

## Thema-avond: *hoge bloeddruk*

### Natuurlijke preventie en aanpak van hypertensie



Hoewel er vaak geen specifieke klachten mee gepaard gaan, moet hoge bloeddruk of hypertensie toch ernstig genomen worden. Een chronisch verhoogde bloeddruk in de slagaders kan namelijk leiden tot overbelasting van het hart en verhoogt de kans op beroertes en andere hart- en vaatziekten.

In de geneeskunde beschouwt men het overgrote deel der gevallen van hypertensie als “essentieel” of zonder aanwijsbare oorzaak en moet men levenslang bloeddrukverlagers innemen.

Wat is hypertensie precies, hoe kunnen we onze leefwijze en eetgewoonten aanpassen om hoge bloeddruk te voorkomen en hoe kunnen de passende voedingssupplementen en kruiden bij beginnende hypertensie de inname van medicijnen helpen uitstellen? Op al deze vragen wordt tijdens deze thema-avond een duidelijk antwoord geformuleerd.

#### **Praktisch:**

Datum: 12 maart 2015 van 18.30u tot 21.30u

Docent: Dr Geert Verhelst

Plaats: Leslokaal van De Levensschool in de abdij van Tongerlo  
(Abdijstraat 40, 2260 Tongerlo)

Prijs: 30,00 Euro inclusief uitdraai powerpointpresentatie

Betaling: Door storting op rekeningnummer BE56 9796 2609 4888,  
ten laatste op 15 februari 2015 of contant ter plaatse aan de inkom

Inschrijving: **VERPLICHT** via **mail** [info@levensschool.be](mailto:info@levensschool.be) of **telefoon** (011/601675)

*Let op: we kunnen je omwille van het beperkte aantal plaatsen geen deelname garanderen wanneer je vooraf niet hebt ingeschreven!*