

Curcumine: het gele goud?

Mijnheer L. ontvangt via e-mail een tijdelijke aanbieding van Olligold-curcuminecapsules tegen een knalprijs. Hij stelt zich daar vragen bij.



Die Olligold-capsules bevatten curcumine, een extract van kurkuma, dat je ongetwijfeld kent uit de keuken. In de e-mail die onze abonnee heeft gekregen, staat: "De dozen van deze superkurkuma vliegen de deur uit! Er zijn er nog maar 120 over. Profiteer dus snel van deze exclusieve aanbieding!" Een goede raad: als een handelaar je op die manier aanspreekt, loop dan door en zie niet om, want dit zijn truken van de voor. Alle beweringen over curcumine in de e-mail zijn

trouwens onbetrouwbaar ("meer dan 600 aangetoonde effecten, bestrijdt kanker en chronische ontstekingen, biedt bescherming tegen hart- en vaatziekten, Alzheimer en diabetes, verlicht reuma en darmproblemen, beschermt de lever, voorkomt astma, allergieën en huidziekten, meer dan 10 000 klinische studies" enz.). Curcumine heeft een aantal potentieel nuttige eigenschappen die verder onderzoek verdienen, maar wat hier wordt verteld, is gewoon reclamepraat. ❤️

ONZE ARTSEN GEVEN ANTWOORD

Moet je ook je tong poetsen?

Mijnheer G. vindt het vreemd dat men soms aanraadt om niet alleen de tanden, maar ook de tong te poetsen. Volgens zijn informatie is dat juist heel slecht.



Hiervoor verwijst hij naar de kritiek op het poetsen van de tong naar aanleiding van een recente conferentie van Franse tandartsen. Het advies was echter genuanceerder dan weergegeven in de media. Zo werd er geschreven dat de tong poetsen of schrapen verwondingen kan veroorzaken, de balans van de goede bacteriën kan verstoren, de tongpapillen kan beschadigen, de smaak kan veranderen enz. Kan de bacteriebalans echt ernstig verstoord raken? Misschien wel, maar daar worden geen argumenten voor gegeven. Kan de smaak worden aangetast? Daar bestaan maar weinig en bovendien tegenstrijdige wetenschappelijke gegevens over. Volgens een recente studie zou de smaak zelfs kunnen verbeteren. Maar waarom zou je uiteindelijk je tong willen reinigen? Sommigen raden dit aan omdat er voedingsresten tussen de tongpapillen achterblijven. Die zouden bepaalde slechte bacteriën kunnen voeden en zodoende de tanden kunnen aantasten. Het zou dus de bedoeling zijn om zowel die voedingsresten als de bacteriën zelf te verwijderen. Er is echter nooit aangetoond dat dit concrete effecten heeft, zoals de vermindering van tandplak of van een slechte adem. In het algemeen ontbreekt het aan de nodige gegevens om te stellen dat regelmatig de tong reinigen de mond en het gebit ten goede komt. Heel wat specialisten blijven niettemin aanraden om de tong te poetsen of te schrapen, althans in specifieke gevallen, zoals bij witte aanslag op de tong. In tegenstelling tot wat de media suggereren, zijn er trouwens evenmin aanwijzingen dat de tong reinigen gevaarlijk is! De American Dental Association raadt het bijvoorbeeld niet aan, maar ook niet af. Hun advies luidt: doe wat je zelf verkiest. We zouden het niet beter kunnen zeggen. 🍀



Hooikoorts behandelen met licht?

Mevrouw W. heeft last van hooikoorts. Ze vraagt zich af of het antiallergieapparaat van Medisana helpt. Volgens de reclame is het zeer doeltreffend tegen pollenallergie.

Het gaat om de Medinose Pro (vanaf zo'n € 35), die zou helpen tegen allergische rinitis (hooikoorts, allergie voor huisstofmijt, dierenhaar enz.). Het bestaat uit een batterij en een applicator met twee lampjes om in de neusgaten te stoppen. Die lampjes stralen infrarood en zichtbaar rood licht uit. Andere soortgelijke toestellen maken soms gebruik van uv-stralen. Volgens de reclame behoren constant niezen, geïrriteerde en tranende ogen, een loopneus en andere ongemakken dankzij de Medinose Pro tot het verleden. Het apparaat zorgt voor een betere doorbloeding in de neus en remt de vrijgave van histamine, dat een rol speelt bij allergische reacties. Je moet het 2 of 3 keer per dag 4 tot 5 minuten gebruiken. Maar werkt het echt? Lichttherapie wordt door geen van de grote internationale medische

richtlijnen aanbevolen ter behandeling van allergische rinitis, bij gebrek aan voldoende bewijzen voor de doeltreffendheid. Op de weinige studies waarbij de apparaatjes werden uitgetest bij patiënten, valt inderdaad veel af te dingen, onder meer door methodologische tekortkomingen. De conclusies van die studies moet je dan ook met een flinke korrel zout nemen. De gegevens omtrent de apparaten die ook uv-stralen gebruiken, lijken nog het meest overtuigend. Maar daar maakt de Medinose Pro dus geen gebruik van. En in tegenstelling tot wat bepaalde reclames laten geloven, is dit apparaat ook maar wetenschappelijk getest bij enkele tientallen patiënten, geen duizenden. Het nut is dus verre van bewezen. Wie het wil proberen mag, maar wij hebben ernstige twijfels. ❤️



Bel ons

Heb je een vraag over de prijs of het gebruik van een geneesmiddel, de behandeling die je volgt of een onderzoek dat je moet ondergaan?

Bel dan onze gezondheidslijn op 02 542 33 94. Maandag tot vrijdag van 9 uur tot 12.30 uur en van 13 uur tot 17 uur (vrijdag tot 16 uur).

Pijnlijke regels elektrocuteren?

Mevrouw O. vraagt onze mening over Livia, een toestel om menstratiepijn te verlichten door middel van elektrostimulatie. Prijskaartje: € 159.



Pijnlijke maandstonden zijn heel vervelend. De klassieke behandelingen helpen niet altijd en hebben soms ook nadelen. Livia zou de pijn echter onmiddellijk verlichten, zonder enige bijwerking. Het apparaat bestaat uit een doosje verbonden met twee elektroden om op je buik of rug te kleven, daar waar je pijn hebt. Via de elektroden geeft het elektrische impulsen die de overdracht van de "pijnboodschap" naar de hersenen zouden blokkeren. Transcutane elektrische neurostimulatie (TENS) wordt al langer gebruikt om bepaalde soorten pijn te bestrijden. Nieuw is dit dus in het geheel niet. Werkt het? Studies waarbij de doeltreffendheid van dit soort toestellen tegen menstratiepijn is getest, suggereren een bepaald effect. Er is echter verder onderzoek van betere kwaliteit nodig om dit met zekerheid te kunnen besluiten. De fabrikant van Livia verwijst naar drie studies met zijn toestel, maar geen daarvan is gepubliceerd. Daar kunnen we dus niet over oordelen. We worden verondersteld hem op zijn woord te geloven ... ❤️