

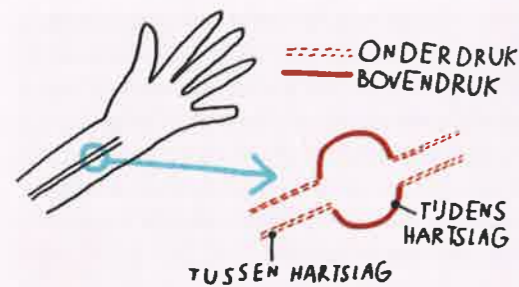
Nieuw!

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

Bloeddruk verlagen



Een derde van de Nederlanders tussen de 30 en 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 de helft goed behandeld en de andere helft onvoldoende.



Bovendruk en Onderdruk

Voel je pols kloppen. De druk tijdens de golf bloed is de bovendruk en de druk tussen 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 vijftal?

1

SNELLER
HOOFDPJIN

2

KANS
OP ONT-
STAAN
DEMENTIE

↑

3

KANS
OP
HART-
INFARCT

↑

4

KANS
OP
NIER-
FALEN

↑

5

ETALAGE
BENEN



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

Bloeddrukverlagende 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 GROEN-
TEN NIET in EEN
LA MAAR OP

HOOGTE
DAT WERKT

JE PAKT VAKER

een

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 kun je eraan doen:

BEWEGEN

ZOUT

KALIUMZOUT
GEBRUIKEN

5 KILO
AFVALLEN

GEZOND
ETEN

KOF-
FIE

TE KOOP IN
SUPERMARKT

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