

# Naturalny SPOSÓB NA NADCIŚNIENIE

To, co jemy wpływa na to, jak działa nasze serce. Żeby mu pomóc najpierw trzeba połowę talerza wypełnić warzywami i owocami. To będzie już połowa sukcesu. Prostsze niż myślisz.



Pomidory i kalafiory mają mnóstwo potasu, który obniża ciśnienie krwi. Są także dobrym źródłem błonnika, który daje uczucie sytości.



Papryka, brokuły i kapusta są pełne witaminy C, która wzmacnia nasze naczynia krwionośne. Dzięki niej nasze tętnice stają się bardziej elastyczne.



Czarna porzeczka, aronia i wiśnia są pełne składników o tajemniczej nazwie antocyjany, które są dobre dla naszych naczyń krwionośnych i obniżają ciśnienie krwi.



## DBAJ O SIEBIE

Stawiaj na sezonowość. Latem wybór warzyw jest ogromny, jesienią i zimą korzystaj z warzyw korzeniowych i kiszonek.



Kasza gryczana i jeczienna oraz pełnoziarnisty chleb też wzmacniają naczynia krwionośne. Mają dużo magnezu.



Tłuste mięso warto zamienić na tłuste ryby. Podobnie jak orzechy, dynia i oliwa obniżają one poziom cholesterolu.



Sięgaj po białą fasolę, biały ser, jaja oraz indyka. Te składniki także sprawiają, że nasze tętnice są bardziej elastyczne.

Do posiłków dodawaj mniej soli, ale wrzucaj więcej pysznych, aromatycznych ziół.

Ruszaj się i pij dużo wody.