

7 tips voor een gezond hart

Tip 1: Begin met gezonde Voeding

Ons hart vraagt om verzadigde vetten. **EPA en DHA uit vette vis zijn** het belangrijkste voor een goede werking voor het hart maar ook de **B vitaminen**, en dan vnl vit B1 spelen een belangrijke rol voor een goede werking van het hart.

Tip 2: Goede cholesterol is niet slecht

Cholesterol wordt vaak gezien als de boosdoener maar toch is het niet alleen maar slecht. Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen het **goede cholesterol of HDL** en de slechte cholesterol of LDL. HDL cholesterol bevat vnl **eiwit en weinig vet** terwijl LDL cholesterol veel vet bevat en zich snel kan vastzetten in de bloedvaten.

Tip 3: Kies de juiste voeding met je hart



Lekkere bronnen voor het verhogen van de gezonde cholesterol zijn **vis (vette vis zoals tonijn, makreel, zalm, forel, sardines) walnoten, avocado** en gezonde plantaardige **omega 3 olie zoals koolzaadolie, lijnzaadolie en walnotenolie**. Gebruik gerust ook dagelijks voldoende **knoflook** want knoflook bevat oa. allicine wat ook het cholesterolgehalte doet dalen. **Blauwe bessen** bevatten veel anti-oxidanten. Anti-oxidanten werken ontstekingsremmend en cholesterolverlagend. Deze blauwe wonderdjes zijn daarnaast ook goed voor de doorbloeding. Voeding die juist het slechte LDL cholesterolgehalte doen stijgen zijn voornamelijk kaas en melkproducten, vet vlees, koek en gebak, zoutjes en slechte vetten zoals gefrituurde voeding, mayonaise, margarine,...

Tip 4: Vermijd (ongezonde) snacks en tussendoortjes



Te frequent eten of tussendoortjes nemen heeft een duidelijke **nefaste invloed op onze insuline huishouding** en verhoogt duidelijk de post prandial inflammatory response van ons lichaam. Snacks of tussendoortjes kan je dus beter vermijden.

Tip 5: beweging houdt uw hart jong

Cardiotraining is goed voor je hart gezondheid. Train daarom niet op meer dan 80% van je maximale hartslag. Goede effecten worden reeds verkregen bij **4 x 20 tot 30 min training per week**. Doe iets wat je leuk vindt, dan houd je het ook vol!

Tip 6: Structureel stoom afblazen



Je hart is sterk onderhevig aan stress. Geef daarom **ontspanning** een vaste plaats in je dag. Mindfulness, yoga of ademhalingsoefeningen kunnen wonderen doen maar zelfs een stevige wandeling in de natuur kan al voldoende zijn.

Tip 7: Kies het juiste supplement voor uw hart

Naast de juiste voeding, beweging en levensstijl, kan u als extra ondersteuning of om (tijdelijke) tekorten in de voeding aan te vullen, bepaalde **voedingssupplementen** bijnemen, **specifiek ontwikkeld voor het hart**.

Cardionyl: combinatie van EPA/DHA uit koude zeevis, vitamine B6, B12 en Vitamine K2 en olijfoliefenolen. De belangrijkste werkingsmechanismen van cardionyl: zorgt voor normale hartwerking, draagt bij aan normale vorming van rode bloedcellen en normale bloedstolling en dragen bij aan een normaal homocysteïnegehalte. **Ubiquinol:** combinatie product met gefermenteerde rode gistrijst en actief co-enzym q10. Dit product verlaagt de LDL cholesterol. Rode gistrijst kan dit doen dankzij monacoline K, een stof die in geïsoleerde vorm ook in statines zit.

Omega 3, Epa forte, Neptune krill olie: een goed opneembare visolie supplement is onmisbaar in het voedingssupplementenmenu. Deze voedingssupplementen zijn steeds bij ons verkrijgbaar.