

*Magnezij preprečuje in lajša visok krvni tlak*

# Znižajte visok krvni tlak!

»**N**ihče ne ve, kaj povzroča večino primerov visokega krvnega tlaka. Včasih je to nadledvični tumor, kronična ledvična bolezen, čezmerno uživanje alkohola, uporaba oralnih kontracepcijskih sredstev ali drugih zdravil. Več kot 90 odstotkov hipertenzije se razvije brez določenega razloga,« pravi Jay Cohen, dr. med., avtor knjige *Magnezij – rešitev za visok krvni tlak*, iz katere povzemamo članek.

Krvni tlak uravnavajo majhne gladke mišice – notranja obloga krvnih žil in živcev. Z raztezanjem oziroma krčenjem te mišice uravnavajo tlak in pretok krvi v vsakem organu in tkivu ter tako omogočajo prilagajanje različnim stanjem, kot so spanje, prebava in telesna vadba, ter zunanjim okoliščinam, kot je vroče in mrzlo okolje. Ko se mišice v žilnem sistemu razširijo, se krvni tlak zniža. Ko se mišice skrčijo, se krvni tlak poviša. Če se krčenje dogaja neprestano, krvni tlak ostaja nenormalno visok, čemur pravimo hipertenzija.

Kaj vpliva na sproščanje in krčenje majhnih gladkih mišic ožilja? Odgovor je: številni dejavniki. Najpomembnejši pa je mineralni magnezij.

Ravnovesje magnezija in kalcija v mišicah in okoli njih

## *Mineralni magnezij bistveno vpliva na višji ali nižji krvni tlak.*

v notranjosti arterije je primarni dejavnik sproščanja in krčenja teh mišic. Kalcij mišice krči, medtem ko jih magnezij sprošča. Če v notranjo oblogo mišičnih celic arterije pride presežek kalcija, se mišice skrčijo in krvni tlak naraste. Zanj obstaja cela skupina zdravil. Ta zdravila spremljajo številni stranski učinki, kot so vrtočglavica, zardevanje, palpitacije, utrujenost, slabost, bolečine v trebuhu, utrujenost

in otekanje nog. Zaradi njih je zdravljenje hipertenzije končalo več milijonov ljudi. Prekinito terapijo za znižanje previsokega krvnega tlaka ni pametno, saj lahko nezdravljena bolezen vodi v srčni napad, možgansko kap in prezgodnjo smrt. Mora obstajati boljša rešitev težave.

## TELO UPORABLJA MAGNEZIJ

Na srečo obstaja rešitev z magnezijem. Če bi bili zdravniki bolje seznanjeni z dejanskim delovanjem telesa ter naravnimi (namesto farmakološkimi) načini uravnavanja njegovega zdravega delovanja, bi lahko vedeli, da telo uporablja naravno snov – magnezij – za preprečevanje krčenja žil zaradi kalcija. Z blokado vdora kalcija v gladke mišične celice žil magnezij uravnava njihov tonus. To je razlog, zakaj več desetletij strokovnjaki magnezij imenujejo telesu »naraven blokator kalcija«.

Na kratko: prekomerna raven kalcija v gladkih mišičnih celicah žilja povzroči vazokonstrikcijo ali krčenje krvnih žil. Magnezij je naraven element v telesu, ki preprečuje prebitku kalcija, da bi vdrl v celice, s čimer uravnava normalen krvni tlak. Magnezij je tako naš naravni blokator kalcija.

Magnezij poviša endotelijsko tvorbo prostaciklina, ki spodbudi sproščanje arterije, obenem pa zavira tvorbo tromboksana in endotelina, ki spodbujata krčenje arterije.

Brez zadostnih zalog magnezija (in kalija) v našem telesu ne moremo pričakovati normalnega krvnega tlaka.

R. M. ❄



*Novo knjigo ARA založbe o magneziju dobite na Misteriji. si (12,90 €).*



*Magnezijev klorid pozitivno učinkuje na različne bolezni in pomlajuje organizem (Misteriji.si; 15 €).*