

## Supplementen die je jong houden, is er wetenschappelijk bewijs?

Het lijkt zo aantrekkelijk en simpel. Misschien verouderen we sneller doordat we bepaalde belangrijke voedingsstoffen niet voldoende binnen krijgen. Slik dagelijks enkele supplementen met deze blijkbaar belangrijke voedingsstoffen en je voorkomt diverse verouderingsziekten.

Maar hoe bepaal je welke supplementen hiervoor geschikt zijn? Dat is helaas niet zo simpel zonder inzicht in wat we verstaan onder goed wetenschappelijk bewijs. Uitkomsten van onderzoek in celkweken of bij muizen is minder van belang dan een publicatie waarin de resultaten van diverse onderzoeken bij honderden mensen wordt besproken.

Er bestaat dus een soort rangschikking in sterkte van bewijs, mooi weergegeven in afbeelding 1.

Als arts maak ik het liefst gebruik van resultaten uit onderzoek uit de bovenste twee lagen van de piramide, namelijk gerandomiseerd dubbelblind onderzoek en meta-analyses.

Dat een studie gerandomiseerd is vind ik van groot belang. Stel iemand doet onderzoek naar een nieuw voedingssupplement bij sporters en vindt dat 10 van de 1000 sporters er daadwerkelijk beter op presteert. Dan kan zo iemand een studie publiceren, waarin hij of zij beschrijft: ik heb 10 mensen onderzocht en kijk eens hoe goed ze het doen en dan niets vertellen over het uitblijvende effect bij de andere 990 proefpersonen. Als je je supplement wilt verkopen is dat een hele handige manier.

Bij een gerandomiseerde studie worden vooraf de groep onwillekeurig geselecteerd, wordt de grootte van de groep vooraf genoemd en de effecten van het supplement worden beschreven. Een verslag van zo'n studie is eerlijker.



Figuur 1, <http://library.downstate.edu/EBM2/2100.htm>

Het mooie aan resultaten van goed opgezette onderzoeken is dat er een soort filtering heeft plaats gevonden, waardoor de kans dat het voorgeschreven middel echt wat doet bij een mens toeneemt.

### ***Slik een pissebed tegen hooikoorts?***

Om een voorbeeld te noemen, type in Google: pissebed hooikoorts. Je krijgt dan ruim 2000 zoekresultaten. Misschien helpt het eten van een pissebed tegen hooikoorts, maar als arts wil ik dan ook begrijpen hoe het zou kunnen werken en of het misschien schadelijk is. Daar is nog geen antwoord voor gevonden. Ik raad mijn patiënten dan liever een extract uit Groothoefblad (Butterbur) aan. Tenminste drie goed opgezette onderzoeken tonen aan dat het werkt tegen hooikoorts en minstens even effectief is als een antihistaminicum. Daarnaast is het uitgebreid onderzocht en werkzaam gebleken bij migraine en worden er geen schadelijke effecten gemeld.

Ik ga dan uit van de gedachte dat als het werkt bij veel mensen dat het mogelijk ook bij jou werkt. Die vlieger gaat helaas niet altijd op. Geef tien vrouwen een hormoonpreparaat en ze hebben er alle tien andere bijwerkingen op. Evidence Based Medicine (EBM) heeft zo zijn beperkingen, mooi

samengevat in het boek van Steve Hickey en Hilary Roberts: Tarnished gold, The Sickness of Evidence-based Medicine.

Naast deze zogenaamde EBM bestaat er ook de kennis en de ervaring van een expert of deskundige. Deze staat een stuk minder hoog in de piramide en dat is vaak niet terecht. Van heel veel logische of simpele middelen zijn namelijk geen grote studies voorhanden, simpel omdat het commercieel niet aantrekkelijk is of omdat het niet nodig is. Een mooi voorbeeld is dat er geen meta-analyses zijn van het nut van een parachute en dat daar zelfs over gepubliceerd is.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC300808/>). Eigenlijk zou je een studie moeten uitvoeren waarin de ene helft van de groep springt zonder parachute en de andere met en dan vergelijken.....

Je begrijpt het al, de kennis en ervaring van deskundigen en zelfs het gewone verstand wint het hier van de soms doorgedraaide drang naar Evidence Based Medicine.

Laten we beginnen met dat gewone verstand en tevens de ervaring. De meeste verouderingsziekten zijn een gevolg van verkeerd gedrag, verkeerde voeding of een verkeerde leefstijl.

#### **Gezond oud worden en/of jong blijven gaat beter als je:**

- 1) gezond eet (varieer dagelijks, eet veel groenten en klein fruit (bessen, bramen, frambozen) eten, vezelrijk eten (haverzemelen) , geen of niet te veel rood vlees, matig wit vlees, wel geregeld vette vis, niet te veel zout, niet te veel slechte vetten en niet teveel suikers, geen vruchtensappen uit pak en geen frisdranken)
- 2) niet teveel eten (voorkom overgewicht)
- 3) je het lichaam prikkelt tot herstel (hormesis): vasten (geregeld honger krijgen), sauna, koud douchen, thermostaat lager, krachtssport, met mate koffie drinken en chocolade eten
- 4) geen tekorten hebt van bepaalde voedingsstoffen
- 5) goed en voldoende slaapt
- 6) zorgt voor veel lichamelijke beweging, liefst in frisse buitenlucht
- 7) niet rookt en niet of nauwelijks alcohol drinkt
- 8) niet te veel stress en zorgen hebt en je geleerd hebt je te ontspannen
- 9) je in een veilige en schone (gifvrije) omgeving woont
- 10) sociale ondersteuning hebt van familie, vrienden, kennissen.
- 11) en als je een doel hebt in je leven, je eigen pad volgt en ruimte maakt voor liefde en spiritualiteit

Het innemen van een voedingssupplement kan nooit deze basale zaken vervangen, maar het kan wel bijdragen aan een gezonder dieet en minder tekorten van voedingsstoffen. Wil je geld besparen begin dan met deze elf basis voorwaarden. Voor mij komen de supplementen altijd pas op de laatste plaats: **Altijd eerst de voeding en leefstijl aanpassen!**

Er zijn zo'n 50.000 tot 100.000 eetbare planten op aarde en we halen meer dan zestig procent van onze plantaardige eiwitten uit maïs, tarwe, rijst en soja. (Nutritional Oncology, D. Heber et al., p. 3). Dat is geen gevarieerde voeding!

Dagelijks uren op de bank of op je bureaustoel staren naar een scherm is niet voldoende beweging.

## **Wat kun je nog meer doen?**

Stel dat je nu al zo gezond mogelijk eet, veel beweegt en goed ontspant, wat kan je dan nog meer doen?

Omdat veroudering vaak komt met gebreken is tijdig herstel en preventie van die gebreken een goede manier om de veroudering iets te remmen. Bij het ouder worden zien we vaak verandering een minder goede opname van voedingsstoffen zowel in het maagdarmkanaal als in de cellen zelf. Extra inname van voedingsstoffen zou kunnen bijdragen aan het beter functioneren van diverse organen.

Hieronder volgt een kort overzicht van het effect van voedingssupplementen tegen diverse lichamelijke en psychische ongemakken, waarvan redelijk tot goed bewijs is, dus vooral adviezen op basis van gerandomiseerd onderzoeken of meta-analyses.

### **1) Zenuwstelsel: voorkom schade aan je zenuwen**

Als je zenuwstelsel niet meer goed functioneert dan gaat er veel mis. Niet alleen geheugen en inzicht gaan achteruit, maar ook basale zaken als ademen en controle over kauwen, slikken en de blaas. Jaarlijks gaan er in Nederland meer dan twaalfduizend mensen dood door dementie (1). Onze zenuwen bestaan voor het grootste deel uit vetten. Inname van goede vetten lijkt daarmee van groot belang.

Kijk maar eens op youtube: Omega 3 rat race (<https://youtu.be/elgNpsbvcVM>). Dan zie je een filmpje waarin duidelijk blijkt wat het niet innemen van omega 3 vetten kan veroorzaken. Omega 3 vetten zijn van groot belang voor goede hart- en vaatfunctie en werken ontstekingsremmend. Slechtere doorbloeding van de hersenen is funest. Als je veel beweegt wordt die doorbloeding beter.

Achteruitgang van het geheugen kan door slechtere doorbloeding, stapeling van eiwitten en AGE's en mogelijk ook door ontstekingen en infecties.

Naast inname van goede vetten lijken vitamine E, co-enzym Q10, Acetyl-l-carnitine en Alfa-liponzuur van belang. Vitamine E beschermt mogelijk de kwetsbare omega 3 vetten beter en co-enzym Q10, acetyl-l-carnitine en alfa-liponzuur zorgen voor een betere energieproductie in de zenuwcellen. Al deze middelen remmen ontstekingen en kunnen zorgen dat de achteruitgang van de cognitie wordt geremd.

Andere interessante stoffen die in de belangstelling staan om het geheugen in goede conditie te houden zijn: vitamine B12 en foliumzuur, SAME, curcuma, fosfatidylcholine, citicoline, huperzine A, Hericium erinaceus, Bacopa monnieri, Ginkgo biloba en NAC. (2)

### **2) Stemming en emoties**

Je stemming en de functie van je brein hangen nauw samen en recent onderzoek doet vermoeden dat mensen die depressief zijn baat hebben bij middelen die juist de cognitieve functie versterken (3). Van de bovengenoemde middelen zijn bij depressie en angstklachten vooral inname van extra visolie en NAC van belang. Verder is er bewijs dat inname van extra chromium (600 mcg) per dag werkt bij een atypische depressie(4) en inname van een multivitamine mogelijk werkt tegen

gevoelens van angst en stress (5). Bij paniekaanvallen lijkt inositol in hoge doseringen (18 gram per dag) zinvol (6). Diverse kruiden hebben een gunstig effect op zowel angst als depressie, waaronder Ginkgo biloba, curcuma, lavendelextract en mogelijk saffraan (7).

### **3) Haar**

Verlies van haar, dunner worden haar en grijzer worden van haar zijn dan misschien niet zo bedreigend als geheugen verlies of een depressie, maar als we het hebben over jong blijven dan is veroudering helaas vaak goed zichtbaar aan het haar. Kun je iets slikken tegen haaruitval?

Daar is mager bewijs voor. We zien haaruitval bij bepaalde tekorten, vooral bij mineraal tekorten (denk ook aan jodiumtekort), tekorten van de B-vitaminen en tekorten van de zwavelhoudende aminozuren. Een volwaardige voeding met eventueel aanvulling met enkele multi-vitaminen-mineralen capsules kan soms helpen. Bij zwavelhoudende aminozuren moet je vooral denken aan kwark, peulvruchten en knoflook en ui.

Omdat kiezelzuur (silicium) van belang is voor sterk haar, kan aanvulling met een goed opneembare vorm van kiezelzuur gebonden aan galzouten mogelijk het haar sterker maken. Daar is een onderzoekje van bij 48 vrouwen waarbij we zien dat na 9 maanden inname van extra silicium het haar dikker werd en minder snel breekt (8). Kiezelzuur zit in de voeding in haver, quinoa, amaranth, heermoes thee en bamboescheuten.

Uitwendig lijkt de hoofdhuid masseren met rozemarijnolie (9) en eventueel uitwendig finasteride (10) oplossing haaruitval tegen te gaan. Ik ben tegen finasteride voor inwendig gebruik wegens mogelijk permanente erectiele dysfunctie als bijwerking.

Er is geen goed bewijs van effect van extra inname van supplement tegen grijs haar al lees ik geregeld meldingen van verbetering op extra zink, PABA en adukibonen, de laatste werkte in ieder geval bij muizen (11).

### **4) Gehoor**

Het lijkt erop dat achteruitgang van het gehoor te remmen valt met foliumzuur (12) en mogelijk ook extra vitamine B12 (13). Bij plotseling gehoorverlies kunnen anti-oxidanten mogelijk het herstel bevorderen. Er is een studie waarin men zo'n 15 gram intraveneus vitamine C geeft met gunstig effect (14) en ook oral inname van vitamine A, E, co-enzym Q10 en selenium lijkt dan kunnen bij te dragen aan een beter herstel (15). Een combinatie van NAC en ginseng lijkt gunstig om gehoorschade door geluid te voorkomen (16).

### **5) Gezichtsvermogen**

Bij het ouder worden (meestal vanaf een jaar of 45) hebben mensen een leesbril nodig omdat de ooglenzen te stijf wordt. Daar is nog geen supplement tegen gevonden al lijkt het wel verstandig om hoge inname van zuivel en alcohol te mijden en bij fel zonlicht een zonnebril te dragen.

Tegen staar helpt 15 mg luteïne per dag mogelijk, al zou het kunnen dat de betere visie kwam door meer luteïne in het netvlies en niet door effect op de staar (17).

Tegen leeftijd gerelateerde macula degeneratie is een hele batterij stoffen mogelijk effectief. Er zijn goede effecten beschreven van vette vis eten en visolie capsules, acetyl-l-carnitine, co-enzym Q10, vitamine C, vitamine E en beta-caroteen, zink, luteïne, zeaxanthine en astaxanthine (deze laatste 3 niet tegelijk met beta-caroteen innemen) (18).

## 6) Hart- en vaten

Bij het ouder worden neemt de elasticiteit van de vaten af, met als gevolg hogere bloeddruk en slechtere doorbloeding. Onderzoek uit Maastricht laat zien dat inname van hoge doseringen vitamine K2 de elasticiteit van vaten kan verbeteren en osteoporose kan remmen (19). Minder kalk in de vaten en meer in de botten. Wie wil dat nu niet?

Een combinatie van gezonde volwaardige voeding, extra visolie, zes dagen per week minstens een half uur bewegen, ontspanningsoefeningen als yoga, meditatie, tai chi en je inzetten voor een club of vrijwilligers werk doen is zo goed voor hart en vaten dat de kans op een nieuw hartinfarct fors vermindert, uithoudingsvermogen en elasticiteit van de vaten verbetert en het helpt om de groei van prostaatcancer te remmen. Zie de lezing op TED van de onderzoeker Dean Ornish:

[https://www.ted.com/talks/dean\\_ornish\\_on\\_healing?language=nl](https://www.ted.com/talks/dean_ornish_on_healing?language=nl)

Mogelijk gunstige supplementen voor een goede hart- en vaatfunctie: vitamine E, co-enzym Q10, groene thee (egcg), l-carnitine, OPC en pycnogenol, knoflook, reishi, resveratrol en ginkgo biloba.

Tegen een te hoge bloeddruk is extra magnesium inname en thee van hibiscus kelkjes in combinatie met een lagere zoutinname zeer effectief.

## 7) Gewrichten & Skelet

Om de gewrichten soepel te houden en om artrose en artritis te voorkomen is volop bewegen van groot belang. Rust roest. Supplementen tegen gewrichtsklachten werken net als de meeste middelen bij reuma als DMARD's. Die afkorting staat voor ziekteverloop beïnvloedende geneesmiddelen tegen reuma. Ze remmen ontstekingen, voorkomen verdere schade aan gewrichten en vertragen het ziekteproces. Er was echter een arts die claimde reuma zelfs te genezen, zie [www.seignalet.fr](http://www.seignalet.fr). Hij werkte met een streng dieet, een soort AGE's arm paleo dieet, en zag reuma daarop verdwijnen. Mogelijk verergeren gluten, zuivel en AGE's reuma.

Supplementen waarvan gunstig effect op artrose is beschreven in goede gerandomiseerde onderzoeken zijn: glucosamine en chondroïtine (al moet je dat jarenlang innemen), vitamine E en de kruidenextracten curcuma en gember, boswellia met toegevoegd MSM, rozenbottel en duivelsklauw.(20)

Supplementen met een gunstig effect op reuma zijn onder andere een koperhoudende multi, vitamine E, vitamine B5, niacinamide en levertraan. Vegetarisch voeding (voeding laag in arachidonzuur) heeft een gunstig effect op reuma. (21).

Tegen botontkalking is bewegen het allerbest. Daarnaast kun je voor het slapen extra Calcium, vitamine K2 en vitamine D3 geven ('s nachts verlies je het meeste calcium, overdag extra calcium nemen helpt niet om dit verlies tegen te gaan) en een multi met daarin in ieder geval foliumzuur, b12 en boron (22). Bij te lage bloedwaarden van dhea-s is het mogelijk zinvol dit aan te vullen.

## 8) Afweer

Met het ouder worden stijgt ook de kans op ziekte door infecties en kanker, mogelijk door een minder goedwerkend immuunsysteem. Daarnaast kan de afweer uit balans raken en leiden tot auto-immuunziekten. We zien dat inname van extra vitamine C mogelijk gunstig is voor een betere afweer (23). Andere middelen met een mogelijk gunstig effect op de afweer zijn diverse paddenstoelextracten, waaronder die van de shiitake. Daarnaast is groene thee (EGCG), vlierbesextract, NAC en cistus incanus mogelijk handig voor een betere afweer tegen griep en luchtweginfecties (24).

We zien dat zorgen voor goede vitamine D3 spiegels de kans op een luchtweginfectie mogelijk vermindert (25) al spreken andere studies dat weer tegen.

Een betere afweer tegen kanker kan op vele manieren, op mijn website [www.ngoo.nl](http://www.ngoo.nl) staat zowel een lijst met preventieve maatregelen als een lijst bij wat je kan doen bij bestaande kanker. Extra melatonine, vitamine C, visolie, curcuma en coriolus versicolor is bijna altijd zinvol bij kanker. Zie bij het stukje over hart- en vaten, de aanpak van Dean Ornish werkt mogelijk ook gunstig bij kanker (afname tumormassa en vertraging kankergroei).

## 9) Huid

Net als bij het haar is ook aan de huid vaak zichtbaar hoe oud iemand is. Tegen droge huid, minder rimpelvorming en eczeem zijn de volgende middelen van belang:

Je kunt uitdroging van de huid voorkomen door deze in te smeren met kokosolie, met argan olie, met een zalf met *Arctium lappa*, met een zalf met PEA (vooral bij eczeem), met een goede moisturizer (als deze 4% niacinamide bevat werkt het ook nog tegen rimpels) en door ook inwendig de goede vetten te eten. Net als bij het klachten van het zenuwstelsel is de inname van goede vetten van groot belang. Van de inname van extra zwarte komijn olie (*Nigella Sativa*), lijnzaadolie en hennepolie zijn goede effecten beschreven voor de huid. (26)

Tegen ouderdomsvlekken: de argan olie, zie boven en inwendig zorgen voor lage bloedsuiker, minder vorming van AGE's. (Controleer HbA1C, glucose nuchter) en eventueel extra inname van vitamine B6, Benfothiamine en alfa-liponzuur.

## 10) Spierkracht / conditie

Het is oneerlijk, maar hoe ouder je wordt hoe meer je moet bewegen. Vooral bij sporten beschadig je een heel klein beetje de spieren en pezen en dat is een signaal voor het lichaam om de boel te herstellen en uit voorzorg maak je het daarna vaak wat sterker. Er is geen pilletje voor meer spierkracht, je moet veel trainen. Wel kan je extra afbraak en schade aan spieren mogelijk remmen door inname van voldoende eiwitten, waarbij vooral de creatine (27), l-carnitine (28) en taurine met BCAA's (zitten goed in weipoeder en vis) zinvol zijn (29). Carnosine en l-carnitine ondersteunen de spieren, vergroten mogelijk de conditie en curcuma, gember en vitamine B1 zorgen mogelijk ervoor dat je meer kan trainen en minder snel verzuurd, minder spierpijn krijgt. Vitamine B1 geeft bij sommige patiënten in mijn praktijk zoveel meer energie dat ik uit enthousiasme er een homepage over heb gemaakt: [www.thiamine.nl](http://www.thiamine.nl)

En om met een feestje te eindigen:

### **11) Libido**

Hoe graag sommige mensen hier ook een pilletje voor willen slikken of willen geven aan hun partner, een gezond libido begint met aandacht voor elkaar, samen ontspannen, voldoende nachtrust, samen dingen doen, elkaar aanraken, strelen en de tijd voor elkaar nemen. Door deze zaken verhoogt de productie van oxytocine (30), het zogenaamde knuffelhormoon en neemt het libido toe.

Mocht er ondanks een gezond libido sprake zijn van vaginale droogheid dan aanvulling van oestradiol, omega-7 vetzuren of een crème met dhea erin mogelijk uitkomst bieden.

Mocht de man niet een goede erectie kunnen krijgen of kunnen volhouden dan is onderzoek naar mannelijke hormonen zinvol, is eventuele suppletie met dhea of testosteron soms nuttig en kunnen de kruiden ginseng (31) en cordyceps (32) mogelijk de doorbloeding van de penis, en daarmee de stevigheid, versterken.

### **Handje vol pillen?**

Ik heb me in dit artikel beperkt tot elf aandachtsgebieden waarvoor je voedingssupplementen kan slikken om klachten te voorkomen of te behandelen. Dat is natuurlijk maar een fractie van de mogelijkheden. Als je niet oppast ben je alleen nog maar pillen aan het slikken en dat kan niet de bedoeling zijn. Vandaar nogmaals mijn advies, begin bij de eerste elf maatregelen en kijk wat die teweegbrengen.

Mocht je willen beginnen met wat extra suppletie tegen veroudering dan is beginnen met het volgende lijstje wat mij betreft vaak een zinvolle aanvulling op de voeding . Een persoonlijke lijst op basis van aangetoonde tekorten en mogelijk extra behoeften heeft uiteraard de voorkeur.

- 1) een goed multi-vitamine-mineralen supplement (1-2 capsules of tabletten/dag)
- 2) magnesiumcitraat 400 mg (diner)
- 3) calciumcitraat 500 mg (voor het slapen)
- 4) Vitamine C (1 gram bij elke maaltijd, geen time-released)
- 5) Levertraanolie (3 caps./dag) (of visolie capsule en los extra vitamine D3)
- 6) Vitamine K2 (180 mcg/dag)
- 7) alfa-liponzuur (150 mg) + acetyl-l-carnitine (500 mg), 2 x daags 1
- 8) liposomaal verpakte curcuma (2 x daags 500 mg).

Je eerste kennismaking met de orthomoleculaire geneeskunde is dan wel meteen een handje vol pillen.

Johan Bolhuis, arts

[www.natuurarts.nl](http://www.natuurarts.nl)

## Literatuur / Verwijzingen:

1) <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/38/sterfte-aan-dementie-gestegen-tot-12-5-duizend>

2) Beter geheugen, cognitieve achteruitgang remmen:

De aanpak moet zeer breed zijn, dit is een mooi voorbeeld van een potentiële aanpak:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25324467>

Acetyl-L-carnitine: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25589719>

Ginkgo biloba: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24758078>

Bacopa monnieri: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23788517>

Hericium erinacea (Lion's Mane): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18844328>

Tanden poetsen, flossen, oliekauwen: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18631974>

3) verbeter de cognitie bij depressie <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26801406>

4) chroom 600 mcg/dag tegen atypische depressie <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12559660>

5) multi tegen angst en stress <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10907676>

6) inositol tegen paniekaanvallen: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11386498>

7) Kruiden bij depressie / angst:

Lavendelextract: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24456909>

Saffraan: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25484177>

Curcuma: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23832433>

8) Silicium voor sterker haar: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17960402>

9) Rozemarijn olie tegen haaruitval: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25842469>

10) Finasteride uitwendig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26636418>

11) Aduki bonen tegen grijs haar? <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15914904>

12) Foliumzuur tegen gehoorverlies: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17200216>

13) B12 tekort bij gehoorverlies: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18032219> en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10075346>

14) Vit. C i.v. bij plotseling gehoorverlies: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23208525>



- 15) AO bij plotseling gehoorverlies: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24519034>
- 16) Ginseng en NAC tegen geluidsschade: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25033789>
- 17) Luteine tegen staar: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12507634>
- 18) Tegen AMD: visolie en vette vis en luteine/zeaxanthine:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23695657> , zink:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25393287> , Q10:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15947501>
- 19) K2 voor vaten, tegen osteoporose: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25694037> ,  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23525894>
- 20) Gewrichtslijtage, artrose & artritis:
- glucosamine & chondroïtine: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25889669> , en in combi met een modderbad: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27050908>
- vitamine K2: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26073022>
- vitamine D3: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26241902> , recente studie laat helaas geen effect zien: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26954409>
- MSM & Boswellia: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26684635>
- Rozebottelextract (Rosa canina): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18407528>
- Gember & Curcuma: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25300574>
- 21) Vegan / vegetarisch bij reuma: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18348715>
- laag arachidonzuur bij reuma: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12548439>
- 22) mineralen tegen osteoporose: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15658548> , K2 als MK4:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23702931> , als MK7:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23525894>
- 23) C tegen infecties: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25010554>
- 24) shiitake; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22164761> , cistus incanus:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19828122> , vlierbes:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15080016>
- 25) D3, bovenste luchtweg infecties: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24885201>
- 26) Insmeren met kokosolie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15724344>
- Insmeren met argan olie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25673976>
- Zalf met Arctium Lappa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24274317>

Zalf met PEA, vooral ook bij eczeem: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25071367>

Goede moisterizer: Niacinamide 4% in creme: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23763270>

Inwendig: Nigella sativa olie <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23198836>

en lijnzaadolie <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21088453> en

en hennepolie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16019622>

27) Creatine tegen sarcopenie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24530883>

28) l-carnitine spierkracht: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16612469>

29) taurine en BCAA spierkracht: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23392882>

30) oxytocine en libido: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23152592>

31) Ginseng en ED: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23254461>

32) Cordyceps en hyposexuality: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19222900>