

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 Pilasiewicz  
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. Nadana cz. 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 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 obniżeniu 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, aby zamieszczone w książce informacje były prawdziwe i aktualne, nie może 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.

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep internetowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Przedmowa .....	9
Podziękowania.....	11
Wstęp .....	13

## **Część I – Wszystko, co powiniene wiedzie o wysokim ci nieniu krwi i swoim zdrowiu**

Rozdział 1. Zrozumie problem .....	25
Rozdział 2. Nadci nienie: cichy morderca .....	43
Rozdział 3. Obni swoje ci nienie: skuteczna naturalna terapia łączona .....	63

## **Część II – Dziesi kroków programu *Obni swoje ci nienie***

Krok 1. Zrzuc 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 soj .....	171
Krok 7. Jedz gorzk czekolad .....	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 wiczenie wyobra ni .....	269
Dodatek 2. Codzienna lista dziesi ciu kroków .....	271
Dodatek 3. Oblicz indeks masy ciała (BMI) .....	275
Dodatek 4. Post py w obni aniu ci nienia.....	276
Dodatek 5. Karta szefa kuchni:	
ograniczanie soli w restauracjach .....	277
Dodatek 6. Kieszonkowa lista minerałów .....	278
Dodatek 7. Przykładowy plan posiłków i wicze w programie Obni swoje ci nienie .....	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 młodziakowi 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

Nadci nienie, często nazywane „cichą plagą”, jest równie podstępne, jak i niszczycielskie. Niemal zawsze w tajemniczy sposób uszkadza naczynia krwionośne – nie wywołując żadnego bólu, dyskomfortu ani symptomów – a w końcu następuje 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, jeżeli chodzi o ryzyko śmierci. Badanie przypisało temu schorzeniu zatracony 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.

Nasze zwycięstwo w walce z tą chorobą nie została przegrana. Wierzę stanowczo, że trzymasz w rękach kluczowy składnik potrzebny do wygrania twojej osobistej bitwy z nadciśnieniem, jak również nadzieję na pokonanie epidemii, która zagraża naszemu społeczeństwu: książka *Obniź swoje ciśnienie*. Dr Brill, korzystaj z swojego

bogatego do wiadzczenia dietetyka, badacza i autora, postanowiła zmierzy si z ogromnym problemem nadci nienia. Stworzyła w tym celu naukowy, zajmuj cy i praktyczny przewodnik, który dzi ki konkretnym poradom dotycz cym diety, aktywno ci zycznej i utraty wagi pomo e ci obni y ci nienie t tnicze. Przeło yła dziesi ciolecia bada na przyst pny program leczenia składaj cy si z wypróbowanych sposobów na zmian stylu ycia, która spowoduje spadek ci nienia. Jak skuteczne s te kroki? Wyobra sobie, e w trakcie jednego badania spełniaj cego rygorystyczne wymogi ponad połowa osób przyjmuje wcze niej leki na obni enie ci nienia mogła przesta je bra dzi ki utracie wagi i zmniejszeniu spo ycia soli, czyli po wykonaniu dwóch z dziesi ciu zalece opisanych w tej ksi ce. Nie miej w tpliwo ci: te zmiany dzia aj .

Dr omas Frieden, dyrektor Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom, wezwał społeczno medyczn do podj cia dzia a i uznania nadci nienia za „spraw priorytetow podczas ka dej wizyty lekarskiej”. W tym samym duchu naklaniam was, eby cie dokonywali takich wyborów w kwestii diety i aktywno ci zycznej, które b d miały za priorytet obni enie ci nienia i polepszenie waszego ogólnego stanu zdrowia. Przeczytajcie t ksi k i posłuchajcie zalece Dr Brill popartych dowodami naukowymi.

– lek. med. Emil M. deGoma

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

## Podziękowania

Pisanie książki to proces wymagający współpracy z innymi. Z radością składam wyrazy uznania tam, gdzie się należą. Cieszę się, że mam okazję podziękować tym wszystkim osobom, dzięki którym *Obni swoje ci nienie* 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 Tree Rivers Press Annie Thompson. Miałam to szczęście, że mogłam pracować z Anną przy mojej drugiej książce, *Prevent a Second Heart Attack* („Zapobiegnij drugiemu atakowi serca”), więc oczywiście ucieszyłam się, że to Annie zlecono redakcję *Obni swoje ci nienie*. Praca z nią to ogromna przyjemność. Anna jest naprawdę cudowną redaktorką, której zawodowe umiejętności ci 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 od ywcznych i tworzeniu jadłospisów, dzięki czemu mogłam swobodnie skupić się bardziej na pisaniu i badaniach zamiast na obliczeniach.

Mam zaszczyt dziękować Emilowi M. deGomie, niezwykle ceniłemu 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 doznacznie wdzięczna dr. deGomie, że zgodził się przeczytać rękopis i wyraził swoją opinię o jego medycznych aspektach, a także napisał przedmowę do tej książki, pełną istotnych informacji.

Moim „drugim” rodzicom, serdecznym i wspierałym mnie – 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 pomocy. Ellen i Arthurowi Feinom, Brianowi i Lynn Berkowitzom, dr. Bobowi Bergenowi (dziękuję za medyczną wiedzę o ludzkim oku!), a także Cheryl Bergen, Abbie i Markowi Slovenom oraz wspierałym nowym przyjaciołom: Ramziem Haddadowi i dr. Anicie Shrivastavie – kocham was wszystkich.

## Wst p

Mo liwe, e czytasz t ksi k , poniewa ty albo kto , kogo kochasz, macie nadci nienie. Ta podst pna choroba dotkn ła osobi cie równie mnie. Moja babcia zmarła z powodu udaru, kiedy miałam zaledwie sze miesi cy. Powodem przedwczesnej mierci mojego brata w wieku pi dziesi ciu sze ciu lat była niewydolno nerek wywołana nast pstwami wysokiego ci nienia. Choroby układu kr enia s powszechne w mojej rodzinie; mój ojciec miał pierwszy atak serca w wieku czterdziestu pi ciu lat, a kilka lat pó niej zabił go kolejny. Tata te cierpiał na nadci nienie.

To wła nie przedwczesna mier mojej babci, mojego brata i ojca spowodowana t zdradliw przypadło ci zainspirowała mnie do opisanania z tak pasj sposobów zapobiegania chorobom układu kr enia poprzez proste zmiany w stylu ycia. Choroby układu kr enia to zdecydowanie najcz stsza przyczyna zgonu w naszym kraju, a nadci nienie krwi stanowi główny czynnik ich rozwoju. Atak serca powoduje kalectwo lub mier u czterdziesto- i pi dziesi cioparolatków, osób w najbardziej produktywnym wieku. I cho kobiety potrzebuj dzie si ciu lat, eby dogoni m czyzn, atak serca i udar to główne przyczyny zgonu tak e i u nich. *Nadci nienie odpowiada za wi cej przypadków mierci u kobiet i m czyzn ni jakikolwiek inny czynnik, jakiemu mo na*

by zapobiec<sup>1</sup>. Ale jest dobra wiadomość: można ją 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, aby 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 te *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. Wiskorsko doskonale rozumie niebezpieczeństwa wynikające z nadciśnienia. Jednak lekarstwa miewają nieprzyjemne efekty uboczne albo ludziom nie podoba się pomysł łykania pigułek 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 się pozbawionym smaku niskosodowych diet, a innych przytłacza nadmiar skomplikowanych programów samopomocy, jakie wypełniają półki w księgarniach. Co jeśli pacjenci proszą mnie o prosty plan zmiany stylu życia, który obniżyłby ich ciśnienie szybko i bezpiecznie. Ta książka to właśnie coś takiego. Opisuje, jak przejść kontrolę nad własnym ciśnieniem. Postępuj zgodnie z łatwymi krokami przedstawionymi na tych stronach, a z pewnością ci odmienisz swoje życie, zdrowie i przyszłość.

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

---

<sup>1</sup> 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.

wiedzie, społeczno medyczna zaleca wszystkim specjalistom od spraw zdrowia, aby 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 rozwinięciu epidemii nadciśnienia, która trapi nasz kraj, a także poprawilibyśmy nasze zdrowie i wydłużyli życie. Ale niestety, niewielu lekarzy ma czas albo wiedzę, aby nauczać pacjentów o 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, aby obniżyć ciśnienie krwi, wzmocnić skuteczność leków na nadciśnienie i wspomagać zdrowie tętnic. Jakich są efekty uboczne planu? Utrata wagi, większa energia, a także szerszy i zdrowszy układ naczyniowy... Oplaca się przejść kontrol nad swoim stylem życia!

Rzeczni Stanów Zjednoczonych zgadzają się z tym twierdzeniem. Rekomenduje ten rodzaj terapii w obniżaniu ciśnienia krwi w *Sódmym Raplocie Wspólnego Narodowego Komitetu ds. Zapobiegania, Wykrywania, Oceniania i Leczenia Nadciśnienia* („*Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*” w skrócie JNC 7), gdzie poleca się najpierw, 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 si połowy recept na leki obni aj ce ci nienie. Dlaczego? Dla niektórych pacjentów s one zbyt drogie. Inni obawiaj si potencjalnych skutków ubocznych.

By mo e nie jeste gotów, eby ju teraz doł czy do grona osób za ywaj cych przepisane rodki. Albo oprócz lekarstw chcialby wprowadzi plan zmiany stylu ycia. Niewykluczone, e kiedy ci si to uda, twój lekarz obni y dawk leku czy nawet pozwoli ci stosowa wyl cznie długoterminowy program zmiany stylu ycia. Zach cam ci do wypróbowania tego niedrogiego, bezpiecznego i potwierdzonego naukowo naturalnego podej cia, które wykorzystuje zalety minerałów przyjaznych t tnicom, jak potas i wap , obni a ilo spo ywanego szkodliwego sodu, jak równie dodaje wiczenia

## Leki na nadci nienie: jakie s efekty uboczne ich stosowania?

Wysoki wska nik nieprzestrzegania zalece przypisuje si temu, e cz osób do wiadcza nieprzyjemnych efektów ubocznych stosowania rodków obni aj cych ci nienie. Oto lista najcz ziej odnotowywanych niepo danych efektów ubocznych:

- Zm czenie, senno , ot pienie, apatia
- Problemy seksualne
- Kaszel
- Depresja
- Sucho w ustach
- Słabo
- Bóle i zawroty głowy
- Bezsenno
- Dna moczanowa
- Problemy z sercem i/lub nerkami

*ródła:* Alhalaiaq 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 e ectiveness 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.

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

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

Ten bezpieczny i łatwy w stosowaniu program oparto na koncepcji łagodnych podejść do zmiany stylu życia mających na celu osiągnięcie pozytywnych skutków. Potwierdzono naukowo skuteczność w obniżeniu ciśnienia krwi o kilka milimetrów słupka wartości skurczowej. Jeśli bierzemy je rozpatrywać pojedynczo, może się 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 idealnie u ludzi, którzy przyjmujących leki na nadciśnienie. Zastosowanie planu, by wspomóc działanie leków, pomoże utrzymać dawkę wystarczająco niską, aby zredukować ryzyko wystąpienia skutków ubocznych. Jako dodatek do leków, program ten może przynieść bardzo dobre rezultaty.

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

## Jak korzystać z tej książki

Książkę podzielono na dwie główne części. Część I (rozdziały od 1. do 3. włącznie) zawiera podstawy naukowe programu *Obniż swoje ciśnienie*. Dowiesz się z nich wszystkiego, co powinieneś wiedzieć o wysokim ciśnieniu krwi, jak ono występuje i co może stać się, jeśli nie będziesz go kontrolował. Zawarłam tu wiele odnośników do publikacji naukowych dla osób szczególnie zainteresowanych najnowszymi odkryciami. Jednak jeśli nie interesujesz się zbyt mocno 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, abyś 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, aby móc przelecieć postać.

Zrób kilka kopii Codziennej Listy 10 Kroków (patrz dodatek 2.), kup wszystkie potrzebne rzeczy (ciśnieniomierz, jedzenie, suplementy, wagi i buty do ćwiczeń, jeśli ich nie masz) i już możesz zacząć. 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 post ępów 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 bierz gotów, aby obniżyć swoje ciśnienie!

### **Korzyści z obniżenia ciśnienia krwi: co będzie 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 niewydolność 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 przyczynić 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. Ci nienie t tnicze (w milimetrach słupka rt ci, czyli mm Hg): staraj si osi gn poni ej 120/80
2. Masa ciała: staraj si osi gn BMI (Body Mass Index, indeks masy ciała) równe 25 lub mniej
3. Zły cholesterol (LDL, w miligramach na decylitr, czyli mg/dL): staraj si osi gn poni ej 100
4. Dobry cholesterol (HDL, w mg/dL): staraj si osi gn ponad 40 (ponad 60 b dzie jeszcze lepsze)
5. Trójglicerydy (mg/dL): staraj si osi gn poni ej 150
6. Cukier we krwi na czczo (mg/dL): staraj si osi gn poni ej 100

Mo esz wpływa na te sze warto ci i tym samym kontrolowa swoje zdrowie. W tej ksi ce zajmiemy si twoim ci nieniem krwi i wag ciała. eby zmieni te warto ci, b dziesz musiał posłu y si podstawow arytmetyk i notowa sze albo i wi cej liczb. Zatem wyjmij kalkulator! Codziennie b dziemy zapisywa nast puj ce warto ci:

1. Masa ciała (notowana co tydzie ) i spo ywane kalorie (notowane codziennie)
2. Spo ycie soli (sodu): poni ej 1500 mg na dzie
3. Spo ycie potasu: przynajmniej 4700 mg dziennie
4. Spo ycie magnezu: przynajmniej 500 mg dziennie
5. Spo ycie wapnia: przynajmniej 1200 mg dziennie
6. Proteiny sojowe: przynajmniej 25 g dziennie

Je li nie przepadasz za obliczeniami, po prostu trzymaj si Codziennej Listy 10 Kroków, jedz i wicz wedle zalece i uwa aj na wielko porcji. Wykonasz olbrzymi krok w stron obni enia swego ci nienia.

## Czym ta ksi ka ró ni si od innych pozycji po wi conych ci nieniu t tniczemu

Ka dy dobry program zmiany stylu ycia po wi cony obni eniu ci nienia powinien zawiera diet typu DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, czyli Dietetyczne Podej cia do Zatrzymania Nadci nienia) – jedyn diet o naukowo potwierdzonej skuteczno ci w obni aniu ci nienia krwi. Na rynku mo na dosta mnóstwo ksi ek obja niaj cych, jak przestrzega zasad diety DASH. Tym, czego te ksi ki *nie* zawieraj , jest wiele innych sposobów, których skuteczno w zmniejszaniu ci nienia równie została udowodniona w badaniach. *Obni swoje ci nienie* to pozycja wyj tkowa, poniewa zawiera *wszystkie* czynniki o potwierdzonej skuteczno ci połączone w jeden prosty, lecz niezwykle skuteczny program. Dam ci jasny plan, który krok po kroku wyja ni ci, co dokładnie je i w jakich ilo ciach, a tak e jakie wiczenia wykonywa i jak cz sto. Tłumacz te podstawy naukowe ka dego elementu programu, eby zrozumiał, dlaczego ten plan działa i w jaki sposób ka de działanie obni a ci nienie krwi, a wszystkie razem przynosz maksymalny, skumulowany efekt. Prosz , eby po wi cił temu programowi ledwie cztery tygodnie swojego ycia, wykształcił nowe nawyki i obserwował obni aj ce si ci nienie. Mam nadziej , e kiedy po tych czterech tygodniach ujrzysz rezultaty – ni sze ci nienie t tnicze, mniejsz wag ciała, nowe uczucie witalno ci – postanowisz wprowadzi te nawyki do swojego stylu ycia na stałe. One mog ci nawet ocali .

*Obni swoje ci nienie* to ukoronowanie mojego do wiadczenia jako dyplomowanego i licencjonowanego dietetyka, zjologa wicze i certy kowanego trenera wellness. Ten plan jest przyjazny dla u ytownika i zaprojektowany tak, eby ułatwi ci pozostanie na wła ciwej cie ce. Wierz , e ta ksi ka oka e si pomocnym i pot nym narz dziem ratuj cym ycie – twoje i milionów Amerykanów, którzy pragn bezpieczniejszej, naturalnej alternatywy czy uzupełnienia leków na obni enie ci nienia t tniczego.

## Rozdział 11.

# Krok 8.: Pij czerwone wino

Wypijaj do kolacji kieliszek czerwonego wina

Dlaczego te regiony USA, gdzie pije się najmniej alkoholu – w południowych Stanach Zjednoczonych rozciąga się na zachód do Teksasu i Oklahomy – nazywa się „Drogą Udaru”? Czy może dlatego, że odrobina alkoholu, a konkretnie łyżeczka czerwonego wina dziennie, chroni przed chorobami serca i układu krążenia? Może liwe. W tym rozdziale wyjaśnimy ci, jak spożywanie niewielkich ilości alkoholu do posiłku potrafi obniżyć cię ryzyko. Jednak najpierw musisz zrozumieć, że ze wszystkich kroków programu *Obniż swoje ryzyko* ten niesie ze sobą największe niebezpieczeństwo.

Alkohol to podstawne lekarstwo. Ma złe skutki fizjologiczne, metaboliczne i psychologiczne. Udowodniono, że zarówno nadmierna konsumpcja, jak i pełna abstynencja – przeciwne końce spektrum – przyczyniają się do wzrostu ciśnienia tętniczego<sup>180</sup>. Bądźmy więc celowo 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

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

ycie<sup>181</sup>. Słowa Henry'ego Fieldinga, osiemnastowiecznego brytyjskiego dramato- i powieściopisarza: „Wino ma zmienną naturę; pierw jest przyjacielem, później – wrogiem”. Dobra wiadomość: jeśli chcesz odwrócić wzrost ciśnienia spowodowany nadmierną ilością alkoholu, po prostu ogranicz spożycie. Zatem ten krok wykonuj ostro i stosuj receptę tylko wtedy, gdy ty i twój lekarz wiecie, że potrafią się odpowiedzialnie.

## Wino: dar bogów

Wino od tysięcy lat się pojawia na kartach historii, chwalone za swoje właściwości lecznicze, społeczne i odwieczne. Medyczne zastosowanie wina datuje się na rok 2200 p.n.e., co czyni je najstarszym znanym lekarstwem. Starożytni Grecy sławili je jako dar bogów: miłośnik Homera do winogron i wina przesycił jego poezją, a starożytny medyk Hipokrates stosował je w ramach niemal każdej odnotowanej terapii. Przeniesienie myślenia z powrotem do dnia dzisiejszego, okazuje 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 nadużywają<sup>182</sup>.

## 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-

---

<sup>181</sup> 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](http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Newsletter/winter2004/Newsletter_Number3.pdf)

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



biet i m czyn<sup>183</sup>. Bior c pod uwag fakt, e zawał serca i udar s głównymi przyczynami zgonów w tym kraju, a najbardziej zagra aj cierpi cym na nadci nienie, my l , e wypada nam wszystkim wznie kieliszek w toa cie za zdrowe serce.

## Alkohol i ci nienie krwi: miecz obosieczny

W wiecie medycznym panuje ogólna zgoda, e picie ka dego dnia niewielkiej ilo ci czerwonego wina do posiłku jest cz ci stylu ycia zalecanego osobom pragn cym ustrzec si nadci nienia. Je li ju je masz i spo ywasz codziennie alkohol w ilo ci wi kszej ni umiarkowana, powiniene wiedzie , e jeszcze bardziej przyczyniasz si do rozwoju choroby. Zmniejsz dzienn porcj i przestaw si na czerwone wino, a obni ysz ci nienie.

Picie dla zdrowego serca oznacza picie z umiarem.wiatowa Organizacja Zdrowia szacuje, e 16% przypadków nadci nienia na wiecie wynika z nadmiernego spo ycia alkoholu. Powy ej 15 gramów dziennie (czyli mniej wi cej tyle, ile mie ci si w 150 g wina) ka de kolejne 10 gramów alkoholu wi e si ze wzrostem ci nienia o 1 mm Hg. Dobra wiadomo jest taka, e takie odchylenia mo na

## Czerwona flaga

- Alkohol mo e wchodzi w interakcje z przepisany mi lekami.
- U kobiet zagro onych rakiem piersi ka da ilo alkoholu dodatkowo zwi ksza to ryzyko.
- Dla kobiet w ci y adne spo ycie alkoholu nie jest bezpieczne.
- Unikaj alkoholu, je li zdiagnozowano u ciebie kardiomiopati lub arytmie .
- Unikaj alkoholu, je li u ciebie lub w twojej rodzinie zdarzały si przypadki uzale nie .

<sup>183</sup> Gaziano JM, Buring JE, Breslow JL, Goldhaber SZ, Rosner B, VanDenburgh M, Wille 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 du ym stopniu odwróci dzi ki kilku tygodniom abstynencji lub zmniejszonej konsumpcji.

**Ile alkoholu trzeba wypić , aby wzrosło ci nienie?**

W przypadku alkoholu i ci nienia krwi chodzi o ilo i schemat. Istnieje wyra ny zwi zek mi dzy spo yt ilo ci a nadci nieniem. Wiemy to od 1915 roku, gdy naukowcy odkryli, e ólnierze francuscy na froncie zachodnim I wojny wiatowej pij cy wino mieli nienaturalnie wysokie ci nienie w porównaniu z walcz cymi innych narodowo ci.

Cz sto konsumpcji tak e odgrywa tu rol . Okazjonalne nadu ywanie alkoholu podnosi ci nienie, a taka sama ilo rozło ona na cały tydzie na dzienne porcje umiarkowanej wielko ci wypijane do posiłku powoduje spadek ci nienia. *Rodzaj* alkoholu z kolei wydaje si nie mie znaczenia, je li chodzi o wzrost słupka rt ci. Naukowcy z Australii badali, czy du e dzienne dawki alkoholu, w postaci czerwonego wina lub piwa, wpływaj na ci nienie t tnicze u dwudziestu czterech zdrowych młodych m czyzn, którym zalecono wypija około 40 gramów alkoholu (prawie cztery kieliszki wina lub cztery piwa) ka dego dnia przez mniej wi cej cztery tygodnie. Oba te trunki spowodowały zwi ksenie ci nienia skurczowego: czerwone wino o 3 mm Hg, a piwo o 2 mm Hg.<sup>184</sup> Przesłanie: nadmierne spo-

### Co to jest „jednostka alkoholu”?

Wytyczne Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych definiuj jedn jednostk jako 360 g piwa, 150 g wina, 45 g 40% alkoholi lub 30 g alkoholi o mocy 50% – z których ka da zawiera około 12 – 15 g czystego alkoholu. Umiarkowane spo ycie okre la si jako jedn jednostk dziennie dla kobiet i do dwóch dla m czyzn. Nadmierne picie to ka da jednostka powy ej tej ilo ci.

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

ycie 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 trunków wykazują największe ryzyko, osoby pijące umiarkowanie – blednie wiele – najmniej, a abstynenci plasują się gdzieś pomiędzy<sup>185</sup>. Relacja między nadużywaniem alkoholu a skokiem ciśnienia krwi podlega schematowi nazywanym przez badaczy „bezporedni zależność od dawki” – czyli im więcej ktoś pije, tym w większym niebezpieczeństwie się znajduje, zwłaszcza jeżeli jego spożycie przekracza dwa drinki dziennie<sup>186,187,188</sup>.

## Badania nadużytków dowodzą, że nadmiar alkoholu szkodzi na ciśnienie

Dziesięć lat temu dowiedzieliśmy się z Badania Zdrowia Pielęgniarek, że codzienne picie alkoholu powyżej 20 gramów (to mniej niż ½ kieliszka wina) zwiększa u kobiet ryzyko nadciśnienia, wzrastając 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%<sup>189</sup>.

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

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

<sup>186</sup> 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.

<sup>187</sup> 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.

<sup>188</sup> 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.

<sup>189</sup> Wilimann 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<sup>190,191</sup>. Wykazało również, że spożywanie trunków poza porządkami posiłków jest bardziej niebezpieczne niż picie do jedzenia.

## Umiarkowane spożycie obniża ryzyko atak serca

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie nadciśnienie, wciąż możesz pić – odrobinkę. Powinieneś wiedzieć, że dane z 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 badania 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 ogóle<sup>192</sup>. 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 jednostek<sup>193</sup>.

## 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. Pamiataj: Badanie Zdrowia Pielęgniarek, w którym kobiety stosujące częściej metod niskiego ryzyka zmniejszyły groźbę rozwoju nadciśnienia.

<sup>190</sup> 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.

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

<sup>192</sup> 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.

<sup>193</sup> Goldberg JJ, Mosca L, Piano MR, et al. Wine and your heart. *Circulation* 2001;103:472–475.

## Pijesz za du o? Ograniczenie spo ycia mo e obni y ci nienie krwi

Ewidentnie nadmierne spo ycie alkoholu jest jedn z głównych przyczyn nadci nienia. Co wi c si stanie, je li pijesz i masz nadci nienie, a potem ograniczysz alkohol? Według metaanalizy pi tnastu randomizowanych bada klinicznych zaprojektowanych, by odpowiedzie na to pytanie, twoje ci nienie spadnie. Wspomniana analiza obj ła ponad 2200 osób nadu ywaj cych trunków (co okre lono jako wypijanie trzech do sze ciu jednostek alkoholu dziennie). Zmniejszenie ilo ci spo ywanego alkoholu do umiarkowanego poziomu skutkowało rednim spadkiem ci nienia skurczowego o 3,31 mm Hg, a rozkurczowego – o 2,04 mm Hg. Przesłanie? Wzrost ci nienia spowodowany nadmiernym piciem jest w du ym stopniu odwracalny dzi ki okresowi dwóch do czterech tygodni abstynencji lub znacznego ograniczenia. Naukowcy wydaj si zgodni, e zaprzestanie nadmiernego spo ycia mo e obni y ci nienie nawet rednio o 4 mm Hg.

ródła: Xin X, He J, Frontini MG, et al. E fects 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%?<sup>194</sup> Jednym z sze ciu wspañalych elementów stylu ycia było spo ycie 10 gramów alkoholu dziennie (mniej wi cej jeden kieliszka wina).

## Powstrzymaj nadci nienie kieliszkiem czerwonego wina

Zatem jaki alkohol powiniene wybra ? Prawdopodobnie slyszale , e czerwone wino obwołano plynny m lekiem na nadci nienie. Rze czywi cie, najlepiej sprawdza si ono w zapobieganiu chorobom, poniewa osoby spo ywaj ce jego umiarkowane ilo ci maj najni -

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

sze ryzyko śmierci bez względu na przyczynę<sup>195</sup>. 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 zamieszkujących wyspy Morzaródziemnego i odkryli, że osoby pijące średnio jeden do dwóch kieliszków czerwonego wina dziennie miały o 13% niższe ryzyko nadciśnienia niż ich koledzy abstynenci<sup>196</sup>. Choć każdy rodzaj trunku, wypijany codziennie w niewielkiej ilości, wiąże się ze zmniejszeniem niebezpieczeństwa

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

wystąpienia chorób serca, czerwone wino zapewnia największą ochronę<sup>197</sup>. Dlatego właśnie nie program *Obniż swoje ciśnienie* zawiera odrobinkę czerwonego wina w ramach przepisanej dawki alkoholu. 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 tętno rozluźnia się i rozszerzają, dzięki czemu przepuszczają więcej krwi i ciśnienie spada.

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

<sup>196</sup> Panagiotakos DB, Zimbenek A, Toutouzou P, et al. U-shaped 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.

<sup>197</sup> Cooper ME, Chopra M, Ornish DL. 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 dziesięciokrokowy 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!**