

Tony Cromwell

OMEGA PROJECT 936

TVŮJ PRŮVODCE KONTROLOU
VYSOKÉHO TLAKU



**PREMIUM
VYDÁNÍ**

S BONUSY

Avtor: Tony Cromwell

Naslov: Omega936 Project - Premium vydání (s bonusy), Tvůj průvodce kontrolou vysokého tlaku.

Naslov izvirnika: Omega936 Project - Premium edition (with bonuses), Your guide to controlling high blood pressure

Jezik knjige: Češčina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 01.11.2020.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=36297731

ISBN 978-961-7117-10-3 (pdf)

Zříkání se zodpovědnosti

Materiály, které se nacházejí v této knize, slouží výhradně pro vzdělávací a informativní účely. Vezměte si prosím na vědomí, že jakékoli doporučení, údaj, informace nebo vyjádření autora není náhradou jakéhokoli léku, ani není určeno k zabránění, diagnóze či léčbě hypertenze nebo jakéhokoli jiného podobného stavu.

Nesmíte měnit doporučené denní dávky léků, ani přerušovat užívání léků bez předchozích konzultací s vaším lékařem. Kniha není náhradou lékařské rady.

Vždy byste měli konzultovat svého lékaře nebo poskytovatele zdravotních služeb dříve, než začnete s jakýmkoli novým ošetřením, včetně dotazů nebo nejasností ohledně informací, které jste vyhledali v této knize.

Zakoupením a čtením této knihy vyjadřujete souhlas s našimi Podmínkami a ustanoveními, včetně toho, že přejímáte plnou zodpovědnost za všechny kroky podniknuté v důsledku informací uvedených v této knize a dále, že jsou autor a vydavatel zbaveni jakékoli zodpovědnosti. Dále potvrzujete, že byly všechny kroky podniknuty výhradně na vlastní zodpovědnost.

Autor s vydavatelem se zříkají jakékoli zodpovědnosti za nepřesnosti v obsahu, včetně chyb a opomenutí. Pokud jakákoli z poskytnutých informací vyžaduje prohlížení nebo navštěvování zdrojů třetích stran, jako jsou webové stránky, publikované studie nebo časopisy, autor s vydavatelem nemůžou být zodpovědní za jejich správné fungování a vy je navštěvujete na vlastní riziko.

OBSAH

ÚVOD - Tichý zabiják.....	3
1. KAPITOLA.....	8
1. Ošklivá pravda o farmaceutickém a lékařském průmyslu.....	8
1.1 Jak ti pomáhá tvůj lékař?.....	8
1.2 Tvoje vláda.....	14
1.3 Měl/a bys přemýšlet o operaci?.....	18
2. KAPITOLA.....	21
2. PRAVÁ příčina vysokého krevního tlaku.....	21
3. KAPITOLA.....	25
3. Vědecký základ tohoto řešení hypertenze.....	25
3.1 Americká kardiologická asociace (American Heart Association).....	26
3.2 China-Cornell-Oxford projekt.....	29
3.3 Americká společnost pro boj proti hypertenzi (ASH).....	31
4. KAPITOLA.....	33
4. Omega936 metoda na snížení krevního tlaku.....	33
4.1 Sniž přirozeně svůj krevní tlak!.....	35
4.1.1 Změny v životním stylu.....	35
4.1.2 Cigarety.....	36
4.1.3 Alkohol.....	37
4.1.4 Droga.....	39
4.1.5 Stres.....	40
4.1.6 Buď pánem svého času.....	41
4.1.7 Kvalitní spánek.....	44
4.1.8 Uvolni se.....	46
4.2 STRAVA.....	48
4.3 Jídlo, kterému je potřeba se vyhnout.....	53
4.3.1 Konzervované pokrmy.....	53
4.3.2 Balené pokrmy.....	54

4.3.3 Mléko a mléčné produkty.....	55
4.3.4 Červené maso.....	56
4.3.5 Kuřecí maso.....	57
4.3.6 Ryba.....	58
4.3.7 Škrob.....	59
4.3.8 Cukry.....	60
4.3.9 Nápoje – perlivé a neperlivé šťávy.....	60
4.3.10 Fast food.....	61
4.4 Potraviny, které potřebuješ zařadit do svého jídelníčku.....	62
4.5 Plánování a příprava.....	69
4.5.1 Koření a salátové zálivky.....	71
4.5.2 Příchutí pokrmů.....	75
4.5.3 Dobré tuky, omega mastné kyseliny (omega 3, 6, 9).....	76
4.5.4 Káva.....	79
5. KAPITOLA.....	81
5. Chutné recepty a plánování jídel.....	81
5.1 Vkusné a zdravé recepty.....	83
5.1.1 NÁPADY NA SNÍDANI.....	83
5.1.2 NÁPADY NA SALÁTY.....	88
5.1.3 ZÁZRAČNÉ POLÉVKY.....	95
5.1.4 PŘEDKRMY A SVAČINY.....	105
5.1.5 DEZERTY.....	114
5.2 Plánování denního jídelníčku.....	117
6. KAPITOLA.....	120
6. Metabolizmus a zdraví žil.....	120
7. KAPITOLA.....	123
7. Změř si správně svůj krevní tlak!.....	123
8. KAPITOLA.....	125
8. Závěr.....	125
BONUSOVÁ KAPITOLA.....	128
9. Cviky na nižší tlak.....	128
BONUSOVÁ KAPITOLA.....	133
10. Účinné hubnutí.....	133

ÚVOD

Tichý zabiják

Vysoký krevní tlak je v medicíně známý jako ten nejhorší tichý zabiják, a toto pojmenování získal s dobrým důvodem.

Věřím, že na celém světě neexistuje osoba, která netrpí hypertenzí (hypertenze = vysoký krevní tlak). To není překvapující, když se podíváme na statistické údaje:

- **Přes 40 % dospělých starších 25 let trpí vysokým krevním tlakem!**
- **V roce 2008 bylo zaznamenáno, že celá 1 miliarda lidí trpí hypertenzí!**
- **Vysoký krevní tlak zabije ročně 7,5 milionů lidí a je vedoucí příčinou snížené pracovní schopnosti a předčasného úmrtí na světě!***

*(Zdroj: Světová zdravotnická organizace)

Je jasné, že mluvíme o moderní epidemii světových rozměrů!

Jen ve zkratce bych chtěl zmínit, proč je hypertenze tak smrtelná. Protože je **hlavní příčinou infarktu a mozkové mrtvice!** Proto se vysoký krevní tlak nesmí podceňovat!

Tak často se zanedbává, protože jej lidé pravidelně nekontrolují, nebo prostě z toho důvodu, že nepocítí žádné problémy, ani symptomy. Proto je nazýván tichým zabijákem. Může se stát, že vůbec nic nepocítíš, zatímco ti bude hypertenze ničit zdraví – to vše až do té doby, kdy už bude příliš pozdě.

Jednou z nejtragičtějších skutečností o vysokém tlaku je fakt, že téměř 99 % případů může obviňovat jen sebe samého. :(V největší míře jsou za vysoký krevní tlak zodpovědní moderní stravovací návyky. Tlak poté způsobuje mnohé další zdravotní problémy.

Na druhou stranu, pokud už víš, že máš vysoký krevní tlak, pravděpodobně ti lékař již předepsal nějaké léky, které by měly tlak snížit. Ale vyléčily tyto léky tvou hypertenzi???

Samozřejmě, že ne! V první kapitole knihy Omega936 Project si budeš mít příležitost přečíst ošklivou pravdu o tom, jak medicína a vlády vlastně způsobují, že jsou lidé ještě nemocnější.

A připrav se na překvapení! Možná tě to šokuje – ale pravda je taková, že se o tvé zdraví nikdo nestará!



Pokud jsou léky řešením na vysoký krevní tlak – proč je tedy musíš užívat až do smrti?

Být vyléčen znamená ráno se probudit a mít normální krevní tlak. Být vyléčen znamená žít bez jakýchkoliv léků, které by měly držet hypertenzi pod kontrolou. Vyléčit hypertenzi znamená přestat mít strach z vážnějších komplikací, jako jsou nemoci srdce, mozková mrtvice, selhání ledvin, atd.

Bohužel moderní medicína toto nemůže umožnit!

Přesto to však neznamená, že se tomu musíš poddat a čekat, až tě vysoký krevní tlak zabije! Existuje řešení, a to ti mohu odpřisáhnout, protože vím přesně, čím procházíš.

Jak už možná víš, jmenuji se Tony Cromwell a ještě nedávno jsem byl i já normální člověk jako ty, který se snažil prodloužit svůj život a který bojoval s hypertenzí.

Dnes jsem zdravý člověk bez jakýchkoliv symptomů vysokého krevního tlaku a neužívám žádné tabletky ani preparáty, abych byl zdravý. Možná se ptáš, jak je to možné.

No, protože nyní existuje tato kniha! Na stránkách knihy OMEGA936 PROJECT nalezneš odpovědi, které hledáš. Zjistíš, jako přirozeně kontrolovat svůj tlak a jak zabránit rizikům, která vedou až k životně nebezpečným nemocem.

Na stránkách této knihy ti ukážu všechny své objevy, zjištění a nejlepší metody snižování krevního tlaku pomocí kterých můžeš ty, nebo i někdo tobě blízký vyhrát nad hypertenzí.

Vysoký krevní tlak není rozsudkem smrti. Nad vysokým krevním tlakem MŮŽEŠ vyhrát, a to přírodním způsobem!

Aplikováním praktických řešení z této knihy se ti povede:

- Naučit, jak přirozeně držet tlak pod kontrolou
- Mít normální tlak bez jakýchkoliv tabletek
- Zhubnout bez mučení
- Snižít riziko rakoviny
- Snižít riziko diabetes
- Snižít riziko nemocí srdce a smrtelné mrtvice!

Zní to jako nějaký vědeckofantastický film? Pravděpodobně ano, alespoň na začátku. A úplně ti rozumím. Možná ti předtím lhali, nebo tě podvedli.

Přesto ti přísáhám, že můžeš dostat svůj život zpět do normálních kolejí.

Strava, kterou jíš, způsobuje tvému tělu příliš velké škody. A OMEGA936 PROJECT ti ukáže, jak napáchané škody napravit.

MŮŽEŠ SVŮJ PROBLÉM VYŘEŠIT! Pouhý měsíc poté, co se začneš řídit radami, o které se s tebou podělím, se budeš cítit skvěle!

Měsíc! To opravdu zní snadno, nebo ne?

Jen 1 měsíc tvého života – který ti přinese roky a roky zdraví a štěstí s tvými blízkými. Život bez strachu, život bez stálých kontrol u lékaře, život bez tablet a léků, které tráví tvé tělo!



Zcela přírodní řešení, se kterým budeš mít normální krevní tlak!

Řešení, které zde najdeš, vyzkoušely tisíce lidí po celém světě. A všichni zaznamenali velmi konkrétní hmatatelné výsledky za pouhý 1 měsíc!

Takže, co uděláš? Pokud se momentálně rozhoduješ, dovol mi ti toto rozhodnutí usnadnit:

1. Můžeš zapomenout na tento úvod do OMEGA936 PROJECT, zavřít knížku a pokračovat ve svém starém způsobu života. Možná budeš jedním z těch 1 % šťastlivců, které nezasáhnou smrtící následky vysokého krevního tlaku. Možná budeš dále žít život bez velkých problémů, užívat si své děti a vnoučata a naplněný život. ALE... možná se budeš cítit tak, jako většina lidí s hypertenzí. Možná budeš muset celý život užívat léky, možná budeš muset chodit k lékaři každý měsíc, žít ve strachu z onemocnění srdce, ledvin, mozkové mrtvice s hroznými následky, žít životem s vážným stupněm invalidity...

2. Nebo se i ty můžeš naučit věřit. Osoba, která byla úplně stejná jako ty, byla kdysi také donucena žít s hypertenzí a všemi problémy, které přináší. A přesto jsem dnes dokonale zdravý a přirozeně držím svůj krevní tlak pod kontrolou bez jakéhokoliv strachu z budoucnosti.

Pokud se cítíš připraven/a na to udělat pravděpodobně to nejvážnější rozhodnutí ve svém životě – jen pokračuj dál ve čtení!

Tvůj život se změní k LEPŠÍMU!

Budeš se cítit šťastnější a zdravější za pouhých 30 dnů!

Přidej se ke mně na této cestě, která ti změní život a dejme se do toho!

S pozdravem

Tony Cromwell

1. Ošklivá pravda o farmaceutickém a lékařském průmyslu

1.1 Jak ti pomáhá tvůj lékař?

Aby se mohl nějaký problém vyřešit, musíš se vrátit k jeho příčině, v tomto případě pochopit, jak vzniká vysoký krevní tlak.

Pravděpodobně jsi již hodně slyšel/a o tom, jak musíš dávat pozor na správnou stravu a jak může odpovídající strava ovlivnit tvou hypertenzi. Možná za sebou už máš bezpočet pokusů o proměnu tvého jídelníčku, kdy ses snažil/a jíst „zdravě“, nebo právě to, o čem ti řekli, že je dobré ke snížení vysokého krevního tlaku.

Samozřejmě se teď dostáváme k největší otázce: Jaká strava je zdravá a co ti přinese ty pravé výsledky? To je těžká otázka, protože jednoduché vyhledávání na internetu a v literatuře ti poskytne tolik rozdílných odpovědí! Od lékařských webových stránek, různých organizací, odborníků, lékařů, do lékařských studií, ti všichni ti nabízejí různé návrhy a řešení, které se liší jako den a noc!

Jako příklad si uveďme jednu z nejčastějších ingrediencí obsažených ve snídani: vajíčka. Nejprve pravděpodobně nalezneš informaci, že jsou vajíčka přísně zakázána pro všechny, kdo mají vysoký cholesterol, nebo tlak! A že je potřeba se jim za každou cenu vyhnout, pokud chceš žít dál. Ale přesto mnohé nové výzkumy tvrdí, že jsou vajíčka jednou z nejzdravějších potravin! Špatná jsou pro tzv. „špatný“ cholesterol a dobrá pro dobrý cholesterol, takže bys je měl/a zařadit do svého denního jídelníčku!

Takže co bys měl/a udělat? Jak se rozhodnout?

A tohle je jen jeden příklad, seznam neslučitelných fakt pokračuje dále.



Je normální věřit svým lékařům, ale měj na paměti, že jsou vyškoleni tak, aby konali podle obecně zavedených směrnic veřejného zdravotnictví, co se týče správného stravování. Ani takzvaná potravinová pyramida není bez chyby.

Přemýšlej... Pravděpodobně se těmito doporučeními již řídíš, nebo ne? A hlavním důvodem, proč teď čteš tuto knihu, nebo jakýkoliv jiný materiál, je fakt, že se stále ještě cítíš nemocně! Vysoký tlak ti i nadále ničí život! Takže očividně nepotřebuješ žádný další důkaz, že „standardní“ doporučení na vysoký tlak nejsou účinná. Ještě pořád se cítíš nemocně a hraješ si s vysokým zdravotním rizikem.

Pokud neužíváš předepsané léky – tlak se stane nebezpečně vysokým. To je jediný důkaz, který potřebuješ k tomu, abys pochopila/a, že nejsi zrovna nejzdravějším stvořením na světě!

Co není v pořádku s naším zdravotním systémem?

Už jsme si vysvětlili, že tě nikdo vlastně neléčí, jen se snaží udržovat tvůj zdravotní stav stabilní.

Prosím, nechápej to jako nějaký osobní útok na tvé lékaře. Jak už jsem řekl, vlastně to není jejich chyba! Roky se vzdělávali a zdokonaľovali tak, že se učili jen jeden přístup k pacientům a nemocem.

I když to může znít hrubě – nejlepší způsob, jak momentálně popsat fungování zdravotního systému je nazvat jej byznysem, který se baví léčením symptomů nemoci! Ne léčením, nebo vyléčením nemoci samotné, nýbrž jen léčením symptomů nemoci, se kterými přicházejí pacienti každý den.



V některých méně důležitých situacích to není tak strašné, řekneme, že v některých situacích tento systém funguje. Například když si uděláš výron na noze, nebo zlomíš ruku. Dojdeš si k ortopedovi, případně na rentgen... A pak ti doktor imobilizuje zranění, většinou sádrou. Po nějakém čase se zranění vyléčí, sádra se sundá a je to. Tento systém můžeme popsat jako systém léčení symptomů a ne nemoci – ortoped neudělal absolutně nic pro to, aby opravil zlomenou ruku/nohu nebo natržený vaz. Prostě jen imobilizoval okolí, aby zabránil dalšímu poranění a bolesti a umožnil tak tělu, aby se vyléčilo samo!

Ještě jeden dobrý příklad je nejčastější příčinou návštěvy lékaře - nachlazení, nebo obyčejná chřipka. Lékař se tě zeptá na symptomy, jaké máš a dá ti na všechny lék: na rýmu, bolest v krku, kašel, atd. Nic na příčinu infekce nebo samotného nachlazení/chřipky... Jen pro ulehčení od příznaků...



Pokud máš hypertenzi, jednoznačně musíš jít k lékaři, ale nečekej, že se tě bude nějaký lékař snažit vyléčit nebo vyléčit příčinu nemoci tak, aby tvůj tlak byl navždy normální! Všechny léky, které ti předepíší, slouží jen k léčbě symptomů, nebo co je ještě horší k maskování symptomů vysokého krevního tlaku. Na to by ses měl/a dívat jako na řešení „vedlejších účinků“ vysokého tlaku, ale nikdy jako na řešení příčiny, kvůli které vlastně vysoký tlak máš!

Proč se lékařská komunita vlastně zabývá symptomy nemoci?

Důvodem, proč je současná medicína tak zaměřená výhradně na léčení symptomů nemocí reflektuje ošklivou a krutou realitu světa, ve kterém žijeme. Svět medicíny je vlastně jeden OBROVSKÝ A VÝNOSNÝ BYZNYS.

Lékařský sektor s podporou farmaceutického průmyslu řídí celý zdravotnický sektor jako jakýkoliv jiný byznys. A všichni moc dobře víme, co je cílem každého byznysu – ZISK!



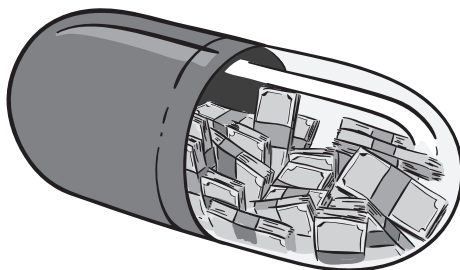
Měj to na paměti, když přemýšlíš o konceptech léčby nemocí a léčení symptomů:

- Léčba nemoci. Onemocníš, dojdeš si k lékaři, on/ona ti určí diagnózu a předepíše ti lék. Tvoje nemoc je vyléčená.

V tomto scénáři platíš jen náklady nemocničních vyšetření, kontrolu u lékaře a jednorázově lék, který eliminuje tvou nemoc.

- Léčba symptomů nemoci. Onemocníš, dojdeš si k lékaři, on/ona ti určí diagnózu a předepíše ti léky na dané symptomy.

V tomto scénáři se všeho především – není vyléčena příčina tvé nemoci! Budeš platit za vyšetření, kontroly u lékaře a měsíční zásoby tvého léku. Další měsíc vše od začátku. Kontrola, vyšetření, nové léky... V jednom okamžiku se na tobě odrazí i nežádoucí účinky léků a budeš potřebovat další léky. Tohle bude pravděpodobně takto pokračovat do konce tvého života.



Není pochyb, že tento scénář je pro farmaceutický průmysl tou lepší variantou.

Už rozumíš, proč nemají žádný zájem na tom, aby ti nabídli skutečný lék na vysoký krevní tlak?

Když máš vysoký krevní tlak a užíváš léky na zmírňování nebo maskování symptomů, jsi jejich stálým zdrojem příjmů. Měsíc za měsícem jim umožňuješ dosáhnout požadovaných příjmů.

Kdyby existoval skutečný lék, bylo by ho potřeba zaplatit jen jednou v životě. A to je vše.

Nediv se, že velké farmaceutické firmy chtějí, abys užíval jejich produkty každý měsíc. Zisk se jim tak navýšil, že jsou jejich perspektivy zkoncentrovány jen na byznys a výdělek.

Abychom si rozuměli, mluvíme zisku v řádech milionů a miliard euro! Což není překvapující, pokud se podíváš na tato čísla:

- Evropa má kolem 700 milionů obyvatel.
- Jen v roce 2017 předepsali evropští lékaři přes 5 miliard receptů!

To zhruba znamená, že 7 z 10 Evropanů využije každý měsíc alespoň jeden lék na předpis.

Přes 50 % populace bere dva nebo více léků na předpis měsíčně!

Abychom to shrnuli, Evropané jen za jeden rok utratí za léky na předpis kolem 680 miliard euro!



A nemysli si, že to není přímo spojené s celým zdravotnickým systémem včetně tvého lékaře. Farmaceutické firmy uvádí, že ročně utratí kolem 23 miliard pouze za marketing jejich léků, z čehož představují 3 miliardy přímé výplaty lékařům (skrze různé formy sponzoringu, seminářů, cest a dalších výhod), aby upřednostnili produkt jedné farmaceutické firmy před druhou.

A nemysli si, že zde mluvíme o klasickém úplatkářství. Nikdo normální by nenahlásil úplatkářství, protože je to ve všech zemích ilegální (ale vzhledem k tomu, že vím, že nejsi blázen, můžeme předpokládat, že i to se děje) – uvedené cifry farmaceutické firmy legálně uvádí jako náklady na „marketing“. Vždy si byly schopny najít zajímavé způsoby, jak „zaplatit“ lékařům tak, že si je najmou jako své poradce nebo mluvčí, členy pracovních skupin, odborníky, a pak jim organizují tréninky, cesty, kongresy atd.

Zní to děsivě, že?

A měl/a by ses toho děsit! Je velmi těžké dívat se na svého lékaře s důvěrou, když ho/ji vidíš, jak bere do ruky již předem vytištěný recept nějaké velké farmaceutické firmy... Příště, až to uvidíš, jen se na okamžik zamysli: Předepisuje ti tvůj lékař lék, který skutečně potřebuješ a který ti pomůže, aby ti bylo lépe – nebo je tvůj lékař jen jedním z hráčů ve hře léčby symptomů a vydělávání na tvé nemoci???

Jak důvěřovat systému, ve kterém nemáš žádnou hodnotu, pokud se uzdravíš? Pokud se vyléčíš pouhou jednou terapií – tvoje hodnota pro ně padá na nulu. Ale pokud tě přimějou k užívání léků do konce života – až v tento okamžik pro ně máš opravdovou hodnotu!

1.2 Tvoje vláda

Je normální, že si myslíš, že alespoň vláda tvé země, kterou si volí národ, by měla mít na paměti, co je v nejlepším zájmu národa, a tvé zdraví by pro ni vždy mělo být prioritou. Ona by neměla myslet na výdělek a byznys, protože její role je úplně jiná.

Proto je naše generace zvyklá na to, že bere zdravotnické směrnice státních institucí velmi vážně.

Podívejme se na roli vlády v našem stravování a potravinách, které konzumujeme.

Všichni jsme slyšeli o slavné **potravinové pyramidě** nebo jak se již dávno nazývá - **pomocník pro správné stravování**.

Obecně jde o oficiální a všeobecně přijímaný koncept typů potravin, které bychom měli jíst a jejich zastoupení v našem každodenním jídelníčku: většinu tvoří uhlohydráty, ovoce a zelenina, poté bílkoviny a mléčné produkty, a v nejmenším množství tuky, oleje a cukry.

Tato potravinová pyramida, neboli pomocník správného stravování, existuje již nějaký čas a dlouho se věřilo, že je to jediný zdravý způsob stravování, pokud si chceme udržet své zdraví, ochránit srdce a užívat si dlouhověkosti.



Předpokládám, že lidé již dávno dospěli k názoru, že tyto směrnice sestavil nějaký velmi inteligentní vědec a vzali je jako holý fakt.

Ale infiltrací velkého počtu lobbistů do všech státních struktur začali lidé prověřovat i samotnou potravinovou pyramidu.

A oprávněně! Ukázalo se, že jde o princip „**kdo víc platí – získá lepší pozici v pyramidě**“!

Ptáš se, odkdy se najednou staly cereálie tou nejzdravější snídaní v západních zemích? Tento trend se rozšířil právě v okamžiku, kdy státní instituce prohlásily, že více než 1/3 (nebo 30%) denního jídelníčku by měl tvořit chléb, cereálie a těstoviny!!!

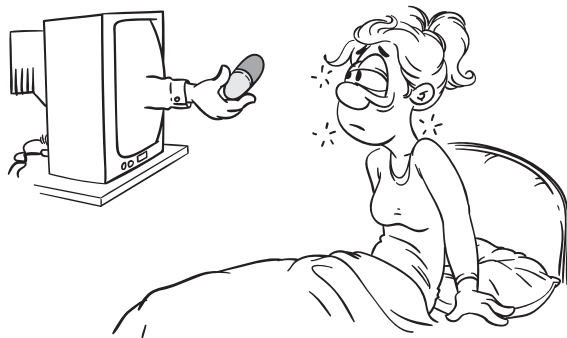


Náhoda, nebo jeden velký podvod? Někdo měl toho nejlepšího lobbistu a podařilo se mu proboxovat státními orgány, což vyústilo v „oficiální jídelníček“, kterým bychom se měli všichni řídit. Jen si představ, jako moc je to zvláštní, protože každý výzkum ukazuje, že dokonce i ty nejzdravější osoby by měly omezit příjem této skupiny potravin, protože jsou uhlohydráty příčinou obezity číslo 1, a proto mají špatný vliv na tvé srdce a tlak!

A zatímco je vazba mezi velkými farmaceutickými společnostmi a lékaři dost srozumitelná, role státu v tom všem už nevypadá tak logicky. Alespoň na první pohled.

Někdo si možná myslí, že se stát neřídí jako soukromý byznys. Ale stát řídí lidi a lidi přitahují peníze. Proto mohou lobbisti tak snadno ovlivňovat státní orgány. Za druhé, stát potřebuje peníze do státního rozpočtu, tyto peníze získávají z daní, a na daních vyberou větší finanční částky v okamžiku, kdy soukromý sektor (který zahrnuje i farmaceutický a potravinářský průmysl) prodá více produktů v jakémkoliv obchodu. V tomto ohledu se nedělá rozdíl mezi zdravým, dobrým, zdraví škodlivým atd., každý produkt je dobrý!

Půjdeme teď o krok dál... Stát obecně (každá vláda nebo politická strana na světě) miluje pokorné lidi, kteří si nikdy nestěžují, které nepokládají jejich řízení žádné otázky a kteří umožňují mocným lidem, aby i nadále kandidovali na vysoké pozice a hromadili své bohatství. A kdo je poslušnější než lidé, kteří nejsou dostatečně vzdělaní, a k tomu ještě nemocní??? Nemocné lidi politické strany a volby absolutně nezajímají, zajímá je jen jejich zdraví! Pokud lidi udržujete nemocnými a závislémi na lécích, umožňuje to každému státu kontrolovat jejich svobodu a jejich rozhodnutí, a tak se stávají mocní ještě mocnějšími. Tohle opravdu může znít jako velké spiknutí, ale pokud se na to podíváš ze všech stran, uvidíš, že je svět, ve kterém žijeme, bohužel



opravdu takový.

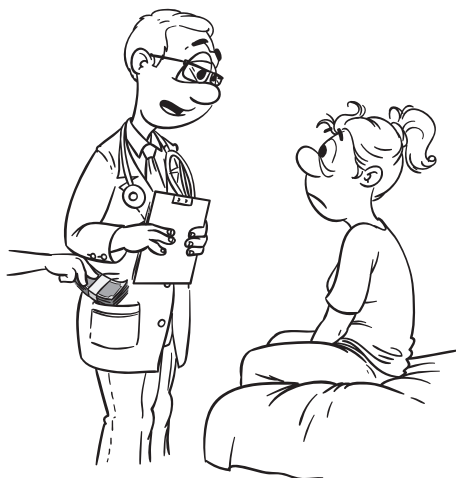
Jako normální osoba, která kvůli vysokému tlaku čelí obrovskému zdravotnímu riziku, se budeš možná cítit beznadějně:

- Je těžké mít důvěru v lékaře, který získává peníze od farmaceutických firem.
- Je těžké důvěřovat státním orgánům, které jsou sponzorovány lobbisty a velkými průmysly, které zajímá jen vlastní zisk.

A tento fakt nemůžu nikdy dostatečně zdůraznit (a přečteš si ho v této knize ještě mnohokrát), vysoký krevní tlak není žádný vtíp! Pokud se neléčí, pravděpodobně tě zabije!

Copak nexistuje žádný lék, žádný jiný způsob???

SAMOZŘEJMĚ, ŽE EXISTUJE!



Tuto knihu jsem napsal právě proto, abych ti otevřel oči a ukázal Ti, že se MŮŽEŠ vyléčit a mít normální krevní tlak! Můžeš přestat hledat a zkoušet různé nápady, vyčerpávat se v posilovně a samozřejmě také můžeš přestat trávit své tělo škodlivými léky.

Vyzkoušel jsem všechny možné metody a zde najdeš TU, KTERÁ OPRAVDU PŘINÁŠÍ VÝSLEDKY!

Dříve, než se k ní dostaneme, bych tě ještě chtěl informovat o poslední možnosti, která je obvykle dostupná velkému počtu lidí, a to je OPERACE.

1.3 Měl/a bys přemýšlet o operaci?

Když zapneš televizi, je skoro nemožné nenarazit na nějaký skvělý a srdceryvný příběh o tom, jak si někdo změnil svůj život.

Přes 90 % těch příběhů je o hubnutí, což není překvapující, protože obezita téměř vždy způsobuje vysoký krevní tlak.

Je naprosto pochopitelné, proč se někteří lidé uchýlí k operaci jako ke snadnému řešení.

Pokud tě již unavily hodiny cvičení a diety, které ti ani trochu nepomohly, zdá se ti, že jít pod nůž je tou jedinou možností, jak si můžeš udržet své zdraví.



Když posloucháš tyto příběhy, všechno se zdá tak snadné. Skvělí lékaři, rychlé operace během nichž se nevyskytnou žádné komplikace, lidé se probudí šťastní, jdou domů a za několik měsíců jsou štíhlí, zdraví a šťastní!

Ale reflektují takové pořady v TV opravdu realitu?

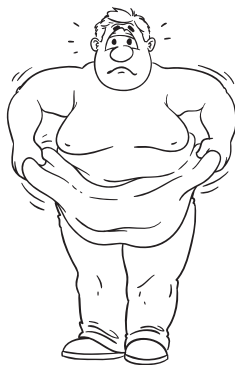
Pokud budeš jen trochu hledat na internetu, velmi rychle najdeš – dokonce i na webových stránkách, které propagují takové operace – že jejich úspěšnost není ani 50 %. A to nezahrnuje obecná rizika operace a fakt, že přes 70 % pacientů potřebuje další operaci. Skoro nikdo ti nepřizná, že vlastně jen jedno zlo zaměníš za jiné, na první pohled menší – protože budeš opět potřebovat doživotní lékařskou péči, nekonečné návštěvy u lékaře, nemocnice a léky! A to ani nezmiňuji zdravotní rizika, stravu, tloustnutí po operaci atd.

Změny ve způsobu života, stravě a cvičení jsou nutné k tomu, aby takové zákroky dlouhodobě řešily tvůj problém s obezitou. Tak skončíš na dietách, a cvičebních plánech, které ti předtím vůbec nepomohly a k tomu navíc budeš muset podstoupit vážný lékařský zákrok!

Toto je pouze ve zkratce objasněný důvod, proč bych nechtěl, abys bral/a operace na lehkou váhu! Přinášejí velká rizika a dříve, než se k nim uchýlíš, měl/a bys opravdu vyzkoušet neinvazivní řešení prezentované v této knize, řešení, které je 100 % přírodní a bez rizika!

Budu k tobě naprosto upřímný. Možnost neúspěchu velmi dobře znám... stejně jako chuť neúspěchu a pocit beznaděje a naprosté prohry, když se to stane.

To všechno je mi dobře známo, protože jsem to zažil na vlastní kůži. Nevyléčil jsem se poprvé, kdy jsem zkusil změnit svůj život! Nezhubnul jsem na první, druhý, ani třetí pokus! Stejně jako všichni ostatní, lapil jsem se do obvyklých pastí: narozeninový dort v kanceláři, kde se na tebe všichni dívají a ptají se, proč nejíš, drink s přáteli, ke kterému se servírují různé slané pochoutky a ty k tomu nechceš být jediným/jedinou, kdo pije vodu, večeře v restauraci, kde jsi opět jediný/á, kdo si objednává salát bez chuti, nebo prostě normální filmový večer doma, kdy si všichni objednávají pizzu a jedí popcorn, čipsy a další pochoutky. Zní ti to povědomě? Všichni jsme se chytli do těchto pastí, zhřešili jsme a cítili se špatně poté, když nám došlo, že náš další pokus selhal... A pak se cítíš jako totální looser, protože nedodržíš dietu, nebo cvičební program déle, než 1 či 2 týdny!



A to je hlavním důvodem, proč jsem napsal tuto knihu a průvodce ku vrácení zdraví. Chci, abys vyzkoušel/a něco, co není tak těžké, při čem se nebudeš cítit tak špatně a něco, co jedna normální osoba, jako jsi ty, vyzkoušela a uspěla! Proto vím, že se to povede i tobě!

Teď už se nedívám na příběhy o úspěších ostatních v televizi, stačí mi podívat se do zrcadla! Podařilo se mi se vyhnout nebezpečným operacím a jsem si jist, že se to povede i tobě!



2. PRAVÁ příčina vysokého krevního tlaku

Jedním z důvodů, proč ti mohou lékaři neustále předepisovat různé léky a opět mít „jistotu“, že ti nepomohou, je velmi jednoduchý.

Řeknou ti, že NIKDO NEVÍ, co způsobuje vzrůst tlaku, a proto musí vyzkoušet různé přístupy, aby zjistili, co ti pomůže!

A tomu není tak těžké uvěřit, když i v nejznámějších zdrojích informací o zdraví na internetu je pravděpodobně napsáno to samé, že pravá příčina vzniku epidemie vysokého tlaku ještě není objevena.

A podle mého skromného názoru – ti všichni LŽOU!

Nemělo pro mě žádný smysl, že je odpověď na tento obrovský problém vlastně všech rozvinutých zemí kde tato nemoc, která je intenzivně studována posledních 70 let a která zasahuje celých 70 % dospělé světové populace - neznámá!

Z historické perspektivy by měla být hypertenze správně nazývána moderní nemocí. Neexistují údaje, že by byl kdy v minulosti vysoký tlak velkým problémem. Ale se začátkem 50. let minulého století začala křivka častých infarktů a mozkových mrtvic stoupat k výšinám. Vědci to spojili s velkým nárůstem vysokého krevního tlaku. V následujících letech až do dnešní doby počet lidí, které tento problém zasáhne, stále roste.



Proto se mi zdálo logické nejprve definovat, která velká změna v posledních 60 – 70 letech způsobila tuto epidemii. Především my všichni víme, že nejde o žádnou infekční nemoc, virus nebo bakterii, kterou by se mohl člověk nakazit... Proto musí jít o něco jiného, něco, co se děje v lidském organismu.

Abych to dále neprodlužoval, všechno, co jsem doposud prostudoval, poukazovalo na jednu věc: POTRAVU!

Nejvýznamnějším činitelem, který se v tomto časovém období proměnil, je naše potrava. Z potravin, které jsme kupovali na trhu a domácí stravy jsme přešli na koupi hotových jídel a rafinované potraviny.

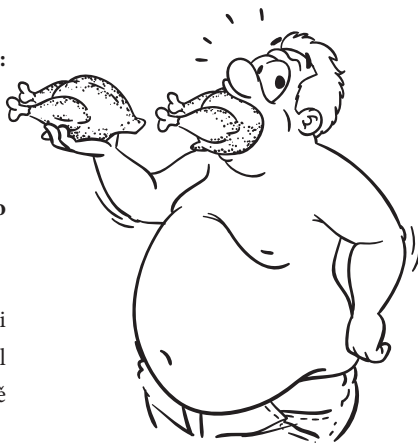
Jsem pevně přesvědčen, že vysoký tlak nám způsobuje moderní způsob stravy a pomalu nás zabíjí!

Průměrná potrava, která se skládá z:

- Rafinovaných potravin
- Konzervované potraviny
- Smažené potraviny
- Potraviny plné tuků (*poznámka: nejsou všechny tuky špatné)
- Potraviny s prázdnými kaloriemi

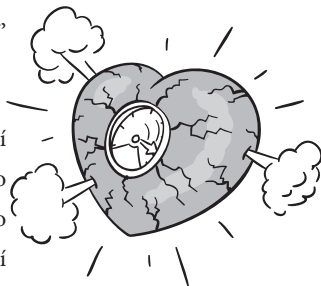
Je PRAVOU příčinou vysokého krevního tlaku!

Opravdu tě nechci zahlcovat vědeckými studiemi a lékařskými výrazy, ale dovol mi, abych ti jednoduše vysvětlil, proč tě tatopotrava ničí.



Hlavní složky takovéto moderní stravy vytvářejí látky, které jsou podobné plaku (vypadá to jako tuk), které při trávení stravy skončí ve tvých arteriích a žilách, které se nacházejí po celém těle. Vzhledem k tomu, že tento plak nemůže být rozložen, hromadí se ve stěnách krevních žil a ucpává je. Plak tak blokuje průtok krve, a díky tomu se do všech buněk dostává menší množství krve. Buňky tedy přijmou menší počet výživných látek, a to, jak jsi již pravděpodobně uhádl/a, způsobuje vysoký krevní tlak.

V takové situaci je srdce namáháno dvakrát tolik. Musí pumpovat krev dostatečně intenzivně, aby se dostala do všech částí těla. Toto konstantní namáhání srdce vede po nějakém čase k vyčerpání, které má na zdraví destruktivní účinek.



Není těžké pochopit, jakým způsobem ucpání arterií způsobuje vysoký tlak. To je pro všechny pochopitelné. Například pokud má jedna žíla průměr (otvor) 3 mm, s plakem, který zanechá její stěny se zúží o 1 mm. Ale srdce i nadále musí pumpovat stejné množství krve – jen průchod je nyní mnohem užší. Tlak, který srdce využívá k tomu, aby bylo schopno pumpovat skrze ucpané arterie stejné množství krve, je vlastně zvýšený krevní tlak.

Vědci pomalu začínají pozorovat, že jsou tato ucpání smrtelně nebezpečná. Někteří lékaři dokonce přiznávají, že existuje určitá vazba mezi potravou, kterou jíme a rychlostí, kterou plak napadá náš organizmus.

Pouze nikdo nechce říct skutečný stav situace: že je strava, kterou jíme, tím jediným problémem a PRAVOU příčinou vysokého krevního tlaku.

Zde ti chci jen připomenout to, co jsem již zmiňoval v 1. kapitole. Proč medicína skrývá příčinu vysokého krevního tlaku? Odpověď je – kvůli PENĚŽŮM.

Pokud řeknou všem, že příčinou vysokého krevního tlaku je strava, co se stane s jejich pečlivě vytvořeným systémem výděлку? Léky se už nebudou prodávat každý měsíc, vysoce postavení ve farmaceutickém průmyslu nebudou mít tak vysoké platy, už žádný „sponzoring“ pro lékaře atd. Celý systém příjmů se zhroutí!

A to ovlivní všechny, od lékaře přes průmysl až do státních sfér... Proto pravdu nikdy nepřiznají!

Hypertenzi nesmíš brát na lehkou váhu! Pokud se podíváš na tři hlavní příčiny smrti v rozvinutých zemích – infarkt, mrtvici a cukrovku – pochopíš, že jsou všechny tři spojeny s vysokým krevním tlakem! Přestože se tyto statistiky snaží zaměřit na rakovinu (jednoznačně nemoc, které se všichni bojí), faktem je, že jsou tito tři hlavní zabijáci zodpovědní za více než 40 % úmrtí v západních zemích!



Jediné, co s tím můžeš udělat, je začít se o sebe starat a převzít kontrolu nad svým životem! Nesmíš to hned vzdát – strava, která je dobrá pro tvůj tlak, nemusí představovat jen nechutné nemastné míchanice, které jsou všude propagovány!

Vyžaduje jen rozumná rozhodnutí, se kterými si i nadále můžeš užívat chutná jídla.

Jen pokračuj dál ve čtení dalších kapitol. Ukážu ti novou taktiku, jak si vybrat potravu, o které jsem si jist, že se ti bude líbit. Bude se ti líbit, protože budeš vědět, že ti zajistí lepší zdraví a budeš se i cítit lépe – a jednoznačně se ti bude líbit, protože nejde o „krabičkovou“ stravu, nýbrž o skutečné pochoutky, které se snadno připravují.

3. Vědecký základ tohoto řešení hypertenze

I když tě nechci unavovat vědeckými fakty, přesto si myslím, že si zasloužíš vědět něco víc o nezávislých studiích, které jsem využíval jako směrnice při psaní této knihy. Pokud jsi jako já, nebudeš mi prostě věřit každé slovo, budeš chtít vidět nějaké důkazy.

Proto se s tebou chci podělit o tyto důkazy o vztahu mezi stravovacími návyky a vysokým tlakem, abys viděl/a, že tato metoda snižování tlaku může pomoci i tobě!



Vzhledem k tomu, že existuje velmi mnoho studií o vysokém tlaku, v této kapitole se zaměřím na 3 studie z velmi důvěryhodných zdrojů, které přinášejí precizní údaje o tom, co ti může dlouhodobě snížit tlak a zachránit tak život.

První studie pochází od jedné z největších neziskových organizací, které se snaží poskytnout podporu a informace všem, kdo trpí hypertenzí a s ní spojenými stavy a nemocemi:

3.1 Americká kardiologická asociace (American Heart Association)

Pokud navštívíš jejich webovou stránku, pravděpodobně tě překvapí množství dostupných informací, studií, zpráv, aktivit atd. Ale tato organizace se liší od všech ostatních, protože se jedná o jednu z nejstarších organizací zcela založených na dobrovolnictví. Založil ji jeden kardiolog s cílem prevence infarktu, mozkové mrtvice a dalších zdravotních problémů s tím spojených. Tato organizace není spojena ani se státními orgány, ani sponzory, proto mají možnost zveřejňovat SKUTEČNÉ a hodnotné údaje o vysokém krevním tlaku.

Zvláště detailně se zaměř na zprávu s názvem Přístup k prevenci a léčbě hypertenze z hlediska stravování (Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension).

Tady ti obecně vysvětlím hlavní body této zprávy o metodách, které vědecky prokázaně snižují krevní tlak.

Prvním bodem je hubnutí. V této studii je vysvětleno, že pokud zhubneš pouhých 5 kg, tvůj tlak klesne o 3,6 mmHg.*

***Poznámka:** Hodnota tlaku se vyjadřuje v číslech, např. 120/80 mmHg je považováno za normální tlak. První číslo označuje systolický tlak a druhé číslo diastolický tlak.

Abys pochopil/a, co toto vlastně znamená, a jak snížení tlaku o 3,6 mmHg ovlivní tvé zdraví, popřemýšlej o tomto:

- Pokud snížíš svůj tlak o pouhých 3 mmHg, riziko infarktu se sníží o 5 %!
- Pokud snížíš svůj tlak o pouhých 3 mmHg, riziko úmrtí na mozkovou mrtvici se sníží o 8 %!



Vzpomeň si, že mluvíme o zhubnutí pouhých 5 kg a vlivu, který to má na vysoký tlak a snížení rizika srdečního selhání a mozkové mrtvice! Chtěl bych, aby sis opravdu zapamatoval/a některá z těchto čísel, nebo si je prostě někam zapsal/a... Může to pro tebe být velká motivace, až se sám sebe zeptáš, jestli má cenu hubnout! Jen se podíváš na čísla a uvědomíš si, kolik toho získáváš.

Druhý velký objev studie se týká vlivu stravovacích návyků na trvalé a dlouhodobé snižování krevního tlaku.

Různé studie uvedeny v této zprávě ukázaly, že lidé, jejichž jídelníček obsahuje hodně zeleniny a málo potravin živočišného původu, si během života udržují stabilní a normální tlak.

Ještě jedním důležitým objevem je fakt, že tento druh stravování přináší výsledky bez ohledu na věk pacienta a výši jeho tlaku v minulosti. To je obzvláště důležité, protože ti skoro všichni lékaři řeknou, že se může očekávat, že tlak s přibývajícím roky vzroste.

Ale tato studie ukázala něco jiného: starší lidé s vysokým tlakem, kteří se začali řídit jídelníčkem chudým na potraviny živočišného původu a bohatým na zeleninu, snížili svůj tlak víc, než mladší pacienti! Vysvětlení je velmi jednoduché. Starší populace, která se déle stravovala tzv. standardní stravou, svému tělu způsobila větší škody, a proto na ně měl přechod na stravu, která je pro jejich srdce zdravější, větší vliv.

Všechny tyto objevy spojují vysoký krevní tlak s nezdravou stravou, zatímco trvale snížený tlak spojují se stravou bohatou na zeleninu s omezeným příjmem potravin živočišného původu.

3.2 China-Cornell-Oxford projekt

Ve zkratce je tato studie známá pod názvem Projekt Čína (protože byla provedena v Číně) a je jedním z největších mezinárodních projektů pro potvrzení přímé spojitosti mezi stravou a nemocemi.

Vědci si záměrně vybrali Čínu kvůli různorodosti jejích regionů, stravovacích návyků lidí a způsobů života, což umožnilo dojít k reálným a komplexním závěrům a doporučením.

Ohniskem studie byla otázka, jak různé druhy potravin přispívají k prodloužení života, odolnosti vůči onemocnění a posílení imunity.

Jedna část studie obsahuje i poznatky o lidech z vesnic a vzdálených oblastí Číny, kteří se velmi zřídka stěhují, necestují a celý život žijí v uzavřených společenstvích se specifickými stravovacími návyky. Skupiny obyvatel těchto vesnic po celé Číně byly skvělým objektem pozorování, protože u některých z nich je hlavním zdrojem jídla zelenina, zatímco u jiných je strava založena na potravinách živočišného původu.

Vědci detailně zkoumali, který druh potravy přináší větší pozitivní efekt a přiblížili se i k tolik známému mýtu, že je třeba mít pestrý jídelníček, aby byl organismus zdravý.

Ukázalo se, že lidé, kteří každý den nekonzumovali mléko a mléčné výrobky neměli vůbec žádné problémy s kostmi! To bylo překvapující vzhledem k tomu, že celý život slyšíme, jak jsou tyto potraviny potřebné pro zdraví našich kostí!

Ale největším překvapením byly vesnice, ve kterých se skoro vůbec nevyskytly případy se srdečními nemocemi nebo rakovinou. Chceš vědět, jaká se v těchto vesnicích jí potrava?

Zelenina. Zelenina jako základ jídelníčku, každý den bez skoro žádného masa! A opět jedno překvapení – netrpěli nedostatkem proteinů a pravděpodobně jde o nejzdravější skupinu lidí na světě!

Projekt Čína a mnohé další, které následovaly, ukázaly, že čím méně lidé jedí maso, tím méně se u nich objevují nemoci srdce a rakovina. Vlastně tyto studie došly k závěru, že v našem standardním jídelníčku je nedostatek zeleniny, a to je uvedeno jako hlavní příčina vzniku epidemie hypertenze a s ní spojených nemocí.



3.3 Americká společnost pro boj proti hypertenzi (American Society for Hypertension)

Poslední organizaci, kterou bych zde rád zmínil, je Americká společnost pro boj proti hypertenzi, a to jen proto, že USA je momentálně ve vedoucí pozici na žebříčku států v počtu pacientů, kteří trpí hypertenzí a srdečními chorobami. Proto není divu, že Američané intenzivně hledají příčinu vysokého tlaku a odpovídající lék.

Tato organizace prověřila údaje Americké kardiologické společnosti a došla k určitým závěrům:

Strava bohatá na zeleninu a chudá na potraviny živočišného původu je jediným dlouhotrvalým řešením hypertenze.

Dále tato strava garantuje stálé hubnutí, což dodatečně snižuje tlak.

Strava bohatá na zdravé potraviny pomůže osobám, které bojují s hypertenzí vyřešit dva vážné problémy: vysoký tlak a nadbytečné kilogramy.



Snížení krevního tlaku a zdravá tělesná hmotnost jsou v každém případě pro tvé zdraví velmi přínosné. Je to v podstatě tvou zárukou dlouhověkosti, vitality a dobrého zdravotního stav! JSI VÍTĚZ, ať se na to podíváš z jakéhokoliv úhlu.

Můžu pokračovat a dávat ti další příklady a další důkazy o tom, jak tato potrava zlepšuje zdravotní stav, ale myslím, že to není potřeba. Toto není kniha pro lékaře a ty nejsi student.

Jsi tu proto, abys zjistil/a, jak přirozeně snížit tlak. A říkám ti – toto řešení přináší výsledky!

Jen správná strava ti pomůže snížit tlak a zajistí, že už se nikdy nebudeš muset setkat se smrtonosným rizikem!

Pokud se právě teď ptáš, proč nejsou všechny tyto studie a zprávy zveřejněny ve všech médiích jako VELKÁ novinka o REVOLUČNÍM objevu, jen si vzpomeň – proč by nás o tomto informovali???? Už jsem zde psal o tom, proč průmysl a stát chtějí, abys byl/a navždy závislý/á na lécích.

Pokud chceš snížit jejich zisk a zachránit si život snížením tlaku přirozeným způsobem jednou provždy, otoč na další stránku a ve 4. kapitole si přečti, jak na to!

4. Omega936 metoda na snížení krevního tlaku

Přirozený proces snižování krevního tlaku se skládá z několika kroků, které zde detailně popíši.

Měj na paměti, že tě takovéto množství informací najednou může zahltit proto nechci, aby ses již na samém začátku cítil/a beznadějně. To vše ovšem neznamená, že pro úspěšné snížení tlaku musíš dodržovat všechna uvedená doporučení. Naopak, něco, co někomu pomůže, nemusí nutně pomoci všem.

Některá opatření pro tebe možná budu snadná, jiná budou vyžadovat větší snahu, na kterou možná nebudeš připraven/a – a to je naprosto v pořádku. Například kouření. Pokud jsi nekuřák, můžeš tento krok jednoduše přeskočit. Ale pro kuřáky není přestat s kouřením snadný úkol a možná se k tomu momentálně nemůžeš odhodlat. A to je naprosto v pořádku

Před sebou máš seznam všech úkonů, které pomáhají snižovat tlak přirozeným způsobem. Až budeš tuto knihu číst poprvé, dodržuj následující rady:

Pečlivě přečti celou kapitolu. Nepřemýšlej o tom, co je pro tebe snadné a co si myslíš, že v daném okamžiku nejsi schopen/schopna udělat. Jen si prostě přečti celou kapitolu. Až dojdeš na konec knihy, vrať se a vyber si pár věcí, o kterých si myslíš, že můžeš udělat ihned. Až dosáhneš prvních výsledků, začni zavádět další metody přirozeného snižování tlaku, dokud nedosáhneš vytyčených výsledků. Postarej se o to, aby pro tebe nový způsob života byl příjemný a aby u tebe změny nezpůsobovaly frustraci – to je jediný způsob, jak můžeš uspět!



Toto jsem sám osobně zažil a přestože si myslíme, že jsme schopni udělat vše, abychom se zachránili a prodloužili si život, faktem je, že se často stane, že selžeme. Proto ti ještě jednou doporučuji, abys nepřestával/a užívat své léky, až začneš s tímto programem. Počkej, až se ti tlak začne snižovat a přizpůsobuj dávkování podle konzultace se svým lékařem. Určitě nepřestávej úplně užívat léky, dokud ti k tomu tvůj lékař nedá povolení.

Nezapomeň, nebude pro tebe těžké aplikovat několik rad najednou, a to ti pomůže dosáhnout výsledků, které tě nadchnou.

Proto začneme popořadě!

4.1 Sniž přirozeně svůj krevní tlak!

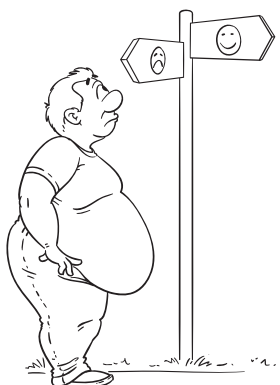
4.1.1 Změny v životním stylu

Samotný nadpis zní divně, že? Jak změnit svůj životní styl?

To je pro všechny velmi těžké, protože to vyžaduje zřeknutí se věcí, které miluješ a které si užíváš.

A ani nezmiňuji to, jak moc je těžké, když pochopíš, že je tvůj momentální životní styl zodpovědný za tvé narušené zdraví.

Ale pokud k sobě budeme upřímní, teď jsme na skutečné křižovatce: Budeš dál pokračovat ve svém současném stylu života a dopustíš, aby tě tvůj vysoký tlak zabil, nebo se rozhodneš udělat několik malých změn, které ti vrátí zdraví?



Mluvíme o tvém zdraví a životu – nic nemá větší cenu! Měj to na paměti, až budeš číst následující text o tom, co přispívá ke tvému vysokému krevnímu tlaku.

4.1.2 Cigarety

O kouření bohužel nemůžeme říct nic pozitivního. Je to velmi jednoduché, kouření je škodlivé a neexistují k němu žádné omluvy.

Pokud jsi kuřák, jsem si jistý, že už znáš nazpaměť všechna možná upozornění. Kouření nejvíce ovlivňuje tvé plíce, ale je také nebezpečné pro tvé celkové zdraví. Kromě škodlivého nikotinu mohou cigarety obsahovat přes 100 dalších nebezpečných látek!



Ale nikotin je ten, který tě má nejvíce znepokojovat, pokud si kuřák trpící hypertenzí. Kromě špatného cholesterolu a plaku zůstává ve tvých žilách i nikotin. Přispívá tak k jejich zužování, tvrdnutí a ucpávání. Už jsem zmínil, co to znamená – srdce musí intenzivněji pracovat a krevní tlak roste.

Pravděpodobně víš, že cigarety zkracují život (jedna studie uvedla, že 1 krabička cigaret zkrátí život přibližně o 2 hodiny!!!) a škodu, kterou tělu způsobí, je velmi těžké napravit.

Pokud teď přestaneš kouřit, tvé plíce budou potřebovat 7-10 let, aby napravily veškerou škodu. Dobrá zpráva spojená s tlakem je ta, že pokud přestaneš kouřit, můžeš zabránit dalšímu poškození a významně snížit riziko problémů se srdcem.

4.1.3 Alkohol

Konzumování alkoholických nápojů není obecně považováno za vážný problém, pokud daná osoba není alkoholik.

Proto mnozí lidé uvádí, že pijí střídavě, jen při večeři, nebo když jdou ven atd. Takže je ani nenapadne, že by alkohol mohl negativně ovlivňovat jejich tlak a zdraví.

Můžeš dokonce najít mnoho důkazů, že jsou některé druhy alkoholu, jako je jedna sklenička červeného vína, zdraví přínosné!

Ale problém s alkoholem je velmi podobný problému se stravou. Máme sklony k přehánění, nikdo si po jedné skleničce neřekne dost. Přílišné pití alkoholu není škodlivé pouze pro naše játra a zdraví, nýbrž také přispívá k vysokému krevnímu tlaku.



Je potřeba hodně času k tomu, aby játra zpracovala alkohol, a aby došlo k eliminaci jedů a škodlivých látek. Situace se ještě zhoršuje v kombinaci s nezdravou stravou, protože tímto způsobem dochází k přetížení trávicí soustavy i jater!

Nezapomeň také, že většina alkoholických nápojů obsahuje mnoho kalorií a cukru, což způsobuje tloustnutí. To je dalším důvodem, aby ses co možná nejvíce vyhýbal/a alkoholu, pokud chceš přirozeně snížit svůj krevní tlak.

Dopřej si jednu skleničku vína při zvláštních příležitostech a nepřeháněj to.

4.1.4 Droga

Droga představuje zkratku k smrti, to je všeobecně známo.

Myslím, že nikdo nepotřebuje připomínat známý slogan DROGY NE, ale samozřejmě jako v minulosti, je tento slogan i nyní pravdivý. Je to stejné jako s kouřením, pro konzumaci drog neexistuje žádná omluva.

Výjimkou je lékařská marihuana, která je nyní v mnoha zemích legální drogou. Bez ohledu na to se musí užívat přísně podle lékařského předpisu. Ve všech dalších případech nemůžeme dokonce ani marihuanu chápat jako rekreační drogu – něco takového neexistuje, nenech se obelhávat!



4.1.5 Stres

Je jedním z nehorších tichých zabijáků současnosti.

Ačkoliv stres obecně ovlivňuje stav celého organismu, zvláště škodlivý je pro naše srdce a tlak. Není neobvyklé, že lidé, kteří nekouří, nepijí a nikdy nebrali drogy, kteří cvičí, jedí zdravě, a ještě k tomu jsou štíhlí – mají vysoký tlak. V takových případech je hlavní příčinou stres.

Pokud budeme upřímní, aby člověk nebyl vystaven stresu, musel by žít v izolaci nebo za skleněnými dveřmi. To je neproveditelné. Ale inteligentní lidé, jako jsem já, posvětili své akademické kariéry úkolu zjistit, co nejvíce zvyšuje hladinu stresu a co můžeme udělat pro to, abychom alespoň trochu stres snížili a naučili se s ním v každodenním životě vypořádat.



V mnoha případech závisí stres na samotném jedinci – někteří jedinci jsou prostě stresu na fyzické i emocionální náchylnější. Většinou příliš rychlé životní tempo, nedostatek odpočinku a relaxu, náročné rodinné povinnosti, nedostatečné množství dovolené, neustálé přetížení v práci a přesčasý vedou k tomu, že tvé tělo není schopno veškerý stres pojmout a vyrovnat se s ním. To se nejdříve projeví ve formě zvýšeného krevního tlaku, ale může to vést i k jiným, velmi závažným onemocněním.

Teď bych se s tebou chtěl podělit o nějaké velmi jednoduché techniky a strategie na kontrolu stresu, které ti mohou pomoci do tvého života vrátit rovnováhu a dostat se o krok blíž k nižšímu krevnímu tlaku.

Chtěl bych, aby ses alespoň pokusil/a aplikovat to, co ti nyní popíšu, protože duševní klid a to, že se cítíš dobře ve své vlastní kůži, jsou tou největší výhrou! Pokud budeš dál akumulovat stres a držet ho v sobě den po dni, aniž bys udělal/a cokoli pro to, aby ses uvolnil/a, tlak bude stoprocentně i nadále růst – do bodu, kdy budeš stát tvář v tvář infarktu nebo mozkové mrtvici!

4.1.6 Buď pánem svého času!

Každý dobrý manažer ví, že dobrá organizace je klíčová pro efektivitu a úspěch. To ale většinou aplikujeme pouze na práci. Pokusil/a ses někdy alespoň na jeden den organizovat svůj čas?

Překvapí tě, kolik našeho času ztrácíme v práci nebo doma a kolik našeho času vyplýváme na zbytečnou aktivitu.

Můžeš si zkusit malý experiment a zaznamenat své denní aktivity během jednoho dne – jsem přesvědčen, že tě překvapí, že tvůj drahocenný čas není pouze 8 hodin v práci a zábava s rodinou... Nýbrž také hodiny ztracené na podobné aktivity, jako jsou sociální sítě, e-maily, surfování po internetu, čtení zpráv, atd.

Vyzdvihuji to jen proto, že všichni rádi tvrdíme, že prostě nemáme čas na sebe, nemáme čas se projít, bavit se koníčky, cvičit, nebo se starat o své tělo a zdraví.



Většina z nás věří svým vlastním výmluvám na to, že příliš pracujeme a že průměrný pracovní den nám ukradne nejen čas, ale i energii. Na druhou stranu novější studie ukazují, že průměrná osoba nezvládá být produktivní dokonce ani během své standardní pracovní doby 8 hodin! Produktivní jsme nejpravděpodobněji 3,5 až 4 hodiny, poté naše produktivita klesá.

To znamená, že pokud dnes pracuješ 10 hodin, uděláš méně práce, než pokud pracuješ pouze 3 hodiny po dobu 2 dnů!

Nejllepší bude, když si budeš zaznamenávat své aktivity několik dnů (nebo týden), abys mohl/a detekovat, které zbytečné aktivity ti zabírají nejvíc času. Až zjistíš, jaké to jsou, snadno budeš moci zavést změny a získaný čas věnovat něčemu, co tě baví. To ti pomůže se uvolnit a lépe snášet stres.

Nejpokrokovější a nejmodernější firmy chápou vztah mezi vyváženým pracovním a soukromým životem svých zaměstnanců a jejich produktivitou. Pokud chytře organizuješ svůj čas a uděláš si čas na relaxaci, budeš se cítit šťastnější jak v práci, tak v soukromém životě. To je klíčové pro úspěšné zvládnutí stresu.

Pro ty, kdo mají rádi organizovaný den každou minutu, existují různé nástroje, které s tím mohou pomoci. V minulosti byl jedinou pomůckou kalendář, ale dnes existují mnohé aplikace, programy a jiné nástroje, které ti mohou pomoci efektivně zorganizovat čas.

Podívej se klidně jen na ty nejjednodušší, jako jsou verze kalendáře, které nabízí Google, Microsoft i tvůj chytrý telefon, nebo hledej na internetu – nadchne tě bezpočet bezplatných aplikací, se kterými se stane organizace času neuvěřitelně snadná!



4.1.7 Kvalitní spánek

Nedá se dostatečně vyzdvihnout, jak moc je důležitý kvalitní spánek!

Ačkoliv je pro většinu lidí ideální spát 8 hodin denně, většina lidí v průmyslových a rozvinutých zemích nespí během noci v průměru více než 6 hodin.

Nepřemýšlíme o tom, jak moc je odpočinek, který svému tělu během spánku dopřejeme, důležitý. Ale zapřemýšlej nad tím: Pokud pouhé 3-4 dny spíš málo, nebo vůbec, tvé tělo i mysl se dostanou do šoku, který se vyrovná příznakům psychického zhroucení, a po nějaké době se tvé tělo začne vypínat! Proto je zkracování spánku jednou z nejukrutnějších metod mučení!

Pokud nespíš pouhou jednu noc, budeš se další den cítit velmi špatně... Změní se ti nálada, budeš se cítit podrážděně a naštvaně a tvůj mozek bude posílat tělu různé matoucí signály. Skoro konstantně budeš pociťovat velký hlad a budeš toužit po nezdravé stravě a stravě s nízkou výživovou hodnotou, protože se cítíš stejně jako ve stavu, kdy ti chybí cukr a energie.

Ale to jen dodatečně zhoršuje tvou situaci. Zatímco tvé tělo vlastně potřebuje zdravou stravu a více kyslíku, aby mohlo bojovat s následky nedostatečného spánku, ty do něj cpeš tuky a cukry, které jej jen více namáhají a zanesou!

Ta nezdravá strava bude zpracována jako tuk a skončí na stěnách tvých arterií, kde ještě více zvýší tvůj tlak.



Když jsi neustále ve stresu, může to porušit tvůj spánkový cyklus. Ale to můžeš změnit. Možná se ti to nepodaří první noc, ale pokud si do svého rozvrhu zanesesh „čas na spánek“, který budeš dodržovat, pomůže ti to zavést si nový stereotyp. Pokud budeš chodit do postele každý večer přesně ve stejnou dobu a naplánuješ si nejméně 8 hodin spánku, s malým strpením si na to tvé tělo po nějaké době zvykne!

My jsme tvorové, kteří fungují na svých návycích, a i naše tělo potřebuje čas na odpočinek, takže se ti určitě s trochou strpení a plánování podaří vyhradit si na spánek dostatek času.

Pokud je pro tebe těžké brzy usnout, existují různé metody, které ti pomohou usnout, triky, se kterými můžeš experimentovat a vidět, co ti nejvíc vyhovuje!

4.1.8 Uvolni se

Vím, že první, co si řekneš po přečtení tohoto nadpisu, je: Je to snazší říct, než udělat! A do určité míry máš pravdu!

Jak si najít chvilku času na věci, které tě baví, nebo jen na sebe, když máš hromadu práce, která na tebe čeká a rodinné povinnosti a nemáš čas se ani vyspat, o něčem dalším ani nemluvě???

Zde ti pomohou předchozí odstavce o spánku a zvláště ten o organizaci tvého času.

Jen se pokus udělat zmíněný experiment o zaznamenávání tvých denních aktivit, přesněji kolik času které věnuješ. Až pochopíš, které aktivity ti zabírají čas, a které vlastně nejsou důležité – nahraď je jakoukoliv aktivitou, která tě relaxuje!



K tomu můžeš využít cestu do práce a z práce, zvlášť pokud využíváš hromadnou dopravu a tedy neřídíš. Vytvoř si playlist své oblíbené hudby a využij ten čas na poslech. Můžeš číst knížku, pokud si rád/a čteš, můžeš se dokonce dívat na seriály, filmy, nebo prostě směšná videa na tvém telefonu nebo tabletu.

Využij pauzy v práci na uvolňující procházku, jdi do posilovny, i když třeba jen na půl hodiny, nebo se zapiš na nějaký kurz nebo dílnu blízko tvého pracoviště a přestaň myslet na práci a starosti.

Pro mnohé lidi je velmi těžké uvolnit se a prostě vypnout. Pokud nejsi typ osoby, kterou baví jóga nebo meditace (to jsou jedny z nejlepších způsobů na uvolnění těla i mysli), vyber si něco, co miluješ, co ti nezabere příliš času a co ti umožní zasloužený relax.

Nezapomeň si naplánovat delší odpočinek během víkendu! Víkendy jsou skvělé i pro skupinové aktivity a na trávení času o samotě. Ve volném čase se snáz zbavíš stresu, který se v tobě nakumuloval během týdne a obnovíš tak rovnováhu, kterou tvé tělo tolik potřebuje.

4.2 STRAVA

Klíčovým faktorem při snižování vysokého krevního tlaku přirozeným způsobem je strava.

Je známo a vědecky dokázáno, že v posledních 50 letech jíme tu nejhorší možnou stravu!

A za všehovšudy všechny moderní nemoci, jako je epidemie obezity, problémy se srdcem, diabetes, některé druhy rakoviny, mozkové mrtvice a ano – vysoký tlak, je vinna nekvalitní strava.



Budeme opravdu upřímní a nazveme stravu, kterou jíme, pravým jménem – JUNK FOOD. Vysvětlení není potřeba!

Jídlo, které by mělo skončit na smetišti, končí v našem organismu a pomalu nás ze dne na den zabíjí.

Je zastrašující, když si uvědomíme, jak obrovský pokrok udělalo lidstvo ve vědě, inovacích a technologii, a že přitom nakonec jíme potravu s neuvěřitelně nízkou výživovou hodnotou!

Pravděpodobně ses již setkal/a s pojmem „prázdné kalorie“ (jídlo plné kalorií, které tvé tělo nepotřebuje a které nemůže využít na energii). Opravdu je zastrašující vidět, že přes 90 % potravy průměrné osoby ve vysoce rozvinutých zemích tvoří strava, která obsahuje prázdné kalorie. Takže v podstatě způsobuješ, že tvé tělo hladoví tím, že mu neposkytuješ esenciální výživné látky, které potřebuje k normálnímu fungování, zatímco jej zároveň zahrnuješ tuky a cukry, které jen zvyšují tlak a způsobují mnohé nemoci!

Již jsme důležitou roli stravy v přirozeném snižování vysokého krevního tlaku zmínili v předchozí kapitole. Zde nalezněš detaily o druzích potravin, které jsou dobré pro tebe i tvůj tlak a o druzích potravin, které pro tvé tělo představují jednoduše jed.

V dnešní době se všechny zdroje hemží tolika nepřesnými informacemi o potravě, že je pro normálního člověka těžké dešifrovat, čemu má skutečně věřit.

Vezměme si za příklad některé z nejdůležitějších složek, které naše tělo potřebuje: kalorie a proteiny.

Kalorie představují klíčový zdroj energie pro náš organizmus. Mají pro naše tělo stejný význam jako palivo pro automobil – stejně tak, jako nemůže automobil jezdit bez paliva, nemůže ani naše tělo fungovat bez energie z kalorií.

Každá potravina má svou kalorickou hodnotu – ale zde se vše komplikuje. Přestože má většina států právní směrnice, které zavazují výrobce, že každý produkt musí mít správně uvedenou výživovou hodnotu, je přeci jen těžké vyluštit, co je na etiketách skutečně napsáno a většina lidí se o to ani nesnaží!

A výrobci tak „mlží“ s uvedenými čísly a hodnotami, že se jím daří zmást dokonce i odborníky. Takže jaké šance má průměrný člověk???



Proto zde nebudu ztrácet čas vysvětlováním, jak správně číst výživové hodnoty na produktech, radši se zaměřím na příklady a přirovnání kalorií a proteinů v různých potravinách. Cílem je, aby ses naučil/a, která strava obsahuje dobré kalorie a bílkoviny, které pomohou tvému tělu lépe fungovat, a zároveň stimuluje hubnutí a snižování krevního tlaku.

Začněme s jednoduchou otázkou: Co myslíš, co je lepším zdrojem bílkovin, červené maso nebo zelená zelenina? Většina lidí by odpověděla červené maso, protože nás to tak celý život učí.

Ale víš přesně, proč považujeme červené maso za hlavní zdroj bílkovin? Jde vlastně o naše dědictví z dávných dob. Pro naše předky představovalo maso žádoucí potravu, protože je plné kalorií, které byly v dobách nedostatku jídla drahocenné. Jídlo muselo v loveckém společenství vydržet od jednoho lovu do druhého.

Dnes je všechno jinak, nejsme o hladu ani jeden den, naopak, máme alespoň tři jídla denně. Proto není potřeba, abychom neustále jedli kalorickou stravu.

Vraťme se k odpovědi na naši otázku: maso (jako je řízek, nebo jakékoliv jiné červené maso) má kolem 6 gramů bílkovin na 100 kalorií, zatímco zelená zelenina (jako je brokolice nebo zelené fazolky) obsahuje kolem 11 gramů bílkovin na 100 kalorií! Skoro dvakrát tolik!

Opět je největší rozdíl v počtu kalorií – pravděpodobně v mase nesíš pouze 100 kalorií, protože to jsou přibližně 2 sousta. :) A abys přijal/a 100 kalorií ze zelené zeleniny, jako je brokolice, musel/a bys sníst 500 gramů, to je jako celý oběd!!!

Už vidíš ten rozdíl?

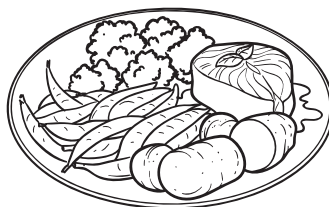
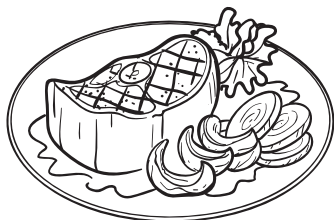
A to je problém našeho stravování – ve způsobu, jakým kombinujeme potraviny a ve způsobu, jakým do našeho těla vpravujeme esenciální výživné látky, které naše tělo potřebuje.

Neboj se, cílem tohoto průvodce není z tebe udělat vegetariána! Ačkoliv jsem hluboce přesvědčen, že je vegetariánská strava pro zdraví skvělá, nemusíš se úplně vzdát svých oblíbených jídel z masa, aby se ti podařilo snížit tlak přirozeným způsobem!

Ale to, co musíš udělat, je změnit složení svého oblíbeného oběda nebo večeře.

Jednoduše řečeno:

- Z masitého pokrmu se zeleninou jako přílohou (jako na obrázku 1) musíš přejít na
- Pokrm, ve kterém hlavní část tvoří zelenina a maso/ryba je přílohou.



To je jediný způsob, jak se vyhnout nemocem pomocí potravy a jak přirozeně snížit tlak.

Strava založená na čerstvé nezpracované zelenině udělá s tvým zdravím zázraky.

Nejen, že budeš mít víc energie a budeš se cítit lépe – čísla na tvé váze začnou rychle padat!

To je ještě další rozhodující faktor, protože lidé s nadbytečnými kilogramy trpí zpravidla zvýšeným tlakem. Řešení pomocí potravy, které zde naleznáš, ti pomůže zabít dvě mouchy jednou ranou:

Ano, bez mučení zhubneš, a přitom si snížíš tlak, takže eliminuješ riziko infarktu a mozkové mrtvice!

Jsem velice rád, že s tebou zde mohu sdílet mnohé rady, jak svému tělu můžeš dopřát potřebné výživné látky bez přejídání a usazování cukrů a kalorií v podobě tuku.

Například pokud sníš jeden talíř zeleného salátu nebo zeleniny, jako jsou fazolky, nebudeš o hladu a jistě tě to zasytí. Plný talíř fazolek, což je kolem 500 gramů, má méně než 100 kalorií!

A víc, co jsou **negativní kalorie**? Potrava s negativními kaloriemi obsahuje méně kalorií, než je tvému tělu potřebné k tomu, aby ji strávilo. Když sníš a strávíš plný talíř zelených fazolek nebo salátu s méně než 100 kalorií – tvé tělo získá všechny potřebné výživné látky, které potřebuje ke svému fungování a ty nebudeš pociťovat hlad. Na druhou stranu tvé tělo při trávení tohoto pokrmu spálí minimálně dvojnásobný počet kalorií. To znamená, že si bude muset na tuto činnost vypůjčit kalorie z uložených tukových zásob. Proto se tato strava nazývá stravou s negativním počtem kalorií.

Když jíš takovýto typ pokrmů, rychle ztratíš kilogramy, protože se tvé tělo očistí od uložených tukových zásob!

Ale nemysli si, že jídelníčky v této knize obsahují všechny ty hlouposti, jako je omezená velikost pokrmů, počítání kalorií atd. Jen na tobě záleží, jak moc jíš – pokud budeš jíst stravu, která se doporučuje pro snižování krevního tlaku. Tak moc je to jednoduché.

4.3 Jídlo, kterému je potřeba se vyhnout

Strava, které by ses měl/a vyhnout, jsou potraviny s velmi nízkou výživovou hodnotou a jídlo, které nebezpečně zvyšuje tlak.

4.3.1 Konzervované pokrmy

První místo v seznamu zabírají pokrmy v konzervě. Takovým pokrmům je opravdu třeba se vyhnout kvůli velkému množství konzervantů, které obsahují.

Pokud se nepřipravuješ na jadernou válku, neexistuje absolutně žádný důvod, proč bys měl/a kupovat konzervovanou stravu. Jen se podívej na její datum spotřeby, uvidíš, že je většinou delší než 10 let! A teď si jen představ, jaké množství konzervantů a dalších nebezpečných látek je potřeba vložit do čerstvých pokrmů, aby se daly jíst po deseti letech!

Ještě jeden velký problém spojený s konzervovanými pokrmů tvoří množství soli a sodíku, které obsahují. A sodík se solí představují obrovské nepřátele našemu krevnímu tlaku. Pravděpodobně ti již tvůj lékař doporučil, aby ses vyhýbal/a slaným pokrmům.

To neznamená, že nemůžeš sůl jíst vůbec, ale pokud se budeš vyhýbat konzervovaným pokrmům, omezené množství soli, které máš povoleno, můžeš využít na okoření ostatních čerstvých jídel.

4.3.2 Balené pokrmů

Baleným pokrmům je též potřeba se vyhnout. Jejich výživová hodnota je velmi nízká a jsou také plné jedů, které tvé tělo ještě více zatěžují, což způsobuje zvyšování tlaku.

Toto bude možná pro mnohé z vás těžké, protože vaření bylo v mnoha rodinách nahrazeno kupováním balených pokrmů. Do této kategorie spadají i cereálie, různé prášky, jako například ten na přípravu bramborové kaše, hotová jídla, atd.

Množství umělých sladidel, konzervantů, chemikálií a umělých barviv v takovýchto pokrmech je obrovské!

Krom toho jsou balené pokrmy plné cukrů, ze kterých tloustneš a které ti zvyšují tlak.

Aby se balené pokrmy mohly prodávat v obchodech, musí projít intenzivním zpracováním. Ten proces jídlo doslova zbavuje výživových látek! Proto si mnozí výživoví poradci z balených pokrmů často dělají legraci: „Možná je lepší sníst krabičku než to, co se v ní nachází.“ :)

Balené pokrmy obsahují většinou velké množství prázdných kalorií a obrovské množství cukru. Takže pokud se chceš opravdu vyhnout infarktu a mozkové mrtvici, cukrovce a úmrtí způsobenému vysokým tlakem – drž se od nich dál!

4.3.3 Mléko a mléčné produkty

Když lidem říkám, že mléčné produkty a obzvláště sýr nejsou dobré pro naše zdraví, že mají velmi nízkou výživovou hodnotu a že obzvláště nejsou dobré pro náš tlak – myslí si, že jsem blázen!

Já si naopak myslím, že je bláznovství věřit, že dospělá osoba potřebuje živočišné mléko (většinou kravské) pro tvrdost svých kostí nebo kvůli vitaminům, nebo co to všechno v dnešní době propagují!

Existuje obrovské množství ovoce a zeleniny, které tělu dodá vše potřebné, takže neexistuje žádný důvod, abychom trvali na mléku nebo jakýchkoliv mléčných výrobcích.

Měj na paměti, že je kvůli svému způsobu výroby v dnešní době většina sýrů jedním z největších zdrojů nasycených tuků! Skoro všechny fast food a jemu podobné pokrmy obsahují sýr. A nasycené tuky jsou jednou z hlavních příčin tloustnutí a vysokého krevního tlaku!



Pokud miluješ mléčné produkty a myslíš si, že se jich nemůžeš úplně vzdát, snaž se alespoň jejich týdenní množství snížit na minimum, obzvlášť sýr.

4.3.4 Červené maso

Obávám se, že je červené maso přísně ZAKÁZÁNO pro všechny, kdo se chtějí seriózně zbavit vysokého krevního tlaku.

Tohle bude pro mnohé lidi těžké, protože skoro každý náš oběd nebo večeře obsahují maso, jíme jej při každé příležitosti, je naší hlavní volbou v restauracích atd.

Ale problém je to, že je červené maso plné kalorií, které prostě nepotřebujeme. Už jsem zde uvedl, že červené maso bylo vhodné pro lidi v pravěku, kdy nebyl dostatek jídla.

Ale nyní, kdy jíme tři jídla denně, proč bychom potřebovali řízek, která obsahuje 2000-3000 kalorií??? Ještě dalším dodatečným faktorem je jeho vliv na naši hmotnost a srdce. Samozřejmě že s takovým množstvím každodenně přijatých kalorií ztloustneš, a ještě se ti zvýší tlak.

Pokud jíš velké množství masa, postupuj s tímto krokem pomalu, Začni snižovat příjem masa tak, že jej nejprve vynecháš jeden den, poté dva dny atd. Postupuj takto do té doby, kdy ti bude stačit sníst menší porce masa pouze několikrát za měsíc.

4.3.5 Kuřecí maso

Kuřecí maso představuje menší zlo, pokud to mohu takto říct, ve srovnání s červeným masem. Ale i zde funguje stejná logika.

Problémem kuřecího je to, že lidé velmi zřídka jedí pouze bílé maso, tedy že většinou jej jedí smažené ve velkém množství oleje a s velkým množstvím nezdravých přísad.

Když se k masu přidají různé marinády, aby získalo tu správnou křupavost, a pak se osmaží v ve velkém množství oleje, ztratí skoro všechny zdravé proteiny a výživovou hodnotu, a nakonec opět jíš jen nasycené tuky. Tento olej a tuky se usadí ve tvých arteriích a způsobují nárůst krevního tlaku. Také je to špatně, pokud se snažíš zhubnout.

Snaž se snížit příjem kuřecího masa na několikrát za měsíc. Tehdy připravuj pouze bílé maso, nejlépe na páře nebo grilu (bez kůže). Nekombinuj jej s červeným masem.

4.3.6 Ryba

Nenech se překvapit, že vidíš rybu na seznamu jídel, kterým by ses měl/a vyhnout. Hlavním důvodem, proč se zde ryba nachází, je ten, že ne každá ryba je stejná.

Zatímco jsou mořské plody a čerstvá ryba zdravé, protože obsahují mnohé užitečné výživné látky, v některých druzích ryb se skrývá nebezpečí.

Tím myslím především rtuť, ta je zdraví velmi nebezpečná. Jde o pravý jed, které tvé tělo nemůže zpracovat a který může vést k vážným zdravotním problémům. Proto je nutné, abys kupoval/a čerstvou rybu, o které víš, odkud pochází.

Vzhledem k tomu, že je to vždy snazší říct než udělat, doporučuji lidem, kteří si nejsou jisti původem a kvalitou ryby, aby si vždy koupili lososa. Losos je velmi kvalitní ryba, která je zdraví prospěšná.

4.3.7 Škrob

Pokrmům s velkým množstvím škrobu se musíš vyhnout za každou cenu. Pokud nevíš, o jakou stravu se přesně jedná, zde je malá připomínka: jde o všechny druhy bílého chleba a pečiva, obyčejnou bílou rýži, všechny druhy těstovin a brambory.

Tyto potraviny bohaté na škrob jsou plné kalorií a obsahují velmi málo výživných látek. S jejich pomocí ztloustneš, vyvolají u tebe stav prediabetes, zpomalí ti metabolismus, a tak přispějí k vysokému krevnímu tlaku.

Je dobré vědět, že tento zdravý jídelníček ti nabízí zdravé alternativy a že to neznamená, že už nikdy nebudeš moci jíst chléb nebo těstoviny! Jednou z nejlepších alternativ jsou celozrnné produkty z pšenice (které se musíš naučit rozlišovat od tak velmi propagovaných produktů z celých cereálií, protože to je něco naprosto odlišného!), které mají vysokou výživovou hodnotu.

Přesto však pro přirozené snižování krevního tlaku je potřeba, abys tyto potraviny omezil/a jako přílohu k hlavnímu jídlu.



4.3.8 Cukry

V každém případě cukry nejsou povoleny. Myslím, že nikomu nemusím ještě dodatečně vysvětlovat, proč jsou cukry tím pravým zlem tohoto století, hlavní příčinou obezity a mnohých zdravotních problémů.



A nemyslím tím jen samotný obyčejný bílý cukr. Mnozí s nás se chytli do pasti sladidel, z nichž některá dokonce vznikají z rostlin, a tak jsou „přírodní“. Jenže tato sladidla mohou být pro tvůj organismus dokonce ještě škodlivější než bílý cukr. Počet kilogramů, které ti naskočí na váze, množství škody, kterou mohou tvému tělu napáchat – prostě to za to nestojí.

Některé druhy ovoce jsou dokonalou alternativou pro všechny ty, kdo si myslí, že nemohou žít bez sladkého. Rozdíl je v tom, že ovoce obsahuje primární cukry, které naše tělo může zpracovat a využít na energii. Zatímco z bílého cukru, umělých sladidel a podobného smetí jen onemocníš! Toť vše.

4.3.9 Nápoje – perlivé a neperlivé šťávy

Pro sycené a nesycené šťávy není ve tvém jídelníčku místo.

Perlivý nápoj – zde není třeba nic vysvětlovat, jde o sycený cukr s tunou prázdných kalorií a bez žádné výživové hodnoty.

Některé lidi překvapí, když slyší, že by se měli vyhýbat i neperlivým džusům. Vysvětlím, proč tomu tak je...

Protože ovoce je zpracováváno strojem, který jako první zničí jednu z nejužitečnějších složek ovoce – vlákninu. Vláknina je důležitá pro dobrou funkčnost metabolismu a trávení, a zvláště je užitečná, pokud se snažíš zhubnout a snížit tlak. Vláknina je také jedním z důvodů, proč má ovoce tak dobrou pověst a proč jsou vědci schovívaví vůči cukru, který ovoce obsahuje a doporučují denní příjem čerstvého ovoce jako součást zdravého jídelníčku.

Proč tedy zničit nejlepší součást ovoce jen proto, abychom získali cukrovou vodičku???

Řekni štávám NE – jez jen celé ovoce!

4.3.10 Fast food

Zde je také všechno jasné – vyhýbej se mu za každou cenu! Fast food tvůj tlak zvedne velmi výrazně a zabije tě dříve, než s tím stihneš něco udělat. To je prostě tak, a proto se mu musíš vyhýbat jako čert kříži!

Taková strava obsahuje tuny kalorií, které získáš z nasycených tuků a cukrů, které ti ucpávají arterie a ohrožují život!

Fast food je pravděpodobně jediný druh pokrmů, u kterých se všichni lékaři a vědci shodují na tom, že jsou opravdu zdraví škodlivé a že ničivě působí na hmotnost a krevní tlak.

4.4 Potraviny, které potřebuješ zařadit do svého jídelníčku

Po dlouhém seznamu potravy, které se musíš vyhýbat :, se nyní podíváme na to, která strava ti přirozeným způsobem pomůže snížit tlak.

Jen bych ti rád připomenul, že si nemusíš zoufat, pokud se nějaký tvůj oblíbený pokrm objevil v seznamu potravy, které se máš vyhýbat. Neznamená to, že jej už nikdy nebudeš moci jíst, jen ho musíš snížit na minimum.

Také bych ti chtěl doporučit, abys nezačal/a se vším najednou. Tak náhlá proměna by mohla mít negativní účinky (zvláště pokud miluješ maso, a pokud konzumuješ velké množství mléčných produktů a fast foodu) na tvou náladu, což může vést k tomu, že se od programu zcela odvrátíš.

Místo toho začni s jednou skupinou potravin během několika dnů, pak přejdi na další atd. Pokračuj tak svým vlastním tempem a nezapomeň, že by ti mělo být příjemné jíst jídla, která si připravuješ.

Až začnou být výsledky zpozorovatelné – bude to vše snazší! Budeš mít důkaz, že program přináší výsledky a budeš mít motivaci jej i nadále dodržovat, a konečně se začneš stravovat zdravě.

Až začneš s jídelníčkem, vzpomeň si, že čas, který budeš potřebovat k přirozenému snížení krevního tlaku závisí na tom, jak rychle ze svého jídelníčku eliminoješ zakázané pokrmy a jak rychle do něj zapojíš výživově hodnotné potraviny.

Potraviny, které jsou uvedeny v této knize, mohou být klidně nazývány zázračnými, protože na tebe budou mít neuvěřitelný vliv – zachrání ti život! Takže, o které zázračné potraviny jde?

1. Přes 98 % stravy, kterou zde uvádím, má velmi nízký počet kalorií (a dokonce i ty druhy, které mají více kalorií, jsou zdravé a vysvětlím ti, proč tomu tak je). Při snižování tlaku je důležité začít se stravou, která má málo kalorií a hodně živin.

Díky ní se budeš cítit zdravě a sytě, zatímco budeš urychlovat svůj metabolismus a hubnout.

2. Pro hubnutí neexistuje nic lepšího než omezený přísun kalorií. A tento program jde ještě o krok dál. Seznam potravin, který si teď přečteš, obsahuje druhy potravy, které mají negativní kalorie. To znamená, že tvé tělo při trávení této potravy spálí více kalorií, než daná potrava obsahuje!

Příklad: jíš tolik, kolik chceš bez omezení, bez kontroly velikosti porcí atd, protože není šance, abys po konzumaci potravin ze seznamu povolené stravy ztloustnul/a, nebo získal/a jeden jediný kilogram navíc! Naopak, jejich tajná moc tkví v tom, že při jejich konzumaci hubneš, a přitom zlepšují tvůj zdravotní stav!

3. Potrava obsahující málo kalorií nebo negativní kalorie je dobrá, ale cílem OMEGA936 projektu je to, aby se cítil/a lépe a zdravěji. To znamená, že je potrava uvedena v seznamu bohatá na výživové látky. Dnes existují mnohé zvláštní potraviny s malým množstvím kalorií (jako například rýžové chlebičky), které mají strašnou chuť a krom toho, že neobsahují kalorie, neobsahují také vůbec nic! Nemají skoro žádnou výživovou hodnotu! Kdo něco takového potřebuje?

Takový případ v našem seznamu nenajdeš. Uvedené potraviny mají velmi málo kalorií, obsahují i negativní kalorie, ale jsou plné živin potřebných pro tvé tělo!

Proto začněme se seznamem superpotravin:

„STRAVA, KTERÉ MŮŽEŠ SNÍST NEOMEZENÉ MNOŽSTVÍ“

- Špenát
- Kapusta
- Řeřicha
- Mrkev
- Zelí
- Brokolice
- Květák
- Paprika
- Chřest
- Zelený salát
- Houby
- Cukety
- Artičoky
- Rajčata
- Batáty
- Jahody
- Cibule
- Borůvky
- Hroznové víno
- Granátové jablko



***Poznámka:** Tento výběr potravin není kompletní kvůli rozdílům v regionech. Orientuj se podle pravidla, že je každá zelenina dobrá, zvlášť pokud se jedná o zelenou listovou zeleninu, které existují různé druhy, jenž zde nejsou uvedeny. Tuto zeleninu můžeš vždy bezpečně jíst a opravdu si jí můžeš dopřát množství dle libosti!

Považuj tento seznam za švédský stůl, ze kterého můžeš jíst bez omezení! Protože bez ohledu na to, jaké množství těchto potravin sníš, nemohou mít na tvé zdraví a hmotnost žádný negativní účinek.

Tyto potraviny musí být základem tvých pokrmů. Jsou to hlavní jídla a nyní následuje popis potravin, které můžeš využít jako přílohu.

Tyto potraviny jsou také zdravé, ale neměl/a by sis je plést s horním seznamem potravin, které můžeš jíst bez omezení.

„PŘÍLOHY“

- Pomeranče
- Okurky
- Tofu
- Lněná semínka
- Sezamová semínka
- Broskve
- Slunečnicová semínka
- Hrášek
- Fazole
- Třešně
- Kukuřice
- Mandle
- Pistácie
- Ořechy
- Avokádo
- Krevety
- Losos
- Odstředěné mléko (1 % tuku)
- Vejce
- Hnědá rýže



Potraviny z tohoto druhého seznamu by měly být doplňkem k hlavnímu jídlu (potraviny z prvního seznamu). Tyto potraviny bys neměl/a jíst v neomezeném množství, nýbrž přesně tak, jak je uvedeno v nadpisu – jako přílohu, přiměřeně. Používej tyto potraviny k tomu, abys hlavní jídla dochutil/a a nepřeháněj to s nimi.

Až začneš se svým jídelníčkem, přísně jej dodržuj, dokud se ti nezačne snižovat tlak a mizet kilogramy. Až dosáhneš své ideální váhy a tvůj tlak se stabilizuje, můžeš přejít na druhý jídelníček, nebo začít přidávat více produktů a potravin, které rád/a jíš.

“TVŮJ SEZNAM”

-
-
-
-
-
...

Třetí a poslední seznam je prázdný. Tvým úkolem je zaplnit jej 10-15 potravinami, které rád/a jíš! Vytvoř si svůj seznam a přidej do něj své oblíbené pochoutky nebo potraviny, které se ti nepodařilo najít v horních dvou seznamech.

Dokud dodržíš tento jídelníček, odměň se pochoutkou ze svého seznamu přibližně jednou týdně, ale ne více než 4krát za měsíc! Postarej se o to, abys neporušoval/a toto pravidlo, jinak se ti podaří zničit pokrok, ke kterému jsi potřeboval/a týdně!

Přesto se za svou velkou námahu potřebuješ odměnit těmi pokrmy, bez kterých prostě nemůžeš žít! A my všichni nějaké takové máme, že? :)

Teď, když máš k dispozici seznam potravin, které ti vrátí tvé zdraví a sníží tlak, popust' uzdu své fantazii a zkombinuj je do vrcholových gurmánských pokrmů.

Pokud budeš přeci jen potřebovat pomoc, v následující kapitole nalezneš výběr receptů z těchto potravin, které nejsou jen zdravé, nýbrž i chutné. Pochopil jsem, že je chutná strava klíčem k úspěšnému dodržování zdravého jídelníčku. Silná vůle a touha tě mohou dovést daleko, ale s chutnými jídly se budeš cítit dobře a pomohou ti udržet se na cestě, která ti pomůže zachránit život.

Ještě jeden klíč k úspěšnému dodržování tohoto jídelníčku představuje fakt, že se nemusíš starat o to, kolik který pokrm obsahuje kalorií nebo tuků, kolik gramů můžeš sníst, kdy můžeš jíst atd.

Nikdy nebudeš pocítovat hlad, protože první seznam obsahuje potraviny, kterých můžeš sníst doslova kolik chceš. Proto jez do sytosti bez obav a lítosti na konci jídla. Druhý seznam musíš využívat opatrněji, a nakonec přicházejí pochoutky a tvá oblíbená jídla v malých porcích několikrát za měsíc.

Toto jsou jediná pravidla, a proto může tento plán dodržovat každý!

Až se tvůj tlak stabilizuje na normálních hodnotách a dosáhneš kýžené váhy (ale ne dříve!), doporučím ti zdravou stravu, která obsahuje různorodý výběr potravin, které ti pomohou udržet si zdravý tlak a snížit zdravotní rizika.

Toto ti říkám jen proto, že se někteří lidé bojí, že tuto stravu budou muset jíst navždy, a to není pravda.

Pochopil jsem, že se nadále držím tohoto plánu i poté, co jsem zhubnul a co mám již roky normální tlak! Zvykl jsem si na tuto stravu, podařilo se mi najít fantastické kombinace, které jsou neuvěřitelně chutné, a zároveň velmi výživné a nízkokalorické. Pokračoval jsem s tímto systémem stravování, i když se můj celkový zdravotní stav stabilizoval.

Nic mě nedonutí, abych opět riskoval své zdraví – a zvlášť ne pizza, hamburgery a koláče *(ale jen díky tomu, že jsem našel zdravou alternativu dokonce i pro pizzu a hamburger!)*.

Ale zde jde o tvůj, ne o můj život. Proto jsi to ty, kdo rozhoduje, jako dlouho chceš dodržovat tento jídelníček. Možná po tomto zážitku přejdeš na moderní bílkovinou (nebo chrono) výživu, nebo na středomořskou, která byla donedávna považována za nezdramou.

Jen měj na paměti, že je strava založená na masu a tucích bohatá na kalorie. Musíš si dávat pozor, abys opět neztloustl/a a udržel/a si zdravou hladinu cholesterolu, abys tak ochránil/a své srdce a tlak. Proteinové diety mají většinou nulovou toleranci na cukr (včetně ovoce), proto si předem rozmysli, jak moc miluješ sladké a jestli jsi schopen/schopna toto vydržet.

Středomořská strava obsahuje tuky, které jsou zdravé, ale kvůli těstovinám a potravinám se škrobem je velmi bohatá na kalorie, což představuje riziko pro tvůj tlak a hmotnost.

Takže jak začít?

V této metodě snižování tlaku si můžeš určit své vlastní tempo. Vyber si změny ve svém životním stylu, o kterých si myslíš, že jich můžeš docílit bez velké námahy. Vyber si svou metodu pro relaxaci a uvolnění stresu a začni se zdravě stravovat.

Nezačínej s tím vším najednou - to by na tebe mohlo být příliš a můžeš to brzy vzdát a pokračovat dál se životem ve strachu z následků, které přináší vysoký krevní tlak.

Pokud si myslíš, že je pro tebe tento způsob stravování příliš náročný, nebo si myslíš, že to příliš dlouho nevydržíš, jen to vyzkoušej.

Během testovacího období se nemusíš seznamu přísně držet, jen dodržuj toto:

- 3krát denně sněz čerstvé ovoce
- Jako hlavní jídlo si vyber zeleninu, kterou máš rád/a
- Snaž se každý den do jídla zakomponovat houby, česnek, papriku, račata, semínka a bylinky
- Sněz plný talíř vařené zeleniny na páře dle výběru
- Zkombinuj malé množství fazolí s velkým salátem a zálivkou.



Pokud uděláš byť jen to, co je výše uvedeno, od prvního týdne pocítíš blahodárné účinky těchto změn. Změny nebudou tak velké jako v případě, že dodržíš plán kompletně spolu se všemi radami, ale výsledky budou vidět!

Toto zde píšu kvůli všem, kdo ještě stále pochybují a ptají se: Zvládnou to? Nebo: Pomůže toto i mně?

Jen následuj těchto 5 kroků ve svém každodenním jídelníčku a zkus si tento experiment. Až uvidíš výsledky, budeš mít větší vůli k tomu pustit se do dodržování kompletního stravovacího plánu! Dokonce i když usoudíš, že ti toto dává dostatečně dobré výsledky a že nechceš aplikovat celou metodu na snížení hypertenze – skvělé! Přeci jen uděláš něco pro to, abys zabránil/a infarktu, mozkové mrtvici, nebo ještě něčemu horšímu.

4.5 Plánování a příprava

Dříve, než začneš studovat recepty na chutná jídla, která můžeš připravovat při dodržování tohoto plánu, chtěl bych zde zmínit několik obecných rad k přípravě pokrmů. To ti pomůže zaměřit se při přípravě vlastního jídla přesně na to, co potřebuješ.

Cílem tohoto jídelníčku je dostat do tvého těla potraviny s vysokou výživovou hodnotou a málo kalorií. Živiny jsou důležité, protože tvému tělu umožňují nastartovat proces léčby po těch dlouhých letech, kdy bylo tělo jen zanášeno. To znamená maximální využití jídla, které jíš, bez obav ohledně toho, jestli ztloustneš nebo způsobíš svému tělu ještě větší škody.

Jak už zde bylo zmíněno, potraviny uvedené v prvním seznamu ti přesně toto umožní. Až budeš plánovat své pokrmy s přísadami z druhého seznamu nebo ze svého seznamu, snaž se držet jednoduchých pravidel, abys docílil/a dobrých výsledků, snížil/a tlak a vyhnul/a se tloustnutí.

Dobré plánování ti umožní objevit různé kombinace ze seznamů. První pravidlo je jednoduché: syrové ovoce a zelenina.

Během intenzivního vaření může většina druhů zeleniny ztratit dokonce až 40 % živin, tedy vlastně skoro polovinu výživných látek. Tvým úkolem je se tomuto vyhnout. Tento jídelníček dodržuješ proto, aby se zlepšil tvůj zdravotní stav, proto není zdravé látky obsažené v těchto potravinách!

Stanov si cíl, že nejméně 40 % ovoce a zeleniny, které denně sníš, musí být v syrovém stavu. Co se týče ovoce, to by opravdu neměl být problém, protože je ovoce v každém případě chutnější syrové. Co se týče zeleniny, nejlepší volbou je připravovat ji jako salát.

Nahrad' svá jídla saláty a tímto způsobem si zajisti dostatečný přísun syrové zeleniny. Saláty jsou skvělou volbou hlavního jídla a je dobré je kombinovat s potravinami, které najdeš v seznamu příloh nebo v seznamu tvých oblíbených jídel. Pokud miluješ maso, nejlepší volbou je ho zkombinovat právě se syrovou zeleninou a saláty. Prosím, nepřetvoř tento salát v masité jídlo. Pro dosažení nejlepšího účinku maso nakrájej na malé kousíčky a přidej ho do salátu.



Saláty se dají dokonale kombinovat s různými druhy semínek, protože ta dají jídlům nejen chuť, ale jsou k tomu ještě extrémně zdravá! Skoro všechna semínka jsou skvělým zdrojem omega mastných kyselin, které jsou potřebné v procesu snižování krevního tlaku a hubnutí.

Pokud nejsi milovníkem syrové zeleniny, nebo prostě preferuješ vařená jídla, najdeš zde recepty na zeleninu připravenou na páře, polévky a různé omáčky.

Zelenina uvařená v páře má větší výživovou hodnotu než zelenina připravená jiným způsobem, jako je smažení a pečení. Můžeš ji zkombinovat s různým kořením, a tak dosáhnout neuvěřitelné chuti.

Polévky a omáčky jsou také skvělé, protože obsahují mnoho živin ze zeleniny. I když se během jejich přípravy zelenina vaří, výživné látky zůstanou ve vodě, kterou také jíš – takže je vše v pořádku!

4.5.1 Koření a salátové zálivky

Všichni se shodneme na tom, že většina chuti našich pokrmů pochází ze směsi koření. Salátové zálivky představují ještě jeden skvělý způsob, jak můžeme syrovou zeleninu ochutit.

Jediné koření, kterému se musíš vyhýbat, je SŮL. To by tě nemělo překvapit, protože ti již nejspíš několikrát řekli, že by ses měl/a vyhýbat soli kvůli vysokému tlaku. Pokud miluješ slané jídlo, najdeš zde zdravé způsoby, jakými můžeš své pokrmy ochutit, aniž bys ohrožoval/a své zdraví. Ale vzhledem k tomu, že je toto jídelníček na přirozené snižování krevního tlaku, musím zde uvést, že sůl není povolena. Měj na paměti, že velký počet potravin, který budeš jíst, v sobě již sůl obsahuje, a to větší množství, než kolik bys měl/a denně přijmout, proto zde sůl jako koření není povolena.

Salátové zálivky jsou příběhem samy o sobě. Mnozí lidé si myslí, že jedí zdraví, když jedí saláty s kupovanými zálivkami, ale tyto zálivky ve skutečnosti obsahují mnohem více cukru a kalorií, než průměrné jídlo z fast foodu!

To neznamená, že své saláty nemůžeš ochucovat zálivkami, jen si musíš dávat pozor, jaké zálivky používáš. Pokud se rozhodneš ke koupi hotových zálivek, povinně si dobře přečti, co je napsáno na etiketě. Vyhýbej se hustým zálivkám a kupuj ty (pokud existují) s malým počtem kalorií a bez umělých barviv a sladidel.

Mnohem lepší variantou je vytvořit si vlastní zálivky. Není to tak těžké a můžeš experimentovat se složením a chutěmi.

Toto je jednoduchá metoda, jak vytvořit svou vlastní salátovou zálivku.

1. Krok: Vyber si základ. Každá zálivka má svůj základ a tím může být něco z následujícího:



Suché ovoce



Čerstvé nebo sušené koření



Hořčice



Česnek

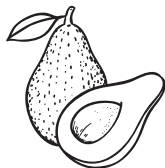


Cibule



Směs koření

2. krok: Vyber si zdroj tuků. Všechny zálivky musí obsahovat tuky, můžeš si vybrat některé z následujících:



Avokádo



Lněné semínko nebo konopí



Ořechové plody



Máslo z ořechových plodů
(mandle, nebo kešu)

3. krok: Kyselina, která všechno spojí. Když vyřešíš základ a chuť, vyber si dobrou ingredienci, pomocí které vše smícháš a spojíš. K tomu nejlépe poslouží různé druhy octa:



Ocet balsamico



Citronová šťáva



Vinný ocet

4. krok: Když si myslíš, že jsou zálivky „nudné“. Můžeš experimentovat s různými chutěmi, vyzkoušej některé z ingrediencí uvedených níže, které nejsou obvyklé v salátových zálivkách. Možná tě příjemně překvapí!



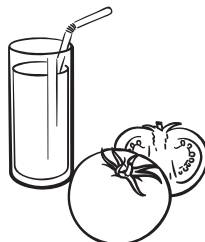
Přírodní šťáva z ovoce nebo zeleniny



Tofu



Mandlové nebo sojové mléko



Rajčatová šťáva

Se všemi těmito ingrediencemi můžeš vytvořit opravdu hodně kombinací. S nimi nebudou zeleninové saláty nikdy nudné!!!

A tyto zálivky si můžeš bez obav přidat do každého salátu! Všechny ingredience ze seznamu jsou zdrojem dobrých živin (minerálů, tuků a omega kyselin), které ti dodají vitalitu, výdrž, sníží ti krevní tlak a neztloustneš po nich!!!

4.5.2 Příchuť pokrmů

Abys byl/a schopen/schopna dodržovat takovýto jídelníček dlouhodobě, musí ti pokrmy, které jíš, chutnat! Pokud jídlo není chutné, pravděpodobně tento jídelníček rychle vzdáš.

Až si přečteš tuto část knihy, obzvlášť recepty, hned je nezavrhuješ jen proto, že to nejsou jídla, která normálně jíš, a protože nejde o chuť, kterou normálně preferuješ.

Chuť má i vědecké vysvětlení. V každém případě je chuť velmi relativní, to, co se mně líbí, se nemusí nutně líbit tobě. Naše chuťové buňky jsou vlastně ty, kdo nám určují, jaké jídlo se nám líbí a jaké je pro nás zvláštní nebo méně chutné. Ale chuťové buňky jsou reaktivní, což znamená, že samy o sobě reagují na chuť, které přijímají a zvyknou si na ně. Po nějakém čase začnou určitou příchuť rozpoznávat a vzbudí v tobě dojem, že ti chutná.

Jako příklad si uvedeme ostré omáčky a ostré pokrmy. Někteří lidé je milují, a někteří je nemohou ani cítit! Když poprvé vyzkoušíš něco ostřejšího, nemůžeš na to dobře reagovat, protože je to nové a silné – takže tvé chuťové buňky posílají silné signály. Ale pokud budeš jíst ostrou stravu několik týdnů, tvoje reakce na ostré bude mírnější až do té doby, kdy se tvé tělo naučí „akceptovat“ a dokonce i milovat tyto pokrmy!

Pochopíš, že se strava vůbec nezměnila, jen si na ni prostě zvykneš, a proto se pro tebe stane chutnější!

To samé se stává v situacích, kdy lidé musí eliminovat sůl ve své stravě kvůli vysokému tlaku. Když jsi zvyklý/á jíst slanou stravu, ta bez soli ti prostě nechutná. Ale pokud se ji pak snažíš nějakou dobu jíst – tvé chuťové buňky zaregistrují nové chuti jídel, která jsou normálně pokryta solí, a opět prožiješ ten pocit uspokojení po dobrém jídle.

Proto dej tomuto nebo jakémukoliv jinému druhu zdravé stravy příležitost. Nevyhýbej se novým ingrediencím jen proto, že si momentálně myslíš, že ti tato jídla nebudou chutnat! Slibuji ti, a mám k tomu i vědecké důkazy, že si nové chutě budeš užívat!

4.5.3 Dobré tuky, omega mastné kyseliny (omega 3, 6, 9)

Všichni jsme si zvykli přicházet do styku s výrazem „tuky“ a automaticky ho spojujeme s něčím špatným. To zvláště platí u lidí s vysokým tlakem, problémy se srdcem nebo diabetes a obezitou.

Avšak jedním z největších spojenců v boji s hypertenzí jsou právě tuky, přesněji řečeno dobré tuky.

Již jsem zde mluvil o stravě, které je potřeba se vyhnout, protože obsahuje mnoho špatných tuků (zvláště těch nasycených), což si můžeš přecíst na baleních produktů – Takové stravě se musíš vyhýbat jako čert kříži. Takové tuky se nacházejí ve všech druzích takzvaného junk food. Ve smaženém fast foodu a obecně jsou též přítomny v naší nezdravé stravě. Tyto tuky zapříčiní, že ztloustneš o několik kilogramů za měsíc a zanesou se ti arterie, což ti nebezpečně zvýší tlak. Pokud s tím nic neuděláš, tyto tuky tě pravděpodobně zabijí.

Ale existuje skupina velmi blahodárných tuků, které opravdu potřebujeme. Omega kyseliny (většinou se nazývají různými čísly: omega-3, omega-6, omega-9) jsou esenciální kyseliny, které naše tělo potřebuje, aby správně fungovalo a mohlo bojovat s nemocemi. Tyto kyseliny hrají důležitou roli v mozkových a kognitivních funkcích a jsou klíčové v boji proti onemocněním srdce a vysokému tlaku.

Proto mají omega kyseliny v této knize vyhrazenou svou zvláštní část a tvůj nový jídelníček se zakládá na příjmu těchto přírodních léků, které pomohou tvému tělu se vyléčit!

Jediným negativním činitelem u omega mastných kyselin je ten, že je naše tělo nedokáže samo vytvořit. To znamená, že jich musíš ve svém jídelníčku přijmout dostatečné množství, abys chránil/a své zdraví.

Naštěstí existují skvělé přírodní zdroje omega mastných kyselin a ty nejlepší a nejúčinnější nalezneš právě v této knize.

Nepříjemnou věcí spojenou s mastnými kyselinami, tedy omega kyselinami, je množství a poměr, ve kterém je přijímáš. Toto si opravdu musíš zapamatovat! To obzvláště platí pro poměr omega-6 a omega-3 kyselin, který musí být nejméně 2:1! To znamená, že musíš přijímat dvakrát více omega-6 kyselin než omega-3 kyselin. Je to jediný způsob, kterým tě mohou vyléčit a snížit tvůj tlak.

Toto tak zdůrazňuji, protože naše normální jídelničky tento poměr otočily. Vzhledem k tomu, že jsou oleje primárním zdrojem omega-3 kyselin, kvůli naší standardní stravě, kdy konzumujeme velké množství smažených jídel, máš pravděpodobně třikrát více omega-3 kyselin než omega-6 kyselin. To je velmi špatně, protože tato kombinace tvému organismu škodí stejně tak jako tvému zdraví! Tak se dobré tuky přeměňují ve špatné a nebezpečné!

Vím, že pravděpodobně nejsi vědec, ani odborník na správnou stravu, proto tě nebudu zahlcovat komplikovanými výrazy a metodami, jak toto napravit. Jen ti řeknu, že jsem tento problém vyřešil místo tebe! To byl bod, ze kterého jsem vycházel – jak vytvořit jídelníček s potravinami, které ti vrátí v těle zpět do rovnováhy omega kyseliny tak, aby ti pomohly!

Všechny recepty v této knize, všechny kombinace potravin, o které jsem se s tebou již podělil a důvod, proč máme seznam potravin k hlavnímu jídlu a přílohám – je ten, abych zajistil, že zdroje omega kyselin konzumuješ tím SPRÁVNÝM způsobem!

Vezměme si za příklad rybu. Ryba je propagována jako jeden z nejlepších zdrojů omega kyselin, zvlášť tolik potřebných omega-6 kyselin. Ale vidíš, že jsem rybu zařadil do seznamu potravin, kterým se máme vyhnout. Důvodem je to, že ty potřebuješ dobré zdroje omega mastných kyselin a ryba může obsahovat mnohé jedovaté látky (zvláště rtuť), což místo toho, aby ti pomohlo, ti může ještě dodatečně uškodit. Přeci jen se však losos a některé mořské plody (pokud víš, kde byly uloveny) mohou konzumovat.

Zde nalezněš čisté zdroje omega kyselin s perfektními poměry z prověřených zdrojů, jako jsou ořechové plody nebo zelená zelenina. Kombinace potravin v receptech obsahují optimální množství mastných kyselin v tom správném poměru, což z nich dělá superpokrmu, které ti přirozeně sníží krevní tlak!

4.5.4 Káva

Chtěl bych tuto kapitolu zakončit některými poznámkami o kofeinu a konzumaci kávy.

Všichni milovníci kávy si pravděpodobně všimli, že káva nebyla doposud zmíněna ani v jednom seznamu.

Pokud se ptáte na můj názor, kávě byste se opravdu měli vyhýbat a ze svého nového jídelníčku ji vyloučit.

Toto jsou 3 hlavní důvody, proč tomu tak je: vyvolává dehydrataci organismu, vytváří závislost a drží tě v bdělém stavu.

Dehydratace je vážným problémem. Většina z nás nepije během dne dostatečné množství vody a konzumace kávy situaci jen zhoršuje. Pokud si rozhodneš dopřát jeden šálek kávy denně ráno, povinně k ní vypij i dostatek vody.

Kofein se nenachází jen v kávě, nýbrž také v mnoha druzích čajů a sycených nápojů. Kofein může vyvolat závislost, a proto lidé často konzumaci kofeinu z různých zdrojů přehánějí. Pokud si užíváš ranní rituál pití kávy, můžeš to dělat i nadále, ale eliminuj další zdroje kofeinu, jako jsou sycené nápoje a čaje.

Třetí problém představuje fakt, že tě kofein drží v bdělém stavu. Mnozí lidé tuto vlastnost kávy opravdu využívají až příliš. Pijí ji ve stresujících situacích a tehdy, kdy pracují do pozdního večera. Pokud opravdu vážně chceš snížit svůj krevní tlak – odvykni si od toho! Už jsme zde probírali důležitost kvalitního nočního spánku, proto nepotřebuješ konzumovat nic, co ti nedovolí usnout. Vyhýbej se kofeinu a kávě odpoledne, a zvláště pak navečer, aby ti nenarušila zaběhnutý rytmus spánku.

Ještě jedním negativním účinkem kávy je to, že zatímco tě drží v bdělém stavu, posílá tvému mozku špatné signály, že díky svému bdělému stavu budeš zároveň ještě potřebovat jídlo. Proto tolik lidí konzumuje prázdné kalorie a jí nezdravá jídla pozdě v noci! Vlastně tě trápí hlad a tvé tělo se připravuje na nevyklou situaci, která vyvolává stres (jako je to, když zůstaneš vzhůru příliš dlouho) a chce si nahromadit dostatek kalorií na energii.

Proto na tebe apelují, vyhýbej se kávě a kofeinu v pozdních denních hodinách. Pokud nemůžeš bez kávy žít, omez její konzumaci na jeden šálek ráno společně s velkým množstvím vody.



5. Chutné recepty a plánování jídel

Plánování jídel v jídelníčku zaměřeném na snižování tlaku není komplikované a jak jsem již uvedl v předchozí kapitole průvodce ti poskytuje seznam potravin, které můžeš jíst v neomezeném množství, seznam příloh a seznam občasně povolených pochoutek.

Základem tvé stravy a jídel musí být zelenina, zvláště pak saláty. Abych situaci trochu zpříjemnil, dal jsem ti velký výběr zálivek, které ze salátů mohou udělat chutné pokrmy!

Přesto však rozumím, když lidé váhají – když si jen představíš měsíce, během nichž jíš nejčastěji saláty... Nezní to moc atraktivně, že? Proto zde nalezněš skvělé kombinace, ve kterých zelenina představuje základ pokrmu, ale ten přitom obsahuje ještě velké množství ingrediencí, které mají bohatou chuť a patří do ostatních seznamů povolené stravy. V této kapitole nalezněš tolik receptů a nápadů, jak kombinovat potraviny, že můžeš měsíce jíst naprosto odlišná jídla! Jsem si jist, že momentálně nejíš tak pestrou stravu a že tě jídla, která zde najdeš, příjemně překvapí!

Pokud nejsi milovníkem receptů a chceš si připravit vlastní kombinace potravin ze seznamů povolené stravy, je to naprosto v pořádku. Až si budeš plánovat svůj denní jídelníček, aby odpovídal tendenci snižování tlaku, existuje přitom pouze jedno jediné pravidlo:

„Dávej pozor na množství potravy z každé skupiny potravin!“

Pokud nevíš, kolik jídla bys měl/a z každé skupiny sníst, nezatěžuj se zbytečným měřením (ani gram!) Jen dodržuj následující:

Do svého denního jídelníčku zahrň:

Zelenina: 4 až 6 porcí* (syrové nebo vařené zeleniny)

*Porce zeleniny je kolem 350 gramů, ale nezapomeň že syrová zelenina váží víc než vařená.

Ovoce: 4 až 6 porcí (porce ovoce by měla představovat 150 gramů)

Ořechové plody: 1 až 3 porce denně (porce semínek a ořechových plodů je kolem 30 gramů)

Oleje a tuky: 1 porce (1 porce je 1 polévková lžíce)

Potraviny živočišného původu: 1 porce 3krát denně. (1 porce je kolem 150 hramů)

Celé cereálie: maximálně 1 porce denně (1 porce je jeden plátek pečiva)

Pokud budeš dodržovat tento seznam, můžeš si připravovat vlastní kombinace se všemi potravinami uvedenými v předchozí kapitole. Pokud nemáš žádný nápad, nebo prostě chceš nové a chutné recepty, které ti zaručeně sníží krevní tlak a s jejichž pomocí zhubneš a udržíš si zdravou váhu – užívej si tuto malou kuchařku!

5.1 Vkusné a zdravé recepty

5.1.1 NÁPADY NA SNÍDANI

Všichni jsme zvyklí na klasické snídaně: cereálie, vajíčka, slanina, atd, ale budeš překvapen/á, až uvidíš, kolik zdravých a chutných nápadů na snídani existuje! Podívej se zde!

Banánové kostky

Ingredience:

- 1 celý středně zralý banán
- 100 g ovsá
- 25 g rrozinek
- 100 g borůvek
- 30 ml šťávy z granátového jablka
- 2 lžíce nasekaných datlí
- 1 lžíce nahrubo nasekaných ořechů
- 1 lžíce goji bobulí
- 1 lžíce čerstvých slunečnicových semínek
- 2 lžíce namletého lněného semínka



Postup přípravy:

Zahřej troubu na 180 stupňů.

Rozmačkej banán v misce střední velikosti. Přidej ostatní ingredience a pečlivě promíchej.

Nádobu na pečení namaž tenkou vrstvou olivového oleje. Směs v nádobě rovnoměrně rozprostři a peč 25 minut. Nech směs vychladnout na drátěné podložce a nařež ji na kostičky o stejné velikosti. Jez a vychutnávej. Ostatní kostky můžeš uložit do lednice.

Proč je to skvělé:

Když se zakousneš do jedné z těchto křupavých a chutných kostek plných antioxidantů, je to jako bys měl/a svou vlastní živou vodu. Borůvky jsou v kombinaci s banánem skvělé, což kostkám dává skvělou sladkou chuť a zbytek ingrediencí přispívá ke správné textuře a komplexnosti tohoto jídla. Jsou skvělé jako snídaně, nebo svačina!

Ovocná miska**Ingredience:**

- 1 na plátky nakrájené jablko
- 1 na plátky nakrájený pomeranč
- 50 g borůvek
- 50 g na plátky nakrájených jahod
- 2 lžíce lněného semínka nebo konopí
- 2 lžíce nasekaných ořechů

Postup přípravy:

Není potřeba vařit. Jen promíchej všechny ingredience a snídaně je připravena!

Proč je to skvělé:

Existuje málo snídaní, jejichž příprava je rychlejší a jednodušší, a přitom jsou tak chutné. Naprosto skvělé a výborné!

Zapečená jablka

Ingredience:

- 6 jablek (oloupaných, zbavených pecek a nakrájených)
- 2 lžičky skořice
- 50 g nasekaných ořechů
- 3 datle (bez semínek)
- 2 lžíce mletého lněného semínka
- 60 ml neslazeného konopného, mandlového nebo sojového mléka



Postup přípravy:

Zahřej troubu na 180 stupňů.

Do mixéru vlož hrnek nasekaných jablek, skořici, ořechy, datle, lněné semínko a mléko a rozmixuj. Získanou směs nalej do pečicí nádoby a zbylá jablka nasyp nahoru. Přidej rozinky a promíchej. Můžeš posypat dle chuti ovsem. Peč 15 minut.

Proč je to skvělé:

Jablka a skořice jsou klasickou kombinací, a pokud je nikdy nekombinuješ, uvidíš, že příprava tohoto jídla s mandlovým mlékem získává speciální příchut' a vůni, kterou si budeš užívat. Mandle a (podle chuti) oves dodají tomuto jídlu křupavost a skvěle zapadají do kombinace se základními příchutěmi. Toto pro tebe bude pravděpodobně oblíbený recept.

Palačinky z batátů

Ingredience:

- 250 g pečicí směsi z pšeničného zrna
- 300 ml mandlového, sojového nebo konopného mléka
- 100 g pyré z batátů
- 3 lžíce hnědého cukru
- 2 lžíce octa
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 2 lžíce rostlinného oleje, nebo dle potřeby
- 2 a 1/2 lžičky směsy koření na dýňový koláč (jde většinou o směs tvořenou skořicí, zázvorem, muškátovým oříškem, jamajským pepřem a hřebíčkem)

Postup přípravy:

Smíchej pečicí směs, hnědý cukr a směs koření ve velké nádobě. Míchej mléko, pyré z batátů ocet a 2 lžíce rostlinného oleje tak dlouho, dokud nezískáš hladkou směs. Postupně ji nalévej do suché směsi a míchej tak dlouho, dokud nezískáš konzistentní směs.

Zahřej velkou pánvi na mírném ohni. Dodej tolik oleje, kolik je potřeba k tomu, aby byl celý povrch pánve pokryt olejem a zahřívěj ho, dokud není horký. Pro tvorbu jedné palačinky nalej na horkou pánvi ¼ šálku, dávej pozor, ať nenaleješ příliš. Peč palačinky, dokud nezískají hnědou barvu 3 až 5 minut na každou stranu. Opakuj proceduru tak dlouho, dokud neopečeš celou směs.

Proč je to skvělé:

Tuto výbornou pochoutku by sis neměl/a dopřávat více než jednou týdně kvůli obsaženému oleji a cukru, ale tento recept neobsahuje příliš velké množství těchto ingrediencí a obsahuje důležitého člena naší rodiny superpotravin, který se zde využívá inovativním způsobem.

Tofu

Ingredience:

- 3 mladé cibulky nakrájené na kostičky
- 50 g jemně nakrájené papriky
- 1 středně velké nakrájené rajče
- 2 stroužky česneku (dle výběru, nakrájený nebo utřený)
- 200 g tofu, scezeného a drceného
- 1 lžíce kořenící směsi bez soli
- 1 lžíce droždí
- 150 g baby špenátu

Postup přípravy:

Na mírném ohni dus 5 minut cibulku, papriku, česnek a rajče ve čtvrt šálku vody. Přidej ostatní ingredience a vař ještě pět minut. Podávej

Proš je to skvělé:

Papriky dají tomuto jídlu příchut' jihu. Pravděpodobně máš rád omelety a podobná jídla z vajíček místo tofu a chuť je skoro stejná, protože tofu má podobnou konzistenci jako vajíčka a přizpůsobuje se chuti toho, s čím se připravuje. Toto je výjimečně chutný a pikantní způsob, jak můžeš začít svůj den!

Snídaně z tropického ovoce

Ingredience:

- 200 g ananasu nařezaného na kostičky
- 100 g manga nařezaného na kostičky
- 100 g papáji nařezané na kostičky
- 2 pomeranče, oloupané a nařezané na plátky
- 1 banán nakrájený na plátky
- 2 lžíce neslazeného kokosu



Postup přípravy:

Není potřeba vařit. Smíchej všechny ingredience kromě kokosu. Servíruj na salátovém tácku a posypej kokosem.

Proč je to skvělé:

Všímáš si, že se tento recept trochu vymyká pravidlům? Některé druhy ovoce, které se zde používají, nejsou v našem seznamu potravin, které můžeš neomezeně jíst, a to je v pořádku. Každé čerstvé ovoce a zelenina je naprosto v pořádku, jen seznam našich superpotravin obsahuje jen ty nejlepší z nejlepších. Tato mírná odchylka přidá do tvého jídelníčku několik nových chutí a je skvělým způsobem, jak můžeš začít svůj den!

5.1.2 NÁPADY NA SALÁTY

Recepty na saláty, které zde najdeš, jsou velmi snadné, a jak si jistě pamatuješ z dřívějších, musí tvořit většinu tvých hlavních jídel během dne. Jednou z nejlepších věcí spojených se saláty je fakt, že jejich příprava je velmi jednoduchá. Nepotřebuješ k tomu žádné zvláštní schopnosti, protože většina z nich se skládá ze 100 % čerstvých ingrediencí, jen je očistiš, nakrájíš a promícháš. Nezapomeň saláty kombinovat s různými zálivkami, které jsme uvedli v minulé kapitole.

Zelené listnaté překvapení

Ingredience:

- 600 g nakrájené zelené listnaté zeleniny (vyber si svou oblíbenou)
- 1 jablko, velké, nakrájené na tyčinky
- 1 mrkev, velká, nakrájená na tyčinky
- 50 g fialové cibule, nakrájené
- 125 ml neslazeného sojového nebo mandlového mléka
- 125 g čerstvých kešu nebo 20 g másla z čerstvých kešu oříšků
- 60 ml balsamico octa
- 20 g rozinek
- 1 lžice hořčice



Postup přípravy:

Do velké mísy vlož zelenou zeleninu dle výběru, jablko, mrkev, cibuli.

V kuchyňském robotu promíchej mléko, oříšky, rozinky a hořčici. Vybrané množství nalej do servírovací misky.

Proč je to skvělé:

Abych byl upřímný, když jsem začal s tímto stylem stravování, nezahrnul jsem hodně zelené listnaté zeleniny a toto bylo vlastně první jídlo, ve kterém byla obsažená. Tento salát je skvělý a kombinace jablka a cibule přináší nečekanou příchut'. To by sis neměl/a nechat ujít.

Salát ze špenátu a brokolice

Ingredience:

- 120 g špenátu
- 400 g brokolice
- 1 hruška
- 1 jablko
- 1 oloupaná limetka
- 20 g ořechů



Postup přípravy:

Vlož všechny ingredience do kuchyňského robotu, nejprve špenát, a poté všechno nahrubo nasekej. Promíchej a sevíruj.

Proč je to skvělé:

Tohle budeš milovat: Dvě nejlepší a nejsilnější superpotravin y na světě, které budou čarovat ve tvé misce. Co by se ti na tom mohlo nelíbit? K tomu přidej fakt, že je tento salát velmi rychle hotový, což jej dělá ještě atraktivnějším. Tento recept se nachází v mém seznamu jídel, které si pravidelně připravuji! Obsahuje dostatečné množství ovoce, aby vyrovnilo přítomnost zeleniny a limetka mu dodává zajímavé chuťové tóny.

Jižanský salát s paprikou

Ingredience:

- 2 stroužky česneku, na drobno nakrájené
- 150 g vařených černých fazolí
- 250 ml vody
- 100 g žluté papriky
- 1 rajče, nakrájené
- 30 g petžele, nakrájené
- 20 g fialové cibule, nasekané
- 2 lžíce balsamico octa
- 300 g směsi zeleného salátu
- Černý pepř

Postup přípravy:

Do velké pánve nalej vodu, vlož papriku a česnek a počkej, až začne vřít. Přidej černé fazole a vař na nejmenším plameni 10 minut. Poté sced.

Všechny ingredience kromě směsi zeleného salátu vlož do velké mísy. Přiklop a nech zchladnout přes noc (nebo alespoň 3 hodiny). Servíruj se směsí zeleného salátu.

Proč je to skvělé:

Toto je klasický recept s odvážnými, tradičními chutěmi. Chuť žluté papriky je dominantní, zatímco česnek a černý pepř dodávají potřebnou pikantnost. Je to naprosto uspokojující pokrm, který je hoden zapamatování.

Salát ze špenátu a fazolí

Ingredience:

- 150 g baby špenátu
- 150 g vařených fazolí
- 100 g mrkve, nastrohané
- 100 g brokolice
- 100 g hub, nakrájených na plátky
- 100 g rajčat, nakrájených

Zálivka:

- 2 stroužky česneku, na jemno nakrájené
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1/2 lžičky suché petržele
- 1/2 lžičky suché bazalky
- 1/4 lžičky mletých hořčičných semínek
- 1/4 lžičky cibulového prášku
- 1/4 lžičky balsamico octa



Postup přípravy:

Smíchej všechny ingredience salátu ve velké misce. Smíchej a utři všechny ingredience na zálivku. Přelij ji přes salát a znovu promíchej.

Proč je to skvělé:

V tomto případě překvapení slibuje skvělá zálivka s citronem, který opravdu skvěle sekunduje zemitým chutím zbytků ingrediencí. Tento kontrast je právě tím, co dělá tento pokrm tak překvapujícím.

Brazilský salát

Ingredience:

- 3 rajčata, nakrájená
- 170 g uvařené cizrny
- 1 zelené jablko, očištěné, oloupané a nakrájené
- 1 okurka, nakrájená
- 1/2 cibulky, nakrájené
- 1/4 para ořechu, nakrájeného
- 3 lžíce balsamico octa
- 1 lžíce nasekaného koriandru
- 300 g směsi zeleného salátu

Postup přípravy:

Promíchej vše kromě salátu a para ořechu. Servíruj v salátové misce a posypej k dekoraci para ořechem.

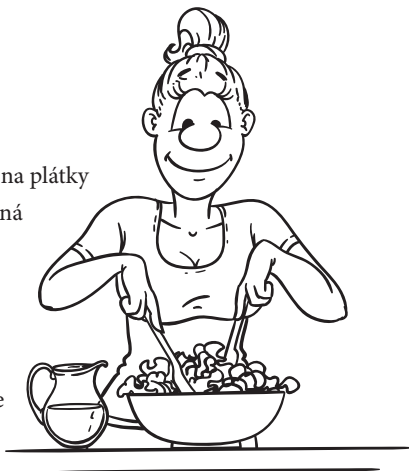
Proč je to skvělé:

Koriandr a balsamico ocet dodají tomuto salátu odvážnou příchuť, zatímco para ořech dodá neočekávanou texturu. Ingredience spolu dobře ladí a vytvářejí tak pokrm hodný zapamatování.

Míchaný zelený salát s ořechy

Ingredience:

- 250 g směsi zeleného salátu
- 50 g rukoly nebo řeřichy
- 2 hrušky, očištěné, oloupané a nakrájené na plátky
- 1 hruška, očištěná, oloupaná a nastrouhaná
- 25 g sušeného rybízu
- 25 g ořechů, nasekaných
- 25 g ořechových půlek
- 2 lžíce rýžového octa
- 2 lžičky extra panenského olivového oleje



Postup přípravy:

V misce promíchej nastrouhanou hrušku, rukolu, směs zeleného salátu, ořechy a rybíz. Přidej ocet a olivový olej a promíchej. Ozdob plátky hrušky a půlkami ořechů

Proč je to skvělé:

Je těžké překonat tuto ovocně-ořechovou kombinaci chutí. V ústech vytváří příjemný kontrast, po kterém tvé chuťové buňky začnou toužit. Má příchuť dezertu, ale tento salát si můžeš užívat jako hlavní jídlo!

Salát překvapení z chřestu

Ingredience:

- 1 kg chřestu
- 125 ml vody
- 20 g rozinek
- 60 ml balsamico octa
- 20 g ořechů
- 1 lžička hořčice
- 2 stoužky česneku, utřené
- 2 lžíce fialové cibule, nakrájené
- 2 lžíce piniových oříšků

Postup přípravy:

Do velkého hrnce nalej vodu a vlož chřest. Nech vodu přejít varem, zmírní plamen, přiklop a vař na mírném plameni 3-5 minut, nebo dokud chřest lehce nezměkne. Sced' chřest a vložte jej do servírovací nádoby.

Ostatní ingredience promixuj v mixéru a přelij přes chřest. Nech 1-2 hodiny před podáváním uležet. Ozdob piniovými oříšky.

Proč je to skvělé:

Toto jídlo vyvolává kontroverzní reakce. Těm, kdo milují chřest, se bude líbit a ti, kdo mu nemohou přijít na chuť, jej budou přehlížet. Ale vzhledem k tomu, že je chřest tak silná a výživná zelenina, je vrcholovým doplňkem každého jídleníčku.

5.1.3 ZÁZRAČNÉ POLÉVKY

Polévky jsou skvělou volbou hlavního jídla, zvlášť pokud si chceš odpočinout od salátů, nebo si jen chceš užívat vařené jídlo.

Delikatesa z jablka a skořice

Ingredience:

- 1250 ml mrkvové šťávy
- 400 g butternut dýně (čerstvé nebo zmrazené)
- 400 g kapusty nasekané a bez stonků
- 2 střední jablka, očištěná, oloupaná a nakrájená
- 100 g cibule, nakrájené
- 125 ml mandlového, sojového nebo konopného mléka
- 125 g kešu nebo 60 g kešu másla
- 2 lžíce ovocného octa
- 1 lžička skořice
- 1/2 lžičky muškátového oříšku

Postup přípravy:

Vlož dýni, jablka, kapustu, cibuli, ocet a mrkvovou šťávu do velkého polévkového hrnce. Až směs začne vřít, vař ji 30 minut na mírném plameni, nebo dokud kapusta nezměkne.

Polovinu polévky promixuj s mlékem a kešu v mixéru. Vrať rozmixovanou směs do hrnce s polévkou. Přidej skořici a muškátový oříšek.

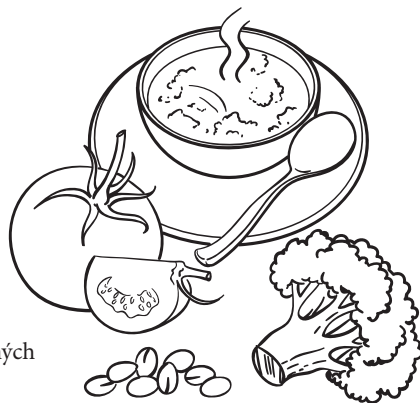
Proč je to skvělé:

Tato polévka obsahuje vše. Je plná energie a velmi chutná a tato kombinace chutí je dokonalá pro podzim a svátky. Také je to ovšem božské jídlo, které si můžeš bez výčitek svědomí užívat ve kterémkoliv ročním období. Každá ingredience obsažená v polévce je chutná a velmi zdravá.

Polévka z brokolice, čočky a rajčat

Ingredience:

- 2 l vody
- 400 g nakrájené brokolice
- 500 ml mrkvové šťávy
- 125 g kešu
- 900 g nakrájených rajčat
- 450 g sušené čočky
- 6 stroužků česneku, na jemno nakrájených
- 3 malé cukety, nakrájené
- 3 stonky celeru, nakrájené
- 2 cibule, nakrájené
- 2 mrkve, nakrájené
- 1 yam, oloupaný a nakrájený
- 3 lžíce balsamico octa



Postup přípravy:

Vlož všechny ingredience kromě yamu, octa a kešu do velkého polévkového hrnce. Poté, co začne vřít, nech vařit 45 minut. Přidej yam a vař ještě 15 minut nebo dokud čočka a zelenina nezměknou.

Sundej ze sporáku a přidej ocet. Naber dva šálky polévky a rozmixuj je společně s kešu v mixéru. Vmíchej směs do polévky a pochutnej si.

Proč je to skvělé:

Toto je hustá konkrétní polévka, po jejíž konzumaci se budeš cítit sytě a spokojeně. Chutě jsou zemité, rovnovážné a subtilní, což podle mého názoru užitek ještě zvyšuje. Chutný pokrm pro každé roční období.

Vegetariánská fazolová polévka**Ingredience:**

- 450 g uvařených bílých fazolí
- 500 ml zeleninové polévkové směsi bez soli a se snížením obsahem sodíku
- 200 g brokolice
- 200 g špenátu, nasekaného
- 500 ml mrkvové šťávy
- 100 g cibule, nakrájené
- 125 g kešu
- 50 g piniových oříšků
- 3 rajčata, nakrájená
- 1 svazek čerstvé bazalky, nakrájené
- 4 lžíce jiného koření (dle výběru)
- 1 lžička česnekového prášku

Postup přípravy:

Všechny ingredience kromě kešu a piniových oříšků vlož do velkého polévkového hrnce. Přiklop a neche vařit na mírném ohni 35-40 minut.

V mixéru rozmixuj čtvrtinu polévky s kešu, poté směs nalej zpět do hrnce. Na povrchu ozdob piniovými oříšky.

Proč je to skvělé:

Ještě jedna zimní klasika, která je vhodná i pro všechna ostatní roční období. Je to pravděpodobně nejjednodušší recept na polévku, který existuje – všechno se vaří v jednom hrnci. Není potřeba nic plánovat, ani připravovat.

Ale nenech se tou jednoduchostí zmást. Bohaté chutě ti vyvolají úsměv na tváři a po tomto jídle se budeš cítit spokojeně.

Krémová houbová polévka

Ingredience:

- 900 g čerstvých hub
- 1250 ml mrkové šťávy
- 300 g vařených bílých fazolí
- 300 g neslazeného konopného, mandlového nebo sojového mléka
- 150 g baby špenátu
- 3 pórků
- 2 mrkve
- 2 cibule střední velikosti, nakrájené
- 100 g celeru, nakrájeného
- 2 stroužky česneku, na drobno nakrájeného nebo utřeného
- 2 lžíce vody
- 2 lžičky středozevní směsi koření

Postup přípravy:

Ohřej vodu ve velké hluboké pánvi. Ve vodě podus houby, česnek a koření po dobu 5 minut, dokud nezměknou. Podle potřeby přidej vodu, aby se ingredience neslepily. Dej na stranu.

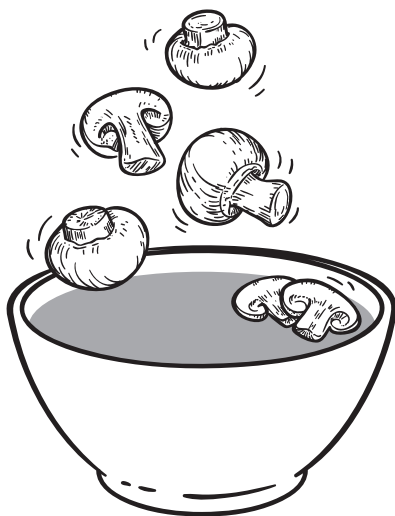
Povař mrkvovou šťávu, poloviční množství mléka, cibuli, kukuřici, pórek a koření ve velkém polévkovém hrnci. Zmírní plamen a nech vařit, dokud zelenina nezměkne (kolem 30 minut).

Promixuj kešu a zbylé mléko. Dodej polovinu polévky a zeleniny, citronovou šťávu, tymián a rozmarýn. Mixuj, dokud směs není hladká a krémovitá.

Vrať tuto směs zpět do hrnce s polévkou, přidej zbylé ingredience. Zahřívej, dokud špenát nezkřehne. Servíruj.

Proč je toto skvělé:

Upřímně, existuje málo polévek, které mě mohou potěšit tak, jako polévka z hub. Toto je pro mě jeden z nejchutnějších receptů, s jakými jsem se kdy setkal. Skvělé jídlo pro radost.



Čočková omáčka

Ingredience:

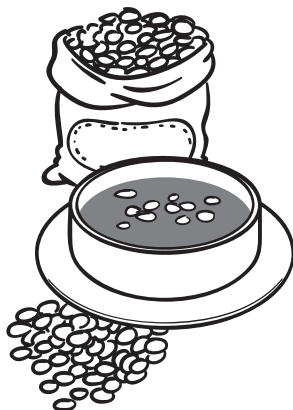
- 1500 ml vody
- 200 g suché čočky
- 1/2 cibule (střední velikost), na drobno nakrájená
- 3 čestvá rajčata (velká), nakrájená
- 1 stonek celeru, na drobno nakrájený
- 1 lžička sušené bazalky
- 1/8 lžičky černého pepře

Postup přípravy:

Vlož čočku, pepř a bazalku do velkého hrnce s vodou a vař 30 minut. Dodej rajčata a celer a nech vařit dalších 15 minut, dokud čočka nezměkne.

Proč je to skvělé:

Tento recept je ztělesněním jednoduchosti. Tohle byl vlastně první pokrm, který jsem se naučil připravovat, protože když jsem začal s celým tímto režimem, neměl jsem v kuchyni žádné zkušenosti. Jednoduché nebo ne, toto jídlo je energetické a velmi chutné, přičemž jej zároveň neuvěřitelně zdravé. Tohle si může připravit doslova každý.



Sladká omáčka

Ingredience:

- 2 velké stroužky česneku, nakrájené
- 325 ml dušených rajčat (se šťávou)
- 1 cuketa střední velikosti, nakrájená
- 1 cibule, na jemno nakrájená
- 1 velký batát, oloupaný a nakrájený
- 1 lžička kořenící směsi bez soli
- 50 g vařeného hrášku nebo hrachu
- 3/4 lžičky sušeného rozmarýnu

Postup přípravy:

Ve velké pánvi ohřej 2 lžíce vody. Přidej cibuli a dus 5 minut, dokud cibule mírně nezměkne a nezačne se oddělovat. Přidej česnek a vař 1 minutu. Přidej vodu dle potřeby, aby se pokrm nespálil.

Vmíchej rajčata se šťávou, batát, fazole a rozmarýn. Povař, občasné promíchej. Přiklop a vař 5 minut.

Přidej cukety. Přiklop a vař, dokud batát nezměkne (kolem 15 minut), občas promíchej. Okořeň a servíruj.

Proč je to skvělé:

Toto je ještě jeden z těch pokrmů, o kterém mají všichni vyhraněný názor. Pokud miluješ batáty, bude to tvé oblíbené jídlo. Pokud ho nepreferuješ, pak tě tento recept pravděpodobně nechá klidným.

Já osobně miluju batáty v jakémkoliv ročním období, i když jeho chuť nejlépe odpovídá podzimu a Vánocům. Energetické a chutné jídlo s právě takovým množstvím chutí, aby v tobě zanechalo svůj dojem.

Chilly na nový způsob

Ingredience:

- 450 g tofu, sušeného
- 300 g cibule
- 300 g brokolice, na jemno nakrájené
- 300 g květáku, na jemno nakrájeného
- 250 g kukuřice (zmrznuté nebo čerstvé)
- 150 g vařených pinto fazolí
- 150 g vařených černých fazolí
- 150 g vařených červených fazolí
- 1 konzerva (800 g) nakrájených rajčat bez soli s nízkým obsahem sodíku
- 1 konzerva (120 g) nakrájených jemných chilly papriček
- 3 stroužky česneku nakrájené
- 2 velké cukety, na jemno nakrájené
- 2 lžíce chilly prášku
- 1 lžička kmínu

Postup přípravy:

Vař tofu, prášek chilly, tofu a kmín ve velkém hrnci, dokud nezžhnědne. Přidej zbývající přísady, přiklop a nech vařit dvě hodiny na mírném plameni.

Proč je to skvělé:

Toto chilly, ze kterého ti potečou sliny, je dokonalým zimním pokrmem, ale můžeš si ho vychutnat i kdykoliv během roku. Naši „3 přátelé“ v receptu (tofu, chilly prášek a kmín) dávají chilly překvapivě komplexní chuť a ostatní přísady mu dodají robustní příchuť, díky které budeš chtít sníst víc – což můžeš bez výčitek svědomí, protože toto chilly je velmi zdravé!

Pochoutka z rajčat

Ingredience:

- 250 g čerstvých rajčat
- 150 g baby špenátu
- 3 stroužky česneku, nakrájené
- 2 stonky celeru, nakrájené
- 1 cibule, nakrájená
- 1 pórek, nakrájený
- 1 šalotka, nakrájená
- 1 malý vavřínový lístek
- 750 ml mrkové šťávy
- 125 g kešu
- 50 g čerstvé bazalky
- 50 g rajčat sušených na slunci, nakrájených
- 2 lžíce kořenící směsi bez soli (dle výběru)
- 1 lžička drceného tymiánu
- 1 špetka šafránu



Postup přípravy:

Všechny přísady kromě kešu, bazalky a špenátu vař ve velkém hrnci 30 minut. Vyndej vavřín.

Dutou lžící vyndej dva šálky zeleniny a nech ji na straně. Promixuj zbytek polévky a kešu v mixéru, dokud se směs nestane hladkou nebo krémovou. Vrať krémovou směs a dříve vyndanou zeleninu do hrnce a vmíchej bazalku a špenát a vař, špenát nezkréhe.

Proč je to skvělé:

Jakákoliv rajčatová polévka je pravděpodobně tím nejlepším „šťastným jídlem“ (comfort food) a tento recept není výjimkou. Naprosto chutné s bohatou texturou a chutí.

Cuketová delikatesa

Ingredience:

- 900 g cuket
- 1 l polévkového základu bez soli a s nízkým obsahem sodíku
- 400 g baby špenátu
- 200 g kukuřice
- 60 g kešu
- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička sušené bazalky
- 1/2 lžičky sušeného oregána
- 1/2 lžičky sušeného tymiánu
- 1/4 lžičky černého pepře nebo dle přání

Postup přípravy:

Vlož cukety, česnek, oregano, bazalku, tymián a polévkový základ do velkého polévkového hrnce. Až začne vřít, zmírní plamen a nech vařit ještě 25 minut, dokud cukety nezměkknou.

Nalej polévku do mixéru na několikrát, pokud se nevejde vše najednou, přidej kešu do každé dávky a mixuj, dokud se směs nestane hladkou a krémovou.

Vrať krémovou směs do hrnce, přidej kukuřici a baby špenát a vař, dokud špenát nezkréhne. Podle potřeby přidej vodu, abys reguloval/a hustotu. Okořeň černým pepřem dle chuti a servíruj.

Proč je to skvělé:

Nejen, že je toto dokonalé teplé a krémové „šťastné jídlo“ (comfort food), k tomu ještě kombinace oregana, bazalky, tymiánu a pepře přináší nečekaně odvážné aroma, díky kterému budeš chtít ještě. Tomuto pokrmu se nějakým způsobem daří být zároveň subtilním i odvážným, což jej činí ještě lepším. Toto je jednoznačně recept, ke kterému se budeš ještě vracet, dokonce i když cukety moc nemusíš.

5.1.4 PŘEDKRMY A SVAČINY

Různorodost jídel je velmi důležitá, pokud chceš tento jídelníček dodržovat na delší časové období. Proto jsem k těmto receptům na hlavní jídla přidal ještě předkrmy, které můžeš jíst spolu s hlavním jídlem nebo samostatně jako skvělou svačinu.

Můžeš použít jakoukoliv ingredienci ze seznamu potravy, kterou můžeš jíst neomezeně a vymyslet si vlastní předkrmy a svačiny.

Chut' Itálie

Ingredience:

- 400 g zeleného salátu, nasekaného
- 100 g ořechů
- 50 g petržele
- 50 g rajčat
- 4 tortilly (100% integrální)
- 120 g pečené krůty nebo kuřete
- 3 lžíce rajčatového koncentrátu
- 2 lžičky italské směsi koření
- 2 špetky česneku v prášku



Postup přípravy:

V nádobě dobře promíchej zelený salát, rajčata, ořechy, petržel, italské koření, maso (kuřecí nebo krůtí) a česnekový prášek. Sevíruj v tortillách.

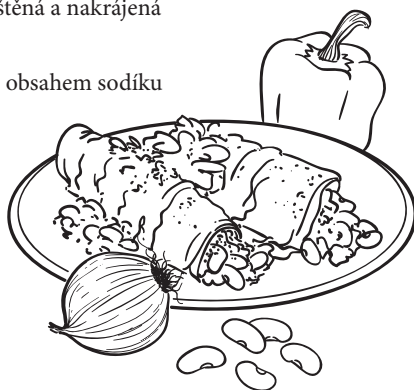
Proč je to skvělé:

Luxusní hody vhodné i pro zábavu a party! Opravdu fantastická kombinace chutí, které ti budou připomínat Itálii. Robustní a chutné, toto jídlo představuje dokonalou večeři.

Enchilladas s fazolemi

Ingredience:

- 1 zelená paprika (střední nebo větší), očištěná a nakrájená
- 50 g cibule, nakrájené
- 250 g rajčatové omáčky bez soli s nízkým obsahem sodíku
- 6 kukuřičných tortill
- 200 g svařených fazolí
- 100 g kukuřice (čerstvé nebo mražené)
- 1 lžice chilly
- 1 lžice čerstvého koriandru, nakrájeného
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička cibulového prášku



Postup přípravy:

Podus cibuli a papriku ve 2 lžicích rajčatové omáčky, dokud zelenina nezměkne. Vmíchej zbytek rajčatové omáčky, fazole, chilly, kmín, kukuřici, cibulový prášek a koriandr a vař 5 minut na mírném ohni.

Každou tortillu naplň lžící s přibližně 50 ml směsí a zamotej. Můžeš je takto servírovat, nebo ještě na 15 minut zapéct v troubě při teplotě 190 stupňů.

Proč je to skvělé:

Vezmi své chuťové buňky na cestu do Střední Ameriky s tímto chutným pokrmem. Autentická mexická chuť, jednoduchá příprava, neuvěřitelně chutné a zdravé. Nebudeš věřit tomu, že jíš zdravé jídlo!

Pyré z květáku a špenátu

Ingredience:

- 4 stroužky česneku, nařezané na plátky
- 300 g čerstvého špenátu
- 115 g kešu másla
- Mandlové, konopné nebo sojové mléko pro texturu
- 2 lžíce kořenící směsi bez soli dle volby
- 1/4 lžičky muškátového oříšku
- 600 g květáku

Postup přípravy:

Vař česnek a květák v páře, dokud nezměknou (kolem 8 až 10 minut). Sced' a stiskni, aby vyšlo co nejvíce vody.

Vař špenát v páře, dokud nezkřehne, pak jej nech na straně.

Promixuj kešu, česnek a květák v mixéru, dokud nezískáš hladkou krémovou směs, dodej mléko (sojové, mandlové nebo konopné) podle potřeby, abys přizpůsobil/a texturu.

Přidej směs koření a muškátový oříšek. Vmíchej špenát a servíruj.

Proč je to skvělé:

Už víš, že brambory v podstatě obsahují pouze prázdné kalorie, ale co když máš neodolatelnou chuť na velkou porci horkého pyré? Pokud je to tak, máš štěstí, protože se ti toto jídlo bude pravděpodobně líbit ještě více.

Nejen, že má lepší chuť (má bohatší komplexnější aroma a textura je podobná pyré z brambor), ale je k tomu ještě zdravější. Ať se na to podíváš z jakékoliv strany, jde o vítěznou kombinaci!

Nezvyklý stir fry

Ingredience:

- 400 g extra tvrdého tofu nakrájeného na kostičky
- 100 g hnědé rýže
- 25 g sezamových semínek
- 2 lžíce kořenící směsi bez soli dle výběru
- 1 lžička sojové omáčky s nízkým obsahem sodíku
- 1/4 lžičky drcené ostré papriky

Ingredience do omáčky:

- 25 g sušených meruněk, přes noc namočených ve 125 ml vody
- 60 g nesoleného burákového másla
- 60 ml balsamico octa
- 4 stroužky česneku, nakrájené
- 2 lžíce zázvoru, nakrájeného
- 4 lžičky kořenící směsi bez soli dle výběru
- 1/4 lžičky drcené ostré papriky

Zelenina:

- 550 g římského zeleného salátu
- 450 g čerstvého špenátu
- 4 červené papriky
- 2 mrkve
- 1 cibule střední velikosti
- 400 g brokolice
- 300 g čerstvých hub bez nožiček
- 200 g hrachových lusků nakrájených na kousky
- 50 g kešu na hrubo nasekaných
- 2 lžíce vody

Postup přípravy:

Nech tofu minimálně 30 minut před vařením marinovat v sojové omáčce, pálivé paprice a koření.

Do hluboké pánve vlož rýži a 375 ml vody. Až začne vřít, zmírní plamen, přiklop a nech rýži vařit na mírném plameni 30 minut nebo dokud se voda nevsákne a rýže nezměkne. Dej rýži na stranu.

Zahřej troubu na 180 stupňů. Promíchej tofu a sezam peč v nádobě s nepřilnavým dnem 30 minut.

Pro přípravu omáčky mixuj v mixéru namočené meruňky (s vodou, ve které se namáčely), burákové máslo, zázvor, česnek, koření, ocet, pálivé papriky a arowroot (prášek z maranty třtinové), dokud nezískáš hladkou směs. Přendej do menší nádoby a dej na stranu.

Ohřej vodu v hlubké pánvi a podus cibuli, mrkev, hrášek a papriky po dobu 5 minut. Dle potřeby dodej vodu, aby se zelenina nespálila. Přidej houby, přiklop a vař na mírném ohni, dokud všechna zelenina nezměkne.

Pokračuj ve vaření, dokud se většina vody nevypaří. Přidej špenát a vař dokud nezkréhne.

Přidej omáčku z nádoby a míchej, dokud zelenina nevytvoří jemnou glazuru a omáčka nezačne tvořit bublinky (není potřeba déle než minutu). Promíchej s tofu a kešu. Servíruj se salátem a trochou rýže.

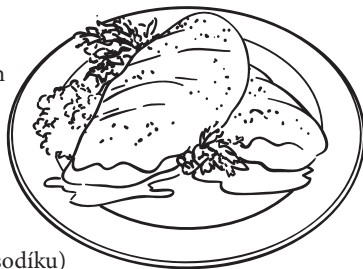
Proč je to skvělé:

Chutě východu v pohodlí tvého domova. Toto je královská směs chutí, díky které si budou tví hosté myslet, že chodíš na kurz vaření. Jednoduchá příprava a velmi chutný pokrm.

Špenát s kuřecím

Ingredience:

- 300 g špenátu
- 250 g kuřecích prsíček bez kůže a kostí
- 4 stroužků česneku, na jemno nakrájených
- 1 zelená paprika, nakrájená
- 200 g vařené hnědé nebo divoké rýže
- 150 g čerstvých rajčat, nakrájených
- 100 g celeru, nakrájeného
- 250 ml chilly omáčky (s nízkým obsahem sodíku)
- 50 g cibule, nakrájené
- 1 lžíce bazalky čerstvé, nakrájené
- 1 lžička chilly prášku (přidej víc, pokud chceš)
- 1/4 lžičky sušené drcené pálivé červené papričky



Postup přípravy:

Kuřecí připrav v pánvi s malým množstvím oleje, občas ji otoč. Peč 3 až 5 minut, dokud neztratí růžovou barvu.

Přidej všechny přísady kromě rýže. Nech přejít varem, poté zmírní plamen na střední intenzitu a vař (přiklopané) 10 minut, nebo dokud zelenina nezměkne.

Servíruj s rýží dle výběru.

Proč je to skvělé:

Přidej do svého jídelníčku trochu kreolské exotiky! Toto pikantní jídlo je plné nezapomenutelných chutí, vitamínů a minerálů, které jsou klíčové pro tvé zdraví, a má tak málo kalorií, že si jej můžeš užívat bez výčitek svědomí.

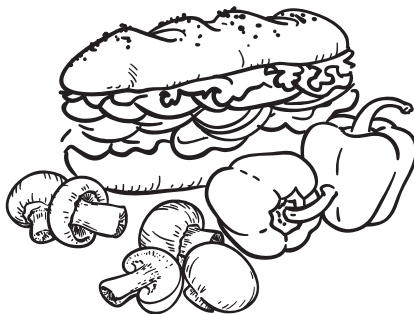
Sendvič s červenou paprikou a houbami

Ingredience:

- 4 velké houby bez nožiček
- 4 housky (100 % integrální)
- 2 červené papriky (střední nebo větší)
- 1/2 fialové cibule (velké), na jemno nakrájené
- 2 šálky lístků rukoly

Ingredience (pomazánka/omáčka):

- 2 datle
- 1 stroužek česneku
- 230 g sezamových semínek
- 1/2 šálku vody
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce kořenící směsi bez soli
- 1 lžičky sojové omáčky s nízkým obsahem sodíku



Postup přípravy:

Zahřej troubu na 180 stupňů. Vlož papriky, houby a cibuli do pečicí nádoby a peč je dokud nezměkknou (kolem 15 až 20 minut).

Zatímco se pečou, připrav pomazánku tak, že smícháš všechny ingredience v mixéru, dokud nezískáš krémovou směs.

Přepul housky (vodorovně) a lehce je zahřej. Namaž každou půlku tlustou vrstvou pomazánky. Na dolní poloviny naklaď půl lístků rukoly, na ně polož houby, cibuli a pečené papriky.

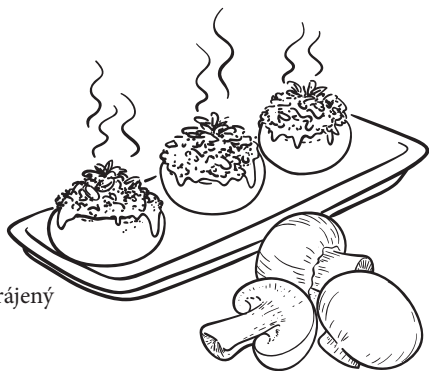
Proč je to skvělé:

S touto neuvěřitelně odvážnou kombinací chutí toto jídlo jistě uspokojí každé chuťové buňky. Kombinace blahodárného vlivu integrálního pečiva s neuvěřitelně silnými potravinami z našeho seznamu potravin, které můžeš jíst v neomezeném množství, jsou tyto sendviče pravou výživovou bombou a k tomu jsou i velmi chutné.

Plněné houby

Ingredience:

- 12 hub (velkých)
- 150 g špenátu
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku na jemno nakrájený
- 60 ml zeleninového vývaru
- 2 lžíce mandlového másla
- 1 lžice droždí
- 1/2 lžičky tymiánu a černého pepře



Postup přípravy:

Zahřej troubu na 180 stupňů.

Ve velké pánvi 2 minuty podus nakrájenou cibuli ve 3 lžících vody, a poté dodej nožičky hub, tymián a česnek. Dus ještě 3 minuty. Přidej hlavičky hub a zeleninový vývar, až přejde bod varu, vař ještě 5 minut (celkově 10 minut vaření).

Vyndež hlavičky a vlož je do lehce naolejované (extra panenským olivovým olejem) pečící nádoby. Přidej špenát do směsi s cibulí v pánvi a hřej tak dlouho, dokud špenát nezkréhne. Sundež ze sporáku a vmíchej mandlové máslo, droždí a černý pepř dle potřeby.

Naplň kloboučky hub směsí špenátu a cibule a peč je 20 minut, dokud nezískají zlatavě hnědou barvu.

Proč je to skvělé:

Toto je jedno z mých oblíbených jídel. Pokud alespoň trochu miluješ houby, toto jídlo nadchne tvé chuťové pohárky a pošle tě zpět do kuchyně, abys uvařil/a ještě jednu porci. Pokrm je plný živin a odvážných chutí, takhle má vypadat jídlo, ze kterého nemusíš mít černé svědomí!

Pečené hranolky z batátů**Ingredience:**

- 4 organické batáty
- 1 lžíce cibulového prášku
- 1 lžíce česnekového prášku

Postup přípravy:

Zahřej troubu na 200 stupňů.

Nakrájej batáty do tvaru hranolek a vlož je do pečicí nádoby. Posypej je cibulovým a česnekovým práškem. Peč kolem 45 minut, nebo dokud nezměknou a nezískají lehce hnědu barvu. Otáčej je každých 15 minut.

Proč je to skvělé:

Možná si myslíš, že pochoutky, jako jsou smažené hranolky se se začátkem zdravého stylu života stanou minulostí. Ale vzpomeň si – batáty jsou na seznamu povolených potravin a tímto jednoduchým způsobem si je můžeš užívat.

5.1.5 DEZERTY

Pokud si myslíš, že tato velká kolekce receptů neobsahuje dezerty, pleteš se. Ačkoliv tento jídelníček nepodporuje jezení sladkého, protože jeho cílem je přirozené snižování vysokého tlaku, přeci jen existují některé dezerty, které si můžeš připravit bez černého svědomí.

Uvádím zde jen část receptů na dezerty, které si můžeš připravit, proto si bez obav vymysli i nějaké svoje! Nejdůležitější je to, že se naučíš základy přípravy zdravé zmrzliny, takže budeš moci všechny potraviny ze seznamu povolených potravin využít na řadu různých pochoutek. Užívej!

Zmrzlina z banánů a ořechů

Ingredience:

- 2 zralé banány, zmrznuté (měj je v mrazáku alespoň 24 hodin před přípravou dezertu)
- 80 ml vanilkového, sojového, konopného nebo mandlového mléka
- 2 lžíce nasekaných ořechů

Postup přípravy:

Smíchej všechny ingredience v mixéru na nejvyšší rychlost, dokud směs nezačne být hladká a krémová.

Poznámka: Aby banány dostatečně zmrzly, oloupej je a každý z nich nakrájej na 3 části, poté je pevně omotej plastovou fólií. Směs nech přes noc zmrznout, poté servíruj a užívej.

Proč je to skvělé:

Existuje něco lepšího než zmrzlina bez výčitek svědomí? Zmrzlina je moje slabost a vytvořil jsem víc než 10 příchutí s tímto základem. Snadno můžeš připravit i zmrzlinu s příchutí čokolády na základě receptu, který následuje.

Omáčka z čokolády a mandlí

Ingredience:

- 80 g čerstvých mandlí
- 80 ml sojového, konopného nebo mandlového mléka
- 160 g datlí bez pecek
- 1 lžice přírodního kakaa v prášku
- 1 lžička extraktu z vanilky

Postup přípravy:

Promixuj všechny ingredience v mixéru, až získáš hladkou krémovou směs. Přidej mléko dle potřeby, abys upravitel/a texturu. Směs využij jako omáčku na plátky ovoce.

Proč je to skvělé:

Kdo by nechtěl sníst dezert z čokolády a zmrzliny, aniž by si to musel vyčítat??? Tento je opravdu zdravý, proto si ho užij!

Zmrzlina z čokolády a třešní

Ingredience:

- 4 datle bez pecky
- 100 g zmrzlých třešní
- 120 ml vanilkového, konopného nebo mandlového mléka
- 1 lžice přírodního kakaového prášku



Postup přípravy:

Promixuj všechny ingredience na nejvyšší rychlost v mixéru, dokud nezískáš hladkou krémovou směs. Měj na paměti, že bude možná nutné mixovat ingredience nadvakrát, záleží na velikosti tvého mixéru. Nech zamrznout před noc před servírováním.

Proč je to skvělé:

Tato zmrzlina má příchut' čisté rozkoše, ale ve skutečnosti je dost výživná. To znamená, že s ní můžeš zahnat jakoukoliv touhu po sladkém a nemusíš mít výčitky svědomí.

Tento recept ti odhaluje celý nový svět dobrodružství plného chutí ozvlášť, pokud si přidáš kakao. S velkým výběrem zdravých ořechových plodů nemají chutné variace zmrznutých pochoutek, které si můžeš připravit, konce.

Vlastně pomocí tohoto receptu možná přilákáš rodinu a přátele, aby se k tobě přidali na tvé cestě ku zdraví.

5.2 Plánování denního jídelníčku

Teď když víš, co máš jíst a když máš fantastické návrhy a recepty, jak kombinovat potraviny, která jsou pro tebe nutné, aby se ti povedlo přirozeně snížit krevní tlak, můžeš začít.

Pokud ještě stále pochybuješ, prosím, popřemýšlej o tomto:

Nedělat nic opravdu NENÍ ta správná volba! Vysoký krevní tlak s sebou přináší tolik zdravotních rizik, že ti nad hlavou opravdu visí smrtící rozsudek!

Proč bys tedy nemohl/a vyzkoušet tento program?

Vyzkoušej ho na pouhých pár týdnů a uvidíš, že to opravdu není tak těžké a co je na tom nejlepší, uvidíš, že přináší výsledky! V tomto krátkém časovém období uvidíš, jak tvůj tlak přirozeně klesá a nemusíš se kvůli tomu skoro vůbec snažit.

Také se ti musí líbit „vedlejší účinky“ tohoto stravovacího plánu. Od prvního týdne se začneš cítit lépe a budeš také lépe vypadat! Tato strava ti od samého začátku pomůže zhubnout a ztráta kilogramů přispěje ke snížení tvého tlaku.

Zde jsou některé rady, jak začít.

- Využij recepty

Pokud nevíš, jak začít, využij mé rady pro přípravu pokrmů, máš jich dostatek na několik prvních týdnů. Až jednou začneš připravovat tato jídla, jsem si jistý, že vymyslíš i svoje recepty, nebo ty mé přizpůsobíš své chuti.

- Měj u sebe seznamy

Dokud se dostatečně neseznámíš s potravinami, které můžeš jíst bez omezení, potravinami, které musíš jíst přiměřeně a těmi, které máš povoleny pouze několikrát za měsíc – bude nejlepší, když si seznamy potravin vytiskneš.

Dej si je na ledničku nebo na nějaké jiné místo v kuchyni, nebo jako poznámku či fotku do mobilu. Samotný pohled na seznamy ti dá inspiraci ke koupi potravin a přípravu jídel. Pro mnohé lidi je toto snazší (mít seznam povolených a zakázaných potravin), než aby museli každý den přemýšlet, co si připravit k obědu nebo k večeři.

- Připrav si týdenní jídelníček

Pro mě bylo vždy nejjednodušší si přes víkend připravit týdenní jídelníček. Je to praktické ze dvou důvodů: Najednou si mohu nakoupit všechny potřebné přísady a nemusím tím ztrácet čas přes týden.

Toho jsem využil k organizaci svého času – a zjistil, že to opravdu šetří čas! Když nakoupím všechny potraviny najednou a řídím se přitom týdenním jídelníčkem, většinou nemusím přes týden do obchodu. Také to ušetří čas během přípravy pokrmů, protože dopředu víš, co budeš připravovat.

- Nakupuj na trhu

Vždy když se ti zdá, že ztrácíš inspiraci co vařit, je návštěva trhu skvělým způsobem, jak můžeš okořenit svůj jídelníček. Vsadím se, že tam najdeš skvělý výběr ovoce a zeleniny, kteréou jsem v této knize neuvedl. Každý region má sá specifika a měl/a bys je opravdu využívat. Pokud je to zelená zelenina, můžeš ji s klidem umístit na seznam neomezeně povolených potravin.

Pokud ti ve spojitosti s nějakým ovocem nebo zeleninou chybí znalosti a máš nějaké otázky ohledně svého jídelníčku – kontaktuj můj tým služby zákazníků – rádi ti pomůžeme!

- Hlad a tvoje strava

S takovýmito pokrmy neexistuje šance, abys měl/a hlad. První důvod: pokrmy nejsou ohraničené ani velikostí porcí, ani kaloriemi. Proto můžeš jíst kdykoliv chceš a kolik chceš pokrmů ze seznamu povolených potravin.

Takže si s tím nemusíš dělat starosti.

Touha, ne hlad, to je něco jiného. My všichni milujeme některé druhy jídla a možná pocítíš touhu, kterou bys ale neměl/a zaměňovat s hladem. Nezapomeň, že se několikrát měsíčně můžeš odměnit – jen to nepřeháněj. Až začneš s programem, pravděpodobně si uvědomíš, že jsi závislý/á na tucích a cukrech, a na ty budeš mít obrovskou chuť. Ale vzpomeň si, co jsme si řekli o chuťových buňkách. Za pouhých několik týdnů se tvé chuťové pohárky přizpůsobí novému stylu stravování a touha po cukru zmizí. Jen měj trpělivost a odměna bude opravdu velká: dobrý zdravotní stav, nižší tlak, zmizí potřeba užívání léků, zhubneš. Dlouhověkost a vitalita!



6. Metabolizmus a zdraví žil

Už jsem zde zmínil, že jsou tvé ucpané arterie (krevní žíly) pravým důvodem tvého zvýšeného tlaku. Tato škoda vznikala roky, ale naštěstí až začneš s tímto stravovacím plánem, můžeš tuto životu nebezpečnou situaci změnit.

Nejlepším způsobem, jak zajistit, aby tvé tělo vyčistilo arterie a tlak byl opět normální, je zajistit mu potřebné výživné látky a zhubnout. Tak zabrániš páchání dalších škod.

Pro ten první bod – výživné látky – máš skvělé řešení v podobě stravy. Strava založená na zelenině nabídne tvému tělu zbraň, kterou potřebuje k tomu, aby se vyčistilo a detoxikovalo od plaku, který ucpává krevní žíly. Mnohé produkty také obsahují dobré živiny, které arteriím vrací jejich elasticitu, takže průtok tvé krve bude opět neomezen.

S hubnutím si opravdu už nemusíš dělat žádné starosti... S touto stravou je nevyhnutelné! Budeš jíst potravu velmi chudou na kalorie (nebo potravu s negativními kaloriemi), která tě zasytí. Tvé tělo bude potřebovat více energie, a tak ji začne brát z usazených tukových zásob a využívat je jako dodatečný zdroj energie.

Tak bez námahy ztratíš nadbytečné kilogramy již během prvního týdne na tomto stravovacím plánu!

S tímto stravovacím plánem bych ti chtěl dát také nějaké rady o urychlování metabolismu, což celý proces ještě zrychlí.

Tato část není povinná – pokud ti stačí stravovací plán, drž se pouze jeho. A pokud chceš vidět výsledky co nejrychleji a myslíš si, že je tvůj metabolismus příliš pomalý, detailně prostuduj další část!

Mnoho těchto potravin se již nachází ve tvém seznamu, ale jsou tu i některé nové, které můžeš přiměřeně využívat, abys opravdu urychlil/a hubnutí a ještě rychleji zlepšil/a svůj zdravotní stav.

Česnek



Pro vás všechny, komu nevadí jeho chuť, je česnek skvělým kořením. Je plný výživných látek, které vás ochrání před infekcemi a neuvěřitelně urychluje metabolismus. Používej ho v kombinaci s potravinami, které můžeš jíst bez omezení.

Hořká čokoláda



Všechny cukrovinky nejsou špatné, a toto je právě jedna z výjimek. Když ji budeš jíst střídavě, hořká čokoláda ti urychlí metabolismus a zajistí, že se budeš cítit lépe. Tajemství je samozřejmě v tom, že ji nebudeš jíst příliš často. Jeden řádek této čokolády týdně je dobrým začátkem.

Ořechové plody



Ořechové plody jsou nejlepším zdrojem dobrých tuků. Jsou skvělé k dodání energie, blahodárně působí na trávení a urychlují metabolismus. Hrst ořechových plodů, zvláště pak ořechů a mandlí, by měla vždy být součástí tvého denního jídelníčku.

Čočka



Čočka se ve tvém seznamu již nachází, ale zde je vytyčena jako skvělý zdroj železa a minerálů. Díky svým skvělým schopnostem zlepšuje tvůj trávicí systém a urychluje metabolismus. Nauč se, aby se konzumace čočky stala tvým zvykem.

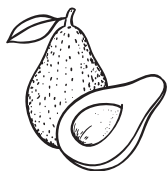


Jablka

Nejlepší volba z kategorie ovoce pro ty, kdo potřebují nízkokalorickou stravu plnou výživných látek. Jablka jsou zvláště bohatá na vlákninu, která je klíčová pro dobrý metabolismus.

Jen jedno jablko denně způsobí obrovské rozdíly!

Avokádo



Avokádo představuje perfektní zdroj dobrých tuků. To je skvělá zpráva pro vegetariány a lidi, kteří mají snížený příjem masa. Tuky jsou dobré pro trávicí trakt, jsou skvělým zdrojem energie a pomáhají organizmu efektivněji spalovat tuky a kalorie.

Brokolice



Brokolice je velmi hodnotná zelenina, kterou nalezneš na seznamu neomezeně povolených potravin. Nejlepší je ji jíst rovnou syrovou nebo připravenou na páře, aby v ní zůstaly zachovány všechny živiny potřebné k urychlení metabolismu.

Papriky



Papriky jsou další zeleninou, která je již v seznamu přítomna, ale uvádím je i zde díky jejich speciálním schopnostem urychlit metabolismus. Jsou plné vitamínů a minerálů a feferonky (čím pálivější, tím lépe) zázračně urychlují metabolismus.

Voda



Možná sis všiml/a, že jsem ještě nezmínil důležitost vody. Důvod je jednoduchý – většina diet se zakládá na 2 litrech vody denně. Ale ne tato. Tento stravovací plán obsahuje tolik zeleniny, že neexistuje žádná šance, že by ses dehydroval/a. Přesto je však voda nejlepším výběrem nápoje během tohoto procesu. Snaž se vypít denně alespoň 2 sklenice – nejlépe ráno a před spaním, tak si zrychlíš metabolismus.

7. Změř si správně svůj krevní tlak!

Každý, kdo bojuje s hypertenzí, ví, že je důležité investovat do svého měřicího zařízení. Použití tlakoměrů je většinou velmi jednoduché, elektrických více než mechanických, ale v otázce přesnosti jsou mechanická zařízení mnohem lepší volbou.

Ještě jednou věcí, na kterou je potřeba brát v ohled, když si kupuješ tlakoměr, je to, jestli odpovídá průměru tvé ruky. Obvykle existuje tabulka s velikostmi, takže si můžeš snadno ověřit, která velikost ti vyhovuje. Skoro všechna zařízení mají přizpůsobivý pásek kolem ruky, který vyhovuje většině dospělých lidí.

1. rada:

Tlak během dne osciluje. Snadno si všimneš, že ráno, v poledne a večer získáváš různé hodnoty. Proto by ses měl/a snažit měřit tlak přibližně ve stejnou dobu každý den! To ti pomůže získat nej přesnější hodnoty a precizně tak sledovat svůj tlak.

Ještě jedním důvodem, proč získáváš různé hodnoty, jsou aktivity, které před měřením tlaku vykonáváš. Mnohé činnosti, jako je fyzická aktivita, stres, kouření, konzumace alkoholu, vydatné jídlo, plný měchýř, káva a léky, mohou mít vliv a dočasně zvýšit tlak.

2. rada:

Vyhýbej se stresu, fyzické aktivitě a vydatným jídlům (nebo čemukoliv, co bylo před chvilí uvedeno) před měřením. Tlak měř v prostoru nebo na místě, které je relativně klidné a kde se cítíš příjemně a uvolněně. To ti pomůže získat přesnější údaje.

Měření tlaku

1. Vyhrň si rukáv tak, aby byla tvá levá ruka do nadloktí odkryta.
2. Sedni si na židli tak, aby tvá levá ruka ležela uvolněně na stole. Snaž se sedět uvolněně alespoň několik minut, aby se tvůj puls a tlak stabilizovaly.
3. Nandej si náramek na ruku. Nejlepší poloha je z vnitřní strany lokte. Můžeš si pomoci prsty, stetoskopem nebo setem na měření tlaku, aby sis našel/našla puls. Náramek by měl být umístěn na střed tohoto bodu. Měl by být 2-3 cm nad ohybem lokte a měl by být kolem ruky pevně utažen.
4. Umísti hlavu stetoskopu tak, aby byla uvnitř náramku otočena směrem dolů, Je potřeba ji umístit nad oblast, kde si můžeš nahmatat puls. Poté si dej sluchátka stetoskopu do uší.
5. Umísti měřidlo a pumpu. Pumpa by měla být ve tvé pravé ruce a měřidlo na místě, kde jej můžeš dobře vidět.
6. Začni rychle pumpovat, abys nafoukl/a náramek. Až už přes stetoskop neuslyšíš puls a měřidlo bude ukazovat nejméně 30mmHg nad tvým běžným tlakem, přestaň pumpovat.
7. Začni vypouštět vzduch z náramku. Pomalu otoč s ventilem, abys z něj vypustil vzduch.
8. Změř si systolický tlak. Zaznamej si číslo, při kterém poprvé uslyšíš opět tepání srdce. To je tvůj systolický tlak.
9. Poté pokračuj v poslouchání do okamžiku, kdy už neuslyšíš, jak ti tepe srdce. Zaznamej si toto číslo. To je tvůj diastolický tlak.
10. Poté vypušt vzduch z náramku a sundej jej z ruky. Uvolni se a chvíli počkej, než opakuješ postup.

***Poznámka:** Aby sis zajistil/a přesné výsledky, opakuji tento postup 3-5 minut po prvním měření. Během měření může dojít k malým chybám, kvůli kterým získáš nepřesné hodnoty – proto si vždy měř tlak alespoň dvakrát!

8. Závěr

Především ti chci gratulovat! Toto je první mezník na tvé cestě, teď jsi o jeden krok blíže ke tvému zdravějšímu a delšímu životu!

Opravdu doufám, že to pro tebe bude nový začátek. Možná je toto pro tebe příliš velké množství informací o hypertenzi. Upřímně doufám, že toto není naposledy, kdy budeš číst tuto knihu. Až si ji přečteš podruhé a potřetí, všechny zde uvedené informace si najdou své místo a doufám, že tě přesvědčí k tomu, abys vyzkoušel/a Omega936 Project.

Ještě jednou tě prosím, abys to udělal/a. Vysoký tlak představuje vážné riziko a je základní příčinou mnoha nemocí. Lidé s vysokým tlakem a nadváhou mají vyšší riziko vzniku:

- Nemocí srdce
- Infarktu
- Diabetes
- Mozkové mrtvice
- Artritidy
- Fibromyalgie
- Dny
- Ledvinových kamenů/selhání ledvin
- Rakoviny a mnoho dalšího...

Představ si, jak šťastně se budeš cítit, až začneš snižovat tato rizika, začneš se najednou cítit a vypadat lépe.

Neuvěřitelné živiny, které budeš pomocí tohoto plánu konzumovat, posílí tvou imunitu, a tak tě ochrání a vyzbrojí tak, že se snáze vyhneš nemocem od chřipky a nachlazení do vážných zánětů!

Dokonce i když trpíš mírnějšími problémy, jako je syndrom dráždivého střeva, zácpa, pálení žáhy a žlučové kameny – jen budeš sledovat, jak to všechno s tvým novým stravovacím plánem mizí!

Ještě jednou zde zdůrazním, že se správnými stravovacími návyky eliminuješ největší riziko pro vysoký tlak: a tím je obezita.

Hubnutí je pro snižování vysokého krevního tlaku přirozeným způsobem klíčové a Omega936 ti s tím velice pomůže!



Nyní možná poprvé v životě zažiješ rychlé a dlouhodobé výsledky v hubnutí, kterých je snadné dosáhnout. Budeš jíst tolik potravin s malým obsahem kalorií a s negativními kaloriemi, že tvé tělo bude neuvěřitelnou rychlostí spalovat uložené tukové zásoby.

Každý den přijmeš látky, které tě omladí, takže uvidíš rozdíl i tam, kde to nečekáš. Budeš mít lesklejší vlasy, hladší a hydratovanější pokožku, lepší barvu.

Jsme to, co jíme – to je fakt.

Výsledky jsem viděl na nejlepším pokusném králíku na světě – na sobě. Tento program jsem testoval a zdokonalil tak, aby pomohl i tobě!

Nakonec bych na tebe chtěl opravdu upřímně apelovat, abys tento plán vyzkoušel, alespoň jednou ve tvém životě! Budu ti na této cestě oporou, a proto budu velmi rád za jakékoliv tvé otázky, názory, nebo pokud se se mnou prostě jen podělíš o svou zkušenost.

Přeji ti brzké uzdravení a mnoho radosti v následujících letech.

S pozdravem

Tony Cromwell

9. Cviky na nižší tlak

Omega936 program sám po sobě zajišťuje skvělé výsledky a doporučená strava ti jistě přirozeným způsobem sníží tlak.

Ale našim cílem je vrátit ti dokonalé zdraví, obnovit vitalitu, výdrž a zvýšit hladinu energie tak, aby ses opravdu zase cítil/a živě!

Proto ti zde doporučuji tři extrémně snadné cviky, které přispívají k nižšímu tlaku a které jsou obecně prospěšné, pokud nesportuješ a necvičíš.

Poznámka:* Pokud již pravidelně cvičíš (např. cardio), prosím, jen v tom pokračuj. Fitness a tréninkové programy většinou nabízí cviky s vyšší intenzitou, které jsou pro tvé zdraví velmi prospěšné.

Snadné cviky, které zde naleznáš, jsou pro ty, kdo nejsou nakloneni pocení v posilovně a kteří z tohoto důvodu vůbec necvičí. Prosím, přečti si o nich a uvidíš, že je zvládneš i ty! Bez žádných výmluv že nemáš čas, že jsou cviky těžké, nebo že je nezvládneš odcvičit.

Jsou to spíše uvolňující cviky než pravé cviky - jsou vytvořeny pro uvolnění stresu a aby ti pomohly snížit tlak.

Můžeš si vybrat, jakým způsobem je budeš cvičit, jakým tempem a kdy ti to nejvíc vyhovuje. Všechny tři cviky můžeš cvičit každý den, můžeš cvičit jeden denně, nebo prostě ty uvidíš, jak ti to nejvíc vyhovuje. V každém případě ale pokud budeš cvičit všechny tři, zaručí ti to nejrychlejší výsledky.

1. cvik

Chození v rytmu

Cvik chození v rytmu je skvělou uvolňující technikou a je i dobrým cvikem pro tělo.

Můžeš jej praktikovat kdykoliv během dne, ale doporučuji ti jej cvičit ráno. Můžeš takto cvičit doma, ale pro komplexní zážitek a uvolnění tento cvik provozuj venku kdykoliv můžeš.

Zde si přečti, jak na to:

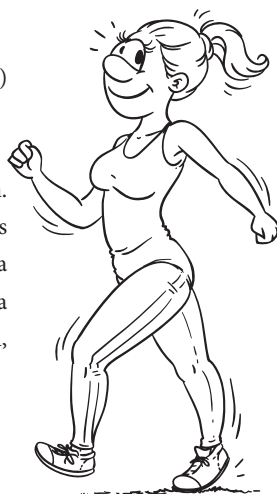
Začni pomalu chodit (trošku pomaleji, než normálně chodíš).

Při chození pomalu začni pohybovat rukama dopředu a dozadu.

Chod' takovým způsobem, že v okamžik, kdy vykročíš levou nohou, levou ruku směruj dozadu a pravou lehce dopředu. A opačně, když vykročíš pravou nohou, pravou ruku směruje lehce dozadu a levou ruku dopředu.

Snaž se uvolnit (možná ti může pomoci i uvolňující hudba?) a až chytíš správný rytmus, pokračuj na druhou část cviku.

Druhou část představuje harmonizace tvé mysli s chodem. Sleduj svůj chod ve své mysli. Mysli si, nebo ještě lépe, nahlas vyslovuj „**levá**“ v okamžiku, kdy vykročíš levou nohou a „**práva**“ v okamžiku, kdy vykročíš pravou nohou. Mysli na to, jak choíš, nebo ještě lépe vyslovuj nahlas: LEVÁ, PRAVÁ, LEVÁ, PRAVÁ, LEVÁ a PRAVÁ.



Neexistuje žádné časové omezení, dělej to tak dlouho, dokud je ti to příjemné. Snaž se zkoncentrovat na pomalou a uvolněnou chůzi doprovázenou s tvorbou tohoto obrazu ve tvé mysli.

Jednoduché, ale velmi účinné!

2. cvik

Relaxuj a uvolni se

Cílem tohoto dechového cvičení je uvolnit nahromaděný stres, abys zlepšil/a svůj emocionální stav. Mnoho lidí, kteří jsou ve stresu, nebo v sobě drží různé emoce, mají problém s krevním tlakem. A kdo dnes není ve stresu???

Ačkoliv si možná budeš myslet, až si toto poprvé přečteš, že toto není nic pro tebe, přeci jen to vyzkoušej – a když si budeš i nadále myslet, že ti to nemůže pomoci, aby ses snáze vyrovnal/a se stresem, pak tento cvik neprováděj.

Zde si přečti, co potřebuješ udělat:

1. krok: Zhluboka se nadechni až do břicha, a poté nahoru až po ramena. Úplně naplň plíce. Poté vydechni všechen vzduch, dokud úplně nevyprázdníš plíce. Zkus se uvolnit a opakuj toto třikrát.

2. krok: Později se zkoncentruj na jednu emoci, která tě trápí a vyslov ji nahlas, například „cítím vztek“.

Dopusť té emoci, vzteku, aby tekla skrze tvé tělo. Neobracej pozornost na to, s čím si tuto emoci spojuješ.

Ještě jednou se hluboce nadechni, a pak vydechni.

Znovu pociť nepatrný záchvěv vzteku, jak ti koluje tělem. Pomysli si, nebo ještě lépe – nahlas řekni „cítím vztek“.

To vše dohromady udělej třikrát. Udělej si pauzu a opakuj 1. krok – třikrát se zhluboka nadechni a uvolni se.

3. krok: Pomysli na ještě nějakou emoci, například stud a opakuj 2. krok. Pociť mírný záchvěv studu, jak ti koluje tělem. Pomysli si, nebo ještě lépe – nahlas vyslov „cítím stud“...

Udělej toto třikrát a opakuj 1. krok.

4. krok: Nakonec se zaměř na nějakou velmi pozitivní emoci, jako je například štěstí, radost nebo láska. Opakuj 2. krok se 3 hlubokými nádechy a hlasitě vyslovuj: „cítím radost“.

Poté, co si projdeš všechny emoce, které chceš, budeš se cítit velmi uvolněně. Tento cvik můžeš vykonávat každý den a brzy pocítíš účinky tohoto krátkého uvolňování během celého dne.

Toto je velmi snadné provést, ale účinky mohou být neuvěřitelné!

3. cvik

Uvolňování a cviky pro celé tělo

Poslední cvik můžeš dělat po probuzení nebo před spaním. Cílem je uvolnit tělo i mysl, zatímco budeš pomalu cvičit svalové skupiny. Je to opět velmi snadný cvik a cvičit jej může každý.

Lehni si do příjemné polohy na postel nebo podlahu s polštářem. Chodidla by měla být oddělená a ruce podél těla.

Pomalu třes dlaněmi, zatímco je táhneš po zemi nebo po podlaze směrem vzhůru.

Hlavu otoč dozadu a poté dopředu

Tak se připravíš na uvolňování.

Hluboce se nadechni do břicha a poté do celé horní části těla až po ramena. Zcela naplň plíce. Poté vydechni všechny vzduch, a přitom uvolňuj své emoce. Opakuj tento nádech a výdech třikrát.

Po tomto cviku na dýchání pokračuj s cvikem, a přitom se zkoncentruj na svaly levého chodidla. Stiskni tyto svaly nejsilněji, jak můžeš a pár sekund vydrž v tomto napětí, než jej uvolníš. Teď řekni „uvolni se“ svému levému chodidlu a uvolni v něm veškeré napětí. Zaměř se na pocit uvolnění v levém chodidle, a přitom se pomalu nadechuj, a poté zcela vydechni.

Pokračuj dál a nyní se koncentruj na svaly v pravém chodidle. Stiskni tyto svaly, jak nejsilněji můžeš a drž je v tomto stavu několik sekund, než je uvolníš. Poté řekni „uvolni se“ svému pravému chodidlu a uvolni v něm veškeré napětí. Zaměř se na pocit uvolnění v pravém chodidle, a přitom se pomalu nadechuj, a poté zcela vydechni.

Pokračuj takto se svaly v hornější části tvého těla a zaměř se na svaly v pozadí a stehnech.

Stiskni tyto svaly, jak nejsilněji dokážeš a drž je tak několik sekund dříve, než je zcela uvolníš... Teď řekni „uvolni se“ svému pozadí a stehnům a uvolni veškeré napětí z této oblasti. Zaměř se na pocit uvolnění ve svém pozadí a stehnech, přitom se pomalu nadechuj, a poté zcela vydechni.

Stejný postup aplikuj na všech důležitých svalových skupinách: oblasti břicha, pánve, dolní a horní části zad, ramenech, levé a pravé ruce, krku, čelisti a svalech na obličeji.

Toto je snadný a účinný cvik k procvičení všech svalových skupin, který zároveň uvolňuje tělo. Proto tento cvik doporučuji před spaním všem, kdo mají problémy s usínáním. Tento cvik uvolní tvé tělo i mysl, a budeš tak moci tvrdě usnout.

Užívej!

10. Účinné hubnutí

Nic ti nepomůže efektivněji snížit tlak, jako ztráta nadbytečných kilogramů. Ve velkém počtu případů je zvýšený tlak přímým důsledkem nadbytečných kilogramů, a proto se fakt, že zhubneš několik kilogramů, automaticky odrazí na výšce tvého tlaku.

Stravovací plán v Omega936 ti naprosto bezpečně přinese své výsledky – zdravé hubnutí, které eliminuje hypertenzi.

Pokud budeš dodržovat plán popsany v knize – už nikdy nebudeš mít nadbytečné kilogramy.

Pokud z nějakého důvodu nechceš projít celým programem, uvedu ti zde několik jednoduchých směrnic, které ti pomohou docílit dlouhotrvajících výsledků.

Hubnout můžeš nezávisle na komplexním stravovacím plánu, dokonce ještě předtím, než začneš s Omega936 Projektem.

Vždy je dobré mít toto při ruce, až již docílíš svého cíle a budeš mít stabilní a normální krevní tlak. Později se pravděpodobně vrátíš ke svým zaběhlým stravovacím návykům a v případě, že zaznamenáš nějaké malé problémy s hmotností – jen se drž těchto směrnic a zabráníš tak návratu hypertenze.



Potraviny s negativními kaloriemi

Opět zde vyzdvihnu, že nejlepším způsobem, jak zhubnout bez mučení a dlouhodobě si udržet štíhlou linii, je ten, že svůj jídelníček založíš na potravinách, které obsahují negativní kalorie.

Potrava s negativními kaloriemi je ta, pro jejíž spálení tvé tělo potřebuje více energie, než je její kalorická hodnota. Například: Aby tvé tělo ztráвило misku salátu, která obsahuje 150 kalorií, potřebuje k tomu 300 kalorií. Proto má salát -150 negativních kalorií. Tvé tělo těch 150 kalorií spotřebuje ze svých vlastních tukových zásob.

Proto pokaždé, kdy sníš potravu s negativními kaloriemi, spálíš tak vlastně uložené tuky ve tvém těle! To je opravdu fantastické – jíš a hubneš!!!

A proto se s tímto jednoduchým způsobem stravování opravdu nemusíš obávat množství zkonzumovaného jídla, obsažených kalorií nebo načasování jídla... Dokud jíš stravu, která obsahuje negativní kalorie, tvé kilogramy budou zázračně mizet.

Tvůj zdravotní stav bude také lepší, protože jsou potraviny zaznamenané v seznamu, který ti zde uvádím, pouze potraviny s vysokou výživovou hodnotou – jsou bohaté na vlákninu, minerály a vitamíny, což ještě dodatečně zlepší tvé zdraví.



Pro účinné hubnutí by tvůj jídelníček měl obsahovat následující potraviny:

- Jablka
- Chřest
- Banány
- Černé fazole
- Čínské zelí
- Brokolici
- Hnědou rýži
- Zelí
- Mrkev
- Květák
- Celer
- Kávu
- Kukuřici
- Okurky
- Grep
- Červené fazole
- Čočku
- Zelený salát
- Mango
- Cibuli
- Pomeranče
- Hrušky
- Hrášek
- Ananas
- Papriku
- Maliny
- Špenát
- Batáty
- Rajčata
- Meloun.



Během hubnutí je potřeba pít vodu. Jak víš, šálek kávy je v seznamu, ale bez cukru a mléka (a nepřeháněj to s ní, protože tě káva může dehydrotvat.)

Myslím, že není třeba uvádět, že jakékoliv cukry, sladké, maso, mléčné produkty a fast food nejsou povoleny. Pokud některé ovoce nebo zelenina není na tomto seznamu, a napadají tě s tím spojené nějaké otázky – kdykoliv se ozvi našemu týmu ze služby zákazníkům. Na internetu můžeš také najít mnoho údajů o potravinách s negativními kaloriemi.

Omega 936 Project obsahuje skvělou část o tom, jak připravit z těchto potravin chutné pokrmy, takže tvůj denní jídelníček bude i nadále chutný a různorodý.

Výsledky jsou nevyhnutelné! Hodně štěstí!

Tony Cromwell

OMEGA936PROJECT

Tvůj průvodce kontrolou vysokého tlaku

„Po 20 letech mám opět normální tlak!“

Vždycky jsem měl problém s tlakem, ale začal jsem ho brát vážně, až když mi doctor řekl, že bych mohl mít infarkt. Dcera mi objednala tento program a pravidelně ho používám. Po 20 letech je můj tlak v normálních hodnotách, a to již dlouho. Teď už se o svůj život nebojím!

Petr, 59, Plzeň

„Jednoduché, ale účinné!“

Ze všeho, co jsem vyzkoušela, abych si snížila tlak, mi tento program přinesl nejlepší a nejrychlejší výsledky. Je velmi jednoduchý a nevyžaduje žádná odříkání. Od té doby, co se podle jím řídím, mám mnohem více energie, cítím se lépe a doktor je s mým zdravotním stavem spokojen.

Tereza, 41, Tábor

