

NORMALIZE A PRESSÃO
SANGUÍNEA

***Reduzindo a
Pressão
Sanguínea
Naturalmente***



NICHOS CLUB

Sumário

Introdução	4
O que é pressão arterial, e por que é importante?	6
Quais são os sintomas?	9
Que danos pode causar a pressão alta?	10
Ataques cardíacos e doenças cardiovasculares	10
Problemas cerebrais	11
Problemas renais	11
Membros e olhos	12
Outros problemas e considerações	13
O que causa pressão alta?	15
• Estar seriamente acima do peso ou obeso	15
• Apneia do sono	15
• Os níveis de atividade também podem ser um fator contributivo	15
• História familiar ou genética	15
• Uso do tabaco	15
• O estresse	16
• Ingestão de sódio	16
• Ingestão de potássio	16
• O consumo excessivo de álcool	16
Recursos médicos para hipertensão	17
Diuréticos	17
Bloqueadores beta	18
Inibidores da enzima de conversão da angiotensina (ECA)	18
Inibidores da renina	19
Bloqueadores dos canais de cálcio	19
Se estes não forem eficazes...	20
Se você acertar seu alvo ...?	20
Para resumir o recurso médico para hipertensão...	21
Hipertensão resistente	22
Estilo de vida e dieta	23
O exercício também é vital...	27
Outras mudanças necessárias no estilo de vida...	28
O estresse está literalmente matando você	30
Controle da pressão arterial com nutrientes, ervas e suplementos	32

3 Reduzindo a Pressão Sanguínea Espontaneamente

Minerais...	32
Coenzima Q10 (CoQ)	33
Alho	34
Hawthorn	34
Óleo de peixe	35
Outros possíveis preparados à base de plantas para pressão alta	35
Conclusão	37

Introdução

Outro dia, eu estava me sentindo muito ruim. Com uma temperatura alta, sentindo alternadamente calor e frio, foi um choque absoluto que eu tivesse uma infecção e febre, mas, sendo inflexível, tentei evitá-lo sem consultar o médico.

Sem sucesso, então eu cedi (eventualmente) e fui ver o homem que poderia me consertar.

Eu tenho uma boa ideia do que está errado e, depois de explicar os sintomas, ele também, mas aqui está o problema. Qual é a primeira coisa que ele faz?

Ele pega minha pressão sanguínea.

Não tenho problema de pressão arterial, pelo que sei - tenho uma infecção -, mas a primeira coisa que ele faz é tomar minha pressão arterial.

Talvez esse cenário pareça familiar? Eu acho que sim, porque é quase inevitável que, quando você visite seu médico ou qualquer outro profissional de saúde, a primeira coisa que eles farão é tomar sua pressão arterial.

Talvez você tenha se perguntado por que esse poderia ser o caso, por que seu médico deveria estar tão preocupado com sua pressão arterial quando 90% das vezes, a condição que o levou ao consultório ou à cirurgia não tem nada a ver com a Pressão Arterial.

No entanto, você deve estar eternamente grato por seu médico prestar tanta atenção e cuidar de você muito bem, porque a pressão alta é um problema enorme em todos os países ocidentais desenvolvidos e, quanto mais cedo você souber sobre o problema, melhor e você será capaz de lidar com isso.

Se o seu médico ou qualquer outro profissional de assistência médica diagnosticar que você tem um problema de pressão alta, sem dúvida ele recomendará vários recursos médicos para o seu problema. E, embora muitos desses recursos possam ser eficazes, existem muitas maneiras naturais de tratar a pressão alta que você deve considerar antes de recorrer a recursos farmacêuticos baseados em produtos químicos potencialmente prejudiciais.