

Wim Gelderblom is homeopaat, natuurgeneeskundige en orthomoleculair therapeut. Hij ontwierp een uniek totaalconcept op het gebied van gezondheid en ziekte.



Hij werkt vanuit de samenhang tussen persoon, omstandigheden, ziektegeschiedenis, voeding en klachten.

Hoge bloeddruk - deel 1

Misschien wist u het niet maar 17 mei was Hypertensie-dag. Hypertensie staat voor 'hoge bloeddruk'. Het simpele gegeven dat daar een aparte dag voor wordt uitgeroepen doet al vermoeden dat het een veel voorkomend probleem is. En dat is het ook: onder volwassenen in Nederland, in de leeftijd 20- 60 jaar, heeft 1 op de 5 een verhoogde bloeddruk. Dat betekent dat in Nederland meer dan 1 miljoen mensen hypertensie hebben.

Nu is hoge bloeddruk op zichzelf gezien geen ziekte, maar het is wel een risicofactor voor hart- en vaatziekten, nierfalen en oogklachten.

Hoe komt het dat zoveel mensen tegenwoordig last hebben van hypertensie? In de reguliere geneeskunde wordt in circa 95% van de gevallen gesproken over essentiële of primaire hypertensie, omdat er geen duidelijke oorzaak kan worden gevonden. Regulier mag dit zo zijn, maar binnen de complementaire geneeskunde gaat dit bepaald niet op.

Voor verduidelijking hiervan ontkomen we niet aan een kleine toelichting op de werking van het menselijk lichaam. In eerdere columns heb ik al gerefereerd aan het feit dat ons lichaam feitelijk twee 'standen' kent. Een actieve, stress-stand en een rust- en regeneratiestand. Welk van die twee toestanden domineert is afhankelijk van het gedrag dat we vertonen. De actieve toestand werkt bloeddruk verhogend en de ruststand (slaap) verlaagt de bloeddruk.

Enkele factoren die bloeddruk verhogend werken zijn:

- Stress, gevoelens van onmacht en opgekropte emoties
- Een onbalans in de mineralentoestand van het lichaam, met name calcium, magnesium, natrium en kalium.
- Verstoring van de vochthuishouding door gebruik van keukenzout in plaats van zeezout of door structureel te weinig water drinken (en teveel koffie).
- Toxische belasting met zware metalen zoals cadmium, kwik, koper e.a.
- Overgewicht, roken, medicijngebruik, gebrek aan beweging, etc.

Lifestyle elementen als te weinig of verkeerd bewegen, verkeerde voeding en een overmaat aan stress in alle mogelijke varianten, zijn de meest voorkomende oorzaken van hypertensie.

Veel mensen blijken tegenwoordig, veelal ongemerkt, in de 'overlevingsstand' te staan. We noemen dat een toestand van chronische stress. Deze vorm van stress is ziekmakend. Hypertensie is een veel voorkomende vroege uiting van deze ongezonde toestand. Een 24uurs bloeddruk meting kan o.a. uitsluitel geven of de bloeddruk 's nachts in de slaap wél tot normale waarden daalt. Als dat zo is wordt de hypertensie in elk geval niet door structurele problemen veroorzaakt maar is er sprake van een verstoorde regulatie. Oftewel de stress-druk, in welke vorm dan ook, is overdag te hoog.

Volgende keer meer over hypertensie.