



# Itchi-go

Japanse acupunctuur  
moxa

---

## Chinese thee voor het verlagen van de bloeddruk

Dit recept bestaat uit Chinese kruiden en is bedoeld om de bloeddruk te verlagen. Er zitten geen producten in van bedreigde diersoorten, en geen kruiden die giftig zijn. Ze kunnen iedere dag genomen worden, veel mensen merken een effect binnen 6 weken dagelijks gebruik. Hoewel de kruiden veilig zijn, is het niet automatisch zo dat dit recept voor iedereen goed is: ga alstublieft eerst voor een consult naar een acupuncturist of herborist en overleg of deze kruiden geschikt zijn voor u. Gebruik ze voor de zekerheid maar niet als u zwanger bent, en als u al bloeddrukverlagende middelen gebruikt, houdt u er dan rekening mee dat deze thee de bloeddruk echt nog een stuk verder kan verlagen, en dat de combinatie van deze kruiden en moderne farmaceutische medicijnen deze te ver kan doen dalen.

杜仲	Du Zhong (Cortex Eucommiae)
桑寄生	Sang Ji Sheng (Herba Taxilli)
山楂	Shan Zha (Crataegus monogyna, Meidoornbes)
苦丁草	Ku Ding Cao (Bittere meloenblad)

(In plaats van het laatste ingredient kan ook 苦丁茶 *Ku Ding Cha* gebruikt worden.)

Gebruik de hele kruiden, geen poeders of capsules.

De Du Zhong en Sang Ji Sheng zijn redelijk neutraal van smaak, doe een stukje Du Zhong en een theelepeltje Sang Ji Sheng in een pan, giet er tweeënhalve kop water op en laat het 20 minuten trekken. Breng het dan aan de kook en laat het 10 minuten sudderen. Neem hiervan twee keer per dag een kopje.

De Ku Ding Cao is erg bitter, en samen met de andere kruiden gekookt vinden weinig mensen het lekker. Beter is om het als een kopje thee te bereiden: 1 of 2 stukjes in een kopje, en dan kokend water erbij. Neem hiervan 1 kopje per dag. Gebruik het vocht als een basis voor een thee die u lekker vindt, doe er bijvoorbeeld gember of pepermunt bij voor een betere smaak.

Shan Zha is erg zuur, u kunt er thee van maken als u dat lekker vindt (20 min. koken), maar de meeste mensen vinden het gemakkelijker om hele meidoornbessen te kopen en er 2 per dag te eten.

U kunt de kruiden de dag erna nogmaals opgieten met water en koken. De derde dag neemt u weer een verse portie kruiden.

## Overige aanbevelingen bij hoge bloeddruk

Veel mensen met hoge bloeddruk kunnen die goed reguleren door de leefstijl te veranderen. Het is een groot voordeel als je geen medicijnen hiervoor hoeft te gebruiken, maar het kost natuurlijk wel wat "moeite".

- Een ontspanningstechniek zoals meditatie of yoga is zeer aan te bevelen
- Houdt de grote gewrichten soepel, bijvoorbeeld door te zwemmen (vooral schoolslag is goed), of andere sporten te doen.
- Wandel regelmatig in een natuurlijke omgeving, zoals bos of strand
- Drink niet teveel koffie. Dit maakt niet voor iedereen verschil, maar alle beetje helpen.
- Wees (zeer) matig met alcohol
- Rook niet
- Eet geen suiker, snoep of koek, en wees voorzichtig met granen en koolhydraten.  
Als de suikerspiegel in het bloed erg schommelt, kan dit het zenuwstelsel in de war brengen, wat de bloedvaten doet vernauwen en ook hoge bloeddruk kan veroorzaken
- Loop regelmatig op blote voeten, en als je kunt ook buiten. Dit helpt om te aarden en het zenuwstelsel te balanceren. Speciale "blote voetenschoenen", zoals Leguano's of een ander merk kunnen behulpzaam zijn.
- Veel mensen denken dat ze bij een hoge bloeddruk "zoutloos" moeten eten, maar dit is achterhaald (1), (2): voorberekt eten bevat veel zout en is ook slecht voor de bloeddruk, maar dat ligt aan meer dan alleen het zout! Kook zelf gezonde maaltijden met veel groeten, en gebruik geraffineerd zeezout of Himalaya-zout, waar alle sporen-elementen nog in zitten, en ook kalium. Een gebrek aan kalium kan soms wel de bloeddruk verhogen.
- Probeer stress te verminderen. Dat is gemakkelijk gezegd, maar meestal niet zo makkelijk gedaan. Kijk serieus naar je leefomstandigheden, werk en relatie. Waar komt de stress echt vandaan, en hoe zou het kunnen veranderen?-
- Acupunctuur kan enorm helpen om de bloeddruk te normaliseren. Dat is niet in 1 of 2 keer gebeurd, maar een proces om het lichaam gezonder te krijgen. Het British Acupuncture Council heeft een goede *whitepaper* hierover op de website, met recente onderzoeksresultaten.
- Eet 3 keer per week een portie **mungbonen**.

(1) Taubes, Gary. "Three decades of controversy over the putative benefits of salt reduction show how the demands of good science clash with the pressures of public health policy." *Science* 281 (1998): 898-907.

(2) Stolarz-Skrzypek, Katarzyna, et al. "Fatal and nonfatal outcomes, incidence of hypertension, and blood pressure changes in relation to urinary sodium excretion." *JAMA: the journal of the American Medical Association* 305.17 (2011): 1777-1785.

(3) *Hypertension* 2002;139:184-188

(4) <https://acupuncture.org.uk/fact-sheets/hypertension/>