

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Waarvoor we pillen slikken, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en mede auteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

Bloeddruk verlagen



Een derde van de Nederlanders van 30-70 jaar heeft een hoge bloeddruk. Wie van de drie dus, maar dan zonder Fred Oster als presentator. Van die een derde weet 50% wél dat ze een hoge bloeddruk hebben en 50% niet. Van de 50% die het wél weet wordt 25% goed behandeld en 25% onvoldoende behandeld.



Meer dan 3 miljoen Nederlanders slikken dagelijks pillen om de bloeddruk te verlagen. Dat kan minder, mensen.

Tot slot 3 tips

KALIUMZOUT I.P.V. GEWOON ZOUT
↓
JE BLOEDDRUK DAALT 1/2- NET ZOVEEL ALS BIJ GEBRUIK PIL

Neem EEN HOND en WANDEL ELKE DAG

BEWAAR GROENTEN NIET in EEN LA MAAR OP

DAT WERKT
JE PAKT VAKER

Dus nu - tadaaaa- hoe je zelf zorgt voor een goede bloeddruk...

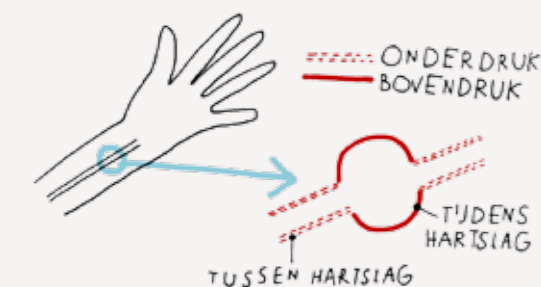
- 1 Koop zo'n geval (geen polsexemplaar)
- 2 Meet af en toe je bloeddruk
- 3 Bloeddruk gemiddeld goed? Ok



Niet goed? Dit kan je eraan doen:

- ↑ BEWEGEN
- ↓ ZOUT
- ↑ KALIUMZOUT* GEBRUIKEN
- ↓ 5 KILO AFVALLEN
- ↓ GEZOND ETEN
- ↓ KOFFIE
- *TE KOOP IN SUPERMARKT

Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen



Bovendruk en Onderdruk.

Voel je pols kloppen. De druk tijdens de golf bloed is de bovendruk en de druk tijdens twee hartslagen is de onderdruk.

GEWOON	VERHOOGD
BOVENDRUK 120	BOVENDRUK >140
ONDERDRUK 80	ONDERDRUK >90

De gevolgen van een hoge bloeddruk zijn nogal naar. Want wie wil er iets uit dit fijne vijftal?

- 1 SNELLER HOOFDPJIN
- 2 KANS OP ONTSTAAN DEMENTIE ↑
- 3 KANS OP HART-INFARCT ↑
- 4 KANS OP NIERFALEN ↑
- 5 ETALAGE BENEN