

Natuurlijke hulp bij hoge bloeddruk (hypertensie)

Hoge bloeddruk of hypertensie wordt soms als een 'sluipmoordenaar' omschreven, omdat ze vaak zonder klachten verloopt, maar ondertussen wel als risicofactor de kans vergroot op ernstige hart- en vaatziekten zoals hersenbloeding, hartzwakte en nierfalen. In de reguliere geneeskunde worden bij hypertensie veelal kunstmatige bloeddrukverlagers voorgeschreven, die men dan de rest van het leven moet blijven innemen. Welke natuurlijke maatregelen bestaan er om bij beginnende hoge bloeddruk het tij te doen keren zonder dat er geneesmiddelen moeten genomen worden?

Systolische en diastolische bloeddruk

Ons bloed wordt doorheen de bloedvaten voortgestuwd onder invloed van de pompende hartspier. De bewegende vloeistof oefent hierbij uiteraard een zekere druk uit op de slagaderwanden. Tijdens de pompfase van het hart registreert men de **systolische bloeddruk** (de "hoge waarde"); tussen twee hartslagen in meet men de **diastolische bloeddruk** (de "lage" waarde). De registratie van de bloeddruk gebeurt meestal ter hoogte van de elleboogplooï, pols of vingers en de gemeten waarden worden uitgedrukt in millimeter kwikdruk.

Hypertensie

Bij **hoge bloeddruk** of **hypertensie** zijn de gemeten drukwaarden abnormaal hoog in vergelijking met de referentiewaarden voor een welbepaalde leeftijd. Bij volwassenen kan men van een normale bloeddruk spreken in het gebied tussen 110/70 tot 140/90 mm kwikdruk. Waarden van 140/90 tot 160/95 wijzen op een matige hypertensie en boven 160/95 is er echte hypertensie. De alarmklok zal zeker luiden boven de 180/115: dan is de druk ernstig verhoogd. Meer in functie van de leeftijd zegt een andere vuistregel dat de **systolische bloeddruk niet meer dan de som van 100 en het aantal levensjaren** zou mogen bedragen. Maar het is de **diastolische druk** die vooral in de gaten moet gehouden worden. Het is immers tegen deze druk in dat het hart zich tijdens de systole (de samentrekking van het hart) zich moet kunnen ledigen. Een te hoge diastolische druk (zeker boven de 100 mm kwikdruk), zal namelijk de hartspier overmatig belasten en op de duur uitputten.

'Essentiële' hypertensie

In het medisch jargon spreekt men van **essentiële en secundaire hypertensie**. Voor de eerste categorie (90 % der gevallen) bestaat er per definitie geen duidelijke aanwijsbare oorzaak en overkomt ze je 'zomaar'. Maar natuurgenezers zijn ervan overtuigd dat factoren als een **onvolwaardige voeding, roken, overgewicht, stress, een gebrek aan beweging en het overmatig gebruik van koffie, thee, zout en medicijnen** zeker een oorzakelijke rol kunnen spelen. Bij secundaire hypertensie is er een duidelijke onderliggende oorzaak zoals **een nierafwijking, een aortavernauwing, een hormonale stoornis van schildklier of bijniere**. De behandeling hiervan moet zich natuurlijk op de oorzaak richten. In dit artikel hebben we het uitsluitend over **essentiële hypertensie**.

Symptomen

Hoge bloeddruk veroorzaakt in veel gevallen geen klachten. Daarom wordt hoge bloeddruk ook wel eens als een **sluipmoordenaar**

beschouwd, die zonder symptomen **hart- en vaatziekten** kan veroorzaken. In andere gevallen kunnen **hoofdpijn, nekpijn, hartkloppingen, kortademigheid, duizeligheid en gezichtsstoornissen een aanwijzing** vormen. Maar omdat dit allemaal geen specifieke klachten zijn voor hoge bloeddruk, zal vooral een regelmatige meting van de bloeddruk een belangrijke maatregel zal zijn.

Ernstige gevolgen

Hypertensie dient in elk geval ernstig genomen én behandeld te worden! Ten eerste moet bij hoge bloeddruk het hart meer arbeid leveren om het bloed naar de weefsels te sturen en kan op den duur de hartspier uitgeput raken: men spreekt dan van **hartinsufficiëntie of hartfalen**. Verder kan ook de continu verhoogde druk op de vaatwanden zijn tol gaan eisen; in die zin is vooral **de hersenbloeding** een gevreesde verwickeling. Ten slotte levert hypertensie een belangrijke bijdrage tot **atherosclerose** (aderverkalking) met het dichtslibben van de slagaderen en draagt ze dus indirect bij tot de meeste **hart- en vaat-aandoeningen**, inclusief **hartinfarct, herseninfarct, trombose en nierfalen** door verstoorde doorbloeding.

Reguliere behandeling

In klassieke geneeskunde bestaan een aantal categorieën van medicijnen om de bloeddrukwaarden te normaliseren. Ze werken vrij efficiënt, maar de stelregel hierbij is dat eens de behandeling ermee gestart wordt, ze levenslang moeten doorgenomen worden. Omdat verschillende van deze medicijnen ook **bijwerkingen** kunnen hebben, is het raadzaam om bij beginnende hypertensie na te gaan of met een aantal **natuurlijke maatregelen** het gebruik van geneesmiddelen kan vermeden of uitgesteld worden. De natuurlijke aanpak van hypertensie bestaat ondermeer uit een grondige aanpassing van **leef- en voedingsge-woonten**, uit **zorgvuldig geselecteerde plantaardige hulpmiddelen en uit voedingssupplementen**.

Algemene adviezen

- 1 Laat de diagnose hypertensie niet stellen door een eenmalige meting. Door de spanning bij de arts kan men soms een **"witte jassen-hypertensie"** vertonen, terwijl men in normale omstandigheden geen hoge bloeddruk heeft. Meerdere metingen in de loop van de dag én in ontspannen toestand zijn dus nodig voor de diagnose van hypertensie. Soms is ook een nachtelijke registratie nodig.
- 2 Neem dagelijks minstens **een half uur lichaamsbeweging** in de frisse lucht: wandelen, joggen, verstandig sporten, en dit niet in de zon
- 3 Neem **voldoende slaap** voor middernacht



Hibiscus



Olijfblad



Meidoorn



Maretak



Maagdenpalm

- ❖ Stop met roken
- ❖ Val af bij overgewicht
- ❖ Vermijd zoveel mogelijk **opwinding en stress** en neem voldoende **rust**. Oefen eventueel ontspanningsoefeningen en relaxatietechnieken uit (bv. autogene training)
- ❖ Vermijd het gebruik van kruiden, die de bloeddruk kunnen verhoogen: zoethout (*Glycyrrhiza glabra*), guarana (*Paullinia cupana*), zeedruif (*Ephedra sinica*), ginseng (*Panax ginseng*).

Voedingsadvies

Via de voeding trachten we in de eerste plaats de bij hoge bloeddruk **verstoorde balans natrium/kalium te herstellen** in het voordeel van het bloeddrukverlagende kalium. **De kaliumrijke groenten en fruit zijn dus zeer belangrijk**; zo is van dagelijks enkele glazen groentesap drinken al aangetoond dat deze maatregel bij velen al de bloeddruk doet dalen. Verder is ook extra aanvoer gewenst van het rechtstreeks bloedvatverwijdende **magnesium** en van het ontspannende **calcium**.

Af te raden:

- ❖ Elke extra zouttoevoeging bij het bereiden van voedsel vermijden (ook tamari, shoyu, gomasio...); ook alle **ingemaakte, ingeblikte en kant-en klaar** voeding waaraan zout is toegevoegd. Lees zorgvuldig de labels en vermijd alles met zout, sodium, soda, natrium, Na, salt, sel, natriumglutamaat, monosodiumglutamaat, MSG.... Vermijd ook **zoute chips, borrelnootjes en pinda's en gepekeld voedingswaren** (bv. haring). Er moet dus overgestapt worden op een natriumarm dieet
- ❖ **Alcohol, koffie, echte thee, chocolade, aspartaam** (bevat fenylalanine), elke voeding met additieven
- ❖ **Specerijen** als peper en mosterd
- ❖ (Vezelloze) **Witmeelproducten, geraffineerde suikers, rietsuiker**
- ❖ **Vette vleeswaren** (varkensvlees, spek, worst, charcuterie....)
- ❖ **Vaste, zoute kazen, gerijpte kazen**
- ❖ **Verhitte vetten** (ook plantaardige!), **overmaat verzadigde vetten**

Aangeraden:

- ❖ **Kaliumbronnen:** volop verse (bio-) groenten en fruit; vooral groentesappen, alle groene bladgroenten, waterkers, pompelmoes, appels, bananen, ...
- ❖ **Magnesiumbronnen:** sojabonen (en tofu, tempeh), peulvruchten

(erwten, witte bonen), wal-, hazel- en amandelnoten, quinoa, volrijst, boekweit, gedroogde vruchten (vijgen, rozijnen, abrikozen), groene groenten (spinazie, prei), sesamzaad, zonnebloempitten, zeevis (zalm, makreel), mager rood vlees

- ❖ **Calciumbronnen:** zaden (sesam, zonnebloem!), noten (amandelen, hazelnoten), groene bladgroenten (boerenkool, broccoli, Chinese kool, selderij, tuinkers...), wortelen, gedroogde vijgen, pruimen en abrikozen, zalm, sardines, ei, yoghurt, platte kaas, geitenkaas, gerst, gierst, haver, boekweit, sojabonen (en tofu, tempeh), kelp...
- ❖ **Bronnen van ubiquinol of actieve coenzyme Q10** (ondersteunen de hartspier en verbeteren de doorbloeding): sardines, makreel, kabeljauw, rundvlees, sojaolie, sesamzaad, pinda's, broccoli, spinazie, noten
- ❖ **Bronnen van vitamine B6** (werkt als een natuurlijke vochtafdrijver): tarwekiemen, biergist, rundvlees, kolen (broccoli, savooi, bloemkool), vette vis, spinazie, ei, kip
- ❖ **Olijfolie** (als bron van mono-onverzadigd vet): heeft een bewezen bloeddrukverlagende werking bij regelmatig gebruik; koudgeperste lijnzaadolie (koud gebruik in salades)
- ❖ **Vochtafdrijvende groenten** als peterselie en selder; uien en knoflook
- ❖ **Rechtsdraaiende yoghurt, kwark, kefir** las alternatief voor vaste en zoute kazen; wat **ongezouten magere kaas**
- ❖ **Kaliumzout** in plaats van keukenzout of zeezout
- ❖ **Tuinkruiden** als mierikswortel, knoflook, peterselie, tijm, marjolein: ter vervanging peper, mosterd en zout
- ❖ **Om te zoeten:** met mate ahornsiroop, echte honing, kokosbloesemsuiker, agavesiroop, oersuiker, moutsiropen
- ❖ **Kies uit bovengenoemde voedingsmiddelen vooral degene die passen bij jouw bloedgroep** (Bloedgroependieet van Dr. Peter d'Adamo): voedingsintoleranties kunnen namelijk een grote rol spelen!

Fytotherapie

Er bestaan een aantal zeer nuttige planten die een bijdrage kunnen leveren bij het normaliseren van verhoogde bloeddrukwaarden. Vooral **hibiscus, olijfblad** en de combinatie van **knoflook, maretak** en **meidoorn** zijn breed toepasbaar.

Potentieel bloeddrukverlagend

door een inwerking op het vaatstelsel zelf:

- ❖ **Hibiscus of roselle (*Hibiscus sabdariffa*):** de vlezige bloemkelken van deze plant worden al heel lang in de volksgeneeskunde van



Gezondheid, van uw haar

Verzorging met etherische oliën

Hoofdhuidmassage

Kleuringen zonder amoniak

Haaranalyse

Enkel op afspraak

www.elitecoiff.be



Om te schenken of te krijgen



De Hoofdzetel
Rue Plomcot 6a
6224 FLEURUS
Tel: 071 81 19 96

Onze adressen in België
K. Van Doorslaerlaan 67
2880 MARIEKERKE
Tel: 0475 68 19 13

Lenniksebaan 808
1070 ANDERLECHT
Tel: 02 555 43 44

Keerbergestw 8
3150 HAACHT
Tel.: 016 60 04 61

Voedingssupplementen

Vooral ubiquinol, de mineralen magnesium, calcium en kalium en de bepaalde caseïnepeptiden kunnen als voedingssupplement aangewend worden bij hoge bloeddruk.

- ❶ **Ubiquinol (actieve, gereduceerde vorm van co-enzyme Q10):** een meta-analyse van klinische trials bevestigde dat co-enzyme Q10 de systolische bloeddruk tot 17 mm en de diastolische bloeddruk tot 10 mm kwikdruk kan doen dalen. De werking steunt ondermeer op het feit dat co-enzyme Q10 de endotheelfunctie van de bloedvaten verbetert, waardoor meer van het bloedvatverwijdende stikstofoxide (NO) kan worden afgescheiden. Ook het verbeteren van de hartspierwerking draagt bij tot een natuurlijke bloeddrukdaling.
- ❷ **Magnesium en calcium:** deze mineralen helpen de bloedvaten te ontspannen en werken tegelijk stresswerend. Kies wel voor goed opneembare vormen zoals citraten of aminosuurchelaten.
- ❸ **Kalium:** helpt de verstoorde balans met natrium herstellen en is vooral effectief in combinatie met een natriumarm dieet. Kies voor een goed opneembare vorm zoals kaliumorotaat.
- ❹ **C12-peptide en de lactotripeptiden IPP en VPP:** deze door enzymatische splitsen uit caseïne of melkeiwit verkregen peptiden, die elders in BioGezond uitgebreid worden besproken, hebben een natuurlijke bloeddrukverlagende werking
- ❺ **Alfa S1 caseïnedecapeptide:** is eveneens een caseïnepeptide, dat door een natuurlijke ontspannende werking vooral bij hypertensie door stress kan ingezet worden. Zie ook elders in BioGezond.
- ❻ **Gefermenteerde knoflook:** heeft een mild bloeddrukverlagende werking bij hoge bloeddruk (5 à 9 %), maar is nog interessanter omdat het tegelijk nog andere risicofactoren op hart- en vaatziekten verlaagt zoals het gehalte aan oxysterol (de "echte slechte" cholesterol) en een verhoogde stolbaarheid van het bloed ("te dik bloed")
- ❼ **De combinatie van Vitamine B6 en vitamine C,** zeker in combinatie met natriumbepaling, werkt natuurlijk vochtafdrijvend en vermindert de druk in de vaten (als alternatief voor de "plastabletten")
- ❽ **De visolievetzuren EPA en DHA (visoliën):** hebben een mild vaatontspannende werking en voor een duidelijke bloeddrukverlagende werking moeten wel hoge doses ingezet worden (5 g). Maar EPA en DHA verminderen vooral het risico op hart- en vaatziekten door de ontsteking van de vaatwand te verminderen, het bloed natuurlijk te "verdunnen" en cholesterol minder kleverig te maken
- ❾ **L-arginine:** dit aminozuur bevordert de aanmaak van de vaatverwijdende stof stikstofoxide (NO)
- ❿ **L-Carnitine:** ondersteunt de hartfunctie en verlaagt zo mogelijk een verhoogde bloeddruk
- ⓫ **Lecithine:** ondersteunend door het verbeteren van het vet- en cholesterolmetabolisme, door de leverfunctie te verbeteren een door een ontspannende werking op het zenuwstelsel
- ⓬ **Vitamine E (gemengde tocoferolen en tocotriënolen):** wel geleidelijk op te voeren, zoniet kan er bloeddrukstijging optreden

Noord-Afrika gebruikt bij matige hypertensie. Men heeft nu kunnen aantonen dat het dagelijkse gebruik van 10 g van deze plant de systolische bloeddruk gemiddeld met 17,1 mm kwikdruk en de diastolische bloeddruk gemiddeld met 12 mm kwikdruk doet dalen. Hibiscus werkt door welbepaalde anthocyanen die zowel door de afscheiding door de nieren van natrium, gevolgd door water, bevorderen als de ontspannende werking op de vaatwand van de stof stikstofmonoxide (NO) verhogen.

- ❶ **Olijfblad (*Olea europea*):** door de combinatie het iridoïde glycoside oleuropeïne met polyfenolen als luteoline heeft olijfblad zoals hibiscus een beschermende werking op het vaatverwijdende stikstofmonoxide (NO). Daarnaast remt het ook de vorming af van angiotensine II, een hormoon dat in het lichaam de bloeddruk doet oplopen. Na een 6-tal weken kan olijfbladextract gemiddeld de systolische en diastolische bloeddruk respectievelijk met 13 en 5 mm kwikdruk dalen.
- ❷ **Eénstijlige/tweestijlige meidoorn (*Crataegus monogyna/laevigata*):** de milde bloeddrukverlagende werking van de bloesems van deze plant zijn het resultaat van een aantal factoren. Bij een aangehouden inname verbetert meidoorn op basis van zijn flavonoiden (waaronder de oligomere procyaniden of OPC's) de werking van de hartspier, worden de bloedvaten verwijdt en de vaatwand beschermd door antioxidanten. Ook het hartritme wordt gestabiliseerd en vertraagd bij een te snelle hartslag.
- ❸ **Maretak of mistel (*Viscum album*):** kan, vooral op basis van zijn

biogene amines en aminozuren zoals GABA of gamma-aminoboterzuur, perifere bloedvaten verwijden tot ontkrampen, waardoor de weerstand in de bloedvaten afneemt.

- ❶ **Knoflook (*Allium sativum*):** vooral op basis van zijn thiocyanaatverbindingen, kan knoflook een licht bloeddrukverlagende werking ontplooiën. Die werking komt het best tot uiting in synergie met de voornoemde meidoorn en maretak.
- ❷ **Kleine maagdenpalm (*Vinca minor*), Maitake (*Grifola frondosa*), Coleus (*Coleus forskholii*) en Rauwolfia (*Rauwolfia serpentina*),** enkel op voorschrift)

Potentieel bloeddrukverlagend door een natuurlijke vochtafdrijvende werking:

- ❶ Afdrijven van overtollig vocht helpt de spanning op de bloedvaten te verminderen en kan o.a. bereikt worden door: **Muizenootje (*Hieracium pilosella*), Guldenroede (*Solidago virgo-aurea*), Java-thee (*Orthosiphon stamineus*), Maïsstempels (*Zea mays*), Berk (*Betula pendula/pubescens*), Jeneverbes (*Juniperis communis*)**

Potentieel bloeddrukverlagend bij hoge bloeddruk door stress:

- ❶ Een natuurlijke ontspannende werking op het zenuwstelsel kan bij hoge bloeddruk door stress aangewezen zijn en mogelijk bereikt worden door: **Valeriaan (*Valeriana officinalis*), Hop (*Humulus lupulus*), Passiebloem (*Passiflora incarnata*), Linde (*Tilia cordata*), Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)**

U heeft altijd
geweten dat u meer
potentieel had.

Wordt het niet
eens tijd dat u het
ontketent?

LEES EN GEBRUIK
DIANETICS

door L. Ron Hubbard

IN 52 TALEN

16 €
verkrijgbaar bij het
**DIANETICS EN
SCIENTOLOGY
INFORMATIECENTRUM**

Tel. : 02 533 2890

Email : info@scientology-info.be

Web : www.scientology-info.be

Waterloolaan 103, 1000 Brussel

Metro : Munthof