



PROTOCOLO COMPROVADO · CIENTÍFICO

PRESSÃO ALTA TRATAMENTO COMPROVADO

Cada conduta com o quanto baixa (ou sobe) sua pressão — em mmHg

BAIXE A PRESSÃO COM NÚMEROS NA MÃO

DR. WALTER PIN

Cardiologia Preventiva · Longevidade

O QUE BAIXA A PRESSÃO

Cada item com o efeito médio em mmHg

CONDUTA / INTERVENÇÃO	REDUZ EM (MMHG)
Restrição de SÓDIO (salva 7 milhões de pessoas/ano)	20–40
Diminuição do PESO (reduzir cintura/quadril)	12–35
Dieta Vegetariana (com restrição de sódio)	28
Atividade física aeróbica · 150 min/semana	5–21
Caminhada na mata (banho de floresta)	10
Sono reconfortante	10
Rúcula — “Abre-te, Sésamo!” (viagra vegetariano)	8
Suco de Beterraba (doping natural)	7
Farinha de Linhaça Dourada · 2 col. sopa/dia	7
Acupuntura · 30 min · efeito dura 6 semanas	6
7 respirações por minuto · 15 minutos	4
Meditação	15
Sessões de loga	8–15
Reflexão & Relaxamento (transitório)	3–12
Biofeedback (visualizar respostas fisiológicas)	10
Coenzima Q10 · 100 mg/dia	11
Chá de Hibisco (sangue brilhante)	2–8
Alho	8
Pidolato de Magnésio · 600 mg/dia · 12 sem.	5
Probióticos	4
Ômega 3 (DHA é o maior efeito)	4
Chocolate Amargo 80%	4



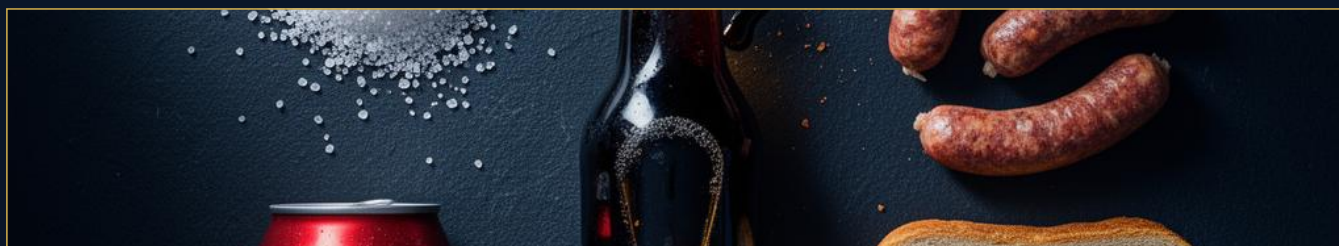
OS CAMPEÕES VERDES DA PRESSÃO

rúcula · beterraba · alho · linhaça · hibisco

O QUE SOBE A PRESSÃO

Vilões silenciosos do dia a dia

VILÃO	AUMENTA EM (MMHG)
Carne processada e enlatados	+25
Açúcar branco · farinha branca (retém sódio, incha)	+21
Gordura trans (atenção ao “T” amarelo no rótulo)	+15
Excesso de álcool	+14
Bebidas adoçadas (refrigerante mata 299.890/ano)	+5
Bisfenol A (BPA · plástico aquecido, latas)	+5
Enxaguatórios bucais (matam óxido nítrico oral)	+3



TOP 10 · CAMPEÕES EM BAIXAR A PRESSÃO

- | | |
|--|--|
| 01 Rúcula — Abre-te, Sésamo! (campeão) | 06 Manjeriçã (viagra vegetariano) |
| 02 Suco de Beterraba (doping natural) | 07 Combo verde: Rúcula + Alface + Acelga |
| 03 Folha de Beterraba + Abacaxi (Suco V8) | 08 Iogurte natural ou Kefir (inibe a ECA) |
| 04 Farinha de Linhaça Dourada (pó) | 09 Alho — poderes de cura |
| 05 Chá de Hibisco (sangue brilhante) | 10 Semente de Abóbora (magnésio natural) |

CONHEÇA AS DEMAIS TABELAS DE OURO · DRPIN.SITE