

Natuurlijke preventie en – aanpak van hart- en vaatziekten

De ondergrond van de meeste hart- en vaatziekten is atherosclerose of “slagaderverkalking”. Dit is een ingewikkeld, chronisch ontstekingsproces, waarbij geleidelijk de slagaders dichtslibben en de bloeddorstroming in het gedrang komt. Veel eerder dan het cholesterolgehalte te verlagen, is het dan ook zaak die chronische ontsteking af te remmen, alsook de processen die echt het dichtslibben van de bloedvaten bevorderen. Daar bestaan een aantal verrassend efficiënte en natuurlijke middelen voor.

Meer dan cholesterol!

Naast zaken die we niet kunnen veranderen zoals erfelijke aanleg, leeftijd en geslacht, bestaan er diverse risicofactoren die bijdragen tot atherosclerose: gebrek aan beweging, stress, overgewicht, roken, slechte eetgewoonten, diabetes type 2, hoge bloeddruk, te “dik” bloed, een te hoog gehalte aan het vrije radicaal homocysteïne, aan lipoproteïne a, aan triglyceriden en inderdaad... een te hoog cholesterolgehalte. Enkel de pijlen richten op cholesterol is dus heel kortzichtig, zeker nu grote analyses aantonen dat ouderen met een hoog gehalte “slechte” LDL-cholesterol langer leven dan ouderen met een laag gehalte LDL-cholesterol!

Gefermenteerde knoflook: nr 1 voor de vaten

Zeer interessant voor het afremmen van atherosclerose in de bloedvaten is gefermenteerde knoflook. Men verkrijgt dit voedingssupplement door biologische knoflook gedurende 20 maand gecontroleerd te laten rijpen, waarbij de harde, irriterende zwavelverbindingen van rauw knoflook omgezet worden in niet-irriterende, reukloze en vooral nog meer werkzame zwavelverbindingen. Nu heeft die gefermenteerde knoflook in diverse correct uitgevoerde studies bewezen te helpen in de preventie en aanpak van hart- en vaatziekten. Dit middel werkt namelijk in op de verschillende belangrijke “risicofactoren”:

- het is natuurlijk “bloedverdunnend”, waarbij zowel het verkleven van de bloedplaatjes onderling (10 à 25 %) als aan de bloedvatwand (30 à 58 %) sterk wordt verminderd. En net dat is belangrijk bij het voorkomen van trombose, hartinfarct en beroertes.

- het verlaagt mild LDL-cholesterol (5 à 26 %), maar wat veel belangrijker is: het vermindert sterk de oxidatie van LDL-cholesterol tot de “echte slechte” en aan de bloedvaten verklevende oxocholesterol (35 à 69 %).
- het verlaagt die andere potentieel gevaarlijke vetstoffen, de triglyceriden, met 10 à 23 %
- het verhoogt de “goede” HDL-cholesterol met 7 à 25 %
- het verlaagt het gehalte van het voor de bloedvaten schadelijke vrije radicaal homocysteïne met 18 à 27 %.
- het verlaagt een hoge bloeddruk (6 à 10 %): quasi even efficiënt als een regulier bloeddrukverlagend medicijn, en dit door de vaatelasticiteit te verbeteren en dus echt op de oorzaak in te werken

Zo stelde men in een klinische studie vast dat de inname van 1200 mg gefermenteerde knoflook per dag gedurende één jaar het proces van atherosclerose of slagaderverkalking afremde met liefst 66 % in vergelijking met placebo!

Visolie als bron van omega-3-vetzuren

Eén van de gevolgen van het westers dieet met de industriële vetbereidingen die het aanvoert, is het onevenwicht tussen de omega-6- en de omega-3-vetzuren in het lichaam, wat de vaatwandontsteking bevordert en zo bijdraagt tot atherosclerose. De aanvulling met extra omega-3-vetzuren EPA en DHA uit visolie is dan ook zinvol:

- ze verminderen de chronische ontsteking van de vaatwand
- ze verlagen de triglyceriden
- ze verlagen het totale cholesterolgehalte niet, maar verhogen wel de “goede” HDL-cholesterol en maken de LDL-cholesterol wordt een stuk minder kleverig
- ze hebben een natuurlijke bloedverdunnende werking.

Grote meta-analyses bevestigen het feit dat de omega-3-vetzuren het risico op hart- en vaatziekten verlagen, op voorwaarde van een goede kwaliteit en dosis. Zo is minstens 1 g EPA + DHA een zinvolle dosis als men al in te nemen als men al aan een hartkwaal leed.

Vitamine K2 tegen de kalkafzetting

In onze westerse wereld komt er bij veel mensen tegelijk slagaderverkalking en botontkalking voor: de zogenaamde “calciumparadox”. Blijkbaar wordt calcium dus op de verkeerde plaats afgezet. Japanse en Nederlandse onderzoekers hebben aangetoond dat een belangrijke “missing link” vitamine K2 is. Deze vitamine helpt namelijk tegelijk 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. Een goede bron ervan is het sojafermentatieproduct natto. Studies tonen aan dat dagelijks 180 mcg vitamine K2 duidelijk de vaatwandelasticiteit verbetert.

Nog andere interessante nutriënten

- **vitamines B tegen hoog homocysteïne:** terwijl cholesterol teveel aandacht krijgt, spreekt de medische wereld nauwelijks over de voor de bloedvaten schadelijke stof homocysteïne. Deze stof, die fungeert als een schadelijk vrij radicaal en die de ontsteking van de vaatwand in de hand werkt, hoopt zich vooral op als we door het nuttigen van een geraffineerde voeding een tekort hebben aan vitamines B6, B9 (foliumzuur) en B12. Het antwoord is dan ook heel eenvoudig: aanvullen van deze vitamines in hun bioactieve vorm via een voedingssupplement helpt het homocysteïnegehalte verlagen.
- **vitamine E:** als dit vitamine niet wordt aangevoerd als synthetische D,L-alfatocoferol, maar als een natuurlijk complex van “gemengde tocoferolen”, dan helpt het als antioxidans de vaatwand beschermen en heeft het een natuurlijke bloedverdunnende werking met onder meer een betere circulatie in de hersenen
- **vitamine D3 (cholecalciferol):** helpt niet alleen de chronische ontsteking aan de basis van hart- en vaatziekten verminderen, maar verlaagt ook de centrale bloeddruk bij verhoogde uitgangswaarden

Combinatie

Een natuurlijk totaalpreparaat dat alle voornoemde voedingssupplementen aanvoert in een onberispelijke kwaliteit en aan de correcte doses, is een absoluut basismiddel dat bijdraagt tot de preventie en de aanpak van hart- en vaatziekten.