

SVN Nieuwsbrief no.1

# Hart- en vaatziekten



Voorkomen is beter dan...



Hoe overleef je een hartaanval als je alleen bent?



OPC, super-antioxidant in druivenpit.



Wat Vascu Vitaal voor de heer Stoit betekende.



Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde

# Hart en bloedvaten

De bloedsomloop fungeert in ons lichaam als transportstelsel. De motor die de bloedsomloop aanzet is het hart, een orgaan iets groter dan uw vuist die naar links gericht in het midden van de borstholte ligt. Het hart is een holle spier die zelfstandig klopt aangedreven door de sinusknop, van waar uit de prikkel over het hart wordt geleid.

✦ Amber A. van Namen

## FUNCTIE

In rust trekt uw hart zich ongeveer 70 keer per minuut samen en pompt 50 tot 80cc bloed in de bloedvaten en zet zo de bloedsomloop in beweging. Het hart is verdeeld in een linker en rechter helft die volkomen van elkaar zijn gescheiden. Elke helft is verdeeld in een boezem (bovenste deel) en een kamer (onderste deel). Deze zijn gescheiden door kleppen zodat het bloed één richting op stroomt. Uit de linker kamer ontspringt de aorta. Als de rechter kamer zich samentrekt loopt zuur-

bloed in de rechter boezem brengen. Dit gesloten systeem vormt de grote bloedsomloop. Vanuit de rechter kamer ontspringt de longslagader. Als de linker-kamer zich samentrekt wordt zuurstofarm bloed in de longslagader geperst. Deze vertakt zich in de long tot haarvaatjes. Daar wordt koolzuur afgegeven en zuurstof opgenomen. De haarvaatjes verenigen zich weer tot aderen en komen samen in de longader die het zuurstofrijke bloed in de linker boezem brengt. Dit gesloten systeem vormt de kleine bloedsomloop.

## Het bloed transporteert niet alleen zuurstof



stofrijk bloed in de aorta. Deze vertakt zich over het lichaam verspreid in talloze slagaders, die overgaan in haarvaten waar zuurstof en voedingsstoffen worden afgegeven en koolzuur en afvalstoffen worden opgenomen. De haarvaten gaan over in aderen die zich verenigen in steeds grotere vaten en uiteindelijk samenkomen in de bovenste en onderste holle ader die het

Het bloed uit de ingewanden loopt via de poortader naar de lever waar het zich vertakt in haarvaatjes. Daarin worden o.a. voedingsstoffen opgenomen en naar de lever vervoerd. Het bloed transporteert niet alleen zuurstof, voedingsstoffen en afvalstoffen maar ook andere stoffen zoals hormonen en eventueel ingenomen medicijnen.



Photo: Walter Groesel

## Een normale polsslag is in rust 70 slagen per minuut

### POLSSLAG

Wanneer de hartkamer het bloed in de slagader perst wordt de elastische wand van de slagader uitgerekt. Zodra de kamer leeg is sluit de hartklep zich zodat het bloed niet terug kan stromen. Als het bloed is gepasseerd, krimpt de slagader weer in. Waar de slagader vlak onder de huid zit, kun je dit waarnemen als kloppen, bijvoorbeeld bij de pols. Als u de pols voelt kunt u de snelheid waarnemen waarmee het hart klopt. Een normale polsslag is in rust 70 slagen per minuut. Bij lichamelijke inspanning en bij koorts is de polsslag hoger. Ook kunt u voelen of de pols regelmatig slaat. Dit duidt op een regelmatige hartslag.

### BLOEDDRUK

De bloeddruk bestaat uit de bovendruk en de onderdruk. Op het moment dat de kamer zich samentrekt en de aorta zich vult,

stijgt de druk in de slagader tot het maximum. Dit wordt de systole genoemd. Wanneer de aorta leegloopt daalt de druk tot het minimum. Dit wordt de diastole genoemd. De bloeddruk kan met een bloeddrukmeter worden gemeten aan de bovenarm waar de druk ongeveer het zelfde is als in de aorta. Een goede bovendruk (systolische druk) bedraagt 120-130

mm kwikdruk. Een goede onderdruk (diastolische druk) bedraagt 70-80 mm kwikdruk. De druk neemt af naarmate de slagaderen kleiner worden. De aderen pulseren niet meer, de druk is daar geheel verdwenen. De aderen bevatten daarom kleppen om het bloed, soms tegen de zwaarte-kracht in, richting het hart voort te bewegen. ■

### Hoge bloeddruk

De bloeddruk bij volwassenen wordt als volgt ingedeeld:

	Bovendruk	Onderdruk
Optimale bloeddruk	< 120 mm Hg	< 80 mm Hg
Normale bloeddruk	< 130 mm Hg	< 85 mm Hg
Prehypertensie 1	130-139 mm Hg	85-89 mm Hg
Hypertensie stadium 1	140-159 mm Hg	90-99 mm Hg
Hypertensie stadium 2	160-179 mm Hg	100-109 mm Hg
Hypertensie stadium 3	> 180 mm Hg	> 110 mm Hg



# Hart- en vaatziekten

Photo: Ivar van Bussel

**Hart- en vaatziekten zijn de meest voorkomende aandoeningen in Nederland. Ze zijn verantwoordelijk voor meer dan 50.000 doden per jaar. Een op de drie personen krijgt problemen met hart of bloedvaten. Eigenlijk krijgt iedereen te maken met hart- en vaatziekten, betreft het niet uzelf, dan toch wel uw naaste familielid of uw goede vriend.**

## **ARTERIOSCLEROSE (ADERVERKALKING)**

Van alle hart- en vaatziekten komt arterio-sclerose, ook aderverkalking of bloedvatvernaauwing genoemd, het meest voor. Dit proces begint met de slechte afvoer van gedegenererde spiercellen in de slagaderwanden. Daardoor ontstaan kleine zwellingen op

cellen, bloedvetten, cholesterol, eiwitten en bindweefsel. In de plaques kunnen zich kalkdeeltjes afzetten, vandaar de naam aderverkalking. Naarmate er meer en grotere plaques ontstaan, vernauwen zich de bloedvaten en wordt de bloedstroom en daardoor de toevoer van zuurstof naar de cellen, belemmerd. Op de plaques vormen zich makkelijk

vaatwand degenereren ook bindweefsel van de vaatwand kunnen degenereren. Bloedvatwanden worden gevoed door het bloed dat er langs stroomt. Wanneer zich veel plaque in een bloedvat bevindt wordt de vaatwand niet goed gevoed en kan ook daardoor bindweefsel gaan degenereren waardoor de vaatwand stugger en bros wordt. Dit kan bij hoge bloeddruk in kleine zwakke slagadertjes aanleiding geven tot scheuren. Wanneer zich dat in de hersenen voordoet ontstaat een beroerte. De verschijnselen die zich daarbij voordoen, zoals bewusteloosheid, verlammingen en spraakstoornissen zijn afhankelijk van de omvang en de plaats van de bloeding.

## Hoge bloeddruk kan ontstaan door emotionele spanning

de binnenkant van de slagaderwand. Op den duur ontstaan barstjes en scheurtjes. Bij wijze van reparatie gaat het lichaam dit te lijf met het afzetten van plaque, een vette afzetting op de zwellingen. Plaque bestaat uit afgestorven

bloedstolsels. Als zo'n stolseltje loskomt kan een vernauwd bloedvat plotseling volledig worden afgesloten en bijvoorbeeld een acuut hartinfarct veroorzaken. Een ander aspect is dat dezelfde factoren die spiercellen in de

## **HOGЕ BLOEDDRUK**

Bij een lichte hoge bloeddruk zullen er

nauwelijks klachten zijn. Aanwijzingen zijn vermoeidheid, prikkelbaarheid en onrustig slapen. Bij een matige tot sterke hoge bloeddruk kunnen de volgende verschijnselen ontstaan: hoofdpijn, oorsuizen, duizeligheid, misselijkheid en braken, neusbloedingen, hartkloppingen, pijn in de hartstreek, kortademigheid bij inspanningen, onstabiele temperatuursbeleving, vaatkrampen in de hersenen. Hoge bloeddruk kan ontstaan door emotionele spanning, stugge bloedvaten bijvoorbeeld door aderverkalking, nieraan- doeningen, stoornissen van de bijnieren, de schildklier of de hypofyse, druk op de hersenstam bijvoorbeeld door een gezwel, vergiftigingen bijvoorbeeld door te veel medicijnen, verkeerde voeding en overgewicht, zwangerschap en gebruik van een anticonceptiepil.

### ANEURISMA

Een aneurisma is een abnormale plaatselijke verwijding door beschadiging of verzwakking van een slagader. Dit kan optreden door onder andere arteriosclerose.

### TROMBOSE EN EMBOLIE

Trombose is de vorming van een bloedvatstolsel in een bloedvat. Zoals hierboven is beschreven kan een embolie zich voordoen in de slagaders door arteriosclerose. Het kan zich ook voordoen door hartritmestoornissen of problemen met de hartkleppen. Trombose kan optreden in de aderen. Hierin spelen spataderen, een vertraging in de bloedstroom en de eiwitsamenstelling van het bloed een rol. Een aderontsteking is een ontsteking met stolselvorming.

### SPATADEREN

Spataderen zijn plaatselijke verwijdingen van een ader. De meest voorkomende plaatsen zijn de benen, de slokdarm en de anus, de zogenaamde aambeien. Oorzaken van spataderen in de benen en aambeien zijn; erfelijke zwakte van de aderen, veel staan of langdurige stuw- ing in de bloedvaten door spijsverterings- stoornissen en vertraagde stoelgang. Bij toename van de leeftijd nemen de spa-

taders toe. Als door verwijding de klep- pen in de aderen niet goed meer sluiten, wordt het terugstromen van bloed naar het hart toe moeilijker.

### OVERIGE HARTKWALEN

Bij aangeboren hartafwijkingen komen vaak defecten voor in het tussenschot tussen de boezems en/of kamers. Verder kunnen kleppen aan elkaar vergroeid of verdikt zijn zodat de uitstroom mogelijk- heid wordt beperkt (stenose van de aorta of de longslagader). Dit kan aangeboren zijn, of ontstaan door een ontsteking van de binnen-bekleding van het hart (endo- carditis). Het is ook mogelijk dat de klep- pen verschrompelen door een ontste- king zodat ze niet goed meer sluiten. Het gevaar hiervan is dat zich bloedstolsel- tjes vormen, die met de circulatie door het lichaam getransporteerd worden en in verschillende organen terecht kunnen komen, waar dan een infarct of embolie ontstaat. Ontstekingen kunnen zich behalve in de binnenbekleding ook in de spierlaag van het hart (myocarditis) of in het hartzakje (pericarditis) voordoen. Deze ontstekingen kunnen ontstaan door een bacterie, een virus of

door ophoping van afvalstoffen in het bloed bij slecht werkende nieren. Bij hartfalen, ook wel hartdecompen-

satie genoemd, kan het hart niet meer inspe- len op de verschillende omstandig- heden waarin het lichaam verkeert. Dat wil zeggen dat de pompfunctie van het hart is afgenomen, en niet meer op een

situatie kan inspelen waarbij het lichaam om een grotere bloedtoevoer vraagt. Dit kan zich linkszijdig in het hart voordoen of rechtszijdig, of het hart raakt volledig gedecompenseert. Een linkszijdige hartdecompensatie veroorzaakt kortademigheid, hoesten, vermoeidheid, benauwdheid bij platliggen en er kan een vocht- ophoping in de longen ontstaan.

Een rechtszijdige hartdecompensatie geeft een verhoogde druk in de aderen, een opgezwollen lever, ophoping van vocht in de buikholte, een blauwige verkleuring aan handen, voeten en gezicht, overdag weinig urineren en 's nachts veel urineren. Hartdecompensatie ontstaat door verzwakking van de hartspier bijvoorbeeld door verkalking van de kransslagader, ontstekingen van het hart, hartklep- afwijkingen, ouderdom of aangeboren afwijkingen. ■

## Spataderen zijn plaatselijke verwijdingen van een ader



Photo: Jos van Galen

Het arterioscleroseproces begint sluipend, over het algemeen zonder dat u het in de gaten heeft. Bovendien komt het steeds vaker en op jongere leeftijd voor. Toch is het geen onontkoombaar verschijnsel dat we zonder meer moeten accepteren. Er zijn veel factoren die het risico op hart- en vaatziekten vergroten. Een aantal factoren zoals erfelijke aanleg en aangeboren afwijkingen kunnen we niet beïnvloeden, maar de meeste risico factoren kunnen we wel beïnvloeden.



# Voorkomen is beter dan...

## ROKEN

Roken veroorzaakt een adrenalinestijging waardoor de slagaders zich samentrekken en de bloeddruk stijgt. De hartfrequentie neemt toe waardoor meer zuurstof nodig is. Het bloed wordt stroperig en de stollingsneiging wordt sterker. Daardoor neemt de kans op hart en vaatziekten toe met 30 %. Zodra u stopt met roken neemt al na 24 uur de kans op een hartinfarct af. Na 3 dagen is er al een meetbare verbetering van de longfunctie. Na 1 jaar is de kans op een hartinfarct gedaald met de helft en na 15 jaar is het verhoogde risico geheel verdwenen. Stoppen met roken is niet makkelijk maar wel mogelijk. Als het u op eigen houtje niet lukt, kunt u deskundige hulp inschakelen. Er zijn veel therapie mogelijkheden die kunnen helpen om te stoppen met roken!

## CHOLESTEROL

Eén op de acht Nederlanders heeft een verhoogd cholesterolgehalte. Veel mensen weten niet dat het cholesterolgehalte in hun

bloed te hoog is. Ook het gehalte van andere bloedvetten kunnen verhoogd zijn. Het is belangrijk om dit regelmatig te laten con-

## Eén op de acht Nederlanders heeft een verhoogd cholesterolgehalte

trolleren. Het gehalte aan bloedvetten kan toenemen door overgewicht, verkeerde voeding en te weinig lichaamsbeweging maar ook door erfelijke aanleg of een ontregeling van hormonen. Wat u zelf kunt doen, indien het van toepassing is, is afvallen, de voeding aanpassen en meer lichaamsbeweging nemen. Als dit niet leidt tot verlaging van uw cholesterol- of andere bloedvetgehalte kunt u een deskundige raadplegen. Cholesterol kan worden behandeld met een combinatie van Policosanol, vitamine B3 en Q10. Verhoging van andere bloedvetten kunnen worden behandeld met vitamine B6, B12 en foliumzuur in de juiste verhouding.

## SUIKERZIEKTE

Bij suikerziekte neemt de kans op hart- en vaatziekte significant toe. Vier van de tien

hartinfarcten en de helft van alle voetamputaties wordt veroorzaakt door suikerziekte. In 2008 telde Nederland 1 miljoen mensen die suikerziekte hebben. Jaarlijks komen er 72.500 suikerpatiënten bij. Men schat dat er nog 250.000 onbehandelde mensen met suikerziekte rondlopen. Het gaat dan om mensen met suikerziekte type II. Dit heeft voornamelijk te maken met onze levensstijl; te hoge suikerconsumptie, overgewicht, te hoge vetconsumptie, te weinig lichaamsbeweging, te veel stress. Hoe u deze levensstijl aan kunt pakken leest u verder op in de tekst. Daarnaast is het zinvol af en toe uw bloedsuiker te laten controleren.



Photo: Sanja Gjenero

## OVERGEWICHT

Bijna 50% van de volwassenen heeft overgewicht. Het ideale gewicht van mannen ligt onder 25 QI (Quetelet-index) en bij vrouwen onder 24 QI. De Quetelet-index wordt ook Body-mass-index (BMI) genoemd. U kunt dit uitrekenen door uw lichaamsgewicht in kilo's te delen door uw lengte in meters in het kwadraat ( $\text{kg:m}^2=\text{BMI}$ ). Een buikomvang boven 94cm bij mannen en boven 80cm bij vrouwen levert een nog groter risico voor hart en vaatziekten dan overgewicht. Om het risico te beperken is het belangrijk om uw overgewicht aan te pakken met een gezonde voeding zoals die hieronder is beschreven, eventueel met beperking van calorieën. Verder is het opvoeren van

lichaamsbeweging belangrijk. Daardoor verbrand u meer calorieën en wordt de doorbloeding bevordert.

## ALCOHOL

Een hoge alcoholconsumptie veroorzaakt overbelasting van de lever. Op den duur zal de lever beschadigen en kan er levercirrose ontstaan. Daardoor kunnen de bloedvetten verhogen en kan er meer plaque worden afgezet op de vaatwanden. Elke dag alcohol nuttigen is af te raden. De lever heeft meer dan 24 uur nodig om zich van een alcohol consumptie te herstellen. Vrouwen wordt aangeraden niet meer dan 2, en mannen niet meer dan 3 alcohol consumpties

## BEWEGING

Uit onderzoek is gebleken dat gebrek aan lichaamsbeweging de kans op hart- en vaatziekten verhogen. Vooral zittende bezigheden zoals; computeren, tv kijken en autorijden vormen een verhoogd risico. Waarschijnlijk spelen bij zittende bezigheden ook een oppervlakkige ademhaling en mentale stress een rol. Elke dag minimaal een half uur intensief bewegen in de buitenlucht doet het risico op hart en vaatziekten afnemen. Het gaat dan niet om sport maar om normale menselijke bewegingen zoals; fietsen, wandelen, werken in de tuin, ramen zemen enz.

# Bijna 50% van de volwassenen heeft overgewicht

per dag, maximaal 3 x per week, te gebruiken. Rode wijn heeft een gunstige werking op bloedvaten omdat het OPC bevat. Dit is een stof die de bloedvatwanden sterker en soepeler maakt.

## PSYCHE

Psychische stressoren, zoals langdurig verdriet, angst, frustratie en woede geven meer kans op een hartinfarct, een hartstilstand of hoge bloeddruk. Blijf nooit met langdurig aanwezige stressoren rondlopen, ze hebben, onder meer, ook een slechte invloed op het immuunsysteem en op het hormoonstelsel. Magnesium heeft een ontspannende invloed op psyche, spieren, hart en bloedvaten. Informeer bij uw drogist naar milde rustgevendende middelen. U kunt daarnaast ademhalings- en ontspanningsoefeningen doen. Mocht dit niet voldoende helpen raadpleeg dan een deskundige.

## VOEDING

Over het algemeen eten we te veel slechte vetten, suiker, kant en klaar producten en eiwitten en te weinig groente, peulvruchten, fruit, rauwe noten, zaden en volkoren producten. Bovendien eten we te veel. Uit onderzoek is gebleken dat het mediterrane dieet een gunstig effect heeft op hart en bloedvaten, de suikerhuishouding en gewichtsbeheersing.

### Mediterrane voeding kenmerkt zich door:

- hoge inname van groente
- hoge inname van peulvruchten
- hoge inname van fruit
- hoge inname van ongeraffineerde granen
- matige tot hoge inname van vis
- lage vleesconsumptie
- lage inname van verzadigd (dierlijk) vet
- hoge inname van onverzadigde vetten vooral olijfolie
- lage tot matige inname van zuivel vooral kaas en yoghurt
- lage tot matige alcoholconsumptie vooral rode wijn
- lage inname ongeraffineerde suikers (geen geraffineerde suiker)

Bij overgewicht kan dit dieet, eventueel met calorieën beperking, veel effect hebben. ■

## Gewichtig

Of u een ideaal gewicht heeft kunt u uitrekenen met de QI (Quetelet-Index) ook wel genoemd BMI (body-mass-index) formule: Uw lichaamsgewicht in kilogrammen delen door uw lengte in meters in het kwadraat.

Stel u weegt 75 kg en uw lengte is 1.70. U kunt dan de volgende berekening maken;  $75 : (1.70 \times 1.70) = 25,95$  QI.

Voor een man ligt het ideale gewicht onder 25 QI en voor een vrouw onder 24 QI. Dus of u man of vrouw bent bij 25,95 QI heeft u net iets te veel gewicht.



Photo: Sanja Gjenero

# ...Genezen

Meestal geven de bloedvaten waarschuwingssignalen af, zoals koude handen en voeten, kramp in de kuiten bij lopen, tintelende handen of voeten, duizeligheid, oorsuizen, pijn op de borst en geheugenzwakte. Het zijn verschijnselen waar u alert op moeten zijn!

## VRIJE RADICALEN

Het arterioscleroseproces is niets anders dan een verouderings- of aftakelings-proces. Het ontstaat door aantasting van weefsel door middel van zogenaamde vrije radicalen. Dit zijn agressieve zuurstof producten die oxidatieprocessen, zoals het roesten van ijzer en het ranzig worden van boter, veroorzaken. Zo veranderen gezonde spiercellen in de vaatwanden in gedegeneerde cellen die zwellingen vormen en daardoor aanleiding geven tot de vorming van plaque. Ook maken ze het bindweefsel in de bloedvatwanden

ten beschermen, anti-oxidanten worden genoemd. Anti-oxidanten krijgen we binnen met onze voeding. Het lichaam kan met behulp van voedingsstoffen ook zelf anti-oxidanten maken. Soms is dit niet toereikend. Zelfs als we jong zijn kunnen er al oxidatieprocessen in ons lichaam ontstaan. Een toenemende behoefte aan anti-oxidanten treedt mede op door hedendaagse milieufactoren, zoals röntgenstraling, chemisch toxische stoffen, giftige metalen zoals cadmium en lood en sigarettenrook, die vrije radicalen vormen. Als uw

## BLOEDVATREINIGER

Speciaal voor de behandeling van arteriosclerose zijn bloedvatreinigende vitaminen/mineralen preparaten samengesteld. Het schoonmaken van de bloedvaten wordt niet bereikt door een enkel middel maar door nauwkeurig geselecteerde nutriënten (bijvoedingsproducten) die elkaars werking ondersteunen en versterken. De werkzaamheid wordt allereerst ontleent aan de anti-oxidanten om de voornaamste oorzaak van adervernauwing, vrije radicalen vorming, tegen te gaan. Om plaques en gedegeneerde vaatwandcellen op te ruimen, dient een bloedvatreiniger stoffen te bevatten die het afweersysteem stimuleren. Er zijn vitaminen en mineralen toegevoegd voor weefselopbouw, -reparatie en -versterking. Het bevat stoffen die een regelmatige hartslag bevorderen en vet- en cholesterolstofwisseling verbeteren. Verder zijn er nutriënten toegevoegd om trombosevorming tegen te gaan en vet te emulgeren, dat wil zeggen fijn verdelen, om geen neerslag te vormen. Tevens maken deze stoffen het

## Eén op de acht Nederlanders heeft een verhoogd cholesterolgehalte

stug en star. Het lichaam vormt bij de stofwisseling onvermijdelijk vrije radicalen. Daar verdedigt uw innerlijke dokter zich constant tegen. Uw lichaam moet dan wel kunnen beschikken over radicalen-bestrijdende stoffen die, omdat ze u tegen oxidatie moe-

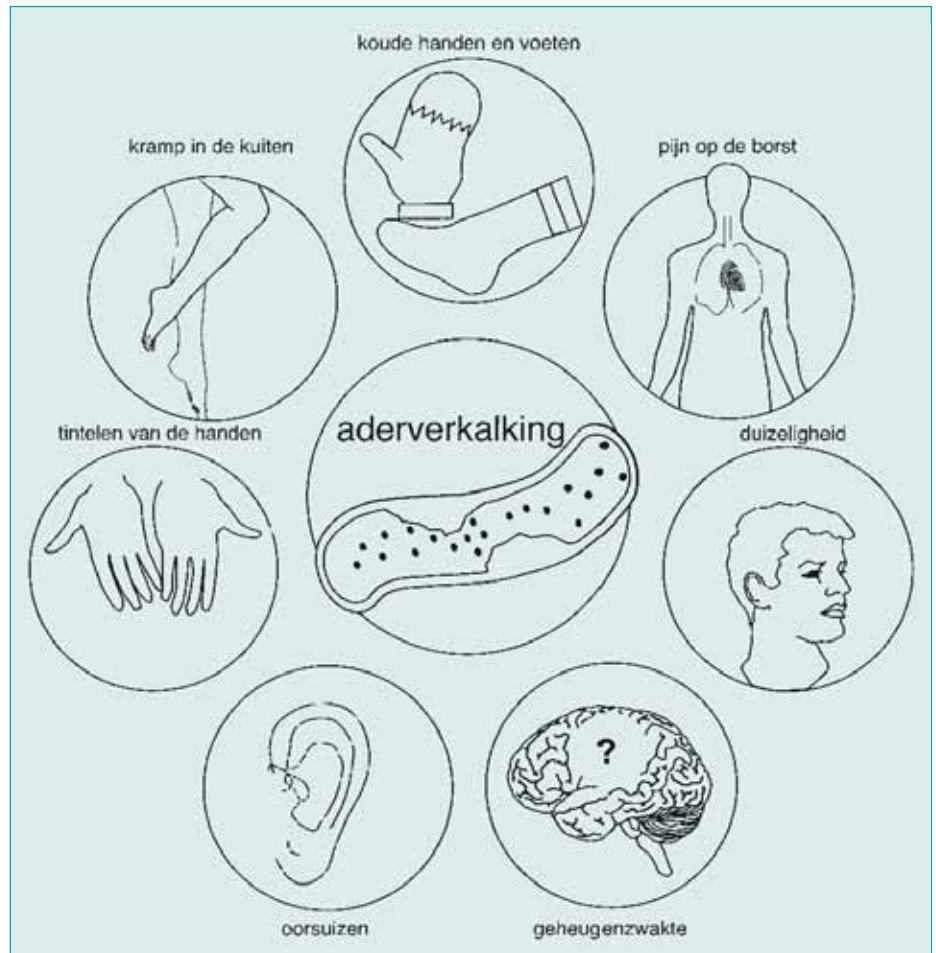
bloedvaten zich vernauwen door plaquevorming duidt dit op een gebrek aan anti-oxidanten. Gelukkig kunnen we anti-oxidanten aan onze voeding toevoegen door middel van vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen.



bloed minder stroperig. Bovendien bevat een bloedvatreiniger stoffen die spieren in bloedvatwanden ontspannen, zodat de bloedvaten zich verwijden, de doorstroming beter wordt en de bloeddruk zich normaliseert. Een goede bloedvatreiniger die samen- gesteld is uit vitamines en mineralen heeft dus een brede en volledige werking op het dichtslibbingsproces van de bloedvaten.

## TOEPASSING

Het reinigen van de bloedvaten is niet alleen van belang voor mensen die klachten hebben ten gevolge van bloedvatvernauwing, maar in feite voor iedereen boven de 20 jaar. Adervernauwing is namelijk een proces dat pas klachten geeft als de doorsnede van het bloedvat 60-70% kleiner is geworden. Ook na een bypass-operatie of chelatie-therapie is het zinvol om een bloedvatreiniger te gebruiken. Operaties hebben de beperking dat ze alleen plaatselijk effect hebben terwijl de rest van de bloedvaten er niet van profiteren. Chelatie-therapie, bloedvatreiniging door middel van een bepaalde vloeistof die per infuus wordt toegediend, reinigt wel het hele bloedvatstelsel. Het effect blijft echter alleen op lange termijn gehandhaafd als ter preventie bloedvatreinigers worden gebruikt.



Illustratie: Klachten die kunnen optreden bij aderverkalking.

worden aangepakt, naast bovengenoemde maatregelen zoals stoppen met roken, voeding aanpassen enz. Elke hoge bloeddruk ontstaat door het stugger worden van de

eveneens een bloeddrukverlagend effect. Maar ook kruidenpreparaten en homeopathische middelen kunnen de bloeddruk verlagen.

## Aneurisma's en spataderen hebben beiden te maken met verzwakking

### HOGЕ BLOEDDRUK

De bloeddruk zal regelmatig schommelen. Blijft de bloeddruk echter langdurig te hoog, dan dient deze te worden behandeld omdat het risico op een hartinfarct, een beroerte of een nieraandoening groot wordt. Mogelijke oorzaken, zoals; anticonceptiepillen, medicijngebruik, nieraandoeningen en hormoonstoornissen, dienen zo mogelijk eerst te

vaatwanden. Daarom kan hoge bloeddruk naast een oorzakelijke behandeling worden behandeld met middelen om het bindweefsel van de vaatwanden op te bouwen waardoor de vaatwanden weer soepeler worden. Hiervoor kan bijvoorbeeld een goed opneembare Vitamine C, OPC of Hyaluronzuur worden gebruikt. Magnesium ontspant de bloedvaten. Vitamine D heeft

### ANEURISMA'S EN SPATADEREN DOOR VERZWAKKING VAN DE VAATWANDEN

Aneurisma's en spataderen hebben beiden te maken met een verzwakking van het bindweefsel van de vaatwand. Het is belangrijk dat er geen stuwings op de vaatwanden ontstaat. Dat betekent dat er voldoende beweging moet zijn, de spijsvertering en de stoelgang in orde moeten zijn en er geen hoge bloeddruk is. De vaatwanden kunnen worden behandeld met bindweefselversterkende middelen zoals; een passende dosering Vitamine C, OPC, Hyaluronzuur, Kiesel of Zwavel.

### VEILIG

De hierboven genoemde middelen zijn veilig in gebruik bij de juiste dosering en kunnen gebruikt worden naast reguliere middelen. Het is echter niet verstandig om zelf te dokteren. Win altijd deskundig advies in! ■

## Baat het niet schaad het niet

Vitamines en mineralen zijn bijvoedingproducten. Als u de juiste dosering van een passend product gebruikt kunt u ze veilig naast de medicamenten van uw huisarts of specialist gebruiken. De leus baat het niet schaad het niet gaat echter niet altijd op. Gebruik vitamines en mineralen niet op eigen initiatief maar raadpleeg altijd een deskundige bijvoorbeeld uw drogist of therapeut.

# Hoe overleef je een hartaanval als je alleen bent?

Laten we zeggen dat het 18:15 uur is en dat u in de auto op weg bent naar huis (alleen natuurlijk). Plotseling krijgt u erge pijn in uw borst die uitstraalt naar de linkerarm, zelfs tot de pink en omhoog naar uw kaak. U bent slechts 8 kilometer van het ziekenhuis vandaan. Jammer genoeg weet u niet of u dat zult halen. U hebt wel een cursus reanimeren gevolgd, maar de man die de cursus gaf heeft niet verteld hoe u dat op u zelf toe kunt passen.

Veel mensen zijn alleen en zonder hulp als ze last krijgen van een hartaanval. Nadat het hart onregelmatig begint te kloppen en de pijn toeneemt heeft men ongeveer 10 tot 15 seconden alvorens bewusteloos te raken.

## WAT TE DOEN?

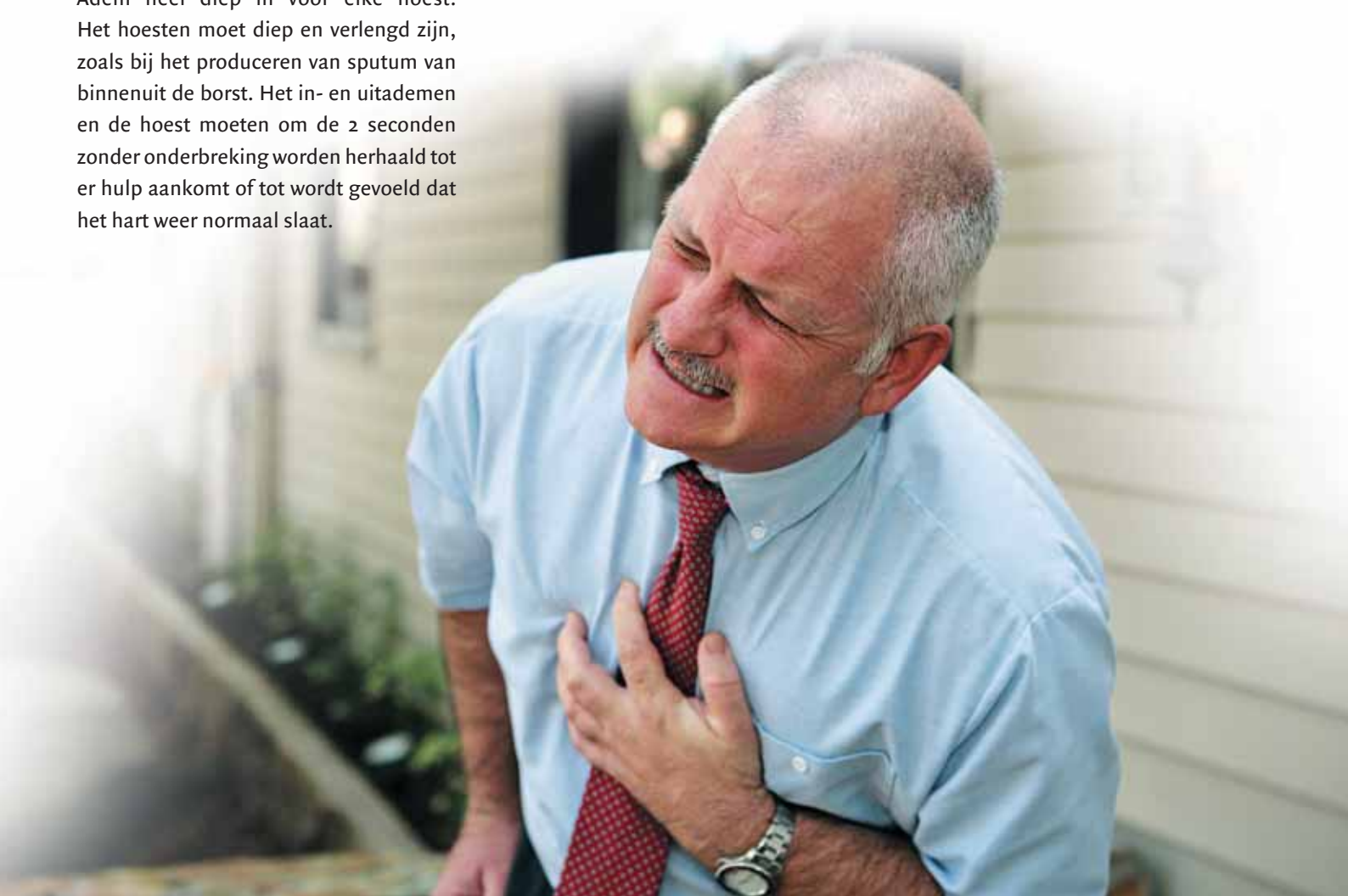
Antwoord; Raak niet in paniek, maar begin herhaaldelijk en zeer krachtig te hoesten. Adem heel diep in vóór elke hoest. Het hoesten moet diep en verlengd zijn, zoals bij het produceren van sputum van binnenuit de borst. Het in- en uitademen en de hoest moeten om de 2 seconden zonder onderbreking worden herhaald tot er hulp aankomt of tot wordt gevoeld dat het hart weer normaal slaat.

De diepe adem brengt zuurstof in de longen en de hoestbewegingen drukken op het hart en helpen het voorstuw van het bloed. De druk op het hart helpt ook het normale ritme te herwinnen.

Op deze wijze kunnen slachtoffers van een hartaanval misschien juist op tijd het ziekenhuis bereiken.

Denk niet dat het u niet kan overkomen als u nog onder de 30 jaar bent. Tegenwoordig, wegens de verandering in levensstijl worden hartinfarcten gevonden onder mensen van alle leeftijdsgroepen. U heeft misschien 25 seconden de tijd om het te redden. ■

Bron: No. 240 Journal of General Hospital Rochester.



# OPC, super-antioxidant in druivenpit

◆ F.S. van Lente

De ontdekking van de heilzamerwerking van OPC (Oligomere Proantho Cyanidines) voert terug naar ruim vier eeuwen geleden. De ontdekkingsreiziger Jacques Cartier moest met zijn bemanning noodgedwongen overwinteren in Quebec. Ze werden overvallen door vroeg invallende vorst, die de rivier St. Laurence deed stollen en de terug weg afsneed. Een derde deel van de bemanning was al aan scheurbuik overleden toen de kapitein van de indianen het advies kreeg thee te drinken van naalden en bast van een soort dennenboom die ze anneda noemden. Hoewel de bemanning er weinig vertrouwen in had, hebben ze toch de proef op de som genomen. De resultaten waren overweldigend. In korte tijd was de hele bemanning hersteld. Cartier schrijft in zijn memoires, die heel boeiend zijn, dat het een wonder was, een werk van God dat er zo'n sterk werkend middel tegen deze ziekte was. Men wist toen nog niet dat het om de stof OPC ging die overvloedig in de naalden en bast aanwezig was.



omloop maar ook op oedeem, bijvoorbeeld in de benen. Het bevordert een regelmatige menstruatie en vermindert de pijn. OPC

kan gebruikt worden om verbranden van de huid tegen te gaan zoals bij zonnebrand. OPC kan bij verschillende vormen van kanker worden gebruikt en ter voorkoming van uitzaaiingen. Het bevordert het herstel na sportblessures en werkt gunstig bij chronische vermoeidheid. Bovendien kan OPC worden ingezet bij allergie wegens het remmende effect op histamine.

## We worden allemaal ouder Dat houdt niemand tegen

Het is de verdienste geweest van professor Masquelier dat OPC uit planten is geïsoleert en bekend is geworden om de sterk anti-oxiderende werking ervan. De antioxidante werking van OPC is 20 x groter dan van vitamine C en 50 x groter dan van vitamine E. OPC is het voorstadium van de rode kleurstof die in verschillende planten voorkomt. Vaak wordt OPC gewonnen uit rode druivenpitten. Door de anti-oxiderende werking van OPC kan het bij veel aandoeningen worden gebruikt die te maken hebben met veroudering of aftakeling van weefsels. Het heeft een versterkende werking op het bindweefsel in de bloedvatwanden en de lymfevaten waardoor ze stevig maar ook soepel en elastisch worden. Daardoor heeft het een goed effect op spataders, de bloeds-

heeft een gunstige invloed op de doorbloeding van de ogen en kan daarom bij oog-aandoeningen worden gebruikt. Het gaat rimpelvorming van de huid tegen door de beschermende invloed op collageen. OPC kan gebruikt worden om verbranden van de

We worden allemaal ouder. Dat houdt niemand tegen. Maar OPC kan wel een steentje bijdragen om lang soepel, jong en vitaal te blijven. ■

### Druiven tegen kanker

Een extract van druivenpitten blijkt kankercellen te doden. Dat blijkt uit onderzoek van de universiteit van Kentucky. "Binnen 24 uur was 76% van de leukemiecellen afgestorven, terwijl de gezonde cellen onaangetast bleven", meldt het wetenschappelijk blad *Clinical Cancer Research*. Het is al langer bekend dat de antioxidanten in druivenpitten kanker tegengaan, maar het is de eerste keer dat de impact ervan op bloedkanker werd getest. Mogelijk kan deze studie tot nieuwe kankerbehandelingen leiden, maar wetenschappers zeggen dat het nog te vroeg is om het eten van druiven als kankerpreventie aan te bevelen.

# Overgrote deel patiënten h

## Centrum voor natuurgeneeskunde onderzoekt werk

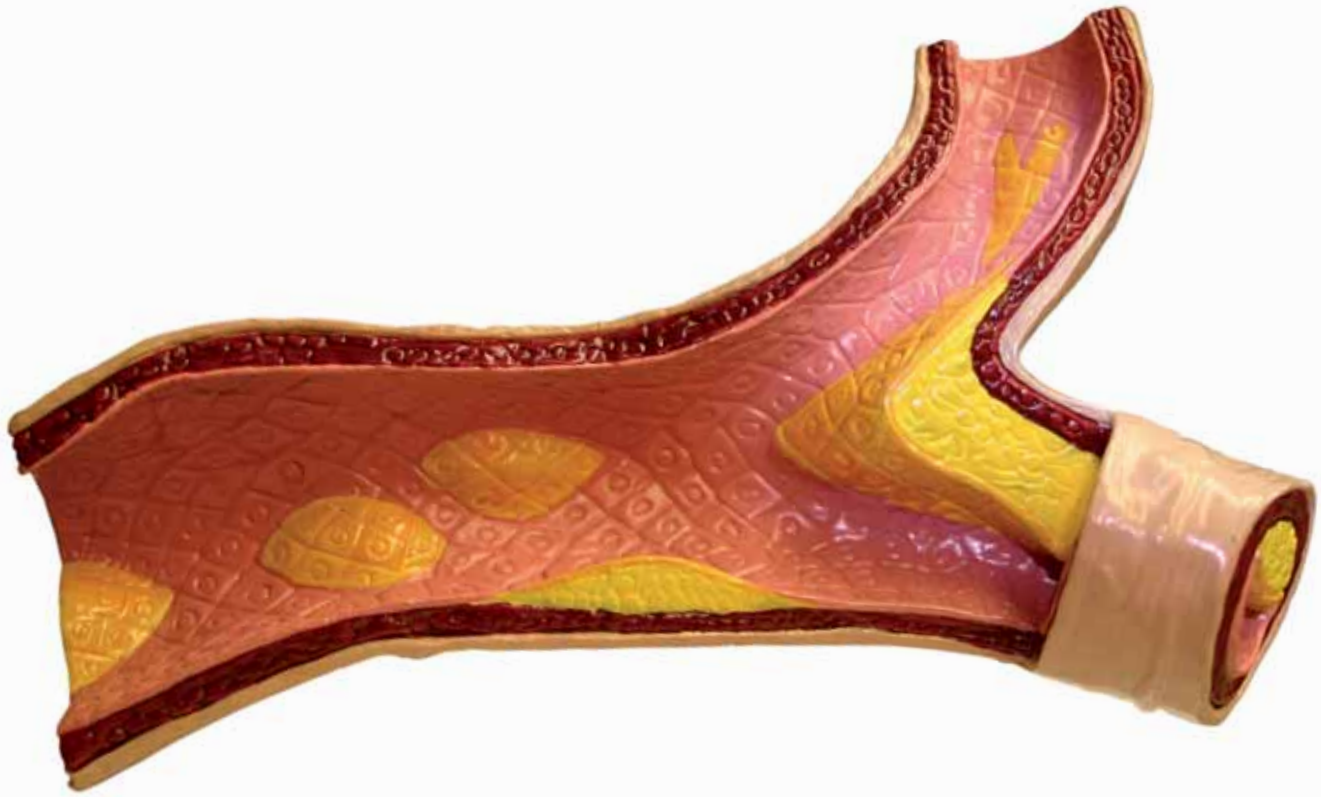


Photo: Richard Scherzinger

**Planten, dieren en mensen. We hebben met elkaar gemeen dat we zuurstof nodig hebben om te leven. Die zuurstof halen we zelf uit de lucht en transporteren we via ons bloed naar alle delen van het lichaam. Maar wat als aderen dreigen dicht te slibben? Mevrouw L. Rebel, natuurgeneeskundig therapeut onderzocht een bijzonder effectief middel om de aderen te reinigen: Vascu Vitaal. Een middel met opzienbarend resultaat.**

◆ R. van Dijk

Arteriosclerose, ofwel bloedvatvernauwing, was tot vorig jaar volksziekte nummer één. Maar liefst één op de drie Nederlanders krijgt ermee te maken. Rebel legt uit wat bloedvatvernauwing is.

### **TINTELINGEN, BENAUWDHEID, PIJN**

“Het begint met een ontsteking in de wand van de ader, de vaatwand. Daardoor ontstaat een zwelling naar binnen en komen er kleine scheurtjes in de vaatwand. Als een soort reparatiemechanisme gaat het lichaam hier een vetachtige stof op afzetten. Deze zogenaamde plaque heeft een nadeel: het

bloedvat wordt er nauwer door. Bloed en zuurstof kunnen niet goed passeren en er komen klachten als tintelende handen en voeten, pijn in de benen bij het lopen, benauwdheid op de borst bij inspanning, duizeligheid, etc.”

### **HERSENBLOEDING OF HARTINFARCT**

Rebel weet waar ze het over heeft: ze heeft al honderden mensen aan haar bureau gehad met bloedvatvernauwing. Soms zijn het vage klachten, maar daar blijft het niet altijd bij. “De doorbloeding wordt minder en de vaatwand wordt slechter. Als de vaatwand scheurt, ont-

staat er een bloeding; dat is niet zelden de oorzaak van een hersenbloeding of beroerte. Ook kan er een bloedpropje ontstaan dat de ader bij de vernauwing afsluit, met als gevolg een hartinfarct.”

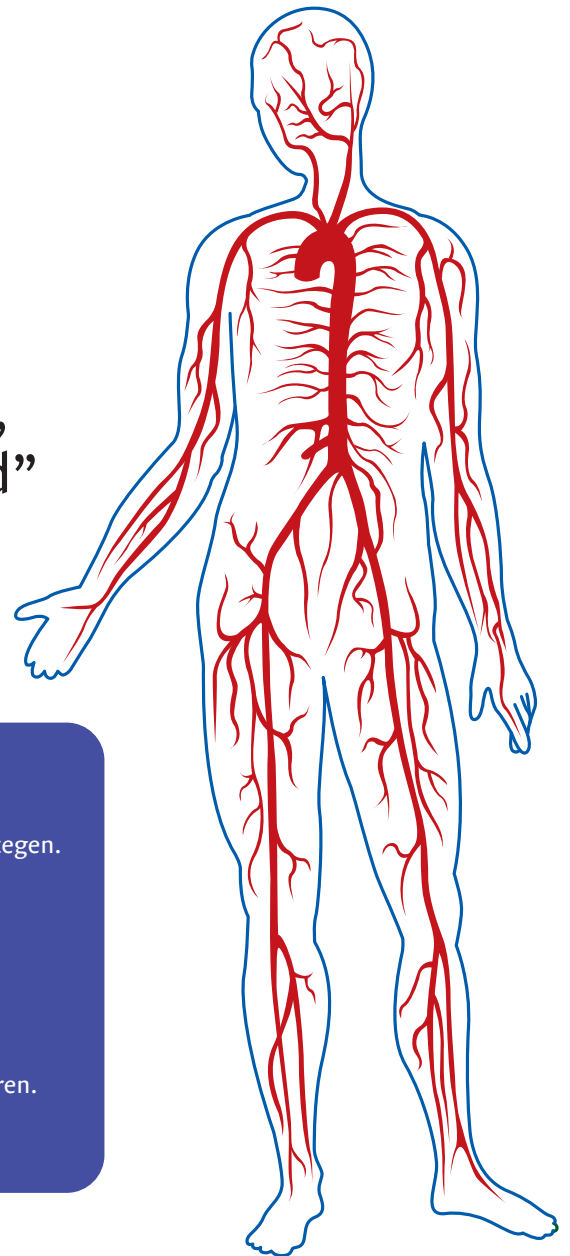
### **DRIEKWART VAN DE PATIËNTEN HERSTELD!**

Het is dan ook niet zonder reden dat Rebel het belang van schone aderen benadrukt. Door het testen van diverse bloedvatreinigende producten heeft ze het beste product geselecteerd. Het middel dat ze daarvoor al meer dan twintig jaar inzet, is Vascu Vitaal. Vascu Vitaal reinigt de bloedvatwanden, lost de

# eeft baat bij aderreiniger

## ing Vascu Vitaal in de praktijk

“Ik zag zulke goede resultaten, dat ik steeds enthousiaster werd”



### Werking van een bloedvatreiniger

- gaat de vorming van vrije radicalen, en daardoor het oxidatieproces, tegen.
- stimuleert het afweersysteem.
- repareert beschadigd weefsel
- zorgt voor een regelmatige hartslag.
- verbetert de vet- en cholesterolstofwisseling.
- gaat trombosevorming tegen.
- maakt het bloed minder stroperig door vetten in het bloed te emulgeren.
- ontspant spieren in de bloedvatwanden.

plaque op, voorkomt stolsels en verbetert de viscositeit van het bloed. “Ik zag zulke goede resultaten, dat ik steeds enthousiaster werd over het middel.

in welke mate Vascu Vitaal een passend middel was. Na een kuurbehandeling met Vascu Vitaal heb ik dit opnieuw gemeten. En maar liefst 80 procent had

In ogenschouw moet worden genomen dat het over het algemeen ging om de lichtere aandoeningen van bloedvatvernauwingen. Dat wil niet zeggen dat er geen resultaten behaald worden bij ernstig aangedane bloedvaten. De ervaring leert dat er in ernstige gevallen een bredere inzet of behandeling nodig is.

## Arteriosclerose, ofwel bloedvatver- nauwing, is volksziekte nummer één

Toch wilde ik zeker weten of dat enthousiasme op zijn plaats was. Daarom ben ik een onderzoek gestart onder vijf en veertig mensen in de praktijk. Met elektroacupunctuur heb ik eerst vastgesteld welke bloedvaten aangedaan waren en

verbetering, 75 procent was zelfs geheel hersteld.” Een aantal mensen met heel ernstige klachten ondervond geen verbetering. En inderdaad bleek Vascu Vitaal bij deze 15,5 procent weinig opgeleverd te hebben.

### OPVALLEND EFFECTIEF

“Deze resultaten overtroffen mijn verwachtingen”, zegt Rebel. “Het is vooral opvallend dat dit supplement bij zoveel verschillende mensen effect heeft. Ik schat dat Vascu Vitaal zeker voor 80 procent van de mensen met dichtgeslibde aderen een passend middel is!” ■



# Wat Vascu Vitaal voor de heer Stoit betekende

## “De artsen konden niets meer voor me doen”

Wat kan een voedingssupplement toch een wonderlijke wending geven in het leven! Dat is de enige conclusie als de heer Stoit uit Assen zijn verhaal vertelt. Ruim tien jaar geleden kampte hij met dichtgeslibde aderen. De aandoening was zo ernstig, dat artsen niet meer durfden te opereren. De aderreiniger Vascu Vitaal bracht een bijzondere wending.

➡ R. van Dijk

“In 1998 kreeg ik een hartkatheterisatie”, zo haalt de heer Stoit (79) zijn herinneringen op. “De artsen ontdekten dat drie aders bij het hart ernstig verstopt waren. Dat betekende opereren of dotteren. Maar geen van beide ingrepen waren mogelijk, omdat de hartvaten te zwak waren. Ik ging naar huis met de mededeling dat ze niets meer voor me konden doen”, vertelt Stoit bewogen. En met zachte stem voegt hij eraan toe: “We hadden het gevoel: dit is het einde.”

### LAATSTE REDMIDDEL

Diezelfde week kreeg hij een proefnummer van het tijdschrift Terdege in han-

den. Hij had het nooit aangevraagd en weet tot op de dag van vandaag niet waarom de Terdege op de deurmat viel. Zijn oog viel echter op een advertentie van Medica Natura, waarin aderreiniger Vascu Vitaal werd aangeboden. Stoit en zijn vrouw besloten, nu een medische ingreep niet mogelijk was, om dit middel te proberen. “Ik geloofde er eigenlijk niet in”, bekent hij, “maar we dachten: nee hebben we, ja kunnen we krijgen. Na vier maanden merkte ik nog maar weinig. Ik kon steeds maar honderd meter lopen. Toen adviseerde Medica Natura mij om een natuurgeneeskundige te bezoeken om eens

de aderen door te laten meten. Ik ging erheen, maar was sceptisch. Als de wetenschap een kostbare katheterisatie nodig heeft, zou een natuurgeneeskundige het dan kunnen meten?”



De heer Stoit

Ik deed de brief met de uitslag van het ziekenhuis in mijn binnenzak, zodat ik een bewijs bij de hand zou hebben. Maar tot mijn verbazing kwam natuur-geneeskundig therapeut Mw. Rebel, met behulp van elektroacupunctuur tot exact dezelfde uitslag. Ze wist de verstopte aderen precies te lokaliseren.”

### TWAALF KILOMETER LOPEN

De medicatie werd aangepast en toen kwam de grote vooruitgang. In de vijfde maand van de kuur ging de conditie van Stoit met sprongen vooruit. In plaats van

### OMLEIDINGEN

Elk half jaar meldde Stoit zich bij Rebel voor een controle. Eind vorig jaar merkte hij dat het lopen hem minder goed afging. Onderzoek door de huisarts en specialisten in het ziekenhuis volgde. De dienstdoende cardioloog ondernam actie en Stoit werd opgenomen in het ziekenhuis te Enschede. Vascu Vitaal had zijn aderen gereinigd, maar door de jarenlange vernauwing waren de vaatwanden gedegenereerd. Daardoor was een operatie nodig. “Om 8.00 uur werd ik geopereerd, ‘s middags hoorde ik dat ik omleidingen had gekregen”.

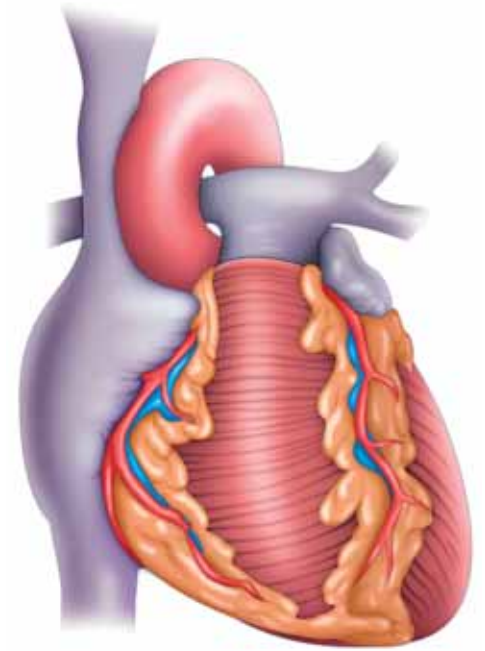
“ ’s middags hoorde ik dat ik omleidingen had gekregen ”

honderd meter liep hij ineens twaalf kilometer, moeiteloos! Bij de verhuizing een paar maanden later naar zijn huidige appartement, liep Stoit zelfs volop te sjouwen. Tot verwondering van zijn vrouw en hemzelf. “We dachten in 1998 dat ik misschien nog een jaar te leven had. Menselijkerwijs gesproken heeft Vascu Vitaal ervoor gezorgd dat ik er nog mag zijn.”

### NIET GEAMPUTEERD

De ingreep die tien jaar geleden nog onmogelijk was – een operatie – kon nu met goed gevolg uitgevoerd worden. Stoit is dankbaar dat hij via Medica Natura met Vascu Vitaal in aanraking is gekomen. Inmiddels hebben ook zijn vrouw en verschillende kennissen van hem de

reinigende kracht van Vascu Vitaal ondervonden. Een lid van zijn kerkelijke gemeente belde hem op, omdat haar voet geamputeerd leek te moeten worden. Toen ze na drie maanden Vascu Vitaal gebruik bij de arts kwam, was deze een en al verbazing. “Hij zei: mevrouw, wat hebt u gedaan met uw tenen? Ze zijn weer helemaal gezond!”, vertelt Stoit met zichtbaar genoegen. “Vascu Vitaal heeft voor ons en anderen veel betekend!” ■



## Hoe maakt u de juiste keuze?

**In Europa is nog lang niet alles goed geregeld. Moet men vitamines en mineralen als geneesmiddel beschouwen of als voedingsmiddel? Mag er zonder meer een gezondheidsclaim aangehangen worden of niet?**

In Nederland beoogd men de bescherming van de consument te waarborgen. Daarom mogen vitamines en mineralen alleen verhandeld worden als ze niet schadelijk zijn voor de volksgezondheid. Verder worden er eisen gesteld aan het opschrift van het etiket. Daar moet iedere verkoper zich aan houden. Er is een regelgeving in voorbereiding die stelt dat gezondheidsclaims op producten wetenschappelijk onderbouwd moeten zijn. Stel dat er op een bloedva-

treinigend product staat; “Maakt hart en bloedvaten schoon”, dan moet de consument er ook van op aan kunnen dat dit zo is. Onduidelijk is nog welke normen de EU gaat hanteren. Toch zitten producenten en groothandelaren in natuurgeneesmiddelen en voedingssupplementen niet stil. Van verschillend vitamine en mineralen preparaten hebben ze een zogenaamd notificatie dossier laten maken. In dit dossier zijn bijvoorbeeld de wetenschappelijk

onderzoeken gebundeld die gedaan zijn naar de stoffen die het preparaat bevat. In de toekomst zult u steeds meer vitamines en mineralen aantreffen waar niet opstaat waarvoor u het kunt gebruiken. Staat het er wel op, dan kunt u er van verzekerd zijn dat er een wetenschappelijke onderbouwing voor is. Uw drogist weet er meer van. ■

Dit is de eerste uitgave van de nieuwsbrief van de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde.

De vraag naar goede voorlichting over natuurgeneeskunde wordt steeds groter. Daarom is in 2005 de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde, kortweg SVN, opgericht door een groepje mensen die als belangstellende, patiënt of beroepsmatig betrokken zijn bij natuurgeneeskunde.

De SVN organiseert voorlichtingsavonden en seminars zowel voor gebruikers als behandelaars van natuurgeneeskundige therapieën. De SVN geeft informatieve folders uit en sinds kort ook deze nieuwsbrief. De SVN nieuwsbrief verschijnt elk kwartaal. De SVN nieuwsbrieven zullen telkens gewijd zijn aan een thema. Deze keer is het thema: hart- en vaatziekten. Het eerst volgende thema is de ziekte van Lyme.

Hart- en vaatziekten zijn de meest voorkomende aandoeningen in Nederland. Daarom verdient volksziekte nummer 1, zoals hart- en vaatziekten worden genoemd, een plaats in SVN nieuwsbrief nr. 1. Eén op de drie mensen krijgt in zijn leven klachten door hart- of vaatziekten. Dus krijgt een familielid van u het, of een vriend of u zelf. De conclusie die u hieruit kunt trekken is, dat u ten alle tijden te maken krijgt met hart- en vaat ziekten. Daarom is het voor iedereen nuttig deze nieuwsbrief te lezen.

De nieuwsbrieven zijn voorzien van oogjes. Daardoor passen de nieuwsbrieven in een ringband systeem. Zo kunt u de nieuwsbrieven bewaren en spaart u in de loop der tijd een prachtig medisch naslag werk bij elkaar.

De SVN nieuwsbrieven worden verspreid via het Centrum voor Natuurgeneeskunde, Buitenstvallaat 12, 9204 WX Drachten. U kunt zich schriftelijk opgeven als abonnee op het adres dat u in het colofon aantreft.

Wilt u de SVN nieuwsbrieven per post thuis ontvangen dan kunt u € 12,50 overmaken op rekeningnr. 5067594 van de Postbank onder vermelding van jaarabonnement SVN nieuwsbrieven.

Als u de SVN nieuwsbrieven gratis wilt ontvangen, dan kunt u de nieuwsbrief op bovengenoemd adres afhalen. Het ringband systeem kunt u bij ons bestellen door overmaking van € 6,00 op bovengenoemd rekeningnummer onder vermelding van: ringband SVN nieuwsbrieven.



## Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde

### Colofon

Deze Nieuwsbrief wordt uitgeven door Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde en verschijnt 4 keer per jaar.

Eerste jaargang, nummer 1, 2009

Mede mogelijk gemaakt door:  
Medica Natura  
[www.medica-natura.nl](http://www.medica-natura.nl)  
Praktijk voor natuurgeneeskunde  
[www.praktijkrebel.nl](http://www.praktijkrebel.nl)

**Stichting Voorlichting Natuur-  
geneeskunde**  
Postbus 368  
9200 AJ Drachten  
0512 - 54 43 47  
KvK nr. 011 139 78  
[www.stichtingvoorlichting  
natuurgeneeskunde.nl](http://www.stichtingvoorlichting<br/>natuurgeneeskunde.nl)

Aan of afmelding kunt u per mail doorgeven aan, [info@stichtingvoorlichtingnatuurgeneeskunde.nl](mailto:info@stichtingvoorlichtingnatuurgeneeskunde.nl).

### Disclaimer:

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of overgenomen zonder schriftelijke toestemming van SVN. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud.