



GUIA DA  
PRESSÃO

12/8



HIPERTENSÃO  
CONTROLADA

# AS 12 SOLUÇÕES NATURAIS PARA A PRESSÃO ALTA

Você sabe que eu sou fã da substância M, o nome que batizei o magnésio, o mais potente dos minerais no combate à Hipertensão.

Aqui você vai aprender como ele funciona dentro do corpo e também listei outras 11 substâncias naturais potentes e 8 hábitos saudáveis para colocar você no controle.

Tudo com o foco de te tornar, novamente, um verdadeiro 12X8



# 1 | SUCO DE BETERRABA

Quem diria que esse ingrediente tão comum e barato pode reduzir a pressão arterial de modo tão efetivo e rápido?

Estudos têm mostrado que a beterraba pode reduzir significativamente a pressão sanguínea de forma confiável durante algumas horas após consumo.

Tanto o suco de beterraba crua, quanto a beterraba cozida, foram considerados eficazes na redução da pressão arterial e na diminuição da inflamação.

No entanto, o suco de beterraba cru teve um efeito maior.

A beterraba é rica em nitratos, um composto que no corpo favorece o aumento do óxido nítrico, uma molécula importantíssima, que dilata os vasos sanguíneos, contribuindo para baixar a pressão.

Segundo pesquisas, pessoas que beberam 250 mL de suco de beterraba diariamente diminuíram a pressão arterial sistólica e diastólica.

## COMO CONSUMIR?

Receita: liquidifique uma beterraba grande junto de aproximadamente 200 mL de água (3/4 de um copo). Tome uma ou duas vezes por dia.



## 2 | MAGNÉSIO

Foi demonstrado que o magnésio tomado na forma suplementar em doses de 500a 1.000 mg por dia durante um período de oito semanas reduz significativamente a pressão sanguínea.

### COMO CONSUMIR?

O magnésio pode ser suplementado em diferentes formas: Cloreto de magnésio – é o mais comum e mais acessível. Você pode diluir 33 gramas de cloreto de magnésio em 1 litro de água. Colocar na geladeira e tomar dois cálices de 30ml por dia.

Magnésio Glicina – o melhor para suplementação, pois possui maior absorção

sem o risco de soltar os intestinos. A dosagem definida é sempre individual, mas em geral os especialistas trabalham com 500 mg diários.

Magnésio Dimalato - Outro composto de ótima absorção, em dosagem de 500 mg por dia.

# 3 | VITAMINA C

Foi demonstrado que a vitamina C reduz modestamente a pressão sanguínea e melhora a saúde arterial em estudos clínicos. Limão e acerola são as frutas ricas em vitamina C que devem ser consumidas.

Água com limão diariamente de manhã, em

Isto é especialmente verdade para as pessoas com baixo consumo de vitamina

com baixo consumo de vitamina

Ou você pode suplementar

C, o que na atualidade corresponde a maior parte da população.

## COMO CONSUMIR?

A dose recomendada é de 1.000 mg por dia.



## 4 | SAL INTEGRAL (ROSA OU MARINHO)

É mito dizer que o sal é o grande vilão da pressão. O que eleva os casos é o alto consumo de carboidratos e não a ingestão do tempero. Sódio, inclusive é vital e indispensáveis para a saúde e o funcionamento do nosso corpo

Olha só a lista de benefícios para o consumo:

- O funcionamento do coração e dos músculos.
- A regulação e troca dos líquidos celulares.
- A transmissão de impulsos nervosos.
- Absorção da vitamina B12.
- Formação do ácido clorídrico no estômago, que é essencial para a digestão.
- Regulação do PH sanguíneo.
- Funcionamento do fígado, dos rins e para a eliminação das toxinas.
- A absorção de nutrientes, para a hidratação do organismo e a regulação da temperatura do corpo.

### COMO CONSUMIR?

Dada sua importância vital, não é de se surpreender que a restrição do consumo de sal possa prejudicar a saúde. Prefira sempre o sal integral, não refinado, como o sal marinho e o sal rosa, eles contém traços de outros minerais e não possuem resíduos químicos ou aditivos como o sal refinado.



## 5 | COENZIMA 10

A coenzima Q10 (CoQ10) é um antioxidante que desempenha um papel importante na proteção do coração. Os níveis de CoQ10 diminuem com a idade e são mais baixos em pacientes com doenças caracterizadas por inflamação e estresse oxidativo, como pressão alta, doenças cardíacas e diabetes tipo 2.

### COMO CONSUMIR?

Em doses de 100–225 mg por dia, o CoQ10 pode reduzir a pressão arterial sistólica em 15 mgHg e a pressão arterial diastólica em 10 mgHg

## 6 | VITAMINA D3



Em 2016, a Universidade de Leeds, na Grã-Bretanha, realizou um experimento com 160 pacientes com insuficiência cardíaca e que já estavam sob algum tratamento com inúmeros remédios.

Durante o período de um ano, os participantes foram divididos em dois grupos: o primeiro

recebeu doses diárias de vitamina D, enquanto o segundo tomou um placebo.

O grupo que recebeu as doses de Vitamina D3 apresentou uma melhora considerável na quantidade de sangue bombeada pelo coração a cada batimento. Enquanto o grupo de controle não registrou nenhuma mudança.

### COMO CONSUMIR?

A dosagem varia de acordo com seus níveis sanguíneos, que devem estar idealmente acima de 40 ng/l. Doses comuns e seguras variam de 1.000 Uis à 10.000 Uis por dia (UI - é a unidade de medida da vitamina D3)



7

## CHÁ DE FOLHAS DE EMBAÚBA



Um estudo realizado pela Escola Paulista de Medicina mostrou que o extrato de embaúba ajuda a combater a hipertensão. A suspeita dos pesquisadores é que ela age na interferência na ação da adrenalina e da angiotensina, dilata os vasos sanguíneos e melhora o fluxo de sangue.

Além disso, ela também tem ação diurética. A planta é considerada bastante segura para uso fitoterápico. Mas não deve ser usada por pessoas com pressão baixa.

A melhor forma de consumi-la é por meio de extrato seco ou utilizar por meio de chá.

### COMO CONSUMIR?

Use uma colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água. Ferva a água e despeje sobre as folhas. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba a seguir.

Atenção: eu sempre digo que, quando se trata dos fitoterápicos, a diferença entre remédio e veneno é a dose. Portanto, não ultrapasse a quantidade indicada achando que o resultado será ainda mais efetivo.

Você também pode utilizá-la por meio de chá.

## 8 | ÔMEGA 3



Uma meta-análise feita pela revista científica JAMA (Journal of the American Medical Association) reuniu 17 estudos científicos que acompanharam pacientes com hipertensão não tratada, e definiu que a suplementação de ômega 3 pode melhorar a flexibilidade dos vasos e reduzir a pressão arterial.

### COMO CONSUMIR?

Para a suplementação de ômega 3, eu sugiro que você use de 2 a 4g ao dia, sempre após o almoço. Procure cápsulas de óleo de peixe de marcas de qualidade.

## 9 | ALHO



Trata-se de um tempero poderoso, ótimo para a saúde, para imunidade e também para controlar a pressão. Ele é alvo de muitos estudos e o uso terapêutico é mais indicado por meio do extrato seco.

### COMO CONSUMIR?

Além do extrato seco padronizado, você pode também consumir a água de alho. Coloque um dente de alho dentro de 500 ml de água e consuma ao longo do dia. Ao final do período, você pode usar o dente no preparo dos alimentos, mas ele já perdeu as propriedades medicinais

10

## CHÁ DE HIBISCO



O chá de hibisco é preparado com o broto da flor seca da planta chamada Hibiscus Sabdariffa, que não é aquele tipo de hibisco que costumam ser encontrados nos jardins. É uma bebida que oferece várias substâncias antioxidantes, como os flavonoides. E um exemplo desses flavonoides são as antocianinas, que oferecem um efeito cardioprotetor, vasodilatador e ajudam no emagrecimento.

### COMO CONSUMIR?

Coloque 200 ml de água no fogo, deixe ferver, desligue o fogo e adicione 5 gramas (algo em torno de 1 colher de chá das flores secas. Desligue fogo, cubra a leiteira e deixe esfriar de 5 a 10 minutos. Então coe e beba.

O ideal é não adoçar com açúcar ou adoçantes

11

## CHÁ DE CASCA DE ABACAXI

Saboroso, nutritivo, anticâncer e anti-hipertensivo. O abacaxi é uma fruta completa e o segredo diurético está em sua casca.

### COMO CONSUMIR?

Higienize bem as cascas e coloque em 250 mil de água fervente. Tome ao longo do dia, o sabor é muito maravilhoso

12

## CHÁ DE CAPIM-LIMÃO COM CAVALINHA

O chá de capim-limão com cavalinha é mais um ótimo remédio caseiro para quem quer perder peso de forma saudável, pois é um excelente diurético natural e, também, acelera o metabolismo. O capim-limão oferece propriedades antioxidantes enquanto a cavalinha melhora a sensibilidade à insulina.

### COMO CONSUMIR?

- 1 colher de sopa de suco de limão
- 20 g de cavalinha
- 1 xícara de água (250 ml)

Adicionar o capim-limão e a cavalinha na água já em ponto de fervura, com o fogo desligado e, em seguida, tampar o recipiente. O chá deve permanecer em infusão por cerca de 15 minutos. Beba o chá ainda morno.

# 8 HÁBITOS DE VIDA QUE ALIVIAM A PRESSÃO



## 1. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Um relatório de do American College of Cardiology (ACC) e da American Heart Association (AHA) aconselha atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa para sessões de 40 minutos, três a quatro vezes por semana.

Se exercitar durante 40 minutos é um desafio para você, você consegue os mesmos benefícios com três ou quatro sessões curtas de 10 a 15 minutos ao longo do dia.

## 2. DURMA BEM

O Estudo Nacional de Saúde do Coração do Sono constatou que dormir regularmente menos de 7 horas por noite e mais de 9 horas por noite está associado a um aumento da prevalência de hipertensão. Dormir regularmente menos de 5 horas por noite está associado a um risco significativo de hipertensão a longo prazo.

## 3. NÃO FUME

Cada cigarro que você fuma aumenta temporariamente a pressão sanguínea por vários minutos após o término. Se você fuma muito, sua pressão arterial pode permanecer elevada por longos períodos de tempo.

## 4. BEBA COM MODERAÇÃO E DE FORMA TERAPÊUTICA

Beber quantidades excessivas de álcool pode levar a muitos problemas de saúde,

incluindo a pressão alta. O que significa beber com moderação? A American Heart Association recomenda que os homens limitem seu consumo a duas bebidas alcoólicas por dia. As mulheres devem limitar sua ingestão a uma bebida alcoólica por dia. Dê preferência aos vinhos de qualidade, nas quantidades indicadas

## 5. FAÇA IOGA

O Ioga que geralmente envolve técnicas de

controle da respiração, postura e meditação, também pode ser eficaz na redução do estresse e da pressão arterial.

Uma revisão de 2013 sobre yoga e pressão arterial encontrou uma diminuição média da pressão arterial de 3,62 mm Hg diastólica e 4,17 mm Hg sistólica.

Estudos de práticas de yoga que incluíam controle da respiração, posturas e meditação foram quase duas vezes mais eficazes do que as práticas de yoga que não incluíam todos esses três elementos

## 6. TENHA NOITES DE AMOR

Estudos frequentemente mostram que pessoas sexualmente ativas são mais saudáveis. A circulação falha que aumenta a pressão também resulta em impotência nos homens e falta de lubrificação nas mulheres. Investir na vida a dois de qualidade é um remédio natural tanto dentro quanto fora do quarto

## 7. COMA MAIS ALIMENTOS DE VERDADE E DESEMBALE MENOS

Os industrializados são os grandes vilões da pressão arterial, porque criam toxinas na circulação sanguínea que entope as artérias. Então a dica é: coma mais comida verdadeira e desembale mesmo toxinas em forma de alimentos. Dica: aposte nas crucíferas, brócolis e couve-flor, fontes de indol 3 - carbinol um composto que ajuda a limpar as sujeiras do corpo

## 8. TOME SOL (SEM PROTETOR SOLAR)

Não apenas por ser a fonte mais barata a segura de vitamina D3, mas os benefícios da chamada helioterapia estão espalhados por todo o organismo. Pessoas que tomam mais sol são mais saudáveis e ponto. Reserve 20 minutos por dia, entre 11h e 14h, para banhar-se e sem protetor solar nesse período