

Vraag het de deskundige

KLASKE VAN NORREN



Ay Lin Kho draagt deze column over aan Klaske van Norren. Ze is voedingsonderzoeker bij de Wageningen Universiteit.

Hoe eet ik mijn bloeddruk lager?

Ik ben een man van 54 jaar. Onlangs is bij mij een te hoge bloeddruk geconstateerd. Ik slik nu bloeddrukverlagers. Maar kan ik mijn bloeddruk ook door voeding omlaag krijgen? En kan ik na aanpassing van mijn voedingspatroon van de medicijnen af?

Kortweg komt het erop neer dat uw bloeddruk baat heeft bij een meer plantaardige voeding. Veel vezels zijn belangrijk, in combinatie met minder zout en suikerhoudende frisdranken. Ook afvallen is goed. Gemiddeld daalt de bloeddruk per kilo gewichtsverlies met 1 millimeter kwikdruk op de bloeddrukmeter. Het is goed dat u onder behandeling bent van een arts. Hoge bloeddruk kan onbehandeld leiden tot een beroerte of een hartinfarct.

Door telkens iets minder zout toe te voegen aan het eten dat u bereidt, en geen zout toe te voegen als het eenmaal op uw bord ligt, went u langzaam aan een minder zoute smaak. Pakjes en zakjes kunt u beter laten staan. Als smaakmakers kunt u kruiden gebruiken. Het is inmiddels bekend dat we te veel zout binnen krijgen uit kant-

en-klaarproducten uit de winkel. Stel, als het kan, zelf een gezonde zoutarme maaltijd samen.

Eet veel groenten, volkoren producten, noten en peulvruchten en gebruik oliën, zachte margarines en halfvolle of magere melkproducten. Vervang eens een gehaktbal of hamburger

door kip of vis en eet minder verzadigd vet. Wees matig met alcohol en drink liever thee en water in plaats van suikerhoudende frisdranken. Het kan ook helpen om bij te houden wat u eet, op papier of met de voedingsapp van het Voedingscentrum. Als u alle producten die u eet in deze app invoert, kunt u ook inzicht krijgen in hoeveel zout u binnenkrijgt en welke producten hieraan bijdragen.

Kan dit alles u van de medicijnen afhelpen?

Die vraag vind ik lastig te beantwoorden.

Conclusies van wetenschappelijke onderzoeken zijn gebaseerd op hoe mensen gemiddeld reageerden. Hoe sterk u zal reageren, is niet precies te voorspellen. Regelmatige controle is dus een goede zaak. Mogelijk hoeft u bij het volgen van bovenstaand voedingspatroon minder medicijnen te gebruiken. Kortom: een gezond dieet en minder zout eten hebben een gunstige invloed op de bloeddruk. Of u dit ook in uw bloeddrukwaarden terug zal zien, zult u zelf moeten ondervinden. Uw medicijngebruik bespreekt u natuurlijk met uw arts.

► Ook een vraag? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



HUISARTS
Rutger Verhoeff



**PSYCHO-
LOOG**
Steven Pont



**LIEFDES-
EXPERT**
Jan Drost



Kijk uit met de TGV van yoga

Kundalini Veel beginners realiseren zich onvoldoende dat sommige meditatie- en yogatechnieken niet geschikt voor hen zijn. Van de energie die vrijkomt bij kundalini yoga kun je bijvoorbeeld een behoorlijke optater krijgen. „Het is spelen met vuur.”

Gijs van der Sanden

‘We gaan de mind de komende anderhalf uur proberen helemaal los te laten”, zegt yogadocent Tim Schipper, zachte stem, blauwe ogen en een lange baard. „Er kunnen emoties loskomen. Laat ze er maar gewoon zijn.” Het zijn deze zondagochtend vooral jonge mensen die de yogaschool bezoeken. In de geur van wierook chant iedereen: *Ong namo guru dev namo*. De woorden betekenen ‘ik buig voor de subtiele goddelijke wijsheid’. De deelnemers zingen om zich open te stellen voor de ervaring. „Veel mensen krijgen jeuk van chanten. Bij kundalini komt nogal wat hocus pocus kijken”, zegt Schipper.

Zo dragen de meeste docenten witte tulbanden en nemen ze een spirituele naam aan. Schipper heet Mohandayal Singh. „Mensen denken na de eerste keer: ik snap er niets van, maar er is van alles met me gebeurd.”

Na de mantra volgt een reeks oefeningen die net iets te lang duren. Vier minuten in de kleermakerszit de armen gestrekt houden, terwijl je op

je luide ademhaling de handen open en dichtvouwt. Na de eerste minuut komen de krampen en wint de frustratie het: ik kan niet meer. „Zo gaat het ook vaak in het echte leven. Je geeft op zodra het moeilijk wordt”, zegt Schipper, die ook psycholoog is. „Bij kundalini onderzoek je die signalen en leer je dat het je geest is die denkbeeldig beperkingen oplegt.”

Als mensen het over yoga hebben, gaat het meestal over hatha, bekend van lichaamssposen als ‘de neerwaartse hond’. Wereldwijd groeit die stijl, maar ook kundalini yoga wint terrein. Een rondgang langs yogascholen leert dat deze stijl op steeds meer plaatsen wordt aangeboden.

Ook het aantal opleidingen tot docent groeit: tien jaar geleden waren

dat er twee, nu al vier. Eén van die scholen, 3HO in Enschede, bestaat 26 jaar en geldt als de oudste opleiding. De naam staat voor *Healthy, Happy, Holy Organization*. Wereldwijd legt de school zich toe op verbreiding van kundalini yoga.

„Kundalini is een dynamische vorm van yoga met veel ruimte voor meditatie. Daar zoeken steeds meer mensen naar”, zegt Christine Michon, eigenaar van het centrum. Spiritueel leider Yogi Bhajan (1929-2004) bracht de stijl in de jaren zestig naar het westen om Europeanen te helpen omgaan met materialisme, egoïsme en individualisme. Zijn leer gaat ervan uit dat beoefenaars de energie kunnen vrijmaken die ligt opgeslagen in het staartbeen, zodat deze via de



De meeste mensen denken: ik snap er niets van, maar er is van alles met me gebeurd

—Tim Schipper, docent en psycholoog

YOGASTIJLEN

Oorspronkelijk streeft yoga een (spirituele) levensstijl na. Inmiddels vallen veel vormen onder ‘houdingsyoga’, bedoeld om te ontspannen. Belangrijke stijlen zijn:

Aerial yoga: Je krijgt les vanuit een doek dat hangt aan het plafond. Door de zwaartekracht ontstaat ruimte en ontspanning in

rug, nek en schouders. **Ananda yoga:** Een zachte stijl waarbij je langer in een houding blijft.

Anasura yoga: Combineert hatha yoga met de tantrische traditie. Vanuit aandacht voor poses opent de yogi zijn hart om vreugde te kunnen voelen.

Ashtanga- of poweryoga: Een inspannende vorm

zonder vaste series houdingen. Er is kracht en lenigheid nodig. De les bestaat uit één lange stroom bewegingen.

Bikram yoga: Zweetyoga. bij 38 tot 40 graden Celsius in de yogazaal.

Bhakti yoga: Aanhangers zoeken verbinding met God, heilige of goeroe. Er wordt ook gezongen en gebeden. Dit is yoga

voor toegewijde aanhangers.

Flow-yoga: Dynamische variant op ashtanga yoga. Brengt je in het hier en nu.

Hatha yoga: Door het lichaam via de adem en yogahoudingen te zuiveren, bereid je je voor op een staat van zijn met aandacht voor alles wat is.

Iyengar yoga: In deze