van chilipepers, hebben ook verhoogde reacties in de hersenen voor andere geuren. Naast het feit dat intolerante individuen waarnemen dat geuren sterker worden, worden de effecten ook gezien in de slijmvliezen en de hersenen.

'In andere woorden we hebben indicaties dat deze intolerantie zowel effect heeft op het lichaam als de geest en dat het belangrijk is niet blind te focussen op slechts één van deze aspecten,' zegt Linus Andersson.

Chemische intolerantie is verbazingwekkend algemeen – tot 10% van de Zweedse bevolking rapporteert last te hebben van alledaagse geuren, waarbij ruwweg 2% ernstige symptomen ervaart. Op dit moment is er, in tegenstelling tot de situatie met betrekking tot astma en allergie, weinig onderzoek over de oorzaken van deze conditie. Linus Andersson beweert dat als het mogelijk is vast te stellen wat deze hypersensitiviteit karakteriseert het mogelijk moet zijn methoden te ontwikkelen voor diagnose en

behandeling. Maar onderzoek kan ook nieuwe kennis verschaffen over hoe we moeten denken over onze werk- en dagelijkse omgeving.

'Sommige medewerkers worden meer gehinderd door de geur van de printer dan anderen – wat moeten we doen om de werkomstandigheden voor zoveel mogelijk mensen acceptabel te maken?'

Linus Andersson - <http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:464846>

**ScienceDaily**

Your source for the latest research news

[www.sciencedaily.com/releases/2012/01/120120182914.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/01/120120182914.htm)

Vertaald door Mariët Ticheler

= = = = =

### **Zonnebrandcrème**

Nu de zomer weer begonnen is krijgen we weer via radio, tv en kranten de boodschap mee dat we ons vooral heel goed moeten insmeren met zonnebrandcrème. Smeren, smeren en nog eens smeren is tegenwoordig het devies. Nu kunnen de meeste MCS-patiënten de geuren en chemicaliën in zonnebrandcrèmes niet verdragen en misschien hoeven we dat niet eens zo erg te vinden. Want wat wordt ons (MCS-patiënten en anderen) eigenlijk aangeraden? Wat voor chemicaliën zitten er precies in zonnebrandcrèmes? En wat doen die chemicaliën met ons? Dringen ze door de huid heen? Komen ze in onze bloedbaan terecht? Richten ze schade aan? En zo ja hoeveel? En hoe zit het met nanodeeltjes? Er is tegenwoordig bijna geen zonnebrandcrème meer te krijgen zonder dat er bij de productie gebruik gemaakt is van nanotechnologie, terwijl er niemand op de wereld is die kan vertellen of die nanodeeltjes wel veilig voor ons zijn. Het zou zomaar kunnen dat ze via onze bloedbaan overal in ons lichaam terecht komen. Zelfs in onze hersenen. Niet iets om blij van te worden, temeer omdat niemand weet wat voor gevolgen dit op langere termijn heeft.

Zonnebrandmiddelen blokkeren bovendien de opname van vitamine D door de huid. Onze huid maakt vitamine D aan door blootstelling aan de zon op de onbeschermdde huid.

Verstandig zonnen lijkt dus een betere optie dan smeren. Stel je huid geen uren achter elkaar bloot aan zonnestralen. Blijf op het heetst van de dag uit de zon of bedek je huid met luchtige kleding. Zorg dat je niet verbrandt.

### **Muggen**

Het is alweer enige tijd geleden dat er bij het televisieprogramma Pauw en Witteman een onderzoeker te gast was die een grote ontdekking had gedaan. Onder het oog van de camera nam hij een pilletje in waardoor zijn bloed giftig werd voor insecten. Hij liet zich steken door een aantal door hem meegebrachte muggen en toonde vervolgens aan dat de muggen niet veel later dood neervielen. De man in kwestie was zelf razend enthousiast over zijn ontdekking. Schijnbaar maakte hij zich geen moment zorgen over wat die pilletjes (hij nam ze vaker in) met hemzelf zouden doen. Hij was in die tijd op zoek naar een fabrikant die deze pillen op de markt zou willen brengen. Mocht het ooit zover komen, of misschien ondertussen al zover zijn, dan hopen we dat alle MCS-patiënten zo verstandig zijn om zo iets nooit, maar dan ook nooit in te nemen.

### **Roundup**

Het onkruidbestrijdingsmiddel Roundup wordt in veel Nederlandse gemeenten gebruikt om plantsoenen, trottoirs en zelfs kinderspeelplaatsen en schoolpleinen vrij te houden van onkruid. Ook voor particulieren is het te koop in verschillende tuincentra. Omdat het middel het water vervuult en in sommige streken in het westen van ons land al geconstateerd is dat er tienduizend maal de toegestane hoeveelheid Roundup aangetroffen wordt in het

oppervlaktewater, heeft de Tweede Kamer al in 2011 aan de Staatssecretaris van Infrastructuur en Milieu gevraagd om dit middel te verbieden op trottoirs, schoolpleinen en kinderspeelplaatsen en om ook de verkoop aan particulieren aan banden te leggen. Het spul is n.l. veel gevaarlijker dan de producenten toe willen geven. Onderzoekers hebben verband gelegd tussen Roundup en de ontwikkeling van kanker en de ziekte van Parkinson. Ook is er een hormoonverstorende werking geconstateerd. Maar ondanks dat zullen er in ieder geval voor 2018 geen stappen gezet worden om het middel te verbieden. Greenpeace heeft inmiddels een bezwaarschrift naar de overheid gestuurd omdat ze vinden dat heel Nederland Roundupvrij moet worden. Zolang dit nog niet zo is raden we MCS-patiënten aan om er zo ver mogelijk bij uit de buurt te blijven en ramen en deuren te sluiten als er in de woonwijk gespoten wordt. Niet alleen Roundup, maar alle bestrijdingsmiddelen zijn voor MCS-patiënten zeer gevaarlijke stoffen. Gebruik ze dus nooit zelf en houd in ieder geval de eigen tuin er vrij van. Sommige MCS-patiënten hebben een afspraak met de gemeente: als zij hun eigen straat schoffelen wordt er niet gespoten. Een idee dat navolging verdient. MCS-patiënten kunnen hierbij de hulp inroepen van milieubewuste buurtgenoten die ook tegen het spuiten van gif zijn. Met een beetje geluk kan dat nog heel gezellig worden en kunnen er zelfs waardevolle contacten ontstaan. De meeste milieubewuste mensen gebruiken immers ook weinig of geen parfums en geparfumeerde wasmiddelen, waardoor MCS-patiënten veilig met ze om kunnen gaan.

### **Biologische aanbiedingen**

Via deze website vindt u de wekelijkse aanbiedingen van biologische producten van supermarkten en natuurwinkels.

[www.biologischeaanbiedingen.nl/](http://www.biologischeaanbiedingen.nl/)

### **Ecover ZERO 0%**

Ecover heeft enkele nieuwe producten ontwikkeld. Vanaf juni 2013 is de Ecover ZERO waspoeder en wasverzachter verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels.

Ecover ZERO bevat 0% parfum, 0% kleurstoffen en 0% optische witmakers.

[www.ecover.com](http://www.ecover.com)

### **Tips om milieuvriendelijk en goedkoop schoon te maken**

#### - Zelf vloeibare zeep maken:

Rasp een stuk parfumvrije sunlightzeep, olijfoliezeep of andere geurneutrale zeep. Breng water aan de kook in een pan. Gebruik 80 gram zeep op 5 liter water of 40 gram op 2 1/2 liter water. Doe de geraspte zeep in het kokende water en laat het een aantal minuten goed doorkoken. Doe daarna het gas uit en laat het mengsel een nacht staan. Het wordt dan dik en het is klaar voor gebruik.

#### - Allesreiniger:

Neem 3 eetlepels van de vloeibare zeep zoals hierboven beschreven en meng dit met 3 tot 4 eetlepels natriumbicarbonaat en een beetje water. Dit maakt een krachtige allesreiniger.

#### - Reiniger voor ruiten en spiegels:

Doe een beetje afwasmiddel in een spuitflacon en voeg water en azijn in gelijke delen toe. Even schudden en de ruitenreiniger is klaar voor gebruik. Dit mengsel kan lang staan, bederft niet snel en is dus handig om altijd in huis te hebben.

#### - Ovenreiniger:

Maak een papje van soda en water (brij). Smeer de ruit van de oven hiermee in en laat het drogen. De volgende dag de hard geworden soda eraf krabben en het vuil van de ruit komt er mee af.

- Gootsteenontstopper:

Een aantal eetlepels soda op de afvoer leggen (Hiervoor kan ook de afgekrabde soda van het vorige recept gebruikt worden). Giet er vervolgens kokend water op. Een slecht doorlopende gootsteen zal hierdoor weer beter doorlopen. Als de gootsteen helemaal niet meer doorloopt helpt het om soda op de afvoer te leggen en er vervolgens azijn op te gieten. Wel oppassen, want het gaat heel erg bruisen en borrelen. En hoewel er geen synthetische chemicaliën aan te pas komen is het voor MCS-patiënten waarschijnlijk verstandiger om dit niet zelf te doen, maar om het even iemand anders te vragen. Ook voor gezonde mensen is het belangrijk om tijdens dit klusje goed te ventileren.

- Toiletreiniger:

Er is geen chloor nodig om een toilet grondig te reinigen. Strooi wat natriumbicarbonaat in de wc-pot, giet daar azijn overheen en schrob het goed schoon. Net als de gootsteenontstopper uit het vorige recept gaat ook dit erg borrelen en bruisen. Doe ook dit dus liever niet zelf en ventileer goed.

- Roestvrijstaal:

Een roestvrijstalen fornuis of afzuigkap is goed schoon en glimmend te maken met olie. Dit kan olijfolie, zonnebloemolie o.i.d. zijn.

- Houten snijplanken reinigen:

Leg bakpoeder op de houten plank en laat dat een hele nacht zo staan. De volgende dag is de plank schoon. Een andere manier is om de plank met azijn in te wrijven. Azijn doodt veel bacteriën. In beide gevallen heel goed naspoelen met water.

*Bron:* Al deze tips komen, via het tv-programma *Kassa Groen*, van Lana van Leeuwen. Meer van dit soort tips zijn te vinden op haar website [www.lanavanleeuwen.nl](http://www.lanavanleeuwen.nl).

*Waarschuwing:* Niet iedere MCS-patiënt zal alle genoemde producten kunnen verdragen.

*Opmerking:* Natriumbicarbonaat is te koop bij de meeste DA-drogisten en bij toko's/oosterse winkels. De apotheek heeft het ook, maar daar is het duurder.

## **Bijeenkomsten**

Iedereen die binnenkort een bijeenkomst bij wil wonen kan bellen met een van de onderstaande personen. Bij voldoende belangstelling wordt dan in overleg een datum geprikt.

Rhenen	Geerteke de Haas	0317-612410
Vlaardingen	Trudy Hoogland	06-50456429
Harderwijk	Lène van Haaren	0341-426641
Veendam	Erica Bakker	0598-626479