

Nieuwsbrief 48 van Stichting MCS

December 2013

Houtrook

We zitten weer volop in het seizoen dat veel mensen hun open haarden en houtkachels stoken. Voor een groot aantal MCS-patiënten betekent dit een ramp.

Overigens zijn er ook steeds meer mensen zonder MCS die onwel worden van houtrook.

Stichting Netwerk Houtrook vindt dat elke burger recht heeft op schone en gezonde lucht en dat de overheid duidelijke regels hiervoor moet opstellen en handhaven.

Op www.netwerkhoutrook.nl is veel informatie te vinden over hinder door houtstook en er kan een petitie getekend worden om het gebruik van houtkachels en open haarden, vuurkorven en buitenhaarden aan banden te leggen.

Ook geeft *Stichting Netwerk Houtrook* aan waar geuroverlast gemeld kan worden, n.l. rechtstreeks bij de gemeente, digitaal via *Stichting Milieuklachten*:

<http://www.milieuklachten.nl/meldingen/index.html>.

Geuroverlast kan ook gemeld worden via het digitale Milieuklachtenformulier van de provincies: <http://www.milieuloket.nl/9353000/1/j9vvhurbs7rzkg9/vhurdyxq2n85>

Milieugerelateerde gezondheidsklachten kunnen overigens ook gemeld worden bij www.leefmilieu.nl

'Fijnstof, we moeten beseffen dat dat gevaarlijk is', zegt Prof. Dr. Jan Tytgat, toxicoloog in Leuven, in een filmpje over de gezondheidseffecten van fijnstof:

<http://www.netwerkhoutrook.nl/professor-tytgat-over-fijn-stof/>

Pesticiden en spijsverteringsproblemen

Bijna twintig procent van de bevolking in geïndustrialiseerde landen heeft last van spijsverteringsproblemen. Bij een deel van hen beperkt het zich tot wat kleine ongemakken. Anderen hebben soms zoveel ontstekingsreacties met veel pijn en ellende, dat het hun leven totaal beheerst en normaal functioneren onmogelijk maakt.

Er zijn nu aanwijzingen gevonden dat pesticiden in voeding waarschijnlijk verantwoordelijk kunnen zijn voor deze problemen. Er wordt verder onderzoek naar gedaan.

Totdat er meer over bekend zal zijn wordt aangeraden om voorzichtig te zijn met pesticiden en ze zo veel mogelijk te vermijden. Zoveel mogelijk biologisch eten dus. Vanzelfsprekend is dat voor mensen met MCS en/of spijsverteringsproblemen nog belangrijker dan voor gezonde mensen.

Behalve spijsverteringsklachten kunnen pesticiden bij MCS-patiënten ook tal van andere klachten veroorzaken. Vermijden is dus aanzienlijk veiliger en gezonder.

Computer met reukvermogen

Onderzoekers van de universiteiten van het Spaanse Valencia en het Zweedse Gävle zijn een soort computer/robot aan het ontwikkelen met een elektronische geurwaarneming die beter 'ruikt' dan de menselijke neus. Tweeëndertig geursensoren moeten gaan zorgen voor een super-reukvermogen. De ontwikkelingen zijn nu al zover gevorderd dat de computer onderscheid kan maken tussen de geur van appels en peren. Volgens de wetenschappers van de verschillende universiteiten is dit slechts het begin. Er zal nog veel aan gesleuteld worden en uiteindelijk verwachten de onderzoekers een scala aan nieuwe mogelijkheden. Zo zal o.a. de kwaliteit van druiven getest kunnen worden, zodat de beste eruit gezocht kunnen worden om wijn van te maken. Ook andere fruittelers zullen in de toekomst mogelijk geholpen kunnen worden door deze elektronische neus omdat het de beste kwaliteit fruit kan selecteren voor jams en marmelades.

Enkele feiten over ons reukvermogen

- Ieder mens heeft vijf tot zes miljoen geurreceptoren.
- Deze geurreceptoren zitten helemaal achter in onze neus.
- Vrouwen ruiken over het algemeen beter dan mannen.
- Per persoon kan het verschillen welke geuren wel en niet waargenomen worden.
- Nerveuze mensen ruiken vaak beter dan doorgaans.
- Bij veel MCS-patiënten raakt de geurzenuw overprikkeld, waardoor ze extreem goed gaan ruiken.
- Door vermijding van chemische stoffen en geuren en het daardoor tot rust laten komen van het systeem, kan dat scherpe reukvermogen in veel gevallen ook wel weer wat afnemen.
- Steeds meer mensen krijgen sterke reacties van geuren, waaronder MCS-patiënten, OPS-patiënten, Astma- en COPD-patiënten, kinderen met ADHD, kankerpatiënten die chemokuren ondergaan of net achter de rug hebben, mensen met inhalatieallergieën en zwangere vrouwen.

Advantame

In juli j.l. is er in de Europese Unie een nieuwe zoetstof goedgekeurd. Het gaat om de stof advantame (in Nederland ook wel advantaam genoemd), die verwant is aan aspartaam. Ook al verklaarde de Europese Voedselwarenautoriteit EFSA recent nog dat aspartaam E-951 veilig is, van aspartaam weet zo langzamerhand iedereen dat het erg ongezond is. Aspartaam wordt door velen in verband gebracht met termen als kankerverwekkend en neurotoxisch (gif voor het zenuwstelsel). Daarom zoeken de fabrikanten doorlopend naar mogelijkheden om de naam aspartaam op hun etiketten te vermijden. Zo werd al verschillende keren de naam veranderd. In de loop van de jaren kwamen de namen nutrasweet, neotaam en aminosweet voorbij: allemaal aspartaam.

En nu is er dus de stof advantame. Ontwikkeld door een Japans bedrijf dat veertig procent van de aspartaammarkt in handen heeft. Het bewuste bedrijf -Ajinomoto- produceert ook medicijnen en het E-nummer 621, een smaakversterker die beter bekend is onder de namen monosodiumglutamaat, natriumglutamaat of Ve-tsin, waar veel mensen overgevoelig voor zijn. Het bedrijf is actief in meer dan honderd landen en heeft in totaal rond de vijfentwintigduizend mensen in dienst. Een bedrijf met macht dus en met een jaarlijkse omzet van bijna tien miljard euro.

De nu ontwikkelde advantame is een soort super-aspartaam. Het is twintigduizend maal zoeter dan suiker en honderd maal zoeter dan aspartaam.

Inmiddels is de stof veilig verklaard en goedgekeurd door de EFSA (European Food Safety Authority) en de vergelijkbare Australische en Nieuw-Zeelandse organisaties. Ook in Amerika zal goedkeuring waarschijnlijk niet lang meer op zich laten wachten. Het is daarbij een hele slechte zaak dat de uitvinder van het spul zelf betrokken is geweest bij het onderzoek naar de veiligheid.

Het wordt ook al verdacht genoemd dat er meer dan vijftig onderzoeken gedaan zijn naar advantame, maar dat er maar heel weinig over gepubliceerd wordt.

Mede omdat het een afgeleide stof is van aspartaam wordt er op internet al gewaarschuwd met de zin *'Wees gewaarschuwd en blij verre van de zoetstof Advantame!'*

Superfoods

De laatste tijd staan superfoods steeds meer in de belangstelling bij een groeiende groep mensen. Superfoods zijn o.a. bessen, algen, noten, zaden, poeders en knollen met een extreem hoge concentratie vitamines, mineralen, aminozuren en antioxidanten.

Superfoods zijn supergezond, zo luidt de stelling. Zó gezond dat je het bijna een medicijn mag noemen, vinden sommigen.

Overigens kunnen er, net als bij medicijnen, ook bijwerkingen optreden. Diarree of misselijkheid worden nogal eens genoemd. Maar wie zijn eetgewoonten verandert en meer en meer overstapt op superfoods, kan daarmee welvaartsziekten voorkomen, zo wordt beweerd.

Stap één is het aan je dieet toevoegen van de natuurlijke voedingsmiddelen die zo rijk zijn aan vitamines, mineralen, aminozuren en antioxidanten.

Bij stap twee laat je producten als brood, vlees, zuivel, pasta's en geraffineerde suikers (gedeeltelijk) weg en vervang je maaltijden door salades en sappen, gemaakt van de producten die vallen onder de noemer superfoods.

Veel mensen die deze omslag in hun voedingspatroon gemaakt hebben, geven aan dat ze zich sinds die tijd aanzienlijk beter voelen. Ze voelen zich fitter, uitgeruster, minder moe, enz. Ook uiterlijk kan er wat veranderen: meer glans in het haar of een gezondere huid.

Of deze manier van eten ook voor MCS-patiënten geschikt is? Waarschijnlijk voor de een wel en voor de ander niet. Verschillende MCS-patiënten zullen overgevoelig zijn voor (een aantal van) de genoemde producten. Anderen zullen er wel bij varen.

Een nadeel is wel dat superfoods niet goedkoop zijn.

Superfood winkels zijn er o.a. in Amsterdam, Haarlem en Laren, maar (een deel van) het assortiment is ook verkrijgbaar in biologische winkels en soms zelfs in supermarkten.

Een klein overzicht van een aantal superfoods:

Chlorella: een alg uit Zuidoost-Azië die meestal in tabletvorm wordt ingenomen. Bevat geen vitamine D, maar wel andere vitamines, calcium en ijzer. Zorgt voor o.a. een sterk afweersysteem en voorkomt bloedarmoede.

Camu camu: dit is het poeder van een bes uit de Zuid-Amerikaanse regenwouden. Het bevat 30 maal meer vitamine C dan sinaasappels. Het ondersteunt o.a. het immuunsysteem en voorkomt stressklachten.

Hennepzaad: dit zijn gepelde zaden van de hennepplant die enigszins naar noten smaken. Je kunt ze mengen door een shake of over een gerecht heen te strooien. Is goed voor je concentratie en neemt het hongergevoel weg. Het zit boordevol eiwitten.

Goji bessen: zijn bessen uit Mongolië en Tibet. De smaak zit tussen zoet en bitter in. Ze bevatten 500 maal meer vitamine C dan sinaasappels en je eet ze zoals rozijnen: af en toe een handje. De bessen werken o.a. gunstig op hart en lever, huid en bloed. Ze gaan veroudering tegen en zorgen voor een goede nachtrust.

Tarwegras: dit zijn gekiemde tarwekorrels. Een klein glaasje sap, geperst van tarwegras geeft evenveel vitamines als een kilo groente en fruit. Tarwegras heeft o.a. een ontgiftende werking, het zorgt voor meer zuurstof in het bloed en een betere bloedcirculatie.

Chiazaad: zijn zadjes uit Mexico en Guatemala met een neutrale smaak. Geweekt in water dient de geleï die ontstaat als basis voor shakes. Je kunt de zadjes ook door een salade mengen. Chiazaad geeft o.a. energie, helpt bij afvallen en bevat veel omega-3 vetten, antioxidanten, calcium, zink en ijzer.

Inca bessen: zijn zure bessen uit Zuid-Afrika of Turkije. Je eet ze als tussendoortje, net als rozijnen, of door yoghurt of muesli. Ze werken preventief tegen veroudering, het ontstaan van tumoren, hepatitis, astma, malaria, reuma, hart- en vaatziekten en ze geven je ook nog een goed humeur.

Maca: dit is een poeder van de maca-plant uit het Andesgebergte. Het smaakt naar karamel en is te mengen door shake of soep of te combineren met rauwe cacao. Het geeft o.a. energie, regelt de hormoonspiegel, vermindert menstruatieklachten en bevat veel ijzer, calcium, eiwitten en vezels.

Bijenpollen: dit zijn stuifmeelkorrels die niet echt lekker smaken. Eet er af en toe een lepel van als tussendoortje of roer de pollen door yoghurt of muesli. Ze werken o.a. positief op het immuunsysteem, geven energie, helpen bij afvallen en worden soms aangeraden voor mensen met een te lage bloeddruk. Volgens sommigen werken ze levensverlengend.

Rauwe cacao: de rauwe cacao boon, vaak in blokjes gesneden, uit Peru smaakt naar chocola. Je kunt er dan ook chocoladedrank of koekjes van maken. Cacao bevat uitzonderlijk veel ijzer en antioxidanten en bovendien veel magnesium en serotonine. Het maakt o.a. rustig en zorgt voor een goed concentratievermogen.

Spirulina: is een zoutwateralg en bevat naast mineralen en vitamines goed opneembare eiwitten. Spirulina wordt o.a. gekweekt in Hawaii. Het geeft energie, verhoogt de weerstand, ondersteunt bij afslanken en draagt bij aan het behoud van een normaal glucosegehalte.

Behalve de beschreven manieren van het nuttigen van de verschillende superfoods worden ze ook vaak met een aantal bij elkaar in de blender gedaan om er op die manier in combinatie met fruit een smoothie van te maken die er volgens sommigen uitziet als modder, maar over het algemeen heel lekker van smaak is.

Ook zonder helemaal over te schakelen naar een menu dat gebaseerd is op superfoods, is het natuurlijk mogelijk om te profiteren van de positieve eigenschappen van één of enkele van deze middelen. Misschien kan het voor sommige MCS-patiënten hier en daar wat ondersteuning geven of ingenomen worden om bepaalde kwalen of klachten te verminderen. Maar wees voorzichtig en bedenk dat -zeker bij MCS-patiënten- er altijd ongewenste reacties op kunnen treden.

Wie meer wil weten over deze bijzondere grassen, pollen, bessen en zaden kan interessante informatie vinden op

<http://energiekevrouwenacademie.nl/category/superfoods/>

en op <http://superfoodstore.nl/>.

Voor recepten kan een kijkje nemen op de site van het zusje van ons nationale fotomodel Doutzen Kroes, voedingscoach Rens Kroes: <http://www.renskroes.com/recepten/>

Tips

- Net als molkosan kan ook appelazijn gebruikt worden als deodorant. Dat is de ervaring van één van de lezers van onze nieuwsbrief. Net als molkosan moet ook appelazijn voor dit doel verdund worden met water.
- Onverdunde appelazijn schijnt goed te helpen tegen kalknagels. Met een watje aanbrengen op de kalknagel en goed laten drogen. Net zo lang herhalen tot de kalknagel verandert is in een gezonde nagel.
- Een uikompres helpt bij oorpijn. Een uitje heel fijn snijden. In een gaasverbandje verpakken en in het kuiltje achter het oor plakken. Het heeft één van onze lotgenoten goed geholpen, al vond ze de uigeur wel heel erg sterk. Daarom knipte ze een plastic zakje stuk en bond dat over het uikompres, zodat de geur wat afnam.
- Een Zwitserse pionier op het gebied van MCS, Christian Schifferle, die zich inzet voor gezond leven en wonen en voor erkenning van MCS, werd laatst genoemd in een artikel in de Duitse krant *Sonntagsblick*. Zijn boodschap aan de geparfumeerde medemens luidt: "Ich bin leider auch gegen Sie allergisch." (Ik ben helaas ook allergisch voor u) Misschien leuk om eens even te kijken op <http://www.blick.ch/new/schweiz/ich-bin-leider-auch-gegen-sie-allergisch--id2482960.html> en <http://www.mcs-liga.ch/>
- Een lezeres van onze nieuwsbrief kocht enige tijd geleden een nieuw bed: een boxspring. Na er enkele nachten op geslapen te hebben werd ze misselijk, kreeg een raar gevoel in haar hoofd, een opgeblazen gezicht en reumatische klachten.

Ook na een lange tijd lukte het niet om het bed goed uit te laten gassen en uiteindelijk moest het bed het huis uit.

Verschillende andere MCS-patiënten melden met grote regelmaat ziekmakende reacties na het kopen van een nieuw bank, het leggen van nieuwe vloerbedekking, het klussen of verven in huis enz. Daarom nog maar eens een waarschuwing. Pas op met alle nieuwe materialen. Koop producten waar zo weinig mogelijk formaldehyde, weekmakers, brandvertragende middelen en andere gifstoffen uit vrij komen en vraag eventueel of u een bed, bank of ander voorwerp enige tijd op zicht mag hebben en terug mag geven aan de dealer als blijkt dat u er ziek van wordt. Het zal niet altijd kunnen, maar het is in ieder geval het proberen waard.

Wie er ruimte voor heeft doet er goed aan om nieuwe meubels en andere materialen eerst goed uit te laten gassen in een aparte ruimte. (Een ongebruikte en goed geventileerde kamer, zolder, berging, schuur, o.i.d.)

Betalingsoproep

Vanaf 1 febr. 2014 heeft Europa een gezamenlijke betaalmarkt. Ieder bedrijf en iedere particulier krijgt een IBAN-nummer (International Bank Account Number).

Het rekeningnummer van Stichting MCS gaat dus ook veranderen.

Het rek.nr. wordt: **NL 12 INGB 0005 2980 41**

De BIC-code is: **INGBNL 2A**

We doen een dringend beroep op degenen die nog geen geld voor de nieuwsbrieven voor 2013 naar ons overgemaakt hebben om alsnog € 12,50 over te maken naar bovenstaand bankrekeningnummer t.n.v. Stichting MCS, Herenstraat 86, 3911 JG Rhenen.

O.v.v. de naam van de MCS-patiënt. Alvast bedankt. (Mensen die niet zeker weten of ze al betaald hebben, mogen daar even over bellen, dan wordt het nagekeken. Tel. 0317-612410)

Oproep

Wie heeft of wie weet er een parfumvrije huurwoning. Ik, rustige vrouw (57 jaar), ben ernstig allergisch voor parfums, gangbare schoonmaak- en wasmiddelen, gangbare verf etc. Ik moet al jaren vrijwel dagelijks mijn flat ontvluchten wegens parfums van de burens. Ondanks intensief zoeken in eigen regio (waarvan 3 jaar met urgentiestatus) en in 'krimpgebieden' nog geen huis gevonden waarin ik niet te ziek word. Wegens schimmelallergie moet de woning ook vocht- en schimmelvrij zijn.

Misschien een huisje bij een (biologische) boerderij. Ook evt. af en toe/tijdelijk in parfumvrije caravan of vakantiehuisje om bij te komen. Ook MCS-ers naast wie een sociale huurwoning vrij komt dit graag melden.

Reacties via St. MCS tel. 0317-612410 of info@stichtingmcs.nl

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