



Sociedade Brasileira de
Nutrição & Qualidade de Vida

www.qualidadedevida.org – qualidadedevida@qualidadedevida.org – (21) 96565-2233 – (21) 99775-6333

CURA DEFINITIVA PARA A HIPERTENSÃO

Como deixar os remédios para hipertensão, através da prática definitiva de hábitos alimentares saborosos e econômicos, saudáveis, fáceis e práticos

É assustador saber que mais de 40% da população, sofre de hipertensão, segundo o Ministério da Saúde.

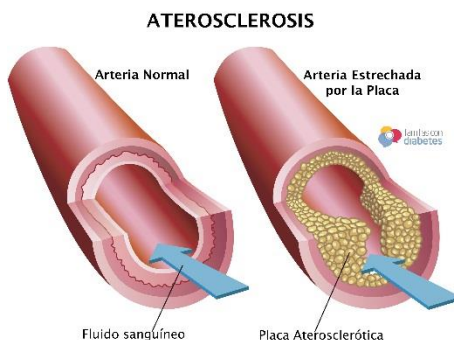
E que este percentual tende a aumentar, pois os erros nutricionais e de estilo de vida que a provocam, se acentuam cada vez mais sem haver iniciativas públicas e privadas, suficientemente eficazes para deter o crescimento desta patologia.

PORCENTUAL AINDA MAIOR

Acredita-se que o percentual de hipertensos seja ainda maior do que demonstram as pesquisas, porque a pressão alta como é mais conhecida, não apresenta sintomas e os brasileiros têm a cultura de procurar o médico apenas quando adoecem.

Assim, ela é descoberta quando a pessoa casualmente faz um exame visando ajuda para outro desconforto, ou pior, quando ocorre uma emergência na sua saúde.

Outro agravante relacionado a essa doença, é o fato das pessoas tomarem remédios recomendados para toda a vida, como se a mesma fosse definitiva, imutável, uma espécie de consequência de erros sem possibilidade de reparos ou trocas, não havendo para ela nenhuma alternativa a não serem os medicamentos.



Devido à popularidade da hipertensão há até mesmo gratuidade dos governos federal, estadual e municipal para esta classe de remédios, porque há muitos indivíduos que não possuem renda para a sua aquisição, ainda mais pela vida inteira.

FACILMENTE CURADA

Como veremos, não é verdade que um hipertenso necessite tomar remédios a vida inteira.

Pois a hipertensão é facilmente curada, quando as suas causas são conhecidas pelo paciente, e devidamente removidas por ele.

INTERESSA APENAS A QUEM SOBREVIVE DA DOENÇA

Esta condição desumana interessa apenas aos laboratórios fabricantes e ao comércio de medicamentos, em prejuízo de cidadãos desinformados sobre si mesmos, que sabem pouco ou nada sobre o funcionamento do seu organismo.

Esta condição é degradante e degenerativa, porque os remédios criam dependência, efeitos colaterais que obrigam o consumo de outros medicamentos criando um círculo vicioso que condiciona as pessoas chegarem à terceira idade

ingerindo mais de uma dezena de drogas.

E mesmo quando seu fornecimento é gratuito, são muito caros na verdade, porque enganam o paciente ao induzi-lo a achar não haver outra solução a não ser se medicar, todos os dias, por várias vezes.

Ele não sabe que a hipertensão, ou pressão alta como é popularmente conhecida, é provocada por seus hábitos alimentares e estilo de vida errados, que podem ser trocados, substituídos, modificados, desde que receba as informações necessárias, idôneas, não comprometidas com os gigantesco interesses comerciais mundiais, relacionados ao aparato industrial, comercial e de prestação de serviços de saúde, que sobrevivem dos sofrimentos dos doentes.

Ou seja, há um aparato enorme para vender remédios, funcional, estruturado, uma indústria, que envolve desde as faculdades que preparam os médicos; passando pelo marketing que patrocina congressos médicos, e de outras profissões da saúde; pela mídia que divulga, propaga e promove seus lançamentos; pelo comércio nas farmácias e drogarias com promoções e ofertas, como qualquer outro produto.

NASCEMOS SEM SABER COMO NOS CUIDAR

Porque nascemos sem saber cuidar de nós mesmos, sendo totalmente ignorantes sobre essa necessidade preventiva das doenças, e quase sempre aprendemos modelos nutricionais e de estilo de vida equivocados e absolutamente errados de nossos pais, avós e círculo social, em algum momento precisamos ser ensinados como o corpo humano funciona, criando em nossa mente a íntima relação e interatividade entre a capacidade funcional dos órgãos e dos sis-

temas, com os alimentos que ingerimos, e o estilo de vida que praticamos:

1. O horário que dormimos e a quantidade de horas de sono, de que desfrutamos regularmente;
2. Se somos sedentários, ou nos exercitamos pelo menos quatro vezes por semana, durante no mínimo quarenta minutos a cada vez;



3. Se tomamos sol até as nove, e após as 16 horas de cada dia;
4. Se ingerimos água mantendo regular nossa taxa hídrica, até ½ hora antes e duas horas após as refeições;
5. Se mantemos controle emocional não permitindo que nossa mente se demore nas coisas ruins que afetam nossa imunidade, nas coisas que produzem hormônios do grupo da adrenalina para emergências, as quais favorecem adoecer.

Ou seja, em vez de estímulos e estruturas para vender remédios, necessitamos de um passo a passo prático, um modelo nutricional promotor de qualidade de vida e bem estar, econômico, prazeroso, fácil, detalhado, minucioso, que responda nossas perguntas quando estivermos sozinhos em nossa rotina diária, fazendo as escolhas que impactam na saúde.

Estas orientações devem ser fornecidas por profissional bem informado, praticante do que prescreve aos seus pacientes e clientes, idealista, altruísta, que realmente se interesse em prevenir e curar as doenças, não se importando em ser diferente de quase todos, em remar contra a maré, em andar na contra mão do que faz a maioria, desde que esteja em paz com a sua consciência.

Porque em função de todos estarem historicamente mais distantes do ideal, quem deseja mais qualidade de vida deve optar por hábitos diferentes, senão, terá que aceitar sofrer das doenças populares que quase todos têm.

CONHEÇA E REMOVA AS CAUSAS DA HIPERTENSÃO

É essencial ao processo de cura conhecer as causas das doenças a fim de removê-las, pois a cooperação pela prática das prescrições costuma ser acompanhada de esperança e fé na cura, que também colabora no aumento da imunidade apressando o restabelecimento.

A Medicina aceita a função terapêutica da fé, ao prescrever placebos a pacientes que exigem medicamentos, sem necessitar deles.

Placebos são substâncias semelhantes a remédios, porém, sem os seus princípios ativos que inibem os sintomas.

Perceba o leitor que não afirmo serem curativos os princípios ativos dos remédios, mas apenas, inibidores dos sintomas que incomodam.

Porque enganosamente os remédios não curam, pois sequer as suas causas são identificadas em consultas de dez minutos ou pouco mais, onde se gasta mais tempo no preenchimento de informações burocráticas, ou no pedido de exames que também não traduzi-

rão o que realmente importa para curar: quais os hábitos causadores da doença, quase sempre muito bem conhecidos porque vivemos na Era do Conhecimento, e sabemos como as doenças se desenvolvem, os quais precisam ser removidos.

CAUSAS MECÂNICAS E QUÍMICAS

As causas da hipertensão podem ser definidas como mecânicas e químicas.

Mecânicas pela decorrência de dificuldades ou impossibilidades dos movimentos de sístole e diástole nos vasos sanguíneos e da circulação do sangue, pela existência de obstruções ou entupimentos que exigem cirurgias e outros procedimentos de risco, tendo também custos elevados.

As causas químicas podem ser definidas pelas consequências dos depósitos de colesterol nas paredes das artérias: provocam o seu aumento na espessura, endurecimento e rigidez que dificulta sua abertura, e fechamento em cada batimento cardíaco.

E a gordura animal produz aumento da densidade do sangue, menor fluidez, fator que dificulta a circulação mais ainda quando flui contra a lei da gravidade, por exemplo, dos dedos dos pés para o coração, obrigando o aumento da pressão arterial a fim de chegar nas extremidades do corpo.

As causas mecânicas são consequência do depósito de colesterol e gordura de origem animal nas artérias, vasos, veias e arteríolas, através de alimentos ingeridos indevidamente detentores destas substâncias, como as carnes, os laticínios, e os ovos.

Esse tipo de gordura acompanhada por colesterol que o pâncreas e o fígado humano produzem, dificulta ou impede a circula-

ção do sangue, pelo estreitamento do calibre dos vasos.

Se o organismo produz colesterol, é conveniente saber que essa substância jamais deveria ser ingerida, pois ocasionará seu excesso como é comum ocorrer com as pessoas, que ingerem derivados animais.

Além de ser importante saber que o pâncreas e o fígado produzem colesterol, é igualmente relevante entender que nos vegetais não há essa substância comumente acompanhada por gordura, presentes nos derivados animais com a característica de aderir, impregnar, e grudar nas paredes das artérias.



DERIVADOS ANIMAIS CAUSAM HIPERTENSÃO

Pode significar a diferença entre a vida e a morte, considerar cuidadosamente o impacto dos derivados animais no sistema cardiovascular humano, deixando assim de consumir derivados animais para evitar obstruções e entupimentos das artérias.

Porque à medida que entope ou obstrui seus vasos sanguíneos com colesterol e gordura animal a cada refeição, pois não percebe este processo acontecendo, o comensal pensa apenas no prazer, e na satisfação do paladar.

Entretanto, embora pensemos que o pior jamais acontecerá conosco, um dia o prazer indevido aprendido em nossa infância e repetido inúmeras vezes cessará,

em meio a muito sofrimento, perda de tempo e despesas que desorganizarão completamente o seu orçamento, quando vasos e artérias chegarem ao seu limite mínimo circulatório, e comecem a aumentar a pressão arterial.

Aumentando a parede da artéria com depósitos de colesterol e gordura animal que diminuem consequentemente a capacidade de sístole e diástole a cada batimento cardíaco, as obstruções da circulação sanguínea obrigam o aumento da pressão arterial a fim de que o sangue chegue nas extremidades do corpo.

São 96.000 quilômetros de vasos sanguíneos com calibres maiores próximos ao coração, que vão diminuindo, se ramificando e estreitando de modo semelhante aos galhos de uma árvore, à medida que se distanciam dessa bomba muscular fantástica, que jamais para enquanto estamos vivos.

CALIBRE INFERIOR A ATÉ 30 X UM FIO DE CABELO

Para o leitor ter uma noção da importância de prevenir e curar a hipertensão, de não obstruir seu sistema cardiovascular com colesterol e gorduras animais pelos alimentos de origem animal, têm calibre inferior a até 30 X um fio de cabelo mais da metade dos 96.000 quilômetros de arteríolas, que nutrem diretamente as células com oxigênio e nutrientes.

Como é possível imaginar, mais da metade dos vasos sanguíneos humanos não são invisíveis a olho nu, necessitando, portanto, de microscópio para a sua visualização e conhecimento.

Evidenciando a enorme vascularização que temos, indico o brotar de sangramento na pele com muita facilidade, mesmo em lesões superficiais sem que vejamos os vasos sanguíneos.

Neste fato também reside um dos motivos da hipertensão ser tão popular, pois costumamos nos impressionar bem mais, com o que visualizamos.

OPÇÃO: OBSTRUIR PROGRESSIVAMENTE, OU EVITAR

Sem visualizar a obstrução progressiva aos seus vasos sanguíneos a cada refeição, e sentindo-a somente quando surgir uma emergência cardiovascular, o comensal segue rotineiramente para uma espécie de cadafalso, no qual é muito comum se enforçar num acidente vascular cerebral fatal, enfarto, ou ataque cardíaco.

Resumimos agora, as ações cujos efeitos curam facilmente a hipertensão:

1

Troca das gorduras e das proteínas animais, pelas vegetais: Substitua os cereais refinados pelos cereais integrais, nos quais há gordura saudável; troque os derivados animais – carnes, laticínios e ovos, pelos frutos oleaginosos no café da manhã e no almoço: Amendoim, coco, abacate, azeitanas, castanhas de caju, castanhas do Brasil, nozes, avelãs, pecãs, baru, licurí, macadâmia, amêndoas, gergelim, linhaça, semente de girassol, semente de abóbora.

Se hidratar adequadamente mantendo regular a taxa hídrica corporal, a fim de adquirir e manter a fluidez do sangue nas artérias: Beba dois litros de água por dia se for sedentário, até meia hora antes e duas horas após as refeições. Se fizer atividades físicas regulares, essa quantidade precisa ser aumentada a fim de repor a perda hídrica ocorrida na transpiração, na respiração, na urina, e nas fezes, porque os exer-

cícios também estimulam a fisiologia intestinal.

2

Ingerir alimentos ricos em água como é o caso das frutas: 50% no café da manhã e no lanche que deve substituir o jantar; dos legumes e das verduras no almoço. As frutas funcionam como remédio essencial para curar a hipertensão, pois são os únicos alimentos cujas fibras são hidrossolúveis, ou seja, diluem-se em água. Considerando que cerca de 70% do sangue é água, as fibras hidrossolúveis das frutas removerão a gordura errada e o colesterol calcificados por décadas nas artérias, restabelecendo a plenitude do seu calibre e a normalização da pressão arterial com rapidez, se estas orientações forem praticadas regularmente. Este balanceamento de 50% de frutas, ou de saladas no almoço, é possível somente quando o comensal não coloca os demais alimentos na mesa, visualizando somente as frutas, ou as saladas, inicialmente. Assim, o fato de começar a refeição com fome vendo apenas as frutas ou as saladas diante de si, e com aquele baita apetite, cria a possibilidade de ingerir muito mais delas do que antes, desfrutando de todos os seus benefícios. Afinal, o que os olhos não veem, o coração não sente. Esta orientação é ainda mais importante no começo, se estiverem visíveis, quando há a tendência de comer logo o pão, o biscoito, o bolo, o mingau, a granola, o sucrilho. Estando ocultos ao olhar, e tendo valorizado o fato das frutas serem doces, seu aroma ser maravilhoso, a sua variedade ser sempre capaz de agradar mesmo paladares mais exigentes pois sempre haverá alguma fruta que agradará, a sua beleza e estética, e principalmente os seus benefícios extra-

3

Incorporar exercícios físicos à rotina diária, orientados por um profissional. As atividades físicas que mais apreciar, utilizarão inicialmente como fonte de energia as gorduras erradas depositadas em lugares errados, produzindo rápida redução na pressão arterial: Artérias, vasos, veia, arteríolas, região abdominal, coxas, nádegas, braços...

4

Dormir mais cedo, digamos até às 22 horas, também contribui para criar um círculo virtuoso que evita e cura a hipertensão: A privação do sono aumenta a produção de grelina, produzida no estômago, que dá fome, e diminui a produção de leptina, elaborada nas células de gordura, que diminui a fome. Além disso, ocorre aumento na produção de cortisol, que leva ao acúmulo de gordura principalmente na barriga.

Resumindo: A prevenção e a cura da hipertensão requerem uma postura permanente, relacionada com a ingestão das gorduras certas que o organismo se encarregará de depositar nos lugares certos, e um cuidado também constante, para manter a fluidez do sangue através da ingestão de água, e de alimentos que a contêm em maiores dosagens.

Após saber como curar a hipertensão, planeje os hábitos que precisa inserir na rotina diária, pois tudo que dá certo, envolve planejamento, até sem perceber.

Embora pareçam todas difíceis, escreva-as, e as organize na sequência de maior facilidade para o que achar mais complicado.



SOMOS A ESPÉCIE MAIS CARENTE DE CUIDADOS, E DE PROTEÇÃO.

Diferentes das demais espécies, se formos deixados sozinhos, simplesmente, morremos!

Porém, também sem saber se alimentar, embora tenham feito o melhor que puderam, nossos cuidadores nos viciaram em substâncias nocivas, as quais precisamos aprender o quanto antes a substituir, a fim de desfrutar da melhor qualidade de vida.

NUM ÚNICO DIA, DAS 08 ÀS 18 HORAS, APRENDA A SUBSTITUIR O QUE AGRIDE, INTOXICA E ADOECE, DA MELHOR MANEIRA QUE EXISTE: PRATICANDO EM GRUPO EM 3 REFEIÇÕES PEDAGÓGICAS BEM ORIENTADAS, NO CAFÉ DA MANHÃ, NO ALMOÇO, E NO LANCHE SUBSTITUTO DO JANTAR!

A PROVA DE QUE REALMENTE DESEJAMOS LHE AJUDAR A DESFRUTAR DO MELHOR, É O INVESTIMENTO SIMBÓLICO DE APENAS R\$ 60,00 QUE SOLICITAMOS COM DIREITO A UM ACOMPANHANTE, E R\$ 30,00 PARA OS DEMAIS, COM DIREITO **A 1 TESTE DE IDADE BIOLÓGICA + 4 AULAS + 3 REFEIÇÕES.**

PARA APRENDER DE VERDADE, VOCÊ E SEU ACOMPANHANTE, CONSUMIRÃO **3 REFEIÇÕES PEDAGÓGICAS** CONSTITUÍDAS POR ALIMENTOS CERTOS, PREPARADAS DO JEITO CERTO, INGERIDAS EM GRUPO, DE MODO TOTALMENTE ORIENTADO.

E SE DESEJAR, TERÁ APOIO E SUPORTE POSTERIOR GRATUITO, PARA PRATICAR O QUE APRENDEU.



A internalização dos hábitos alimentares saudáveis nas suas sinapses cerebrais, funcionará em todas as tuas refeições posteriores ao DIA DA SAÚDE, da mesma maneira quando teve mais facilidade para acertar o retorno, onde já esteve.

**INFORME-SE O QUANTO ANTES SOBRE O LOCAL E A DATA,
E SE INSCREVA PELO WHATSAPP (21) 96565-2233**