



# Hipertensão Sob Controle

*O Protocolo PIN para zerar o assassino silencioso*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

## Sumário – parte I

01	<b>O <u>assassino</u> silencioso</b> .....	5
02	<b>Os <u>falsos</u> sintomas</b> .....	6
03	<b><u>Como</u> medir certo em casa</b> .....	7
04	<b>As <u>causas</u> de verdade</b> .....	8
05	<b><u>Doenças</u> e fatores que sobem a pressão</b> .....	9
06	<b>As <u>causas</u> ocultas — endócrinas e renais</b> .....	10
07	<b><u>Medicamentos</u> e químicos traiçoeiros</b> .....	11
08	<b><u>Falha</u> de comunicação — o gatilho oculto</b> .....	12
09	<b>5 <u>fatos</u> celestiais sobre emoção e pressão</b> .....	13
10	<b><u>Tratar</u> a forma de pensar</b> .....	14
11	<b><u>Pressão</u> e emoção</b> .....	15
12	<b>Os 30 <u>passos</u> para controlar</b> .....	16
13	<b><u>Mexer</u> o corpo abaixa o ponteiro</b> .....	17

## Sumário — parte II

14	<b><u>Comer</u></b> para abaixar .....	18
15	<b>A <u>mente</u></b> que abaixa a pressão .....	19
16	<b><u>Suplementos</u></b> que funcionam mesmo .....	20
17	<b><u>Folhas</u></b> verdes — fábrica de óxido nítrico .....	21
18	<b><u>Beterraba</u></b> — a cor da pressão baixa .....	22
19	<b><u>Linhaça</u></b> , alho e semente de abóbora .....	23
20	<b><u>Hibisco</u></b> e a hidratação certa .....	24
21	<b><u>Alimentos</u></b> ricos em POTÁSSIO .....	25
22	<b><u>Alimentos</u></b> ricos em MAGNÉSIO .....	26
23	<b><u>Sal</u></b> — o vilão número 1 .....	27
24	<b><u>Açúcar</u></b> , farinha branca e gordura trans .....	28
25	<b><u>Álcool</u></b> , sedentarismo e os ladrões silenciosos .....	29
26	<b><u>Apneia</u></b> , rim e remédios traiçoeiros .....	30



*Pressão arterial ideal: 115 × 75 mmHg — a meta do Protocolo PIN.*