

Omega 3 en vis

Mevrouw vraagt zich af of de kwaliteit van omega 3-vetzuren in vette vis vermindert door de vis in te vriezen.

Omega 3-vetzuren dragen bij tot de goede werking van je hart en zorgen ervoor dat je bloeddruk en het vetgehalte in je bloed onder controle blijven. Je vindt ze vooral in vette vis, lijnzaad, noten en bepaalde oliën (koolzaad-, lijnzaad- en notenolie). Om de aanbevolen hoeveelheid omega 3-vetzuren binnen te krijgen, volstaat het om 1 portie vette vis (150 g per portie) te eten per week. Bij het invriezen van vis blijft het overgrote deel van de omega 3-vetzuren behouden. Vette vis zoals zalm, makreel, sardienen, tonijn, paling, heilbot, enz. kan 2 tot 4 maanden bewaard worden in de diepvries, tegenover 4 tot 8 maanden voor magere vis zoals kabeljauw.



Zijn probiotica nuttig om lucht te zuiveren?

Een kritische abonnee vraagt zich af of Mood luchtverfrisser echt doet wat de reclame belooft, namelijk de lucht zuiveren door probiotica.

Mood is een merk van luchtverfrissers voor in huis of in de auto. Volgens de producent genereert de vernevelaar via ultrasone geluidsgolven ultrakleine waterdeeltjes, die met probiotica geladen zijn.

Probiotica zijn wat veel mensen 'goede' bacteriën noemen. Ze worden soms aan yoghurt of melkdrankjes toegevoegd of verkocht in voedingssupplementen om het evenwicht tussen goede en slechte bacteriën in onze darmen te herstellen. Op die manier zouden ze een heilzaam effect hebben bij maag-darmproblemen, allergieën, enz. De meeste gezondheidsclaims wat betreft probiotica zijn tot op vandaag echter onvoldoende wetenschappelijk bewezen.

Hetzelfde geldt voor de positieve eigenschappen die aan deze luchtverfrisser met probiotica worden toegeschreven: de lucht zuiveren, je natuurlijke afweer stimuleren en je energieniveau verbeteren, waardoor je ineens ook beter bestand zal zijn tegen stress en andere aandoeningen. Deze straffe gezondheidsclaims zijn echter niet degelijk onderbouwd. Wij vinden nergens specifieke studies of resultaten die de werkzaamheid, veiligheid en het voorgestelde werkingsmechanisme enigszins kunnen bewijzen.

Ook al ziet het product er hip uit en klinkt de uitleg op het eerste zicht misschien wetenschappelijk, wij zouden hier ons geld niet aan uitgeven. Een Mood luchtverfrisser voor in de auto kost maar liefst €59. Voor de navulling betaal je €12 voor drie tubes. De auto op tijd en stond verluchten met frisse buitenlucht is veel goedkoper.

Is tandenknarsen onschuldig?

De partner van onze lezer klaagt erover dat hij 's nachts tandenknarst. Hij vraagt zich af hoe dit komt en of hier een oplossing voor is.



Wie tandenknarst klemt of wrijft de tanden herhaaldelijk en luidruchtig tegen elkaar door de kaakspieren op te spannen. Meestal gebeurt dit tijdens de slaap, maar bij sommige mensen ook overdag. Het komt het vaakst voor bij kinderen.

Meestal is er geen specifieke oorzaak. Het heeft alleszins niets te maken met de vorm of een slechte plaatsing van de tanden, want het treedt ook op bij perfect in mekaar passende tanden. Ook het gerucht dat tandenknarsers perfectionisten zouden zijn of sneller last zouden hebben van agressief of angstig gedrag, blijkt een fabel te zijn. Meer en meer is men ervan overtuigd dat nachtelijk tandenknarsen een slaapprobleem is waarvan de oorzaak moet gezocht worden in bepaalde hersen- of zenuwprocessen. Factoren die een rol kunnen spelen zijn erfelijkheid, slaapproblemen (zoals obstructieve slaapapneu), stress en angstgevoelens, roken, overmatig alcohol- en koffiegebruik, gebruik van medicijnen (bv. antidepressiva) en drugs (bv. amfetamine en cocaïne).

Hoewel tandenknarsen vaak onschuldig is en er dus meestal geen behandeling nodig is, kan frequent tandenknarsen een probleem worden wanneer het de slaap (van jezelf of je partner) verstoort of resulteert in slijtage van de tanden of kaken. Regelmatig je gebit laten onderzoeken door je tandarts wordt aangeraden. Je kan ook een mondstuk laten maken om je tanden te beschermen tegen nachtelijk tandenknarsen. Er is momenteel geen duidelijk bewijs van het nut van medicatie bij tandenknarsen.

Een nieuw wonder op 28 dagen?

Een abonnee ontvangt regelmatig reclame voor een magnetische kniestabilisator, die je kniepijn zou doen verdwijnen in 28 dagen. Hij vraagt zich af of we dit mogen geloven.

In de Nederlandstalige reclame beweert professor Marc Achterberg dat hij een nieuwe methode heeft ontdekt waarmee je op 28 dagen pijn, ontsteking en aftakeling van de knie kan doen verdwijnen en zelfs het kniegewricht weer kan herstellen, zonder medicatie of zalf. Deze natuurlijke methode zou meer dan 98 % efficiënt zijn bij het herstel van kraakbeen en gewrichtsvocht. In de advertentie krijgt de methode de naam 'Knee Active Plus' (biomagnetische kniestabilisator).

Komt deze uitleg je bekend voor? Inderdaad, in ons aprilnummer (Test Gezond 156) bespraken we een gelijkaardige advertentie, waarbij je in 28 dagen je gehoor weer terug zou krijgen. Als we beide advertenties naast elkaar leggen, vertonen ze opvallend

veel gelijkenissen: telkens gaat het om een revolutionaire methode die werkt op 28 dagen, telkens wordt de methode aangeprezen door een professor die er zelfs een nobelprijnsnominatie voor gekregen heeft (terwijl er in de praktijk geen nobelprijnsnominaties uitgereikt worden), zelfs de titel is heel gelijklopend. En jammer genoeg gaat het ook telkens om het herstellen van afgestorven cellen of weefsel, in dit geval om het herstellen van afgesleten kraakbeen, wat sowieso onmogelijk is.

Het gaat hier dus opnieuw om pure oplichterij. Wees op je hoede voor dergelijke advertenties. Als het te goed klinkt om waar te zijn, dan is het hoogstwaarschijnlijk vals nieuws.

CENTRAL RHEUMATOLOGY INSTITUTE TAKE CARE OF YOUR JOINTS CENTRE OF STRONG JOINTS keep your joints healthy

Over 28 dagen zal u vergeten zijn, dat u ooit kniepijn had - het effect is bevestigd door onafhankelijke medische testen

Hello,
Ik ben prof. Marc Achterberg en ik ben wetenschapper, specialist inzake biomedische technologie. Op deze website wil ik u de grootste realisatie van mijn leven voorstellen, waarvoor ik met een nominatie voor de Nobelprijs heb ontvangen. Ik heb een methode uitgevonden, waarmee iedereen op een eenvoudige manier pijn kan bestrijden, ontstekingen en degeneratie en kniegewrichten heropbouwen - en op die manier ook

Ik ben een super-oma!

Door de pijn in de knieën ben ik nauwelijks gaan. De zalven, de injecties en de inspannen wachten niet. Inmiddels zie ik nog het geluk en de energie uit me. Ik wist