

Natuurlijke remedies tegen hoge bloeddruk.

De volgende natuurlijke remedies en leefstijlveranderingen hebben hun effect al bewezen bij het verlagen van de bloeddruk.

-Verandering van voeding.

Alleen al door meer fruit en groente te eten kan de bloeddruk enorm zakken¹. Dit is waarschijnlijk toe te schrijven aan de voedingsvezels en de kalium hierin; daarvan is al bekend dat ze een bloeddrukverlagende werking hebben^{2,3}. Nog meer effect heeft het DASH dieet (Dietary Approaches to Stop Hypertension), dat de nadruk legt op weinig vet en zout (natrium) en veel fruit en groenten⁴. Het is ook belangrijk om niet meer dan 14 glazen alcohol per week te drinken (voor vrouwen is de limiet 9 glazen)⁵.

-Co-enzym Q10.

Deze krachtige antioxidant lijkt een veelbelovend alternatief voor de behandeling met medicijnen. Toen proefpersonen 10 weken lang tweemaal daags een supplement van 50 mg innamen zakte zowel de bovendruk (systolisch) als de onderdruk (diastolisch) aanmerkelijk, zo bleek uit een verkennend onderzoek⁶.

Meer recent bleek uit een literatuuronderzoek van de Cardiac Surgical Research Unit in Melbourne, Australië 'dat het co-enzym Q10 in staat is bij patiënten met hypertensie de systolische druk met 17 mmHg en de diastolische met 10 mmHg te verlagen, zonder bijwerkingen van betekenis'⁷.

-Visolie.

Bij analyse van 31 placebogecontroleerde verkennende onderzoeken kwam naar voren dat de omega-3-vetzuren uit visolie een dosis/respons-effect hebben op hypertensie: hoe hoger de dosis, hoe beter het resultaat. Bij gebruik van hoge doses (15 g/dag) zakte de bloeddruk het meest, maar ook bij kleinere hoeveelheden (rond 3 g/dag) was het resultaat nog significant⁸.

Eén studie gaf aanwijzingen dat het vetzuur docosahexaëen hierin een sleutelrol speelt⁹.

-Knoflook.

In een meta-analyse van 11 studies bleken knoflookproducten beter te werken dan placebo bij het verlagen van de bloeddruk¹. Probeer een dagelijks voedings supplement van 600-900 mg knoflookpoeder.

1 Lancet, 2002; 359: 1960-1974

2 J Hypertens, 1991; 9: 465-473

3 J Hypertens, 1992; 10: 195-199

4 Can Fam Physician, 2004; 50: 375

5 Can J Cardiol, 2008; 24: 465-475

6 Mol Aspects Med, 1994; 15 Suppl: s257-263

7 J Hum Hypertens, 2007; 21: 297-306

8 Circulation, 1993; 88: 523-533

9 Hypertension, 1999; 34: 253-260