

Natuurlijke bloedverdunners

Een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten is bloed met een verhoogde stolbaarheid, ook wel te "dik" of te "visceus" bloed " genoemd. In dergelijk geval zet er zich namelijk sneller beslag af op de slagaderwanden en wordt het proces van atherosclerose of slagaderverkalking in de hand gewerkt. In de reguliere geneeskunde worden in hoofdzaak twee soorten medicijnen ingezet om het bloed of minder stolbaar of "dunner" te maken: aspirines en de sterker werkende coumarines. Welke natuurlijke maatregelen kunnen we nemen opdat we deze medicijnen niet nodig zouden hebben? Let wel, onderstaande adviezen zijn niet geschikt voor wie al coumarines inneemt!

Voedingsadvies

Aan te raden:

- **verhoog je inname van omega-3-vetzuren** uit koudgeperste lijnzaadolie, walnoten, pompoenpitten, vette vis (sardines, makreel, ansjovis, haring) en groene groenten (postelein, peterselie, veldsla, zeevieren), perillaolie en koolzaadolie
- **gebruik rijkelijk antioxidantrijke, biologische groenten en fruit en leg de nadruk op:**
 - uien, knoflook, daslook, bieslook en prei
 - **salicylatenrijke fruitsoorten:** cranberries (veenbessen), bosbessen, kersen, rozijnen, pruimen, druiven, aardbeien, mandarijnen, sinaasappels
 - ananas, granaatappel(sap), pompelmoes
- **breng je gerechten op smaak met salicylatenrijke kruiden:** gember, cayennepeper, oregano, paprika, tijm, kaneel, dille, zoethout, pepermunt
- **geniet met mate van polyfenolenrijke, pure chocolade** (zonder geraffineerde suiker!)
- **gebruik rijkelijk koudgeperste olijfolie**, die je zo weinig mogelijk verhit
- **drink groentesappen** (tomaten-, selder-, wortel- en bietensap), **rode wijn** (vrouw: 1 glas per dag, man: 2 glazen per dag), **bosbessensap, aroniasap, rode druivensap** (met mate)

Te vermijden:

- **alle bronnen van transvetzuren:** deze "misbaksels" van vetzuren, die de bloedplaatjes veel kleveriger maken, worden vooral gevormd als meervoudig onverzadigde vetten gehard worden (om een vaste consistentie te krijgen en langer te bewaren) of als ze langdurig verhit worden. We vinden transvetzuren vooral terug in: koek, gebak, chocopasta, sauzen, dressing, mayonaise, bereide vleeswaren

(hamburger, worst, paté, frikandellen...), bakmargarine, frituurkost, pizza's, kant- en klaarmaaltijden...

- **alle geraffineerde oliën:** zijn voor een groot deel ontdaan van natuurlijke bloedverdunnende stoffen als vitamine E, lecithines, coenzyme Q10, alfaliponzuur
- **geraffineerde suiker in al zijn vormen:** maakt de bloedplaatjes meer kleverig
- **een overmaat aan omega-6-vetzuren:** maisolie, zonnebloemolie, sojaolie, saffloerolie...
- **een overmaat aan verzadigde vetten uit vlees, zuivel, boter...**

Voedingssupplementen

- **Gefermenteerde knoflook:** is een stuk actiever dan rauwe knoflook en knoflookpoeder. Klinische studies tonen aan dat dit middel het onderling samenklonteren van bloedplaatjes vermindert met 10 à 25 % en het verkleven van bloedplaatjes aan de bloedvatwand met 30 à 58 %
- **Visolie van een goede, zuivere kwaliteit:** vermindert duidelijk het samenklonteren van bloedplaatjes (en maakt trouwens ook cholesterol minder kleverig)
- **Vitamine E, het liefst onder een complex van de 4 tocopherolen en 4 tocotrienolen.** Een tocotrienolencomplex (krachtiger werkzaam dan tocopherolen) is ook goed. Minder goed is D-alfatocopherol alleen en vermijd zeker het kunstmatige D,L-alfatocopherol.
- **Ginkgo biloba:** gebruik een goed gestandaardiseerd preparaat met 24 % flavonglycosiden en 6 % van de combinatie ginkgoliden en bilobalide
- **Proteolytische (eiwitsplitsende) enzymen,** tussen de maaltijden ingenomen. Bijvoorbeeld nattokinase.
- **Zijn ook inzetbaar: curcuma** (kies een preparaat met een goede opneembaarheid), **OPC of wijnpittenextract, tarwegras, gerstegras, mangosteensap, gember, katsklauw...**

