

AMOSTRA GRATUITA - PRÉVIA

Dr. Walter · Longevidade Viva

Hipertensao Emocoes

Conteúdo de demonstração

Versão completa disponível em drwalter.xyz

Hipertensao Emocoes

| | |
|----------------------------------|------|
| Capa & apresentação | 1 |
| Sumário desta amostra | 2 |
| Conteúdo do eBook (trecho) | 3-12 |
| Como continuar | 13 |

O QUE VOCÊ VAI LER NESTA AMOSTRA

Esta prévia traz as páginas iniciais do eBook em formato fiel ao original, para que você conheça o tom, o método e a profundidade do material antes de adquirir a versão completa, com todos os capítulos, protocolos e checklists.

VOL. 13 · TOXINAS EMOCIONAIS

Hipertensão & Emoções

Desarme sua Pressão com Engenharia Mental

"A vida adulta é sobre ter paz."

Dr. Walter PIN · drwalter.xyz

Sua pressão não é só genética.

A aplicação da **Engenharia Mental** na Hipertensão Arterial foca em desarmar o estado de *pressão interna* que o paciente cultiva sem perceber. Na cardiologia integrativa, a pressão alta é o corpo físico **materializando uma mente sempre pronta para o combate** — ou sobrecarregada por emoções represadas.

Este guia revela o processo PIN para reprogramar essa condição em 3 passos e 21 dias — sem aumentar medicação.

O que a ciência mostra

- Hostilidade contida eleva a PA sistólica em 7 a 14 mmHg ao longo do dia.
- Respiração lenta a 6 ciclos por minuto reduz a PA em 4 a 10 mmHg em minutos.
- 8 semanas de protocolo PIN podem normalizar a PA em hipertensos estágio 1 — sem subir dose.

Passo 1 - O Detetive

Identifique qual modelo mental sustenta sua pressão elevada.

■ Os 4 vírus mentais da hipertensão

1. Controle Excessivo — necessidade de controlar tudo e todos. Quando a vida não segue o roteiro, a “pressão” sobe.

2. Conflitos Não Resolvidos — problemas antigos engolidos que continuam pulsando internamente, mantendo o sistema em alerta.

3. Pressão por Desempenho — sensação de que você precisa ser o esteio de tudo, dedicando-se aos outros e esquecendo-se de si.

4. Hostilidade Contida — raiva ou impaciência que não é expressa, mantendo o sistema nervoso em alerta máximo constante.

Exercício do Detetive (3 minutos)

Pegue papel e responda: **quando minha PA sobe?** Quem está perto? Sobre o que penso? Qual dos 4 vírus aparece com mais frequência? **Esse é o seu padrão.**

Passo 2 - Antídoto Biológico

Identificado o “vírus”, instale uma nova instrução mental.

O objetivo é **signalizar ao sistema nervoso que pode soltar o freio** e que o perigo não é real. A afirmação certa, repetida com sentimento, ativa o córtex pré-frontal, libera GABA e ocitocina, e desliga o alarme da amígdala.

■ Afirmação de Cura

“Eu solto o passado e confio no fluxo da vida.

Eu escolho a paz e permito que a alegria flua livremente por mim.

A vida adulta é sobre ter paz.”

Como repetir corretamente

- **Presente** — “eu sou”, “eu escolho”. Nunca “eu vou”.
- **Sentimento** — sinta a paz no peito enquanto repete.
- **Imagem** — visualize seu rosto relaxado, ombros caídos.
- **9 repetições** — manhã, antes de almoçar e antes de dormir.

Passo 3 - Ritual de Ativação

A reprogramação precisa de repetição e coerência fisiológica.

■ O Ritual da Calma — respiração 6 cpm

Respire a **6 ciclos por minuto** (5 segundos inspirando, 5 segundos expirando) enquanto repete a afirmação. Isso ativa o nervo vago e **reduz a pressão arterial em minutos**. 5 minutos pela manhã, 5 minutos antes de dormir.

■ Visualização da Fluidez

Imagine suas artérias como **rios largos e calmos**, onde o sangue flui sem resistência, nutrindo cada órgão com suavidade. Sinta a temperatura agradável nas mãos e nos pés — é a vasodilatação acontecendo em tempo real.

■ Detox da Paz noturno

Antes de dormir, aplique o **desapego**. Entregue os problemas do dia. Aceite que você **não precisa ter todas as respostas** ou estar certo o tempo todo. O sono que vem depois disso regula a PA do dia seguinte.

Tabela de Transformação

Como os estados mentais impactam diretamente os números.

| Estado Mental | Impacto na VFC | Impacto na Pressão Arterial |
|--------------------|--------------------|---|
| Controle e Rigidez | Baixa (Caótica) | Vasoconstrição e aumento da PA. |
| Paz e Aceitação | Alta (Coerente) | Vasodilatação e queda natural da PA. |
| Fé e Entrega | Amplitude Senoidal | Estabilização do ritmo e proteção vascular. |

Métrica clínica: meça a PA antes e 5 minutos depois do Ritual da Calma. Quedas de 6 a 14 mmHg em uma única sessão são esperadas e prova biológica de que o protocolo funciona **na sua biologia**.

Suplementos que Reforçam a Cura

O kit que potencializa a Engenharia Mental — sempre com seu médico.

Magnésio (Quelato ou Glicinato) - 200–400 mg/dia

Relaxante natural da musculatura vascular. Reduz a PA sistólica em 2 a 4 mmHg. Tomar à noite — também melhora o sono.

Coenzima Q10 - 100–200 mg/dia

Energiza o endotélio, melhora a função mitocondrial cardíaca. Especialmente útil para hipertensos em uso de estatina.

Ômega-3 (EPA+DHA) - 1.000–2.000 mg/dia

Anti-inflamatório vascular. Aumenta a produção de óxido nítrico — o vasodilatador natural.

Beterraba ou L-Citrulina - 6 g/dia

Precursor direto do óxido nítrico. Suco de beterraba 250 ml/dia tem efeito comprovado sobre a PA em 2–4 semanas.

Vitamina D3 - 2.000–5.000 UI/dia

Deficiência de D3 está associada a hipertensão. Manter o nível sérico entre 50–80 ng/mL.

Protocolo PIN — 21 dias

11 minutos por dia para reprogramar sua pressão.

■ Manhã (5 min)

- Meça a PA ao acordar.
- Respiração 6 cpm + Visualização da Fluidez.
- Repita a afirmação 9 vezes.

■ ■ Meio do dia (1 min)

- Pausa de 60 segundos antes do almoço.
- 6 respirações lentas + afirmação interna.
- **Quebra o estado de combate antes que vire pico de PA.**

■ Noite (5 min)

- Detox da Paz: liste 3 coisas que você entrega à vida hoje.
- Respiração 6 cpm + afirmação 9 vezes.
- Meça a PA antes de dormir.

Checkpoints

- **Dia 7** — PA da manhã cai 4 a 8 mmHg em média.
- **Dia 14** — você sente o nervo vago “entrar” espontaneamente em situações de estresse.
- **Dia 21** — nova linha de base. Reavalie medicação **com seu médico**.

■ Resumo

- **Raiz:** a hipertensão é frequentemente reflexo de emoções represadas e da necessidade de controle.
- **Engenharia Mental:** substitui a tensão pela fluidez, com afirmações que acalmam o sistema nervoso.
- **Métrica:** sucesso é validado pela subida da VFC e pela normalização da PA — sem aumento de medicação.
- **Ritual:** respiração 6 cpm + Visualização da Fluidez + Detox da Paz, 11 min/dia.
- **Suplementos:** Magnésio, CoQ10, Ômega-3, beterraba/L-citrulina, Vitamina D3.

■ ■ Aviso médico

Nunca pare ou altere medicação anti-hipertensiva por conta própria. Use este protocolo como complemento e reavalie doses com seu cardiologista a cada 21 dias.

Solte o passado. **Desarme sua pressão.**

A vida adulta é sobre ter paz.

drwalter.xyz · Dr. Walter PIN

FIM DA AMOSTRA

Continue lendo: Hipertensao Emocoes

Adquira a versão completa para acessar todos os capítulos, protocolos práticos, checklists e o método integral.

OBTER VERSÃO COMPLETA

drwalter.xyz · Garantia de 7 dias