



# Menú semanal



## MENÚ CONTRA LA HIPOTENSIÓN

### LUNES

DESAYUNO: Pudín de chía con manzana, canela y chips de coco. Infusión de regaliz. COMIDA: Ensalada de arroz y lentejas con germinados y semillas de cáñamo. CENA: Crema de coliflor con nabo. uisantes salteados con ghee.

### MARTES

DESAYUNO: Endibias a la plancha con hummus de azukis. Caldo de verduras. Yogur de coco. COMIDA: Ensalada tibia de boniato asado y setas con alubias. Manzana. CENA: Calabaza asada con salsa de yogur de cabra y frutos secos.

### MIÉRCOLES

DESAYUNO: Pan de espelta con tahini y germinados. Pera. Una taza de infusión de jengibre. COMIDA: Ensalada de pepino y apio con quinoa, alga dulce y semillas. CENA: Wok de espárragos con huevos pochados, romero y otras aromáticas.

### JUEVES

DESAYUNO: Crepe de sarraceno con tahini y compota de manzana. Bebida de almendra con algarroba. COMIDA: Ensalada de canónigos e hinojo. Pastel de mijo y brócoli. CENA: Crema de lentejas rojas con tempeh y semillas variadas.

### VIERNES

DESAYUNO: atido de kale con mango y semillas de cáñamo y chía, servido con chips de coco. Infusión de jengibre. COMIDA: Ensalada de cogollos con uvas y queso fresco de cabra. CENA: Potaje de azukis con alcachofas y alga cochayuyo.

### SÁBADO

DESAYUNO: Porridge de avena con yogur de oveja, frutos rojos y anacardos. Café de tueste natural. COMIDA: Ensalada de remolacha y col morada con germinados y pipas. CENA: Crema de calabacín y puerro. Tortilla de ajos tiernos.

### DOMINGO

DESAYUNO: Pan de espelta integral con paté de zanahoria. Caldo vegetal. Shot de limón y jengibre. COMIDA: Trigo sarraceno con verduras y almendras. Ensalada de rúcula. CENA: Hamburguesa de alubias con especias y salsa de tahini.

### ESTÍMULOS NATURALES

#### ACEITE DE ROMERO

El aceite esencial de romero ayuda a subir la tensión. Puedes ponerte una gota en la palma de la mano, frotarla e inhalar tres veces ahuecando las manos cerca de la

nariz. O usar un difusor de aceites donde pases más tiempo.

#### GINSENG

Los estudios le atribuyen un efecto ligeramente hipertensor. Se toman 200-400 mg

diarios de extracto en cápsula, durante no más de dos meses.

#### CAFÉ

Puede ser un aliado para subir la tensión, siempre que no sea por un exceso de

histamina. Se puede tomar una taza al día, de tueste natural y no torrefactado. En exceso es irritante.

#### REGALIZ

Contiene glicirricina, una sustancia que

puede aumentar la presión arterial. Es fácil de usar a diario en forma de infusión y tiene un efecto protector de la mucosa estomacal. Puedes tomar un vaso al día por la mañana.

