

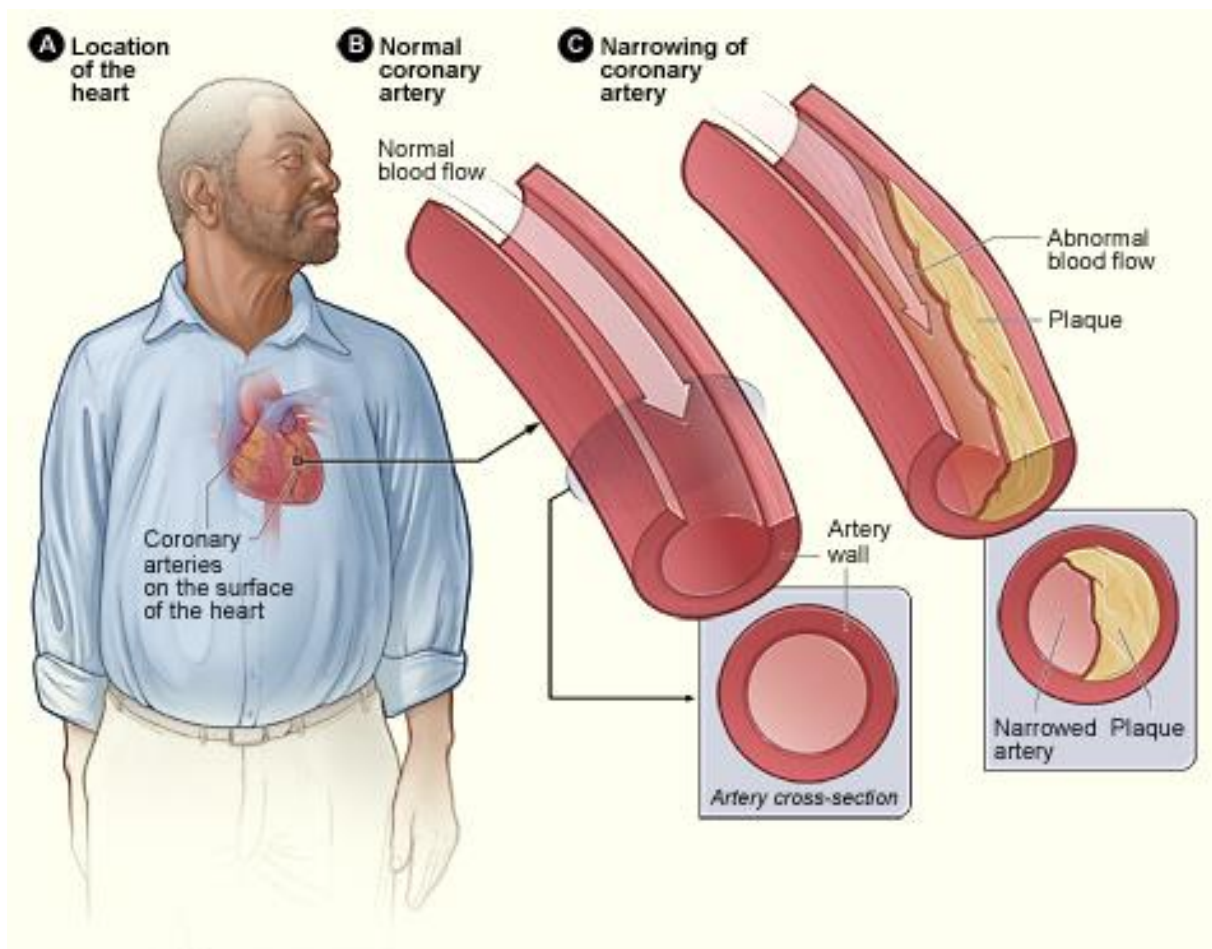
# Het verband tussen vitamine C en hart- en vaatziekten



[www.thalamo.nl](http://www.thalamo.nl)

## Het verband tussen vitamine C en hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten zijn in Nederland nog altijd de nummer 1 doodsoorzaken. Atherosclerose, de medische naam voor aderverkalking, is in de meeste gevallen de onderliggende oorzaak van deze aandoeningen. Jaarlijks overlijden wereldwijd tot 17 miljoen mensen aan deze hartziekten. Dit jaar hebben we in Nederland de 17 miljoenste inwoner mogen verwelkomen.



Hoge cholesterolwaarden in het bloed, een voedingspatroon rijk aan vet en overgewicht werden decennialang als oorzaak aangewezen. Moderne inzichten laten echter zien dat een beperking van vet in de voeding en het kunstmatig verlagen van het cholesterolgehalte in het bloed met statines, niet succesvol zijn gebleken.

Voor vrouwen zijn hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer 1
--

27% van de Nederlanders sterft aan hart- en vaatziekten
---

Dagelijks overlijden in Nederland meer dan 100 mensen aan hart- en vaatziekten
--

Bronnen: CBS, Hartstichting

De conventionele geneeskunde is niet in staat om aan te tonen hoe het komt dat dieren totaal geen last hebben van plaque in de aderen, terwijl dit bij mensen wel veelvuldig voorkomt. Hoe komt dat en hoe kunnen we als mensen voorkomen dat onze aderen dichtslibben?

## **De werkelijke oorzaak van hart- en vaatziekten**

In 1990 publiceerden dr. Rath en Nobelprijswinnaar Linus Pauling een onderzoek waaruit blijkt dat een chronisch tekort aan vitamine C schade veroorzaakt aan het epitheel van de aders. Als natuurlijke reactie zet het lichaam lipoproteïnen Lp(a) af op de vaatwanden om deze te herstellen. Na verloop van tijd heeft dit als consequentie dat er een plaque ontstaat op de vaatwanden, waardoor de vaten dichtslibben.

Het menselijk lichaam is, in tegenstelling tot de meeste dieren, niet in staat zelf vitamine C te produceren. Om onszelf tegen hart- en vaatziekten te beschermen is het dus van groot belang dat we voldoende vitamine C binnenkrijgen. Vitamine C speelt dus een cruciale rol bij het voorkomen van hart- en vaatziekten.

## **Wat is Arteriosclerose?**

Arteriosclerose is de benaming voor de afzetting van vetachtige stoffen op de wand van de slagaders. Hierdoor raakt de ader wand verdikt en wordt minder elastisch. Een slagader bestaat uit drie lagen:

- een elastische buitenlaag, die bestaat uit bindweefsel
- een gespierde tussenlaag
- een dunne binnenlaag

Arteriosclerose heeft betrekking op de dunne binnenlaag van de slagaders. De aorta en de kransslagaders zijn de aders waar arteriosclerose het vaakst in voorkomt.

## **Het belang van vitamine C**

De meeste dieren kunnen geen hartaanval krijgen. Voor mensen is dit anders. Dat verband zullen we hier nader toelichten.

Als mens kunnen wij geen vitamine C aanmaken. In de oertijd was dit nog wel het geval. De grondlegger van orthomoleculaire wetenschap Linus Pauling heeft hiervoor de volgende verklaring:

*Tienduizenden jaren geleden leefde de mens in een omgeving waar veel vitamine C beschikbaar was in de vorm van planten en fruit. Daardoor was het voor het menselijk lichaam niet langer noodzakelijk om zelf vitamine C aan te maken. Ofwel, er heeft een genetische verandering plaatsgevonden die er voor zorgt dat wij zelf geen vitamine C meer kunnen aanmaken.*

Een langdurig vitamine C tekort kan leiden tot de welbekende ziekte scheurbuik. Vandaag de dag levert onze voeding voldoende vitamine C om scheurbuik te voorkomen, maar helaas is deze hoeveelheid onvoldoende om gezonde vaatwanden te kunnen behouden. Door een tekort aan vitamine C ontstaan er kleine scheurtjes in de vaatwand.

## **Hoe voorkomen we deze schade aan de vaatwanden?**

Door voldoende vitamine C binnen te krijgen kunnen we voorkomen dat er schade optreedt aan de vaatwanden. Met de bevindingen van dr. Rath en Linus Pauling kunnen we stellen dat er een heroriëntatie moet plaatsvinden in de benadering van een 'te hoog cholesterol in het bloed' naar een

'te lage aanwezigheid van vitamine C'. Hiermee kunnen we preventief en vanuit een therapeutische benadering kijken naar hart- en vaatziekten.

### Aderherstelplan

- Vitamine C
- Lysine
- Voeding (verminderen ontstekingsbevorderende voeding)
- Exorfinevrije voeding

### Metten is weten

Meting van de kwaliteit van de bloedvaten is inmiddels mogelijk door middel van twee onafhankelijke meetwaarden:

**1. Functieverlies (Augmentatie Index  $ix$ )** van de doorgankelijkheid in de bloedvaten: dit is een maat voor de gezamenlijke weerstand van de kleinste bloedvaten. Het hart moet bij iedere slag tegen deze weerstand pompen. Een toegenomen weerstand is het gevolg van beginnende schade aan de binnenbekleding of een verkramping van de bloedvatwand. In beide gevallen moet het hart extra hard werken.

**2. Verstijving van de bloedvaten (Pulse Wave Velocity – PWV)** ofwel vaatwandschade/verkalking van de grote lichaamsslagader, de aorta. Hoe hoger de PWV-waarde, des te stijver de aorta is geworden door arteriosclerose. Arteriosclerose in de aorta betekent meestal ook arteriosclerose in bijv. de kransslagaders van het hart. Bij dit onderzoek wordt ook de bloeddruk gemeten.



Deze meting is niet invasief en is te vergelijken met een meting van de bloeddruk.

Voor meer informatie:

