



Voor u gelezen
door Marianne Annema

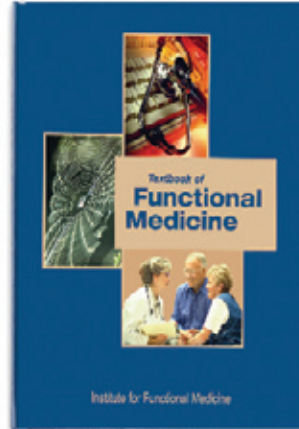
Auteurs: C.E. Ulbricht en E.M. Basch

Harde koft, 1012 pagina's

Uitgeverij: Natural Standard

ISBN: 0-323-02994-9

Adviesprijs: £ 76,00



Voor u gelezen
door Roel van Beek

Auteurs: David S. Jones, MD,

Sheila Quinn, BS

Uitgeverij: The Institute for

Functional Medicine

ISBN: 0-9773713-0-1

Adviesprijs: \$ 189,00

Info: www.functionalmedicine.org

Textbook of Functional Medicine

Het boek, of beter gezegd het naslagwerk 'Functional Medicine' is geschreven onder redactie van David S. Jones en Sheila Quinn. Beide auteurs zijn verbonden aan het Institute for Functional Medicine, waarvan Jeffrey S. Bland de oprichter en voorzitter is.

Functional Medicine is in feite een dynamische aanpak voor het vaststellen, voorkomen en behandelen van chronische ziekten. Het boek is een goed hulpmiddel bij het diagnostiseren en verbeteren c.q. genezen hiervan. Uitgangspunt is de gedachte dat verstoringen in de psychologie en biochemie van het menselijk lichaam de basis vormen voor ziek zijn.

Chronische ziekten worden bijna altijd voorafgegaan door een lange periode van verminderd functioneren van één of meerdere lichaamsfuncties. Om weer gezond te worden moeten de functies zich herstellen. De verstoringen zijn voor ieder van ons de optelsom van milieu, levensstijl en onze genetische predisposities. Elke patiënt bezit een uniek complex van innerlijke functies dat kan leiden tot de ontwikkeling van ziekte of juist het behoud van gezondheid.

Functional Medicine integreert informatie vanuit verschillende disciplines. Het is een zeer goed en bruikbaar boek voor iedere geïnteresseerde, maar het is een must voor de beroepsgroep in de Psycho-Neuro-Immunologie. Niet in de laatste plaats omdat het allerlei kapstokken biedt voor discussie en communicatie tussen collega's onderling, over de vraag of we met onze behandelingen op de goede weg zijn.

Boekentips

Vrije radicalen & anti-oxidanten

Gebaseerd op publicaties van

Ruud A. Nieuwenhuis

Uitgeverij: Orthos Media, Den Haag

ISBN 90-800926-8-1

Prijs: € 15,00

De in 2004 overleden Ruud Nieuwenhuis heeft zich groot gemaakt voor de verspreiding van orthomoleculaire kennis in Nederland. Hij schreef diverse boeken, waaronder 'Vrije radicalen, schakels tussen voeding en ziekte', één van de eerste boeken over de vrije radicalen-pathologie in het Nederlands taalgebied. Dit boek, dat in 1992 verscheen, was inmiddels aan herziening toe, alleen heeft de auteur dit project helaas zelf niet meer kunnen afmaken. Op basis van dit boek en andere publicaties van Nieuwenhuis, heeft de uitgever nu een nieuw boek samengesteld op het gebied van vrije radicalen en antioxidanten. Het boek beoogt een overzicht te geven van de huidige kennis op dit complexe gebied, maar is desondanks toegankelijk geschreven en daardoor voor een breed publiek toegankelijk.

Gezond ontbijten, 33 topadviezen en orthomoleculaire recepten

Walter O.M. Faché

Uitgeverij: Publi Media VLOW, Laarne

ISBN: 90-77994-04-1

Prijs: € 19,00

Een oude wijsheid leert: "eet 's morgens als een keizer, 's middags als een prins, 's avonds als een bedelaar". Hoe we dit keizerlijke ontbijt moeten invullen leert Walter Faché ons in dit eigentijdse boekje. Volgens een stramen van drieëndertig fundamentele adviezen, honderden voedingstips en tientallen recepten, krijgt de lezer inzicht in de noodzaak van ge-

zond ontbijten en hoe deze kennis in de praktijk kan worden gebracht. De focus ligt bij alle adviezen en recepten op de praktische haalbaarheid. Iedereen vindt in dit boekje een smakelijke, snelle ontbijtformule die zijn of haar persoonlijkheid en levensstijl verrijkt, gezonder en vitaler maakt.

Eetpatronen, de evolutie van ons eetgedrag

Lucas Reijnders

Uitgeverij: Van Gennep, Amsterdam

ISBN: 90-5515-610-8

Prijs: € 12,50

Lucas Reijnders heeft niet zoveel op met voedingssupplementen. In 1990 schreef hij het boekje 'De vitamineductus', waarin hij de vloer aanveegt met de meeste voedingssupplementen. Deze hoogleraar milieukunde, die ook graag tegen andere 'heilige huisjes' aanschopt, blijkt echter opvattingen over ons huidige voedselpatroon te hebben die verrassend overeenkomen met die van de orthomoleculaire voedingsleer. Zo heeft volgens Reijnders de evolutie ons niet aangepast aan het drinken van water dat barstensvol suiker zit (frisdrank), noch zijn we ingesteld op een dieet dat arm is aan vezels of op het verorberen van transvetzuren, vet vlees, alcohol, zout en zout. Onze vethuishouding is afgestemd op flinke hongerperioden, maar die zijn er niet. Als we ons zouden houden aan de Richtlijnen Goede Voeding zou dat geen probleem zijn, maar slechts 0,1% van de bevolking houdt zich daaraan. Gelardeerd met leuke historische weetjes schept Lucas Reijnders een mooi beeld van de evolutie van ons eetgedrag en de gevolgen daarvan voor de volksgezondheid. Tevens doet hij een aantal zinvolle aanbevelingen voor de overheid om de gezondheid van de eter te beschermen.

Natural Standard Herb & Supplement Reference Evidence-Based Clinical Reviews

De Natural Standard Reference is een indrukwekkend naslagwerk, waarin 98 alternatief en complementair gebruikte producten worden behandeld. De onderwerpen lopen uiteen van de darmflora bacterie Acidophilus (Lactobacillus), een kruidenpreparaat als St. John's Wort (Hypericum perforatum) tot een voedingsmiddel als visolie.

Per onderwerp is zo breed mogelijk gezocht naar onderzoeken. Elk onderzoek is vervolgens overzichtelijk gekwalificeerd aan de hand van wetenschappelijke criteria. Daarnaast wordt in een helder overzicht weergegeven voor welke indicaties de sterkste wetenschappelijke onderbouwing bestaat. Tevens staan de mogelijke interacties, de eventuele toxische dosis en contra-indicaties weergegeven, met de gegevens waarop deze aanbevelingen gebaseerd zijn. Bij de interacties wordt er een onderscheid gemaakt tussen interacties met medicijnen, met voedingsmiddelen en/of met kruiden of supplementen. Het boek sluit af met een index waarin verschillende aandoeningen en mogelijke remedies worden opgesomd in volgorde van wetenschappelijke onderbouwing. Daarbij worden ook theoretische en traditionele toepassingen genoemd.

De waarde van het boek ligt mijns inziens met name in het prachtige overzicht dat geboden wordt van de status van het onderzoek naar alternatieve en complementaire producten op dit moment. Ook het overzicht van interacties is zeer waardevol. Als therapeutische hulp lijkt het mij vooral geschikt voor personen die werken met behulp van een reguliere diagnose en daarbij (ook) natuurlijke producten willen adviseren. Het boek is zeer indicatiegericht en houdt weinig rekening met de samenhang van processen in het hele lichaam. Dat maakt het mijns inziens minder geschikt als therapeutische leidraad voor de meer holistische benadering.

Naast de Natural Standard Herb & Supplement Reference is er ook een Natural Standard Herb & Supplement Handbook, The Clinical Bottom Line (ISBN: 0-323-02993-0, prijs: £ 24,99). Hierin worden niet alle onderzoeken genoemd, maar de waardevolle overzichten zijn behouden gebleven. Het heeft bovendien een handzamer formaat en het doorbladeren wordt door een slappe koft vergemakkelijkt.