

DR JANET BOND BRILL

PRZEDMOWA: DR EMIL M. DEGOMA

OBNIŻ SWOJE CIŚNIENIE



10 PROSTYCH SPOSOBÓW



BEZ LEKÓW



W 4 TYGODNIE

OBNIŻ SWOJE
CIŚNIENIE

DR JANET BOND BRILL

PRZEDMOWA: DR EMIL M. DEGOMA

OBNIŻ SWOJE CIŚNIENIE



10 PROSTYCH SPOSOBÓW



BEZ LEKÓW



W 4 TYGODNIE

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Agata Staszewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-09-9

Tytuł oryginału: Blood Pressure Down: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure
in 4 Weeks – Without Prescription Drugs
Copyright © 2013 by Janet Brill, Ph.D.
Foreword copyright © 2013 by Emil M. deGoma, M.D.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta nie ma na celu zastąpienia wykwalifikowanej opieki medycznej. Nie może służyć diagnozowaniu, zapobieganiu ani leczeniu żadnej choroby. Osoby z nadciśnieniem i/lub zagrożone chorobami układu krążenia powinny najpierw poradzić się lekarza, zanim wprowadzą jakiegokolwiek ze zmiany w diecie i stylu życia zalecane w planie przedstawionym w tej książce. Program Obniż Swoje Ciśnienie nie może zastąpić przepisanych leków bez wyraźnej zgody lekarza. Leki obniżające ciśnienie krwi wykazują naukowo udowodnioną skuteczność w obniżaniu ryzyka zgonu spowodowanego chorobami układu krążenia i nerek, podczas gdy działanie programu Obniż Swoje Ciśnienie w zapobieganiu chorobom serca, zawałowi, wylewowi czy chorobom nerek nie zostało jeszcze udowodnione. Niektóre z przedstawionych kroków mogą wywołać u części osób szkodliwe reakcje, a także wchodzić w interakcje z lekami sprzedawanymi na receptę lub bez. Choć autorka dołożyła wszelkich starań, żeby zamieszczone w książce informacje były prawdziwe i aktualne, nie można gwarantować całkowitego braku błędów. Poradź się lekarza w kwestii zastosowania informacji zawartych w tej książce dla polepszenia twojego stanu zdrowia. Przepisy nie są przeznaczone dla osób pozostających na specjalnej diecie przepisanej przez lekarza. Zarówno autorka, jak i wydawca, nie ponoszą odpowiedzialności za możliwe konsekwencje stosowania rad zawartych w książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania.....	11
Wstęp	13

Część I – Wszystko, co powinieneś wiedzieć o wysokim ciśnieniu krwi i swoim zdrowiu

Rozdział 1. Zrozumieć problem	25
Rozdział 2. Nadciśnienie: cichy morderca	43
Rozdział 3. Obniż swoje ciśnienie: skuteczna naturalna terapia łączona	63

Część II – Dziesięć kroków programu *Obniż swoje ciśnienie*

Krok 1. Zrzucić dwa kilogramy	77
Krok 2. Odstaw sól	95
Krok 3. Jedz banany	123
Krok 4. Jedz szpinak	141
Krok 5. Jedz jogurt	155
Krok 6. Jedz soję	171
Krok 7. Jedz gorzką czekoladę	187
Krok 8. Pij czerwone wino	205
Krok 9. Przyjmuj cztery suplementy	221
Krok 10. Ćwiczenia	239
Kilka słów na koniec od dr Janet	263

Dodatki

Dodatek 1. Szybkie rady na ćwiczenie wyobraźni	269
Dodatek 2. Codzienna lista dziesięciu kroków	271
Dodatek 3. Oblicz indeks masy ciała (BMI)	275
Dodatek 4. Postępy w obniżaniu ciśnienia.....	276
Dodatek 5. Karta szefa kuchni:	
ograniczanie soli w restauracjach	277
Dodatek 6. Kieszonkowa lista minerałów	278
Dodatek 7. Przykładowy plan posiłków i ćwiczeń	
w programie Obniż swoje ciśnienie	280
Dodatek 8. Przepisy na zdrowe serce	284
 O Autorce	 339

*Książkę dedykuję mojemu bratu Zane'owi Philipowi Bondowi,
który zmarł z powodu niewydolności nerek i wysokiego ciśnienia
w młodym wieku pięćdziesięciu sześciu lat. Mam nadzieję,
że dzięki tej książce uda się ustrzec innych od takiego losu.*

*Mojej drogiej mamie dr Almie Halbert Bond
– ta książka jest dla Ciebie.*

*Dedykuję ją również mojemu ukochanemu mężowi Samowi,
który zawsze wspiera mnie we wszystkim, co naprawdę ważne.
Dziękuję ci i cię kocham.*

*Moim dzieciom: Rachel, Mii i Jasonowi,
które są i zawsze będą dla mnie wszystkim.*

Przedmowa

Dr Emil M. deGoma

Nadciśnienie, często nazywane „cichą plagą”, jest równie podstępne, jak i niszczycielskie. Niemal zawsze w tajemnicy uszkadza naczynia krwionośne – nie wywołując żadnego bólu, dyskomfortu ani symptomów – aż w końcu nastąpi nieszczęście w postaci udaru, osłabionego serca, pęknięcia lub niebezpiecznego poszerzenia naczyń krwionośnych, choroby nerek czy zawału serca.

Według najnowszego raportu Światowej Organizacji Zdrowia zatytułowanego „Zagrożenia dla Zdrowia na Świecie” wysokie ciśnienie plasuje się na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o ryzyko śmierci. Badanie przypisało temu schorzeniu zatrważający wynik 7,5 miliona zgonów, czyli więcej niż jeden na każde siedem przypadków śmierci na świecie każdego roku. W Stanach Zjednoczonych dane z Narodowego Badania Stanu Zdrowia i Sposobu Odżywiania wskazują, że 67 milionów Amerykanów – prawie jedna trzecia wszystkich dorosłych – ma nadciśnienie, a ponad połowa z nich – niekontrolowane wysokie ciśnienie.

Na szczęście walka z tą chorobą nie została przegrana. Wierzę stanowczo, że trzymasz właśnie w rękach kluczowy składnik potrzebny do wygrania twojej osobistej bitwy z nadciśnieniem, jak również nadzieję na pokonanie epidemii, która zagraża naszemu społeczeństwu: książkę *Obniż swoje ciśnienie*. Dr Brill, korzystając ze swojego

bogatego doświadczenia dietetyka, badacza i autora, postanowiła zmierzyć się z ogromnym problemem nadciśnienia. Stworzyła w tym celu naukowy, zajmujący i praktyczny przewodnik, który dzięki konkretnym poradom dotyczącym diety, aktywności fizycznej i utraty wagi pomoże ci obniżyć ciśnienie tętnicze. Przełożyła dziesięciolecia badań na przystępny program leczenia składający się z wypróbowanych sposobów na zmianę stylu życia, która spowoduje spadek ciśnienia. Jak skuteczne są te kroki? Wyobraź sobie, że w trakcie jednego badania spełniającego rygorystyczne wymogi ponad połowa osób przyjmujących wcześniej leki na obniżenie ciśnienia mogła przestać je brać dzięki utracie wagi i zmniejszeniu spożycia soli, czyli po wykonaniu dwóch z dziesięciu zaleceń opisywanych w tej książce. Nie mniej wątpliwości: te zmiany działają.

Dr Thomas Frieden, dyrektor Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom, wezwał społeczność medyczną do podjęcia działań i uznania nadciśnienia za „sprawę priorytetową podczas każdej wizyty lekarskiej”. W tym samym duchu nakłaniam was, żebyście dokonywali takich wyborów w kwestii diety i aktywności fizycznej, które będą miały za priorytet obniżenie ciśnienia i polepszenie waszego ogólnego stanu zdrowia. Przeczytajcie tę książkę i posłuchajcie zaleceń Dr Brill popartych dowodami naukowymi.

– lek. med. Emil M. deGoma

Dyrektor Medyczny Programu Zapobiegania Chorobom Układu Krążenia Fakultetu
Medycyny Naczyniowej na Uniwersytecie Stanu Pensylwania

Podziękowania

Pisanie książki to proces wymagający współpracy z innymi. Z radością składałam wyrazy uznania tam, gdzie się należą. Cieszę się, że mam okazję podziękować tym wszystkim osobom, dzięki którym *Obniż swoje ciśnienie* mogło powstać.

Przede wszystkim chciałabym podziękować mojej wieloletniej agentce literackiej Faith Hamlin za dodatkowe zachęcenie mnie do przelania pomysłu na papier i za konkretną ofertę. Mam też dług wdzięczności wobec mojego kuzyna Zachary'ego Dreiera za inspirację do napisania na ten temat. Dziękuję mojej cudownej redaktorce z wydawnictwa Three Rivers Press Annie Thompson. Miałam to szczęście, że mogłam pracować z Anną przy mojej drugiej książce, *Prevent a Second Heart Attack* („Zapobiegij drugiemu atakowi serca”), więc oczywiście ucieszyłam się, że to Annie zlecono redakcję *Obniż swoje ciśnienie*. Praca z nią to ogromna przyjemność. Anna jest naprawdę cudowną redaktorką, której zawodowe umiejętności pozwoliły bez wysiłku wymodelować i doszlifować rękopis. Bez profesjonalnego wsparcia Anny ta książka po prostu by nie powstała.

Wyrazy wdzięczności należą się też mojej znajomej dietetyczce Maggie Green, która pomogła mi stworzyć i wypróbować niezliczone przepisy kulinarne. Wymyślenie pysznych potraw bez zawartości sodu naprawdę jest przedsięwzięciem artystycznym. Chciałabym też podziękować innej mojej koleżance dietetyczce Caitlin Riley.

Caitlin dostarczyła mi informacji o wartościach odżywczych i tworzeniu jadłospisów, dzięki czemu mogłam swobodnie skupić się bardziej na pisaniu i badaniach zamiast na obliczeniach.

Mam zaszczyt dziękować Emilowi M. deGomie, niezwykle cennemu lekarzowi, adiunktowi w Szpitalu Uniwersytetu Pensylwania i dyrektorowi medycznemu Programu Zapobiegania Chorobom Układu Krążenia Fakultetu Medycyny Naczyniowej w Centrum Medycyny Nowoczesnej im. Perelmanów w Filadelfii, za jego wkład w tę książkę. Ponieważ sama nie jestem ekspertem w dziedzinie medycyny, pozostaję dożgonnie wdzięczna dr. deGomie, że zgodził się przeczytać rękopis i wyrazić swoją opinię o jego medycznych aspektach, a także napisać przedmowę do tej książki, pełną istotnych informacji.

Moim „drugim” rodzicom, serdecznym i wspaniałym teściom – Ednie i Harry’emu Brillom – dziękuję za wychowanie (i przekazanie mi) swojego wprost cudownego syna, który okazał mi niesamowite wsparcie! Wreszcie, chciałabym podziękować naszym drogim przyjaciołom za słowa zachęty i pomoc. Ellen i Arthurowi Feinom, Brianowi i Lynn Berkowitzom, dr. Bobowi Bergenowi (dzięki za medyczną wiedzę o ludzkim oku!), a także Cheryl Bergen, Abbe i Markowi Slovenom oraz wspaniałym nowym przyjaciołom: Ramziemu Haddadowi i dr. Anicie Shrivastavie – kocham was wszystkich.

Wstęp

Możliwe, że czytasz tę książkę, ponieważ ty albo ktoś, kogo kochasz, macie nadciśnienie. Ta podstępna choroba dotknęła osobiście również mnie. Moja babcia zmarła z powodu udaru, kiedy miałam zaledwie sześć miesięcy. Powodem przedwczesnej śmierci mojego brata w wieku pięćdziesięciu sześciu lat była niewydolność nerek wywołana następstwami wysokiego ciśnienia. Choroby układu krążenia są powszechne w mojej rodzinie; mój ojciec miał pierwszy atak serca w wieku czterdziestu pięciu lat, a kilka lat później zabił go kolejny. Tata też cierpiał na nadciśnienie.

To właśnie przedwczesna śmierć mojej babci, mojego brata i ojca spowodowana tą zdradliwą przypadłością zainspirowała mnie do opisanie z taką pasją sposobów zapobiegania chorobom układu krążenia poprzez proste zmiany w stylu życia. Choroby układu krążenia to zdecydowanie najczęstsza przyczyna zgonu w naszym kraju, a nadciśnienie krwi stanowi główny czynnik ich rozwoju. Atak serca powoduje kalectwo lub śmierć u czterdziesto- i pięćdziesięcioparolatków, osób w najbardziej produktywnym wieku. I choć kobiety potrzebują dziesięciu lat, żeby dogonić mężczyzn, atak serca i udar to główne przyczyny zgonu także i u nich. *Nadciśnienie odpowiada za więcej przypadków śmierci u kobiet i mężczyzn niż jakikolwiek inny czynnik, jakiemu można*

*by zapobiec*¹. Ale jest dobra wiadomość: można je łatwo kontrolować. Mam nadzieję, że ta książka pomoże innym cierpiącym na nadciśnienie uniknąć losu mojej babci, mojego ojca i brata.

Jeśli już masz wysokie ciśnienie, a twój lekarz przepisał ci leki, przyjmuj je zgodnie z zaleceniami. Ważne jednak, żebyś zdawał sobie sprawę z istnienia naturalnych sposobów na obniżenie ciśnienia. Jako osoba zawodowo specjalizująca się w wykorzystaniu naturalnego podejścia i zmiany stylu życia (dieta i ćwiczenia, zwane też *terapią „zmiana stylu życia”*) w leczeniu chorób układu krążenia i zapobieganiu im, odkryłam, że wielu moich pacjentów jest niechętnych kontrolowaniu ciśnienia krwi za pomocą leków. Większość doskonale rozumie niebezpieczeństwa wynikające z nadciśnienia. Jednak lekarstwa miewają nieprzyjemne efekty uboczne albo ludziom nie podoba się pomysł łykania pigułki każdego dnia przez resztę życia.

Przesłaniem mojej książki jest to, że wysokie ciśnienie krwi to powód przedwczesnych chorób i zgonów w Stanach Zjednoczonych, któremu najłatwiej można zapobiec, a terapia polegająca na zmianie stylu życia stanowi fundament leczenia tej przypadłości. Niestety, olbrzymia liczba zaleceń dezorientuje ludzi. Niektórym niełatwo trzymać pozbawioną smaku niskosodową dietę, a innych przytłacza nadmiar skomplikowanych programów samopomocy, jakie zapełniają półki w księgarniach. Co i rusz pacjenci proszą mnie o prosty plan zmiany stylu życia, który obniżyłby ich ciśnienie szybko i bezpiecznie. Ta książka to właśnie coś takiego. Opisuje, jak przejąć kontrolę nad własnym ciśnieniem. Postępuj zgodnie z łatwymi krokami przedstawionymi na tych stronach, a z pewnością odmienisz swoje życie, zdrowie i przyszłość.

Dlaczego skupiam się na terapii polegającej na zmianie stylu życia, skoro mamy dostęp do skutecznych leków na receptę? Powinieneś

¹ Danaei G, Ding EL, Mozaffarian D, et al. The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. *PLoS Med* 2009;6(4):e1000058. DOI:10.1371/journal.pmed.1000058.

wiedzieć, że społeczność medyczna zaleca wszystkim specjalistom od spraw zdrowia, żeby *przede wszystkim* czynnie promowali zmianę stylu życia, jako podstawę w kontrolowaniu ciśnienia krwi i zapobieganiu chorobom układu krążenia. Sam lek nie wystarczy. Gdyby wszyscy pracownicy służby zdrowia propagowali zdrowy styl życia jako fundament leczenia, otrzymalibyśmy tanią i praktyczną pomoc w rozwiązaniu epidemii nadciśnienia, która trapi nasz kraj, a także poprawilibyśmy nasze zdrowie i wydłużyli życie. Ale niestety, niewielu lekarzy ma czas albo wiedzę, żeby nauczać pacjentów o niosących pomoc niewielkich zmianach w stylu życia.

Strategie zmiany stylu życia zawarte w programie *Obniż swoje ciśnienie*, stosowane w pojedynkę lub wraz z przepisаныmi lekami, mają potencjał, by obniżyć ciśnienie krwi, wzmocnić skuteczność leków na nadciśnienie i wspomagać zdrowie tętnic. Jakie są efekty uboczne planu? Utrata wagi, większa energia, a także szczęśliwszy i zdrowszy układ naczyniowy... Oplaca się przejść kontrolę nad swoim stylem życia!

Rząd Stanów Zjednoczonych zgadza się z tym twierdzeniem. Rekomenduje ten rodzaj terapii w obniżaniu ciśnienia krwi w *Siódymym Raplocie Wspólnego Narodowego Komitetu ds. Zapobiegania, Wykrywania, Oceniania i Leczenia Nadciśnienia* („*The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*” w skrócie JNC 7), gdzie poleca się ją na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o zapobieganie nadciśnieniu, a w połączeniu z lekami uznaje się za najlepszy sposób radzenia sobie ze zdiagnozowanym nadciśnieniem i jego konsekwencjami zdrowotnymi.

Rzeczywiście mamy dostęp do silnych leków, które szybko i efektywnie obniżają ciśnienie. Taka metoda leczenia odpowiada lekarzom (wypisz receptę – otrzymasz szybkie rezultaty u pacjenta) i firmom farmaceutycznym (ogromna sprzedaż). Obecnie w Stanach Zjednoczonych leki ratują miliony ludzi, a wiele z nich może się poszczycić świetnymi parametrami bezpieczeństwa. Lecz nadal

nie realizuje się połowy recept na leki obniżające ciśnienie. Dlaczego? Dla niektórych pacjentów są one zbyt drogie. Inni obawiają się potencjalnych skutków ubocznych.

Być może nie jesteś gotów, żeby już teraz dołączyć do grona osób zażywających przepisane środki. Albo oprócz lekarstw chciałbyś wprowadzić plan zmiany stylu życia. Niewykluczone, że kiedy ci się to uda, twój lekarz obniży dawkę leku czy nawet pozwoli ci stosować wyłącznie długoterminowy program zmiany stylu życia. Zachęcam cię do wypróbowania tego niedrogiego, bezpiecznego i potwierdzonego naukowo naturalnego podejścia, które wykorzystuje zalety minerałów przyjaznych tętnicom, jak potas i wapń, obniża ilość spożywanego szkodliwego sodu, jak również dodaje ćwiczenia

Leki na nadciśnienie: jakie są efekty uboczne ich stosowania?

Wysoki wskaźnik nieprzestrzegania zaleceń przypisuje się temu, że część osób doświadcza nieprzyjemnych efektów ubocznych stosowania środków obniżających ciśnienie. Oto lista najczęściej odnotowywanych niepożądanych efektów ubocznych:

- Zmęczenie, senność, otępienie, apatia
- Problemy seksualne
- Kaszel
- Depresja
- Suchość w ustach
- Słabość
- Bóle i zawroty głowy
- Bezsenność
- Dna moczanowa
- Problemy z sercem i/lub nerkami

Źródła: Alhalaia F, et al. Adherence therapy for medication non – compliant patients with hypertension: a randomized controlled trial. *J Hum Hypertens* 2012;26:117–126; Moser M. Antihypertensive medications: relative effectiveness and adverse reactions. *J Hypertens* 2011;8(Suppl 2):S9–S16; Rosenfeldt FL, Haas SJ, Krum H, et al. Coenzyme Q10 in the treatment of hypertension: a meta – analysis of the clinical trials. *J Hum Hypertens* 2007;21(4):297–306.

fizyczne o udowodnionej imponującej skuteczności w obniżaniu ciśnienia krwi, jak na przykład zwawe spacerzy. Tak, istnieje lepszy sposób – zdrowszy program zmniejszenia ciśnienia, nie wymagający przyjmowania leków i pozbawiony efektów ubocznych.

By spełnić prośby moich pacjentów o techniki obniżające ciśnienie, które nie wymagałyby przyjmowania leków, rozpoczęłam szeroko zakrojone badania i postanowiłam opracować program diety i ćwiczeń na zmniejszenie ciśnienia krwi opierający się na solidnych dowodach naukowych. Wynikiem jest połączenie pokarmów i ćwiczeń o naukowo potwierdzonej skuteczności w regulowaniu ciśnienia tętniczego. Byłam zaskoczona, kiedy odkryłam, że kilka z tych modyfikacji stylu życia potrafi przynieść takie same rezultaty, jak początkowa dawka leków na nadciśnienie.

Ten bezpieczny i łatwy w stosowaniu program oparto na koncepcji łączenia różnych podejść do zmiany stylu życia mających na celu osiągnięcie pozytywnych skutków. Potwierdzono naukowo skuteczność w obniżaniu ciśnienia krwi o kilka milimetrów słupka rtęci każdego z kroków. Jeżeli będziemy je rozpatrywać pojedynczo, może się to wydawać niewiele – lecz jeśli zastosować razem kilka metod, wyniki okażą się niesamowite.

Kto powinien stosować ten program

Opracowałam ten plan dla zdrowych, dorosłych osób, które albo chcą zapobiec wystąpieniu wysokiego ciśnienia tętniczego, albo mają zdiagnozowane wysokie ciśnienie i pragną je obniżyć za pomocą bezpiecznego, skutecznego podejścia nie wymagającego leków. Program *Obniż swoje ciśnienie* sprawdzi się też idealnie u ludzi już przyjmujących leki na nadciśnienie. Zastosowanie planu, by wspomóc działanie leków, pomoże utrzymać dawkę wystarczająco niską, żeby zredukować ryzyko wystąpienia skutków ubocznych. Jako dodatek do leków, program ten może przynieść bardzo dobre rezul-

taty u osób z opornym nadciśnieniem tętniczym mających problem z osiągnięciem docelowego poziomu.

Jak korzystać z tej książki

Książkę tę podzielono na dwie główne części. Część I (rozdziały od 1. do 3. włącznie) zawierają podstawy naukowe programu *Obniż swoje ciśnienie*. Dowiesz się z nich wszystkiego, co powinienes wiedzieć o wysokim ciśnieniu krwi, jak ono występuje i co może się stać, jeśli nie będziesz go kontrolował. Zawarłam tu wiele odnośników do publikacji naukowych dla osób szczególnie zainteresowanych najnowszymi odkryciami. Jednak jeśli nie interesujesz się zbytnio nauką, po prostu przejdź do części II, opisu samego programu, i od razu zacznij obniżać swoje ciśnienie.

Część II (rozdziały od 4. do 13. włącznie) opisuje dziesięć kroków programu *Obniż swoje ciśnienie*. Zanim zaczniesz, sugeruję, żebyś przeczytał tę część i zwrócił szczególną uwagę na ostrzeżenia zamieszczone pod koniec niektórych rozdziałów. Po otrzymaniu pozwolenia od twojego lekarza pierwszego kontaktu, oceń swój punkt początkowy. Zmierz sobie ciśnienie – postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w rozdziale 1. W aptece możesz kupić po przystępnej cenie domowy ciśnieniomierz, upewnij się tylko, czy jest dokładny: porównaj odczyt z tym otrzymanym w gabinecie lekarza. Będziesz mierzył sobie ciśnienie dwa razy dziennie (o tej samej porze, w tym samym miejscu) przez przynajmniej cztery tygodnie, żeby móc prześledzić postęp.

Zrób kilka kopii Codziennej Listy 10 Kroków (patrz dodatek 2.), kup wszystkie potrzebne rzeczy (ciśnieniomierz, jedzenie, suplementy, wagę i buty do ćwiczeń, jeśli ich nie masz) i już możesz zaczynać. Odznaczanie kroków podjętych każdego dnia pomoże ci codziennie wykonać je wszystkie. W dodatkach znajdziesz narzędzia, które ułatwią ci przestrzeganie programu *Obniż swoje ciśnienie*.

Oprócz codziennej listy znajdziesz tam wykresy postępów w obniżaniu ciśnienia i zrzucaniu wagi (dodatki 2. i 4.), przykładowy jadłospis na dwa tygodnie (dodatek 7.) i ponad pięćdziesiąt przepisów na dania zdrowe dla serca uwzględniających pokarmy wymagane w planie (dodatek 8.). Zrób cztery kopie tabelki mierzącej twoje postępy i będziesz gotów, żeby *obniżyć swoje ciśnienie!*

Korzyści z obniżenia ciśnienia krwi: co będziesz z tego miał?

Istnieje wiele badań naukowych potwierdzających korzyści płynące z obniżenia ciśnienia tętniczego, a ich liczba ciągle wzrasta. Jedno jest pewne: niekontrolowane wysokie ciśnienie krwi niesie za sobą poważne konsekwencje zdrowotne, w tym wylew, atak serca i niewydolności serca. Obniżenie ciśnienia dramatycznie zmniejsza ryzyko wystąpienia tych przypadłości. Według *Raportu 7*, obniżenie ciśnienia tętniczego:

- Zmniejszy ryzyko udaru o 35-40%
- Zmniejszy ryzyko ataku serca o 20-25%
- Zmniejszy ryzyko niewydolności serca o 50%

Elementy programu *Obniż swoje ciśnienie* pomogą ci zmniejszyć ciśnienie tętnicze i tym samym przyczynią się do maksymalnej ochrony przed chorobami.

Źródła: National High Blood Pressure Education Program. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. Bethesda, MD: National Heart, Lung, and Blood Institute; 2004.

Policz się ze sobą i oszacuj drogę do lepszego zdrowia

Tu chodzi o liczby! Ostatecznie najważniejsze statystyki odzwierciedlają twoje zdrowie. Umów się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, niech pomoże ci uzupełnić wyniki. Oto sześć najważniejszych wartości, które powinieneś poznać:

1. Ciśnienie tętnicze (w milimetrach słupka rtęci, czyli mm Hg): staraj się osiągnąć poniżej 120/80
2. Masa ciała: staraj się osiągnąć BMI (Body Mass Index, indeks masy ciała) równe 25 lub mniej
3. Zły cholesterol (LDL, w miligramach na decylitr, czyli mg/dL): staraj się osiągnąć poniżej 100
4. Dobry cholesterol (HDL, w mg/dL): staraj się osiągnąć ponad 40 (ponad 60 będzie jeszcze lepsze)
5. Trójglicerydy (mg/dL): staraj się osiągnąć poniżej 150
6. Cukier we krwi na czczo (mg/dL): staraj się osiągnąć poniżej 100

Możesz wpływać na te sześć wartości i tym samym kontrolować swoje zdrowie. W tej książce zajmiemy się twoim ciśnieniem krwi i wagą ciała. Żeby zmienić te wartości, będziesz musiał posłużyć się podstawową arytmetyką i notować sześć albo i więcej liczb. Zatem wyjmij kalkulator! Codziennie będziemy zapisywać następujące wartości:

1. Masa ciała (notowana co tydzień) i spożywane kalorie (notowane codziennie)
2. Spożycie soli (sodu): poniżej 1500 mg na dzień
3. Spożycie potasu: przynajmniej 4700 mg dziennie
4. Spożycie magnezu: przynajmniej 500 mg dziennie
5. Spożycie wapnia: przynajmniej 1200 mg dziennie
6. Proteiny sojowe: przynajmniej 25 g dziennie

Jeśli nie przepadasz za obliczeniami, po prostu trzymaj się Codziennej Listy 10 Kroków, jedz i ćwicz wedle zaleceń i uważaj na wielkość porcji. Wykonasz olbrzymi krok w stronę obniżenia swojego ciśnienia.

Czym ta książka różni się od innych pozycji poświęconych ciśnieniu tętniczemu

Każdy dobry program zmiany stylu życia poświęcony obniżeniu ciśnienia powinien zawierać dietę typu DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, czyli Dietetyczne Podejścia do Zatrzymania Nadciśnienia) – jedyną dietę o naukowo potwierdzonej skuteczności w obniżaniu ciśnienia krwi. Na rynku można dostać mnóstwo książek objaśniających, jak przestrzegać zasad diety DASH. Tym, czego te książki *nie* zawierają, jest wiele innych sposobów, których skuteczność w zmniejszaniu ciśnienia również została udowodniona w badaniach. *Obniż swoje ciśnienie* to pozycja wyjątkowa, ponieważ zawiera *wszystkie* czynniki o potwierdzonej skuteczności połączone w jeden prosty, lecz niezwykle skuteczny program. Dam ci jasny plan, który krok po kroku wyjaśni ci, co dokładnie jeść i w jakich ilościach, a także jakie ćwiczenia wykonywać i jak często. Tłumaczę też podstawy naukowe każdego elementu programu, żebyś zrozumiał, dlaczego ten plan działa i w jaki sposób każde działanie obniża ciśnienie krwi, a wszystkie razem przynoszą maksymalny, skumulowany efekt. Proszę, żebyś poświęcił temu programowi ledwie cztery tygodnie swojego życia, wykształcił nowe nawyki i obserwował obniżające się ciśnienie. Mam nadzieję, że kiedy po tych czterech tygodniach ujrzysz rezultaty – niższe ciśnienie tętnicze, mniejszą wagę ciała, nowe uczucie vitalności – postanowisz wprowadzić te nawyki do swojego stylu życia na stałe. One mogą cię nawet ocalić.

Obniż swoje ciśnienie to ukoronowanie mojego doświadczenia jako dyplomowanego i licencjonowanego dietetyka, fizjologa ćwiczeń i certyfikowanego trenera wellness. Ten plan jest przyjazny dla użytkownika i zaprojektowany tak, żeby ułatwić ci pozostanie na właściwej ścieżce. Wierzę, że ta książka okaże się pomocnym i potężnym narzędziem ratującym życie – twoje i milionów Amerykanów, którzy pragną bezpieczniejszej, naturalnej alternatywy czy uzupełnienia leków na obniżenie ciśnienia tętniczego.

Rozdział 11.

Krok 8.: Pij czerwone wino

Wypijaj do kolacji kieliszek czerwonego wina

Dlaczego te regiony USA, gdzie pije się najmniej alkoholu – większość południa Stanów Zjednoczonych rozciągająca się na zachód do Teksasu i Oklahomy – nazywa się „Drogą Udaru”? Czy może dlatego, że odrobina alkoholu, a konkretnie łyżek czerwonego wina dziennie, chroni przed chorobami serca i układu krążenia? Możliwe. W tym rozdziale wyjaśnię ci, jak spożywanie niewielkich ilości alkoholu do posiłku potrafi obniżyć ciśnienie. Jednak najpierw musisz zrozumieć, że ze wszystkich kroków programu *Obniż swoje ciśnienie* ten niesie ze sobą największe niebezpieczeństwo.

Alkohol to podstępne lekarstwo. Ma złożone skutki fizjologiczne, metaboliczne i psychologiczne. Udowodniono, że zarówno nadmierna konsumpcja, jaki i pełna abstynencja – przeciwne końce spektrum – przyczyniają się do wzrostu ciśnienia tętniczego¹⁸⁰. Będziemy więc celować w ten czuły punkt pośrodku. Umiarkowana ilość alkoholu jest korzystna dla zdrowia, lecz wszystko powyżej dwóch jednostek alkoholu dziennie (albo to, co nazywa się „okazjonalnym spożyciem alkoholu w nadmiernych ilościach”, a definiuje jako pięć lub więcej jednostek dla mężczyzn i cztery lub więcej jednostek dla kobiet w przeciągu dwóch godzin) ma toksyczny wpływ na serce i tętnice, przyczynia się do rozwoju nadciśnienia i skraca

¹⁸⁰ Forman JP, Stampfer MJ, Curhan GC. Diet and lifestyle risk factors associated with incident hypertension in women. *JAMA* 2009;302(4):401–411.

życie¹⁸¹. Słowami Henry’ego Fieldinga, osiemnastowiecznego brytyjskiego dramato- i powieściopisarza: „Wino ma zmienną naturę; pierw jest przyjacielem, później – wrogiem”. Dobra wiadomość: możesz odwrócić wzrost ciśnienia spowodowany nadmierną ilością alkoholu, po prostu ogranicz spożycie. Zatem ten krok wykonuj ostrożnie i stosuj tę receptę tylko wtedy, gdy ty i twój lekarz wiecie, że potrafisz pić odpowiedzialnie.

Wino: dar bogów

Wino od tysięcy lat sący się na kartach historii, chwalone za zwoje właściwości lecznicze, społeczne i odżywcze. Medyczne zastosowanie wina datuje się aż na rok 2200 p.n.e., co czyni je najstarszym znanym lekarstwem. Starożytni Grecy sławili je jako dar bogów: miłość Homera do winogron i wina przesycą jego poezję, a starożytny medyk Hipokrates stosował je w ramach niemal każdej odnotowanej terapii. Przenieśmy się z powrotem do dnia dzisiejszego, a okaże się, że dowody naukowe są jednoznaczne: osoby pijące codziennie niewielkie ilości wina do posiłku mają o 20 do 30% niższe ryzyko śmierci na zawał serca i udar w porównaniu zarówno z abstynentami, jak i tymi, którzy alkoholu nadużywają¹⁸².

Alkohol: dowody na korzyści płynące z umiarkowanego spożycia

Zatem w jakim stopniu rozsądne picie chroni serce? Silne dowody naukowe sugerują, że spożycie lekkie do umiarkowanego zmniejsza ryzyko śmierci spowodowanej atakiem serca aż o 30 do 50% u ko-

¹⁸¹ National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. NIAAA council approves definition of binge drinking. *NIAAA Newsletter* 2004; No. 3, p. 3. Available at: http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Newsletter/winter2004/Newsletter_Number3.pdf

¹⁸² Guilford JM, Pezzuto JM. Wine and health: a review. *Am J Enology Viticulture* 2011;62:4.

biet i mężczyzn¹⁸³. Biorąc pod uwagę fakt, że zawał serca i udar są głównymi przyczynami zgonów w tym kraju, a najbardziej zagrażają cierpiącym na nadciśnienie, myślę, że wypada nam wszystkim wznieść kieliszek w toaście za zdrowe serce.

Alkohol i ciśnienie krwi: miecz obosieczny

W świecie medycznym panuje ogólna zgoda, że picie każdego dnia niewielkiej ilości czerwonego wina do posiłku jest częścią stylu życia zalecanego osobom pragnącym ustrzec się nadciśnienia. Jeśli już je masz i spożywasz codziennie alkohol w ilości większej niż umiarkowana, powinieneś wiedzieć, że jeszcze bardziej przyczyniasz się do rozwoju choroby. Zmniejsz dzienną porcję i przestaw się na czerwone wino, a obniżysz ciśnienie.

Picie dla zdrowego serca oznacza picie z umiarem. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że 16% przypadków nadciśnienia na świecie wynika z nadmiernego spożycia alkoholu. Powyżej 15 gramów dziennie (czyli mniej więcej tyle, ile mieści się w 150 g wina) każde kolejne 10 gramów alkoholu wiąże się ze wzrostem ciśnienia o 1 mm Hg. Dobra wiadomość jest taka, że takie odchylenia można

Czerwona flaga

- Alkohol może wchodzić w interakcje z przepisаныmi lekami.
- U kobiet zagrożonych rakiem piersi każda ilość alkoholu dodatkowo zwiększa to ryzyko.
- Dla kobiet w ciąży żadne spożycie alkoholu nie jest bezpieczne.
- Unikaj alkoholu, jeśli zdiagnozowano u ciebie kardiomiopatię lub arytmie.
- Unikaj alkoholu, jeśli u ciebie lub w twojej rodzinie zdarzały się przypadki uzależnień.

¹⁸³ Gaziano JM, Buring JE, Breslow JL, Goldhaber SZ, Rosner B, VanDenburgh M, Willett W, Hennekens CH. Moderate alcohol intake, increased levels of high – density lipoprotein and its subfractions, and decreased risk of myocardial infarction. *N Eng J Med.* 1993;329:1829–1834.

w dużym stopniu odwrócić dzięki kilku tygodniom abstynencji lub zmniejszonej konsumpcji.

Ile alkoholu trzeba wypić, żeby wzrosło ciśnienie?

W przypadku alkoholu i ciśnienia krwi chodzi o ilość i schemat. Istnieje wyraźny związek między spożytą ilością a nadciśnieniem. Wiemy to od 1915 roku, gdy naukowcy odkryli, że żołnierze francuscy na froncie zachodnim I wojny światowej pijący wino mieli nienaturalnie wysokie ciśnienie w porównaniu z walczącymi innych narodowości.

Częstość konsumpcji także odgrywa tu rolę. Okazjonalne nadużywanie alkoholu podnosi ciśnienie, a taka sama ilość rozłożona na cały tydzień na codzienne porcje umiarkowanej wielkości wypijane do posiłku powoduje spadek ciśnienia. *Rodzaj* alkoholu z kolei wydaje się nie mieć znaczenia, jeśli chodzi o wzrost słupka rtęci. Naukowcy z Australii badali, czy duże codzienne dawki alkoholu, w postaci czerwonego wina lub piwa, wpływają na ciśnienie tętnicze u dwudziestu czterech zdrowych młodych mężczyzn, którym zalecono wypijać około 40 gramów alkoholu (prawie cztery kieliszki wina lub cztery piwa) każdego dnia przez mniej więcej cztery tygodnie. Oba te trunki spowodowały zwiększenie ciśnienia skurczowego: czerwone wino o 3 mm Hg, a piwo o 2 mm Hg.¹⁸⁴ Przesłanie: nadmierne spo-

Co to jest „jednostka alkoholu”?

Wytyczne Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych definiują jedną jednostkę jako 360 g piwa, 150 g wina, 45 g 40% alkoholi lub 30 g alkoholi o mocy 50% – z których każda zawiera około 12 – 15 g czystego alkoholu. Umiarkowane spożycie określa się jako jedną jednostkę dziennie dla kobiet i do dwóch dla mężczyzn. Nadmierne picie to każda jednostka powyżej tej ilości.

¹⁸⁴ Zilkens RR, Burke V, Hodgson JM, et al. Red wine and beer elevate blood pressure in normotensive men. *Hypertens* 2005;45: 874–879.

życie jakiegokolwiek alkoholu – nawet czerwonego wina dobrego dla serca – może spowodować wzrost ciśnienia.

Związek między alkoholem a nadciśnieniem można przedstawić obrazowo jako krzywą w kształcie litery J: osoby nadużywające truneków wykazują największe ryzyko, osoby pijące umiarkowanie bądź niewiele – najniższe, a abstynenci plasują się gdzieś pomiędzy¹⁸⁵. Relacja między nadużywaniem alkoholu a skokiem ciśnienia krwi podlega schematowi nazywanym przez badaczy „bezpośrednią zależnością od dawki” – czyli im więcej ktoś pije, tym w większym niebezpieczeństwie się znajduje, zwłaszcza jeśli jego spożycie przekracza dwa drinki dziennie^{186,187,188}.

Badania na dużą skalę dowodzą, że nadmiar alkoholu szkodzi na ciśnienie

Dziesięciolecia temu dowiedzieliśmy się z Badania Zdrowia Pielęgniarek, że codzienne picie alkoholu powyżej 20 gramów (to mniej więcej ½ kieliszka wina) zwiększa u kobiet ryzyko nadciśnienia, wzrastające stopniowo wraz ze spożyciem. 2 do 34 gramów alkoholu (dwie–trzy jednostki) dziennie powodują astronomiczny wzrost ciśnienia o 40%, a wypijanie ponad trzech jednostek (powyżej 35 gramów alkoholu) dziennie zwiększa to ryzyko o 90%¹⁸⁹.

Badanie Ryzyka Miażdżycy w Różnych Społecznościach, które skupiło się na zwyczajach zdrowotnych i dietetycznych ponad 8000 zdrowych mężczyzn i kobiet przez okres sześciu lat, potwierdziło, że

¹⁸⁵ Klatsky AL. Alcohol and cardiovascular health. *Physiol Behav* 2010; 100:76–81.

¹⁸⁶ Sesso HD, Cook NR, Buring JE, Manson JE, Gaziano JM. Alcohol consumption and the risk of hypertension in women and men. *Hypertens* 2008;51:1080–1087.

¹⁸⁷ Stranges S, Wu T, Dorn JM, et al. Relationship of alcohol drinking pattern to risk of hypertension: a population – based study. *Hypertens* 2004;44(6):813–819.

¹⁸⁸ Xin X, He J, Frontini MG, Ogden LG, Motsami OI, Whelton PK. Effects of alcohol reduction on blood pressure: a meta – analysis of randomized controlled trials. *Hypertens* 2001;38(5):1112–1117.

¹⁸⁹ Witteman JCM, Willett WC, Stampfer MJ, et al. Relation of moderate alcohol consumption and risk of systemic hypertension in women. *Am J Cardiol* 1990;90:633–637.

wypijanie więcej niż dwóch jednostek alkoholu dziennie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem nadciśnienia^{190,191}. Wykazało również, że spożywanie trunków poza porą posiłków jest bardziej niebezpieczne niż picie do jedzenia.

Umiarkowane spożycie obniża ryzyko atak serca

Jeśli zdiagnozowano u ciebie nadciśnienie, wciąż możesz pić – odrobinę. Powinieneś wiedzieć, że dane Badania Zdrowia Lekarzy obejmującego ponad 14 000 lekarzy płci męskiej potwierdzają korzyści dla serca płynące z umiarkowanego spożycia alkoholu przez mężczyzn, u których wcześniej wykryto nadciśnienie. Przez pięć i pół roku trwania badań osoby z nadciśnieniem pijące umiarkowanie obniżyły ryzyko śmierci spowodowanej atakiem serca o 44% w porównaniu z lekarzami cierpiącymi na nadciśnienie, którzy pili rzadko albo w ogóle¹⁹². Jednak nie przekraczaj dziennej dawki tego płynnego lekarstwa. Jak już wiesz, nadmierne spożycie alkoholu powoduje wyraźny wzrost ciśnienia, więc upewnij się, że nie wyjdiesz poza zalecany dzienny limit jednej lub dwóch jednostek¹⁹³.

Toast za długie i zdrowe życie

Dowody naukowe nie pozostawiają wątpliwości: regularne spożycie alkoholu w ilości niewielkiej i umiarkowanej, do posiłku chroni przed chorobami serca i układu krwionośnego i wydłuża życie. Pamiętaj o Badaniu Zdrowia Pielęgniarek, w którym kobiety stosujące sześć metod niskiego ryzyka zmniejszyły groźbę rozwoju nadciśnie-

¹⁹⁰ Fuchs FD, Chambless LE, Whelton PK, Nieto FJ, Heiss G. Alcohol consumption and the incidence of hypertension: the atherosclerosis risk in communities study. *Hypertens* 2001;37(5):1242–1250.

¹⁹¹ Stranges S, Wu T, Dorn JM, et al. Relationship of alcohol drinking pattern to risk of hypertension.

¹⁹² Malinski MK, Sesso HD, Lopez – Jimenez F, et al. Alcohol consumption and cardiovascular disease mortality in hypertensive men. *Arch Intern Med* 2004;164(6):623–628.

¹⁹³ Goldberg IJ, Mosca L, Piano MR, et al. Wine and your heart. *Circulation* 2001;103:472–475.

Pijesz za dużo? Ograniczenie spożycia może obniżyć ciśnienie krwi

Ewidentnie nadmierne spożycie alkoholu jest jedną z głównych przyczyn nadciśnienia. Co więc się stanie, jeśli pijesz i masz nadciśnienie, a potem ograniczysz alkohol? Według metaanalizy piętnastu randomizowanych badań klinicznych zaprojektowanych, by odpowiedzieć na to pytanie, twoje ciśnienie spadnie. Wspomniana analiza objęła ponad 2200 osób nadużywających trunków (co określono jako wypijanie trzech do sześciu jednostek alkoholu dziennie). Zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu do umiarkowanego poziomu skutkowało średnim spadkiem ciśnienia skurczowego o 3,31 mm Hg, a rozkurczowego – o 2,04 mm Hg. Przestanie? Wzrost ciśnienia spowodowany nadmiernym piciem jest w dużym stopniu odwracalny dzięki okresowi dwóch do czterech tygodni abstynencji lub znacznego ograniczenia. Naukowcy wydają się zgodni, że zaprzestanie nadmiernego spożycia może obniżyć ciśnienie nawet średnio o 4 mm Hg.

Źródła: Xin X, He J, Frontini MG, et al. Effects of alcohol reduction on blood pressure: a meta – analysis of randomized controlled trials. *Hypertens* 2001;38:1112–1117; Kodavali L, Townsend RR. Alcohol and its relationship to blood pressure. *Curr Hypertens Rep.* 2006;8(4):338–344.

nia o niesamowite 78%?¹⁹⁴ Jednym z sześciu wspianiałych elementów stylu życia było spożycie 10 gramów alkoholu dziennie (mniej więcej jeden kieliszka wina).

Powstrzymaj nadciśnienie kieliszkiem czerwonego wina

Zatem jaki alkohol powinieneś wybrać? Prawdopodobnie słyszałeś, że czerwone wino obwołano płynnym lekiem na nadciśnienie. Rzeczywiście, najlepiej sprawdza się ono w zapobieganiu chorobom, ponieważ osoby spożywające jego umiarkowane ilości mają najniż-

¹⁹⁴ Forman JP, Stampfer MJ, Curhan GC. Diet and lifestyle risk factors associated with incident hypertension in women.

sze ryzyko śmierci bez względu na przyczynę¹⁹⁵. Przyjrzyjmy się bliżej zdrowotnym korzyściom czerwonego wina.

Badacze z Grecji przeanalizowali wieloletnie nawyki w kwestii picia alkoholu u niemal 600 kobiet i mężczyzn w wieku starszym za-

Jeśli chodzi o wino, Amerykańskie Towarzystwo Serca ma bardzo wyraźnie określoną dawkę odpowiednią do kontrolowania ciśnienia: nie więcej niż jeden kieliszek (150 gramów) dziennie dla kobiet i nie więcej niż dwa – dla mężczyzn.

mieszkujących wyspy Morza Śródziemnego i odkryli, że osoby pijące średnio jeden do dwóch kieliszków czerwonego wina dziennie miały o 13% niższe ryzyko nadciśnienia niż ich koledzy abstynenci¹⁹⁶. Choć każdy rodzaj trunku, wypijany codziennie w niewielkiej ilości, wiąże się ze zmniejszeniem niebezpieczeństwa

wystąpienia chorób serca, czerwone wino zapewnia największą ochronę¹⁹⁷. Dlatego właśnie program *Obniż swoje ciśnienie* zawiera odrobinę czerwonego wina w ramach przepisanego napoju alkoholowego. Zaraz przekonamy się, dlaczego.

Co takiego zawartego w winie obniża ciśnienie?

Czerwone wino zawiera dwie substancje podejrzewane o to, że przyczyniają się do obniżenia ciśnienia: etanol (alkohol) i szereg silnych antyoksydantów nazywanych polifenolami (w tym resweratrol i procyanidy). Liczne badania ustaliły, że etanol pomaga zwalczać choroby układu naczyniowego, ponieważ sprawia, że tętnice rozluźniają się i rozszerzają, dzięki czemu przepuszczają więcej krwi i ciśnienie spada.

¹⁹⁵ Bertelli AAA, Das DK. Grapes, wines, resveratrol, and heart health. *J Cardiovasc Pharmacol* 2009;54(6):468–476.

¹⁹⁶ Panagiotakos DB, Zimbenis A, Toutouzias P, et al. The J – shape association of alcohol consumption on blood pressure levels, in elderly people from the Mediterranean islands (MEDIS epidemiological study). *J Hum Hypertens* 2007;21:585–587.

¹⁹⁷ Cooper KA, Chopra M, Thurnham DI. Wine polyphenols and promotion of cardiac health. *Nutrition Research Reviews* 2005;17(1):111–129.



Dr Janet Bond Brill jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych specjalistek z dziedziny zdrowia i autorką międzynarodowych bestsellerów. Jako wykwalifikowany fizjolog od lat jest zapraszana do programów telewizyjnych, radiowych oraz udziela wywiadów w prasie. Jej książki zostały uznane za przełomowe publikacje w dziedzinie zwalczania chorób układu krążenia oraz wdrażania zdrowego stylu życia. W tej publikacji skoncentrowała się na problemach z wysokim ciśnieniem, które dotyczą co trzeciego człowieka.

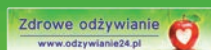
Nadciśnienie jest równie podstępne, jak i niszczycielskie. Niemal zawsze w tajemnicy uszkadza naczynia krwionośne – nie wywołując żadnego bólu, dyskomfortu ani symptomów – prowadząc do prawdziwej tragedii w postaci udaru, pęknięcia lub niebezpiecznego poszerzenia naczyń krwionośnych, choroby nerek bądź zawału serca. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że stoi ono za co siódmym zgonem na świecie i tym samym plasuje się na pierwszym miejscu spośród chorób niosących za sobą ryzyko śmierci.

**Nie czekaj aż będzie za późno!
Zwalcz nadciśnienie już dziś!**

Możesz samodzielnie rozwiązać ten problem w zaledwie cztery tygodnie. Autorka prezentuje dziesięciokrokový program skutecznego obniżania ciśnienia krwi bez stosowania jakichkolwiek leków. Dzięki niej dowiesz się, w jaki sposób pomoże Ci włączenie do diety produktów takich jak szpinak, banany czy jogurty. Poznasz również proste ćwiczenia fizyczne i samodzielnie zredukujesz wpływ stresu na swój organizm. Obniżenie ciśnienia ułatwi Ci także szereg sprawdzonych przepisów na smaczne i zdrowe potrawy.

Czas skorzystać z fachowej wiedzy!

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-64278-09-9

