

# Krvni pritisk

## Krvni pritisk

Za previsok pritisk so lahko kriva pomanjkanja mineralov magnezija ali kalija, vitaminov B-kompleksa, C-vitamina, Q10, ter zaradi obolenja organov (ledvice), povišanega homocisteina, ki dela gosto kri in strdke, ... Osnovni vzrok verjetno ni povišan holesterol in zato ni treba jemati tablet za uničevanja holesterola, ki ga rabimo tudi za proizvodnjo hormonov.

Pri kapi zaradi previsokega pritiska lahko hitro pomaga npr. chili, ki razširi žile in s tem zniža pritisk. Jemanje aspirina za redčenje krvi pa je škodljivo!

Vse tabletko proti visokemu pritisku odpravljajo posledice, ne pa vzroka. Ko se začne odpravljati prave vzroke, je treba tabletko **postopoma** opuščati glede na pritisk, ki naj si ga vsak pogosto meri sam in ne zdravnik, ki to naredi samo občasno, pa še takrat ste v stresu in zato s povišanim pritiskom.

## Viri

Supplementing cranberry or cherry juice might contribute to an improvement in blood pressure: [These findings suggest that supplementing cranberry or cherry juice might contribute to an improvement in blood pressure](#)