

# Olijfblad, hibiscus en co-enzym Q10:

## Interessante synergie bij hoge bloeddruk

**Stress in al zijn gedaanten, gebrek aan lichaamsbeweging en vooral verkeerde eetgewoonten kunnen leiden tot hypertensie of hoge bloeddruk. Hoge bloeddruk wordt soms een “sluipmoordenaar” genoemd omdat ze, vaak zonder merkbare klachten op te leveren, wel het ontstaan van hart- en vaatziekten in de hand werkt! Daarom moet ze steeds behandeld worden. Wie dat op een natuurlijke manier wil doen, kan naast aanpassingen in leef- en eetgewoonten gebruik maken van het potente trio olijfblad, hibiscus en co-enzym Q10.**

### **Basismaatregelen**

Bij hoge bloeddruk zijn de belangrijkste maatregelen: zorgen voor voldoende ontspanning, meer bewegen, afvallen bij overgewicht en een volwaardige voeding. Wat betreft dit laatste staat het verhogen van de kaliuminname (door het opvoeren van verse groenten en fruit) en het vermijden van geraffineerde suiker centraal. Deze maatregelen zijn inderdaad belangrijker dan het verminderen van de natriuminname: matigen van zout kan ook aangewezen zijn, waarbij je kiest voor ongeraffineerde zeezout. Zolang de bloeddruk mild tot matig verhoogd is, met een bovenwaarde onder de 16 en een onderwaarde onder de 10, kan de synergie tussen de vitamineachtige stof co-enzym Q10 met olijfblad en hibiscus goede diensten bewijzen.

### **Co-enzym Q10 ontspant de vaten**

Bij hoge bloeddruk zijn de bloedvaten vernauwd door een te grote spanning op de vaatwanden. Dat komt vaak door een gebrek aan stikstofmonoxide (NO), een stof die de bloedvaten ontspant en de druk erin verlaagt. Gelukkig bestaat er met co-enzym Q10 een vitamineachtige stof die niet alleen de productie van stikstofmonoxide door de vaatwanden verhoogt, ze verlengt ook de werkingsduur ervan door het afremmen van vrije radicalen die NO afbreken. Reken daarbij dat co-enzym Q10 ook de hartspierfunctie harmoniseert, met minder krampachtig pompen, en je begrijpt dat het een (helaas ondergewaardeerd) topmiddel is bij hoge bloeddruk. 200 mg per dag

vermindert de systolische bloeddruk (bovendruk) gemiddeld met 11 mm en de diastolische druk (onderdruk) met 7 mm.

### **Olijfblad ontspant de vaten**

Iedereen weet dat koudgeperste, ongeraffineerde of “extra vierge” olijfolie hart- en bloedvaten helpt beschermen. Maar om te bloeddruk te verlagen is olijfblad (*Olea europaea*) nog een stuk interessanter: er is aangetoond dat de bijzondere bitterstof oleuropeïne en de begeleidende antioxiderende flavonoïden erin, hoge bloeddruk helpen te verlagen. Meer bepaald stelde men vast dat olijfblad de werkzaamheid ondersteunt van de reeds aangehaalde belangrijke stof stikstofmonoxide (NO), die zorgt voor het openzetten van de bloedvaten en dus het dalen van de bloeddruk. Olijfblad remt bovendien ook het enzym dat het inactief prohormoon angiotensine 1 omzet in het bloeddrukverhogende hormoon angiotensine 2.

### **Hibiscus voor een betere vochtbalans**

De bloemkelken van *Hibiscus sabdariffa* (Hibiscus, Karkadé, Roselle...) worden al eeuwen in een aantal zuiderse landen met succes ingezet voor gezonde bloeddrukwaarden. Tegenwoordig heeft wetenschappelijk onderzoek ook deze gunstige werking gestaafd. Om te beginnen bevordert deze plant als natuurlijk diureticum of vochtafdrijvend middel de uitscheiding van natrium en water via de urine, wat de spanning op de bloedvaten vermindert. Daarnaast zorgen de anthocyanen in hibiscus ook op hun beurt voor een betere werkzaamheid van de vaatverwijdende stof stikstofmonoxide.

### **Remt ook atherosclerose**

De combinatie van co-enzym Q10, olijfblad en hibiscus is een interessante synergie om een verhoogde bloeddruk op een natuurlijke manier te verlagen. Interessant is het feit dat deze synergie ook bijdraagt tot een vlotte circulatie en de preventie van hart- en vaatziekten. Van co-enzym Q10 en beide plantenextracten is namelijk aangetoond dat ze eveneens slagaderverkalking helpen af te remmen door de bloedvatwanden te beschermen tegen chronische ontsteking en tegen de vorming van plaques.