

Andrea Flemmer

HOGE BLOEDDRUK NATUURLIJK BEHANDELEN

Zelf je bloeddruk verlagen

PANTA RHEI

The background of the cover features several stalks of chives with their characteristic green, blade-like leaves and spherical, pinkish-purple flower heads. The flowers are in various stages of bloom, and the overall image has a soft, slightly blurred quality, giving it a natural and gentle feel.



Hoge bloeddruk natuurlijk behandelen – Andrea Flemmer

Oorspronkelijke Duitse uitgave:

© 2013 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co.

KG Hans-Böckler-Allee 7, D-30173 Hannover,

Duitsland www.schluetersche.de

© 2018 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

ISBN 978.90.8840.167.1

NUR 860

Vertaling uit het Duits: Dick de Ruiter

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Beoordeling van het manuscript: Angelika Lenz, Steinheim a.d. Murr Schrijfster en uitgeverij hebben dit boek zorgvuldig gecontroleerd. Voor eventuele fouten kan evenwel geen aansprakelijkheid worden genomen. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, internet of welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

INHOUD

4 VOORWOORD


7 HET GEVAAR VAN HOGE BLOEDDRUK

- 8 Hoe werkt de bloeddruk?
- 11 Waaraan herken je een te hoge bloeddruk?
- 13 Wanneer spreken we van een hoge bloeddruk?
- 15 Hoe wordt de bloeddruk gereguleerd?
- 16 Waarom is hoge bloeddruk gevaarlijk?
- 18 Hoe verandert de bloeddruk als je ouder wordt?
- 19 Risicofactoren die een hoge bloeddruk in de hand werken
- 19 Hoge bloedvetwaarden: een sluipend gevaar
- 21 Suikerziekte: teveel suiker in het bloed
- 23 Roken is dodelijk!
- 26 Alcohol: minder is beter
- 27 Stress: beter presteren onder druk
- 30 Overbodige pondjes verhogen de bloeddruk
- 33 Gebrek aan beweging werkt negatief op het hart
- 34 De invloed van vrouwelijke hormonen
- 35 De eigen meetwaarden controleren

39 DE BLOEDDRUK VERLAGEN GEWOON DOOR ANDERS TE ETEN

- 40 Slechte voedingsgewoonten corrigeren
- 40 Afvallen, maar met beleid!
- 46 Het zoete leven – maar liever zonder suiker!
- 47 Het leven niet te zout maken: keukenzout minderen
- 50 Het zoutgehalte van levensmiddelen
- 51 Tips en trucs om zoutgebruik te minderen
- 53 De essentie van bloeddrukverlagende voeding
- 53 Volwaardige voeding: alles wat de mens nodig heeft
- 55 Bioactieve stoffen: klein, maar effectief
- 65 Vitaminen en mineralen: ook super voor de bloeddruk
- 71 Bijzonder heilzame levensmiddelen



- 
- 75 Levenselixers uit de mediterrane keuken
 - 78 Nieuw: het DASH-dieet
 - 80 Geneeskrachtige kruiden uit het regenwoud en andere gebieden
 - 91 Plantaardige diuretica: op milde wijze vocht afvoeren
 - 96 **Vasten: gewoon soms helemaal niets eten**
 - 98 **Conclusie: eten voor een optimale bloeddruk**

101 ANDERE NATUURLIJKE METHODEN

- 102 **Geen sport: echt geen goed idee**
- 103 De medicinale effecten van sportbeoefening
- 106 Welke sporten zijn geschikt?
- 107 Hoe vaak en hoe intensief moet je trainen?
- 109 **Alleen rust: stress verminderen met ontspanningsmethoden**
- 110 Progressieve spierontspanning volgens Jacobson
- 111 Hypnose
- 113 Mindfulness-meditatie
- 114 **Hydrotherapie niet alleen volgens Kneipp**
- 114 Begietingen stimuleren de bloedsomloop
- 116 Dompelbaden
- 117 Warme ligbaden
- 118 **Op naar de sauna!**
- 120 **Lichttherapie: de geneeskraft van de zon benutten**
- 121 **Aparte mogelijkheden om de bloeddruk omlaag te brengen**
- 123 **Conclusie: zo kun je zelf een hoge bloeddruk voorkomen of behandelen**

126 RECEPTEN: LEKKERE GERECHTEN VOOR EEN OPTIMALE BLOEDDRUK

- Ontbijt
- Salades
- Groenten en toebehoren
- Caloriearme toetjes

138 WOORDENLIJST

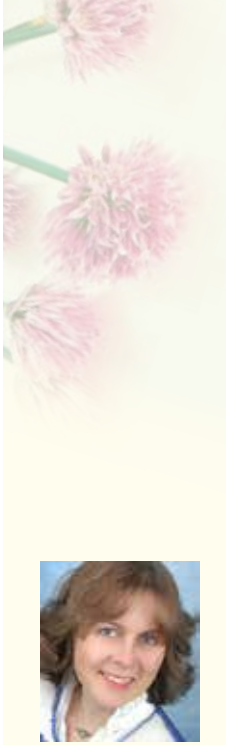
- 140 Relevante websites
- 141 Over de auteur

VOORWOORD

Ongeveer een op de vijf volwassenen in het westen heeft een te hoge bloeddruk (in de medische wereld *hypertonie* genoemd); in Duitsland geldt dat zelfs voor 35 miljoen mensen. Bij mensen boven de 60 is dat vermoedelijk zelfs een op de twee, en ook bij jonge mensen is het aantal met een te hoge bloeddruk in opmars. Zorgelijk is dat de meeste betrokkenen niet eens weten dat ze het hebben. Want slechts ongeveer een kwart van de Nederlanders gaat naar de dokter voor meer onderzoek en doet iets aan de hoge bloeddruk. De medische wereld vermoedt dat minder dan een vijfde van de mensen met een hoge bloeddruk effectief behandeld wordt. Zodoende wordt het vaak te laat ontdekt, zodat de bloedvaten schade oplopen.

Niet voor niets wordt hoge bloeddruk de “stille killer” genoemd, want op den duur raakt het bloedvatstelsel en de daarbij horende vitale organen beschadigd, zonder daarbij merkbare symptomen te veroorzaken. Een hoge bloeddruk merk je normaal gesproken niet eens. Integendeel: eerst voel je je zelfs tot meer in staat, want een hogere bloeddruk geeft je extra elan en energie. Maar toch vormt een voortdurende hoge druk een belasting voor het hart, raken de bloedvaten vernauwd, gaat de aderverkalking (*arteriosclerose*) sneller en verslechtert zo in het geheel de doorbloeding van je lijf. Hoge bloeddruk geldt als belangrijkste risicofactor voor een hartaanval, hart- en vaatziekten of nierfalen. Er wordt gezegd dat de hoeveelheid hartaanvallen met de helft zou afnemen als hoge bloeddruk in de westerse landen volledig behandeld zou worden. En niet alleen dat – wetenschappers ontdekten dat onze hersenen door hoge bloeddruk sneller verouderen.

Maar nu lees je dit boek. Daarmee heb je al de eerste stap genomen om jouw bloeddrukwaarden en je hoge bloeddruk serieus aan te pakken! Want eigenlijk kan de bloeddruk vrij simpel zelf worden geregeld en slechts weinigen hebben daarbij medicamenten nodig. Meestal kun je volstaan met methoden zonder bijwerking. Het



klinkt ongelooflijk, maar met behulp van een kleine verandering in je manier van leven, plus wat natuurlijke alternatieven, kun je waarschijnlijk net zoveel bereiken als met medicijnen.

Alle in dit boek genoemde methoden hebben zich in de praktijk bij patiënten met hoge bloeddruk bewezen. Vooral bij de zogenoemde grenswaardenhypertonie (met diastolische waarden van 90 – 94, alsmede systolische waarden van 145 bij 159 mm/Hg) zijn natuurlijke geneesmiddelen veelbelovend en zonder bijwerkingen. Als we alle maatregelen die je met een relatief gemakkelijke verandering van levenswijze kunt bereiken tezamen beschouwen dan kunnen deze een verlaging van de bloeddruk tot wel 30 mm/Hg bewerkstelligen – dat is nauwelijks mogelijk met een medicijn! Natuurlijk moet je de bloeddruk regelmatig opnemen. Dat is alleen al belangrijk om te zien hoe effectief de maatregelen zijn die jij neemt om je hoge bloeddruk omlaag te brengen.

In dit boek zul je zien dat er veel manieren zijn om de bloeddruk omlaag te brengen. Bekijk ze allemaal eens goed en zoek er dan één uit om mee te beginnen; eentje die jou het meest aanspreekt. Als dat dan niet voldoende blijkt te zijn probeer dan de volgende, en zo voort. Wellicht moet je twee of drie maatregelen tegelijk nemen om het gewenste effect te bereiken: het afbouwen of helemaal weglaten van medicijnen!

Veel succes daarmee!

Dr. Andrea Flemmer

„Alle maatregelen samen zorgen ervoor dat de bloeddruk ongeveer 30 mm/Hg zakt – dat lukt nauwelijks met medicijnen!“

„Eigenlijk kan iedereen de bloeddruk relatief gemakkelijk op goede waarden instellen en slechts een enkeling heeft daarbij medicijnen nodig.“

HET GEVAAR VAN HOGE BLOEDDRUK

Langzaam aan – en vaak merk je het niet eens – wordt het een sluipende ziekte in ons leven, die hoge bloeddruk. Maar ook wanneer je je prima voelt, en de hoge bloeddruk in eerste instantie voor jou geen beperking is, moet je deze ziekte serieus nemen, want op de lange duur beschadigt hypertonie de organen en kan deze een hartaanval of herseninfarct tot gevolg hebben. In dit hoofdstuk lees je alles wat je weten moet over die tikkende tijdbom, om deze dan effectief onschadelijk te kunnen maken.



HOE WERKT DE BLOEDDRUK?


Onder bloeddruk wordt verstaan de druk die in het bloedvatstelsel van de mens heerst. Door deze druk wordt het bloed door het hele lichaam gepompt. Op die manier zorgt de bloeddruk ervoor dat de belangrijkste organen, weefsels en alle lichaamscellen naar behoefte worden voorzien van zuurstof en voedingsstoffen. Afvalproducten zoals kooldioxide (koolzuur) worden dan weer afgevoerd met het bloed, en in het geval van koolzuur naar de longen gebracht, om daar in gasvorm te worden uitgeademd. In de longen krijgt het lichaam dan ook weer zuurstof binnen, dat vandaar vervoerd wordt naar het hart, waar de kringloop dan opnieuw begint. Het hart pompt gemiddeld zo'n vijf liter bloed rond, met 60 tot 80 slagen per minuut, via ons hele stelsel van bloedvaten. De hoogte van de bloeddruk wordt bepaald door:

- de kracht van de hartspier
- het totaal aan bloedvolume
- de weerstand van de vaatwanden

Je kunt dit goed vergelijken met het waterleidingsysteem van een stad, want zonder druk zou er bij geen enkele bewoner water uit de kraan stromen. Toch laat het hart het bloed niet als een constante stroom door het lichaam stromen, maar pompt het dat bloed naar behoefte met een bepaalde druk in de hoofdslagader. Daardoor is de druk in het vaatstelsel dus niet constant. In wezen worden er twee waarden onderscheiden, die in de meeteenheid 'millimeter kwikdruk' (mm/Hg) wordt aangegeven:

- de pompfase (de systole, samentrekking van de hartspier of bovendruk)
- bloedvulling (de diastole, ontspanning van de hartspier of onderdruk)

In de bloedvaten wordt overeenkomstig daarmee de hogere systolische eerste bloeddrukwaarde en de lagere diastolische tweede bloeddrukwaarde opgebouwd.



Zonder bloeddruk zouden organen, weefsels en cellen niet voorzien kunnen worden van vitale zuurstof en voedingsstoffen.

De hogere, systolische druk ontstaat bij het samentrekken van de hartspier, waardoor het bloed door de bloedvaten wordt gestuwd. Is er te weinig bloeddruk dan is dat de waarde waar naartoe – na het belemmeren van de bloedstroom door middel van het aanbrengen van de druk-manchet – het bloed weer door de aderen wordt gepompt. De lage, diastolische druk staat voor de minimale bloeddruk, als de hartspier weer verslapt, om zich wederom te vullen met bloed. Deze druk vertegenwoordigt ook de ‘ontspannings-fase’ tussen de hartslagen in, wanneer de bloedstroom kortstondig trager stroomt, de hartspier ontspant en het bloed ongehinderd vloeit, waardoor het hart zich opnieuw vult met bloed. Tegen het eind van deze ‘vul-fase’ wordt deze diastolische waarde gemeten. De verhoudingen qua druk zijn afhankelijk van de behoeften van het lichaam op dat moment: die wisselt en is afhankelijk van een hogere (of juist lagere) prestatie van het hart, en van vernauwing of juist verwijding van de bloedvaten rondom het hart, die tegendruk geven (de kransslagader). Daardoor kan steeds voldoende doorbloeding worden gegarandeerd.

Hoge en lage waarden zijn heel normaal

De bloeddruk blijft niet steeds gelijk. Zo wordt de druk plotseling, na eerst kortstondig iets lager, een stuk hoger bij het opstaan vanuit lighouding, zodat de hersenen voldoende bloed krijgen. Hier moet het hart het bloed tegen de zwaartekracht in naar het hoofd pompen. Ook bij lichamelijke activiteit moeten de hartslag en de bloedsomloop versneld worden, omdat bepaalde spieren daarbij meer bloed nodig hebben. Dan gaat de bloeddruk omhoog en neemt de doorbloeding in de spieren toe. Stress (bijvoorbeeld als je bij de dokter komt), pijn en andere gevoelens hebben eveneens invloed op de bloeddruk, want deze factoren werken in op de spanning in de bloedvaten, die zich daardoor verwijden of vernauwen. Even voor een examen stijgt de bloeddruk, want daarvoor heb je een maximale helderheid en concentratie nodig. Onder bijzondere voorwaarden kan de systolische bloedwaarde binnen een



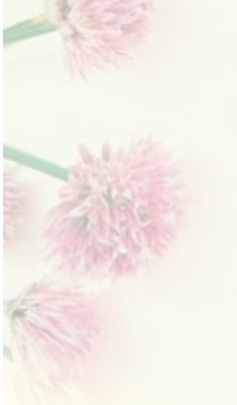
POMPFASE

= systole

BLOEDVULLING =

diastole





paar minuten wel 200 mm/Hg omhooggaan. Bovendien hangt de bloeddruk ook af van de tijd overdag of 's nachts. 's Nachts, tegen een uur of drie, is deze het laagst (alook de lichaamswarmte en de verteringsprocessen). Daarna stijgt de temperatuur weer, zodat we voorbereid worden op het opstaan. Gaat de wekker af dan gaat de bloeddruk opeens sterk omhoog, zodat wij kunnen opstaan en snel actief worden. De hele ochtend blijft de bloeddruk op een hoog niveau, waardoor wij steeds veel kunnen blijven doen. Na het middageten is er bloed nodig voor de spijsvertering – gevolg: de bloeddruk gaat omlaag. Later in de middag bereiken de bloeddruk en overeenkomstige omstandigheden een tweede hoogtepunt. Aansluitend gaat de bloeddruk wederom weer naar beneden en worden we moe.

De bloeddruk fluctueert ook met de jaargetijden. Het is vastgesteld dat de bloeddruk tijdens de winter een stuk hoger is – en daarmee is er ook meer risico op ernstige complicaties. Vooral in dit jaargetijde moeten we er op letten dat we niet onder de gewenste waarde van 140/90 mm/Hg komen. Meestal is een kleine wijziging in levenswijze al voldoende, want juist in de winter eten we meer calorieën en bewegen we minder.

De bloeddruk wordt door de volgende factoren geregeld:

- **de pompkracht van het hart: de bloeddruk is hoger naarmate het hart het bloed meer door het lichaam pompt.**
- **de wijdte van de kleine slagaderen (kransslagader): zijn ze vernauwd dan ontstaat daarin weerstand, en de bloeddruk stijgt na-venant.**

Je kunt dit vergelijken met een waterkraan, waaraan een slang is gekoppeld: Als de kraan wijd opengedraaid is pompt ook het hart meer bloed in de bloedsomloop, en wordt de druk in de slang ook groter. Er wordt ook meer druk opgebouwd wanneer de slang aan



Wisselingen in de bloeddruk zijn heel normaal.