

## **Spirulina goed voor bloeddruk en cholesterol**

Uit een recente Spaanse studie blijkt dat spirulina in staat is om de bloeddruk en het cholesterolniveau op een natuurlijke wijze te verlagen.

Spaanse wetenschappers vroegen aan 36 mannen en vrouwen in de leeftijdscategorie tussen 18 en 65 jaar om gedurende een periode van zes weken 4.5 gram spirulina in te nemen. De bloeddruk en cholesterolwaarden werden voor en na de studieperiode gemeten.

De resultaten spreken voor zich. Spirulina is in staat om het totale cholesterolniveau met 18.2 Mg/dl bloed te verlagen in anderhalve maand tijd. De zogenaamde slechte LDL cholesterol werd vooral verlaagd. Dit soort cholesterol zet zich vast in de wand van de bloedvaten en veroorzaakt arteriosclerose.

Het is belangrijk om te weten dat een daling van de LDL-cholesterol met 1 procent, overeenkomt met een 2 procent vermindering op een hartinfarct.

Spirulina bleek tijdens dit onderzoek nog over andere goede eigenschappen te beschikken. De goede cholesterolwaarden stegen in dezelfde periode met 6.5 mg/dL bloed. De goede HDL cholesterol brengt de slechte LDL cholesterol, die zich aan de bloedvaatwand heeft vastgezet terug naar de lever.

Tot slot zorgde spirulina ervoor dat de systolische bloeddruk gemiddeld met 10 mm Hg daalde. De diastolische druk verminderde met 8 mm Hg.

### **Referentie:**

Torres-Duran PV, Juarez-Oropeza MA, et al. Antihyperlipemic and antihypertensive effects of Spirulina maxima in an open sample of Mexican population: a preliminary report. Lipids Health Dis, 2007 Nov 26