

# GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief december 2022

## Voorwoord:

Beste lezer,

Ik krijg regelmatig mensen in de praktijk die last hebben van een hoge bloeddruk. Velen denken dat dat vooral voorkomt bij oudere mensen, maar omdat je vatenstelsel in flexibiliteit aan het afnemen is vanaf je 40<sup>e</sup> levensjaar, kan je vanaf die tijd ook al een verhoogde kans hebben op te hoge bloeddruk. Gelukkig zijn er ook natuurgeneeskundige behandelingen en tips die kunnen helpen de bloeddruk normaal te krijgen, mocht je niet direct permanent aan de pillen willen gaan. Hieronder meer informatie hierover. Omdat het zoveel tips zijn, is het deze keer een pagina meer leeswerk geworden.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

---

## ONZE BLOEDDRUK:



Ons hart pompt ons bloed rond in het lichaam. Dat start in de slagaders en van daar uit komt er druk op de aderen te staan om het bloed verder te pompen naar alle organen. Dat is de bloeddruk in het

kort. De bloeddruk wordt in twee verschillende waardes gemeten. De bovendruk en onderdruk. De bovendruk is de hoogste meetwaarde en is het moment dat het hart het bloed in de slagaders pompt. Dat geeft een hoge druk op de vaatwanden. Een normale bovendruk ligt tussen de 120-140. Hoger dan dat kan risico's geven en valt onder de noemer 'hoge bloeddruk'. Het gaat dan niet om 1 meting, maar een langere tijd hoge bloeddruk die gemeten wordt. Mannen hebben vaak een wat hogere bloeddruk (rond de 130) dan vrouwen (rond de 120).

De onderdruk wordt gemeten als het hart weer ontspannen is en de druk op de slagaders het laagst is. Een normale onderdruk ligt tussen de 65-85. Een te lage onderdruk is minder ernstig, dan een te hoge bovendruk. Er bestaat ook een te lage bloeddruk gedurende een langere periode, maar dat laat ik in deze nieuwsbrief buiten beschouwing. Bloeddruk is niet

constant. Bij stress of inspanning is de bloeddruk hoger dan in rust. Wil je dit dus goed meten? Meet dan op dezelfde tijden en als je al enige tijd in rust bent. Als je meerdere keren per dag een hoge meting hebt en dat meerdere dagen per maand, dan spreek je pas van de aandoening hoge bloeddruk. Voor mensen boven de 70 jaar is een bovendruk van 150 ook nog goed. Bij ouderdom neemt de bloeddruk namelijk toe. Te hoge bloeddruk geeft vaak geen klachten of symptomen als hoofdpijn en/of duizeligheid, vermoeid, misselijk, kortademig en/of zichtproblemen. Je weet dit vaak alleen door regelmatig de bloeddruk te meten. Ik adviseer dan ook als je boven de 45 jaar bent om een goede gecertificeerde bloeddrukmeter aan te schaffen en dit zelf eens in de zoveel tijd te gaan meten.

Er zijn vele oorzaken mogelijk voor te hoge bloeddruk. Factoren die dit kunnen stimuleren zijn o.a. overgewicht, roken, stress, ongezond eten zoals teveel zout, suiker of vet en alcohol drinken (> 2 glazen per dag). Ook bepaalde medicatie kan invloed hebben op de bloeddruk zoals pijnstillers en ontstekingsremmers. Check hiervoor de bijsluiters. Een lange tijd een hoge bloeddruk hebben, betekent dat er langere tijd veel druk op de bloedvaten staat die daardoor harder en stijver kunnen worden. Het vergroot de kans op aderverkalking en dit kan hart- en vaatziekten in de hand werken.

Krokussenweg 8  
2665ND Bleiswijk  
06-12040195  
[info@goedalternatief.com](mailto:info@goedalternatief.com)/ [www.goedalternatief.com](http://www.goedalternatief.com)



Niet alleen het hart heeft een rol bij de bloeddruk, de nieren hebben een net zo grote rol. In de nieren wordt een enzym geproduceerd (Renine) die uiteindelijk de bloeddruk reguleren. Zo kan dit systeem bij een te hoge bloeddruk een signaal afgeven naar de nieren om meer vocht te produceren om de bloeddruk te verlagen. Andersom werkt dit ook. Bij minder vochtproductie vanuit de nieren stijgt de bloeddruk. Andere organen die een rol hebben bij bloeddruk regulatie zijn de lever, longen en hersenen.

#### NATUURLIJKE TIPS OM BLOEDDRUK TE VERLAGEN



Ook binnen de reguliere geneeskunde komt er gelukkig steeds meer aandacht voor genezen via een gezondere levensstijl. Want er zijn diverse opties om op een natuurlijke manier aan de slag te gaan om de bloeddruk te verlagen.

1. Voeding aanpassen door veel minder suiker en ongezonde vetten te eten en meer groente, fruit en vezels. Dit houdt de vaatwanden gezonder en zorgt ervoor dat het lichaam minder vocht vasthoudt wat weer de bloeddruk kan verhogen. Neem je zout, kies dan voor zouten met meer voedingsstoffen zoals zeezout of Himalaya zout. Ook te weinig zout kan klachten geven, dus zoutloos eten hoeft echt niet. Suikers lijken een grotere boosdoener voor de bloeddruk te zijn dan zout, blijkt uit onderzoek. Uit studies is ook gebleken dat Vitamine C in fruit ook de bloeddruk kan verlagen. Vooral rood fruit, kiwi en citrusfruit bevat meer vitamine C. Neem dus 2x per dag een fruit tussendoortje (bij voorkeur biologisch). Blauwe schimmelkaas is een grote zoutbron en kan je beter met mate eten.
2. Kunstmatige zoetstoffen vermijden. Uit onderzoek is gebleken dat deze verslavend kunnen zijn en je er dus steeds meer van neemt, wat de insulinespiegel verhoogt en de bloeddruk kan laten stijgen. Dat verhoogt ook het vetpercentage, waardoor aderen het moeilijker kunnen krijgen.
3. Omega 3 vetzuren eten via vette vis, krillolie, lijnzaadolie etc. Deze vetten hebben een gezonde invloed op het vatenstelsel.
4. Voeg wat meer kaliumrijke voeding toe aan de maaltijden. Kalium heeft een positieve invloed op de bloeddruk. Voedingsmiddelen die meer kalium bevatten zijn: tomaten, banaan, avocado, mango, peer of vijgen. Kies dan wel voor de biologische variant en ga a.u.b. niet zomaar kalium als supplement slikken. Het gaat allemaal om de balans samen met andere mineralen. Ook magnesium kan bloedvaten verwijden. Denk aan magnesiumrijke voeding als avocado, noten, tempeh, vette vis, zaden, banaan, selderij en groene bladgroente. Nitraatrijke voeding heeft eenzelfde effect. Denk aan voeding als rode bieten, rabarber, rode kool, boerenkool, spinazie, sla, andijvie en peterselie.
5. Een stukje pure chocolade (> 75% cacao) kan ook een positieve bijdrage hebben aan het verlagen van de bloeddruk. Het heeft veel antioxidanten.
6. Zorg ervoor dat stress factoren aangepakt worden en ga meer bewegen (minimaal een half uur per dag). Ook dit zorgt voor soepelere bloedvaten en kan daarmee de bloeddruk verlagen.
7. Het eten van olijfolie, knoflook, uien, bieslook en daslook kunnen de bloeddruk verlagen door de stofjes die hier in zitten. Hoe minder doorgebakken hoe beter.





8. Verminder koffie. Meer dan 3 kopjes per dag kan de bloeddruk al verhogen. Neem in plaats daarvan vaker groene thee of kruidenthee met

bloeddrukverlagende eigenschappen als de 2-stijlige meidoorn, passiebloem en hibiscus.

9. Vermijd kant en klare producten in pakjes, zakjes, bewerkte producten zoals vleeswaren en blikjes. Deze kunnen veel fosfaten bevatten die de bloeddruk kunnen laten stijgen. Dierlijke eiwitten bevatten ook fosfaat en een teveel daarvan kan ook invloed hebben op de bloeddruk. Enkele dagen vegan eten heeft een goede invloed hierop.
10. Drop bevat glycyrrhizine (zoethout), wat een negatieve invloed kan hebben op de bloeddruk. Vooral zoete drop. Neem dit dus met mate.
11. Drink voldoende water (minimaal 1,5-2 liter) per dag. Water is enorm belangrijk voor ons lichaam en houdt ons bloed meer basisch wat hoge bloeddruk door verzuring tegen gaat.
12. Ongezwavelde (liefst wat zure) gedroogde abrikozen eten op de nuchtere maag (maximaal 3 per dag) hebben door de inhoudsstoffen een positieve invloed op onze bloeddruk.
13. Er is al veel fruit genoemd, maar granaatappelsap wordt specifiek genoemd als een goede bloeddrukverlager. Dat geldt ook voor ongezoete rode druivensap en cranberry sap (ook goed voor de blaas). Andere fruitsappen kunnen juist door de hoeveelheid suiker de bloedsuikerspiegel verhogen, dus dat raad ik niet aan. Maar sap van deze vrucht is een uitzondering. Kies dan voor een zo puur mogelijke variant.
14. Ben jij iemand van wie de bloedsuikerspiegel meer schommelt, dan kan je beter 6x per dag een kleine maaltijd eten, dan 3x een grotere. Een schommelende bloedsuiker zorgt namelijk voor stress in het lichaam en stress verhoogt de bloeddruk.

**LET OP:** deze tips kunnen leiden tot een snelle bloeddrukverlaging. Als je ook al bloeddrukverlagende medicatie slikt kan dat teveel worden. Vraag dan eerst advies aan een deskundige.

Het heeft altijd de voorkeur om advies te vragen van een natuurgeneeskundige, om voor jou een advies op maat te krijgen en ongewenste bijwerkingen te voorkomen.

