

Natuurlijke hulp bij de preventie van hart- en vaatziekten

De oorzaak van de meeste hart- en vaatziekten is atherosclerose of slagaderverkalking. Dit is een ingewikkeld ontstekingsproces, waarbij de slagaders geleidelijk kunnen dichtslibben en de bloeddorstrooming in het gedrang komt. Ondanks het feit dat er heel wat risicofactoren bijdragen tot atherosclerose, wordt er tegenwoordig één risicofactor sterk overbelicht: het cholesterolgehalte. Gelukkig bestaan er natuurlijke middelen die ons op een bredere manier helpen beschermen tegen hart- en vaatziekten.



Meer dan cholesterol

Naast zaken die we niet kunnen veranderen zoals erfelijke aanleg, leeftijd en geslacht, bestaan er ook diverse factoren die bijdragen tot atherosclerose en die we wel in de hand hebben: **gebrek aan beweging, stress, overgewicht, roken, slechte eetgewoonten en diabetes type 2**. Dat zijn vooral de terreinen waarop we dienen te werken als we hart- en vaatziekten willen vermijden. Daarnaast zijn er ook meetwaarden die op een verhoogd risico op slagaderverkalking kunnen wijzen: **te hoge bloeddruk, te stolbaar of te "dik" bloed, een te hoog gehalte aan het vrije radicaal homocysteïne, aan lipoproteïne a, aan triglyceriden en inderdaad.... een te hoog cholesterolgehalte**. Wat het laatste betreft dient wel opgemerkt dat het vooral **de geoxideerde LDL-cholesterol of "oxycholesterol"** is, die ontstaat door een gebrek aan antioxidanten en die als **"echte slechte" cholesterol** aanslibt aan de vaatwanden. Ten slotte moet er zeker nog aangestipt worden dat er in het beslag van de vaatwanden **veel meer calcium zit dan cholesterol**, terwijl dit nauwelijks aandacht krijgt!

Gefermenteerde knoflook: veelzijdig

Heel interessant voor het beschermen van de bloedvaten is **gefermenteerde knoflook**. Het gedroogde poeder is niet alleen **reukloos**, het is therapeutisch superieur aan rauwe knoflook of gewone knoflookpreparaten. Meer dan 600 klinische studies ondersteunen de werking. Vooral bij de preventie van hart- en vaatziekten kan gefermenteerde knoflook ons zeer goede diensten bewijzen, omdat het een gunstige werking heeft op verschillende risicofactoren. Zo is er een uitgesproken en natuurlijk **bloedverdunnend effect**: dat is zeer belangrijk bij het voorkomen van trombose, hartinfarct en herseninfarct. Ook is er na enige weken **een milde daling van het "slechte cholesterol" of LDL-cholesterol**. Nog belangrijker is dat **de omzetting van cholesterol naar de kleverige en zich op de vaatwand afzettende oxycholesterol** sterk wordt afgeremd. Ten slotte helpt gefermenteerde knoflook ook op een milde manier **hoge bloeddruk te verminderen, het triglyceridenpeil en homocysteïnepeil te verlagen en de verkalking van de bloedvatwand tegen te gaan**.

Visolie als bron van omega-3-vetzuren

Eén van de gevolgen van een klassiek westers dieet is **het onevenwicht tussen de omega-6- en de omega-3-vetzuren in het lichaam**. Dat draagt door het bevorderen van de vaatwandontsteking bij tot

atherosclerose. De aanvulling met **extra omega-3-vetzuren EPA en DHA uit visolie** is dan ook zinvol. Niet alleen wordt de ontsteking van de vaatwand verminderd, het LDL-cholesterol wordt een stuk minder kleverig en er is sprake van een natuurlijke bloedverdunnende werking. Niet voor niets raden diverse gezondheidsinstanties (waaronder de Wereldgezondheidsorganisatie) aan om ter preventie van hart- en vaatziekten **dagelijks 500 mg EPA + DHA te gebruiken en 1 g EPA + DHA in te nemen als men al aan een hartkwaal leed**.

Vitamine K2 tegen de verkalking van de vaatwand

Wie heeft er zich al afgevraagd waarom er in onze westerse wereld tegelijk zoveel slagaderverkalking en botontkalking (osteoporose) voorkomt? **Blijkbaar wordt om een bepaalde reden calcium op de verkeerde plaats afgezet**. Vooral Japanse en Nederlandse onderzoekers hebben kunnen aantonen dat de "missing link" hierbij **vitamine K2** is. Deze vitamine (eigenlijk een groep van "menaquinones") helpt namelijk calcium in de beenderen neer te slaan en calcium uit de slagaderwanden te houden. Er is aangetoond dat hoe meer vitamine K2 er in iemands voeding voorkomt, hoe minder slagaderverkalking er optreedt. **Vitamine K2 heeft dus zeker zijn plaats in de preventie van hart- en vaatziekten om de overmatige verkalking van de vaatwand tegen te gaan**. Vitamine K2 wordt wel afgeraden voor wie coumarinebloedverdunders gebruikt!

Vitamines B tegen hoog homocysteïne

Terwijl men de mond vol heeft over cholesterol, wordt er in de medische wereld nauwelijks aandacht geschonken aan de voor de bloedvaten schadelijke stof **homocysteïne**. Deze stof werkt de ontsteking van de vaatwand in de hand en hoopt zich vooral op als we door het nuttigen van geraffineerde voeding een tekort hebben aan **vitamines B6, B9 (foliumzuur) en B12**. Het antwoord is dan ook heel eenvoudig: aanvullen van deze vitamines via een voedingssupplement helpt het homocysteïnegehalte verlagen.

Besluit

Naast het verlagen van een verhoogd cholesterolgehalte bestaan er ook nuttige voedingssupplementen om op een bredere manier hart- en vaatziekten te voorkomen. Onder meer **gefermenteerde knoflook, visolie en de vitamines K2, B6, B9 en B12** zijn hierbij aan te bevelen.