

## Nutrientes útiles en la hipertensión y arritmias

Las personas con hipertensión presentan:

- **Deficiencias de** nutrientes básicos por alimentación, patologías asociadas y fármacos: IECA, ARA II, betabloqueantes, tiazidas y furosemida.
- **Estrés oxidativo e inflamación crónica**, que deben corregirse para evitar y mejorar patologías asociadas.

Coenzima Q10, ácido R-lipoico, vitaminas A, D, C y E, selenio, zinc, cobre, manganeso, cromo, magnesio, calcio y complejo B.

Estos nutrientes, junto con la alimentación adecuada, consiguen:

- Aportar los nutrientes básicos deficientes y difíciles de aportar con los alimentos: **CoQ10, R-lipoico, vit. D3, calcio y magnesio.**
- Prevenir y mejorar la alteración de los parámetros básicos de salud y las enfermedades asociadas, por los nutrientes antioxidantes antiinflamatorios: **CoQ10, R-lipoico, A, D, C, E, selenio, zinc, cobre, manganeso y cromo.**
- Ayudar a controlar mejor presión arterial y arritmias con menos fármacos, por: **coenzima Q10, R-lipoico, vitamina D3, calcio y magnesio.**
- Detoxificar de contaminantes, radiaciones y fármacos, por: **R-lipoico.**
- Mejorar: estado general, estado de ánimo, síntomas, evolución y calidad de vida, por la **acción sinérgica de los "equipos" de nutrientes.**

### Nutrientes a destacar:

**Coenzima Q10.** Debe ser trans (de fuentes naturales) y no cis trans

(sintética), ya que el isómero cis indeseable producido en la síntesis inhibe las acciones beneficiosas.

**Ácido lipoico.** Debe ser ácido R-lipoico (natural) y no ácido alfa lipoico (R + S, sintético), ya que el S-lipoico producido en la síntesis inhibe las acciones beneficiosas del R-lipoico.