



Voor u gelezen door Selma Timmer

Auteurs: Ernst E, Pittler MH,

Barbara Wider B. et al.

Uitgever: Mosby Elsevier, 2e druk 2006

ISBN-10 0723433836

Adviesprijs: € 47,47

## The desktop guide to complementary and alternative medicine

### An evidence-based approach

Heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat een bepaalde complementaire of alternatieve behandeling werkt bij een aandoening? En zo ja: hoe solide is dit wetenschappelijke bewijs? Mensen die zich dit afvragen, kunnen veel plezier beleven aan dit 556 pagina's tellende naslagwerk van professor Ernst en zijn team van de universiteit van Exeter.

Deel 1 van het boek legt uit hoe het boek gebruikt kan worden. Deel 2 behandelt 46 aandoeningen (waaronder diabetes, kanker, fibromyalgie en de ziekte van Alzheimer) met evidence-based informatie over de effectiviteit en de voor- en nadelen van de therapieën. Deel 3 beschrijft meer dan twintig therapieën en hun toepassingen, waaronder acupunctuur, autogene training, meditatie, reflexologie en chiropractie. Vervolgens wordt in deel 4 een aantal vaak voorgeschreven (westerse) kruiden (zoals ginkgo, rode klaver) en andere supplementen (waaronder co-enzym Q10, melatonine en glucosamine) geëvalueerd. Deel 5 bevat als laatste deel achtergrondinformatie over het gebruik, de veiligheid en de kosten van complementaire en alternatieve geneeswijzen.

Deze tweede editie, een update van de eerste editie uit 2001, bevat tevens een cd-rom. Daarop staat het hele boek in digitale vorm, compleet met zoekfunctie en referenties met links naar PubMed. Deze cd-rom maakt wat mij betreft het boek overbodig: het zoeken via de cd-rom gaat sneller en het is prettig dat samenvattingen van de geciteerde onderzoeken via één klik in PubMed verschijnen (mits je computer natuurlijk is aangesloten op internet). Het boek is verre van compleet en bezit een voorzichtige wetenschappelijke toon, maar bevat toch veel bruikbare informatie. Afsluitend melden de auteurs volledigheidshalve dat het ontbreken van bewijs van effectiviteit niet direct ineffectiviteit impliceert. <<



Voor u gelezen door Wouter de Jong

Auteur: dr. Fedon A. Lindberg

Uitgever: Spectrum

ISBN: 9789027445827

Prijs: € 17,95

## Het mediterrane dieet

Hoe komt het dat overgewicht en obesitas zulke dramatische vormen aannemen?

Dr. Lindberg beschrijft in zijn boek dat te weinig lichaamsbeweging en de verkeerde koolhydraten hierbij een sleutelrol spelen. In het boek wordt uitgelegd, dat onze genen nog niet aangepast zijn aan ons drastisch veranderde voedingspatroon. Hierdoor ontstaan tal van aandoeningen en ziekten. Het boek promoot een mediterrane voeding. Dit is een voeding die past bij onze genen en waarvan uit onderzoek is gebleken, dat het goed is voor de gezondheid. In het boek wordt duidelijk uitgelegd wáárom het mediterrane dieet zo gezond is. Er wordt veel aandacht besteed aan koolhydraten. De glycemische index (GI) en de glycemische lading (GL) spelen hierbij een heel belangrijke rol. Achter in het boek zijn GI- en GL-lijsten opgenomen om een juiste keuze op het gebied van koolhydraten te maken. In de hoofdstukken staan korte intermezzo's met de belangrijkste informatie. Aan het eind van het hoofdstuk wordt een puntsgewijze samenvatting gegeven die vaak erg praktisch is. Om je op weg te helpen met de mediterrane voeding, staat achter in het boek een menuschema voor vier weken. De typische mediterrane recepten, genoemd in het menuschema, staan achter in het boek uitgewerkt.

Hetboekiseenechteaanradervoordeconsumentvanwegededuidelijke uitleg en praktische handvatten die worden aangereikt. <<