

ROGER MASON

Reduceti tensiunea arterială fără medicamente

GHID PRACTIC PENTRU TRATAREA
CELEI MAI FRECVENTE AFECȚIUNI MEDICALE DIN PREZENT

EDIȚIA A III-A

Traducere din limba engleză de
Gabriel Tudor

ALL

Coordonator serie: dr. Maria Dragotă
Redactare: farm. Vlad Tudosie
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Design copertă: Oana Bădică

LOWER BLOOD PRESSURE WITHOUT DRUGS

Roger Mason

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers,
Garden City Park, New York, U.S.A., Copyright © 2020 by Roger Mason.
All rights reserved.

REDUCEȚI TENSIUNEA ARTERIALĂ FĂRĂ MEDICAMENTE

Roger Mason

Copyright © 2020 Editura ALL
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României,
Bd. Unirii nr. 22, sector 3, cod poștal 030833, București.

ISBN 978-606-587-543-2

Această lucrare nu este scrisă cu intenția de a fi o recomandare medicală și are strict un scop informațional. Ea se bazează pe cercetările și experiențele personale și profesionale ale autorului și nu este menită a înlocui consultarea unui medic. Cum toate problemele legate de sănătate trebuie să fie supervizate de un profesionist din domeniul sănătății, vă recomandăm să consultați un cadru medical specializat înainte de a urma oricare dintre sugestiile din această lucrare. Editura nu este responsabilă pentru eventualele efecte adverse sau consecințe nedorite rezultate în urma folosirii vreuneia dintre metodele sau procedurile descrise în carte. Editura nu promovează folosirea unei diete particulare sau a unui anumit program de sănătate, însă consideră că informațiile prezentate în această carte ar trebui să fie disponibile publicului.

Toate site-urile menționate au fost analizate și actualizate în timpul pregătirii pentru tipar. Cu toate acestea, informațiile sunt supuse schimbării, deci este posibil ca unele dintre ele să nu mai fie disponibile pe internet în aceeași formă și la momentul apariției cărții.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de redare ori transmisă, sub nicio formă sau prin niciun mijloc, electronic, mecanic, fotocopiă, înregistrat, sau prin alte căi, fără permisiunea anterioară a deținătorului drepturilor de autor.

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura ALL face parte din **Grupul Editorial ALL**.

f/editura.all
allcafe.ro

Cuprins

Despre această carte	1
1. Despre hipertensiunea arterială	3
2. Diagnosticare	11
3. Rezistența la insulină este cheia	23
4. Cerealele integrale – temelia vieții	31
5. Dietă, dietă și iar dietă	39
6. Obezitatea – „stâlpul de susținere“ al hipertensiunii.....	51
7. Mineralele de care ai nevoie	59
8. Mitul nivelului scăzut de sodiu.....	75
9. Suplimentele de care ai nevoie.....	83
10. Suplimentele temporare	93
11. Acizii grași omega-3	97
12. Trebuie să faci sport	105
13. Hormonii tăi de bază.....	113
14. Testarea hormonilor acasă	129

15. Analiza sănătății inimii și a arterelor	139
16. Obiceiuri dăunătoare.....	151
Șapte pași către sănătatea naturală	159

1. Despre hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială (HTA) este cea mai răspândită boală de pe glob, fără excepție. Nicio altă problemă medicală nu afectează mai mulți oameni ca HTA. Doar în SUA există peste 100 milioane de adulți cu prehipertensiune sau hipertensiune arterială. Valorile care definesc hipertensiunea arterială sunt 140/90 (mmHg), iar cele care definesc prehipertensiunea sunt 130/85 (mmHg). Trebuie însă ca, pe lângă aceste valori, să cunoști și alți parametri medicali. Cei mai importanți 12 dintre aceștia sunt nivelul sangvin al colesterolului total, al trigliceridelor, al acidului uric, al proteinei C reactive (CRP), al homocisteinei, al insulinei, al glucozei (glicemia), al gama-glutamilttransferazei (GGT), al albuminei, al creatininei, al aspartat-aminotransferazei sau transaminazei glutamat-oxalacetice (AST/TGO), al alanin-aminotransferazei sau transaminazei glutamat-piruvice (ALT/TGP) și al bilirubinei.

În mod surprinzător, vom găsi valori ridicate ale tensiunii arteriale chiar și în țările lumii a treia. Problema există chiar și acolo unde te-ai aștepta cel mai puțin – anume în zonele rurale. Un exemplu elocvent este cel al populației rurale din Nigeria, unde există puțini oameni cu obezitate,

4 **Reduceți tensiunea arterială fără medicamente**

diabet zaharat sau hipercolesterolemie și unde foarte puțini fumează sau beau cafea regulat. Cu toate acestea, aproximativ 30% dintre adulții nigerieni sunt hipertensivi deși, în mod ironic, au o incidență foarte scăzută a bolii arteriale coronariene (BAC). Este o dovadă în plus că nu putem reduce problema la stres, de vreme ce populația rurală cunoaște în general un nivel de stres mult mai redus decât cea urbană.

Vârsta

Vârsta reprezintă cel mai important factor, deoarece toți oamenii îmbătrânesc – dacă sunt norocoși. Există o corelație directă între vârstă și incidența hipertensiunii. Cu cât ești mai bătrân, cu atât mai ridicată este tensiunea arterială, în general. Dar în țările dezvoltate, oamenii tot mai tineri se confruntă cu diverse afecțiuni. Descoperim aici o creștere a problemelor legate de obezitate, diabetul zaharat, nivelul ridicat de colesterol și alte asemenea afecțiuni asociate anterior doar cu îmbătrânirea. Descoperim că hipertensiunea este prezentă chiar și la adolescenți și la copii.

Rezistența la insulină

Citind această carte, vei afla că principala cauză a hipertensiunii arteriale este *rezistența la insulină*. Celulele organismului nu mai reacționează cum trebuie la cantități normale de insulină. Acest lucru este cauzat în special de ingerarea haotică, de către omul modern, a unei cantități imense de zahăr și de înlocuitori de zahăr.

Afecțiunile și disfuncțiile renale

După metabolismul inadecvat al glucozei din sânge, urmează un alt factor: afecțiunile și disfuncțiile renale. Acestea sunt provocate de obicei de un aport de proteine dublu față de cât ne este necesar – proteine în majoritate de origine animală, nu vegetală. Sarea de masă în exces complică și mai mult problema hipertensiunii, dar este exagerată drept cauză a acestei afecțiuni. Și mineralele sunt importante, întrucât omul modern manifestă un important deficit de minerale. Suntem hrăniți excesiv, dar în același timp subnutriți. Problemele renale încep cu microalbuminurie, apoi evoluează către proteinurie clinică, insuficiență renală cronică progresivă, până la boli renale propriu-zise.

Ficatul

Și ficatul este implicat în reglarea tensiunii arteriale. Ficatul este cel mai mare organ intern (din punct de vedere tehnic, pielea este cel mai mare organ al corpului uman) și controlează nivelul glicemiei, secretând glicogen în sânge. Problemele hepatice sunt, de asemenea, puternic asociate cu tensiunea arterială. Nivelurile aspartat-aminotransferazei (GOT/AST), alanin-aminotransferazei (GPT/ALT) și bilirubinei sunt verificate de obicei în cursul oricăror analize de sânge comprehensive. Problemele hepatice sunt extrem de comune astăzi din cauza a trei factori: (1) aportul de 42% de grăsimi saturate, (2) consumul excesiv de alcool și (3) administrarea haotică de medicamente pe bază de prescripție și de droguri recreaționale. Hipertensiunea este în mod clar asociată cu nivelurile ridicate ale enzimelor hepatice și cu steatoza.

Nivelurile scăzute de bilirubină sunt comune la persoanele hipertensive.

Obezitatea

Obezitatea este un veritabil „stâlp de susținere“ al hipertensiunii arteriale și majoritatea hipertensivilor sunt supraponderali. La ora actuală, unul din trei americani adulți sunt obezi din punct de vedere clinic și obezitatea reprezintă un foarte puternic factor direct pentru declanșarea hipertensiunii. *Trebuie să slăbești dacă vrei să-ți scadă tensiunea arterială.*

Ca să oferim un alt exemplu, americanii consumă de două ori mai multă mâncare decât au nevoie. Efectiv mănâncă zilnic cât pentru doi. Asta în condițiile în care zilnic un bărbat obișnuit are nevoie doar de circa 1.800 de calorii, iar o femeie de 1.200 de calorii. Atât este suficient. Restricția calorică îmbunătățește radical tensiunea arterială, nu doar prin pierderea în greutate, ci și prin scăderea nivelului de stres oxidativ cauzat de supraalimentare. Specialiștii de la Universitatea Colorado au ajuns la concluzia că dietele hipocalorice (din mâncăruri cu nivel scăzut de grăsimi) au redus tensiunea arterială chiar și la persoanele care nu efectuaseră alte schimbări în stilul lor de viață.

Stresul oxidativ

Și acesta constituie un factor major al declanșării hipertensiunii arteriale, radicalii liberi în cantități excesive cauzând avarii în întregul organism. Astăzi nu mai facem aproape deloc exerciții fizice și trebuie să practicăm sportul pentru a vindeca orice fel de afecțiune coronariană sau legată de hiperglicemie. Răspunsul la stresul oxidativ îl constituie alimentația

mai sănătoasă, cu mai puține calorii, activitatea fizică regulată și suplimentele alimentare cu efect dovedit – în special anti-oxidanți. Stresul oxidativ poate fi dat de nivelurile de MDA (malondialdehidă) sau de TBARS (substanțele reactive cu acidul tiobarbituric) din sânge, dar acest lucru nu este neapărat necesar. Cercetătorii de la Universitatea Seul, din Coreea de Sud, au descoperit că statusul antioxidant slab și stresul oxidativ sunt cauzele de bază ale HTA și puternic corelate cu obezitatea. Medicii de la Universitatea Montreal au descoperit că hipertensiunea și dezvoltarea rezistenței la insulină pot fi prevenite prin terapii antioxidante pe termen lung. *Stresul oxidativ constituie un factor patogen major în dezvoltarea hipertensiunii.*

SUA și Japonia sunt cele mai stresante țări din lume, dar acest lucru nu poate explica pur și simplu numărul uriaș de cazuri de hipertensiune din aceste țări. Oamenii fericiți au tensiunea arterială mai scăzută. Oamenii sănătoși au tensiunea arterială mai scăzută. Căsniciile fericite asigură o tensiune arterială mai scăzută. Singurătatea este puternic asociată cu hipertensiunea și mulți oameni sunt singuri, în special cei vârstnici, văduvi sau divorțați. Fericirea și satisfacția profesională sunt, de asemenea, factori implicați. Faptul că ai un animal de companie, în special un câine, duce la tensiune arterială mai scăzută. Oamenii care merg regulat la biserică și au înclinații spirituale au tensiunea arterială mai scăzută. Pe de altă parte, problemele psihologice și emoționale de orice fel ridică tensiunea arterială. Deci de vină nu este doar stresul.

Tratamente

Majoritatea medicilor recomandă pentru HTA medicamente precum diuretice, beta-blocante, inhibitori ai enzimei de conversie a angiotensinei (IECA), antagoniști ai receptorilor

de angiotensină II și blocanți ai canalelor de calciu. Asemenea substanțe, în valoare de zeci de miliarde de dolari, sunt vândute anual în întreaga lume. Această paradă de substanțe chimice se modifică permanent; cele populare dispar, pe măsură ce altele noi sunt promovate ca fiind „răspunsul magic” la hipertensiune.

Nu vom discuta despre hipertensiunea arterială sau tensiunea arterială scăzută *per se*, din diferite motive. Aceasta este o afecțiune foarte rară prin comparație cu hipertensiunea arterială. În literatura internațională de specialitate aproape că nu există cercetări privind această afecțiune. Dar ideea este că *îți poți vindeca hipertensiunea arterială în exact același fel ca și hipertensiunea arterială*. Dietă, sport, suplimente, hormoni, post (dacă este posibil) și renunțarea la orice obicei dăunător ar trebui să rezolve această problemă în șase luni sau chiar mai puțin. Dacă o persoană are probleme cu inima sau este foarte în vârstă, desigur rezultatele vor fi mai puțin remarcabile.

Problemele asociate cu hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială nu înseamnă doar o slabă calitate a vieții și moarte prematură. Foarte multe afecțiuni medicale sunt asociate cu ea. Bolile de inimă dau cea mai mare rată a mortalității dintre toate afecțiunile, iar *hipertensiunea arterială exacerbează orice problemă cardiacă sau arterială*. HTA predispune la o suită nesfârșită de boli, cum ar fi diabetul sau diferite tipuri de cancer. Studiile au dovedit că ea este principala cauză a disfuncției erectile la bărbați. La hipertensivi există o incidență ridicată a acestei disfuncții. Hipertensiunea contribuie la declanșarea bolii Alzheimer, a senilității, a declinului mental, la pierderea memoriei, la tulburări ale somnului, la lipsa de energie, scăderea nivelului cognitiv și alte probleme, pe măsură

ce îmbătrânim. Tulburările de somn sunt în mod clar corelate cu hipertensiunea, sindromul metabolic și rezistența la insulină. Institutul Național de Gerontologie din SUA consideră că demența este strâns corelată cu hipertensiunea arterială. Al treilea sondaj național privind sănătatea și nutriția din SUA a stabilit că, la oamenii de peste 60 de ani, cu cât este mai ridicată tensiunea arterială, cu atât mai scăzute sunt performanțele cognitive.

Diferențele biologice și psihologice dintre rase

Corectitudinea politică ne spune că nu există alte diferențe între rase în afara culorii pielii. Dar savanții știu că există nenumărate diferențe biologice și psihologice interracial. Oamenii de origine africană din SUA, dar nu și cei din Africa, au rate epidemice de hipertensiune, diabet, boli cardiace, cancer de prostată, cancer mamar și alte afecțiuni. Oamenii de origine latinoamericană din SUA sunt mai susceptibili la rezistența la insulină și la hipertensiunea apărută ulterior acesteia, fapt care nu este valabil și pentru latinoamericani din țările Americii de Sud și din Mexic. Toți acești factori duc la o speranță de viață mai redusă pentru oamenii de culoare. A nega diferențele interracial, refuzând să publice studii care folosesc rasa drept factor, constituie o nedreptate făcută acestor oameni. Înseamnă că ei nu vor primi îngrijirea și tratamentele de care au nevoie și nici nu vor beneficia de măsuri preventive pentru a evita îmbolnăvirea inutilă de aceste afecțiuni.

CONCLUZIE

Tensiunea arterială ridicată este cea mai des întâlnită afecțiune medicală de pe planetă, fiind comună și periculoasă,

10 Reduceți tensiunea arterială fără medicamente

deși cauzele și tratamentele ei sunt mult prea evidente. Aceasta este o epidemie inutilă. Instituțiile medicale din zilele noastre promovează opțiuni care pot fi dăunătoare, toxice și scumpe. Cea mai eficientă terapie pentru hipertensiunea arterială pare a fi însă schimbarea dietei și a stilului de viață.

2. Diagnosticare

Cum poate fi diagnosticată hipertensiunea arterială? Cum știi dacă, de fapt, chiar ai hipertensiune sau doar prehipertensiune? Ce markeri sunt cei mai importanți? Cu siguranță cel mai important și mai simplu test îl constituie măsurarea tensiunii arteriale diastolice și sistolice. *Dacă tensiunea arterială diastolică (TAD) este mai mare de 90, iar cea sistolică (TAS) este peste 140, ești în pericol. Acestea sunt valorile maxime acceptate, 140 cu 90 mmHg constituind un fel de „numere magice” în cazul tensiunii arteriale. Desigur, ai putea mai curând să începi să-ți faci probleme și la valori mai ridicate de 120 cu 80.*

Prehipertensiunea se înregistrează când valorile sunt apropiate de 130 cu 85. Dacă ești prehipertensiv, amintește-ți întotdeauna că un gram de prevenție valorează cât un kilogram de tratamente. Fii proactiv și încearcă să faci ceva în privința acestei probleme.

TESTAREA TENSIUNII ARTERIALE

Pe lângă presiunea sângelui în diastolă și respectiv sistolă (TAS și TAD), există și alți markeri importanți care trebuie luați în considerare.

Nivelul glicemiei

Nivelul glicemiei este vital; ar trebui să știi care este acel nivel *à jeun* (pe nemâncate). *Valoarea n-ar trebui să depășească 85 mg/dl.* Nu accepta limita uzuală de „100 sau mai puțin“, recomandată de medicina modernă, indiferent ce îți spune medicul tău curant. Este un fapt confirmat că *boala și mortalitatea cresc cu fiecare caz în care nivelul glicemiei depășește valoarea de 85 mg/dl.*

Îți poți procura un aparat ieftin și precis de măsurare a glicemiei de la farmacie. Problema este însă că unii oameni au glicemia normală și cu toate acestea manifestă rezistență la insulină.

Dacă nivelul glicemiei depășește 85 mg/dl, ar trebui să-ți faci un test de toleranță la glucoză (TTG), care este sigur, precis și ieftin. Pentru a-ți testa glicemia, bea 75 g de soluție de glucoză dintr-o cană gradată, așteaptă două ore și apoi testează-ți iar nivelul glicemiei. Acesta ar trebui să fie cu 10 puncte sub nivelul acceptat în medicina occidentală, nu cel pe care ți-l va spune medicul. *Orice valoare mai mare de aceasta indică rezistență la insulină.* TTG este aici standardul de aur, dar el este foarte rar utilizat. Chiar dacă nivelul glucozei *à jeun* este 85 sau mai mic, ar trebui totuși să-ți faci acest test ieftin.

Și testul pentru HbA1c (care dozează nivelul hemoglobinei glicate sau glicozilate) este excelent și poate releva media nivelului glicemiei din ultimele trei luni. *Ar trebui să ai un nivel de 4,6% sau mai puțin.* Acesta este echivalentul unei glicemii de 85. Nu accepta valorile uzuale, trebuie să ai 4,6% sau mai puțin. Dar nu ai nevoie de acest test decât dacă ești diabetic, prediabetic sau suspectezi că ești diabetic. Poți găsi teste HbA1c ieftine în farmacii sau ți-l poți face în laboratoarele de