

FANTASTISCHE VISOLIE

Voortdurend probeer ik de gezondheid van zowel mijn patiënten als mijzelf te verbeteren. Zo besteed ik veel tijd aan het natrekken van informatie over diverse gezondheidssupplementen om te bepalen of ze zinvol zijn of, in sommige gevallen, weggegooid geld.

Van alle supplementen die ik mijn patiënten aanbeveel, noem ik waarschijnlijk visolie nog het meest. Dit vanwege zijn haast wonderbaarlijke vermogen veel klachten te helen of verminderen zonder de neveneffecten of gevaren die veel medicijnen veroorzaken.

Voordat ik in detail treed over hoe en voor welke klachten visolie verlichting brengt, nog even dit. Houd in gedachten dat veel ziektes van vandaag de dag veroorzaakt zijn door een tekort aan bepaalde vetten. Veel van die ziektes kunnen overwonnen worden door mensen te voorzien van de essentiële vetten die in de voeding van de meeste van hen ontbreken.

De laatste twintig jaar heeft vet zoveel slechte publiciteit gekregen in massamedia, en van gelijkvormige medische autoriteiten en diëtisten en onvoldoende kritisch medisch journalisten, dat we ons vermogen verloren zijn onderscheid te maken tussen gevaarlijk vet en gezondheidsbevorderend vet. Gevaarlijk vet zit bijvoorbeeld in margarine en gefrituurd voedsel. Gezondheidsbevorderend vet vind je bijvoorbeeld in vis, sojabonenolie, walnootolie, lijnzaadolie en eieren van kippen gevoed met lijnzaadolie.

De beste vetten of oliën zijn die welke essentiële vetzuren bevatten, zo genoemd omdat we zonder deze vetten zouden sterven. Essentiële vetzuren zijn in twee groepen verdeeld: Omega-6 en Omega-3. Visolie behoort tot die laatste groep.

Voor de meeste van ons is het geen probleem genoeg Omega-6 binnen te krijgen. Dat zit in bloem en plantaardige olie en die vormen beide een veelvoorkomend onderdeel in het westerse dieet. Het probleem is, dat een overdadige hoeveelheid van Omega-6 vetzuren kan leiden tot ontstekingen, die op hun beurt weer kunnen leiden tot hartklachten, verhoogde bloeddruk, diabetes, vetzucht en sommige vormen van kanker.

Omega-6 vetzuren zijn belangrijk maar moeten met mate en in de juiste verhouding tot Omega-3 vetzuren geconsumeerd worden. Voedingsdeskundigen raden een verhouding van 1:1 aan.

Omega-3 vetzuren zijn echter niet zo veelvoorkomend in westerse voeding. Hoewel het waar is dat vis gezond is, verliest deze veel van zijn voedingswaarde wanneer we de vis frituren, zoals veel gebeurt in Nederland.

Visolie in de vorm van een supplement kan u aan de voedingswaarde helpen die verloren gaat tijdens het frituren. Visolie bevat twee bestanddelen, EPA en DHA.

Deze hebben bewezen:

- het vetgehalte in het bloed en LDL-cholesterol ('slecht' cholesterol) te verlagen;
- hart- en vaatziekten te voorkomen of te verminderen, waarbij inbegrepen complicaties door een verhoogde bloeddruk;
- het risico op bepaalde soorten kanker te verlagen;
- reuma te verminderen;
- diabetes onder controle te houden;
- symptomen van lupus, psoriasis en eczeem te verminderen;
- een geprikkelde stoelgang te minimaliseren;
- gewrichten- en spierpijn te verlichten;
- een gunstige werking te hebben op stemmingsziektes als depressie;
- te helpen bij het onder controle houden van seizoensallergieën.

Nu begrijpt u waarom ik visolie supplementen van harte aanbeveel bij mijn patiënten.

Gezonde mensen beveel ik een dosering aan van drie gram per dag, met een minimum van 18% EPA en 12% DHA. Die dosering pas ik aan, afhankelijk van de klachten of problemen van een patiënt.

Pas op! Niet alle merken visolie zijn op dezelfde manier gefabriceerd. In principe geldt, dat je krijgt waar je voor betaalt, dus het is een goed idee om eerst het etiket te lezen.

Gezondheid!

R.W. Filippo D.C.