

Tony Cromwell

OMEGA PROJECT 936

VAŠ VODIČ ZA KONTROLIRANJE
VISOKOG KRVNOG TLAKA



PREMIUM
IZDANJE

S BONUSIMA

Avtor: Tony Cromwell

Naslov: Omega936 Project - Premium izdanje (s bonusima), Vaš vodič za kontroliranje visokog krvnog tlaka

Jezik knjige: Hrvaščina

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

Datum izdaje: 17.07.2017.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

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

COBISS.SI-ID=36060931
ISBN 978-961-95170-1-7 (pdf)

Sadržaj

Uvod - Tihi ubojica.....	3
Poglavlje 1.....	8
1. Ružna istina o medicinskoj i farmaceutskoj industriji.....	8
1.1 Kako ti tvoj liječnik pomaže?.....	8
1.2 Tvoja vlada.....	14
1.3 Trebaš li razmisliti o operaciji?.....	18
Poglavlje 2.....	21
2. PRAVI uzrok visokog krvnog tlaka.....	21
Poglavlje 3.....	25
3. Znanstvena podloga ovog rješenja za hipertenziju.....	25
3.1 Američka udruga za zdravlje srca.....	26
3.2 Projekt Kina sveučilišta Cornell i Oxford.....	29
3.3 Američka udruga za borbu protiv hipertenzije.....	31
Poglavlje 4.....	33
4. Omega936 metoda za snižavanje krvnog tlaka.....	33
4.1 Prirodno snizi svoj krvni tlak.....	35
4.1.1 Promjene u načinu života.....	35
4.1.2 Cigarete.....	36
4.1.3 Alkohol.....	37
4.1.4 Droga.....	39
4.1.5 Stres.....	40
4.1.6 Budi vladar svog vremena.....	41
4.1.7 Kvalitetan noćni san.....	44
4.1.8 Opusti se.....	46
4.2 Prehrana.....	48
4.3 Hrana koju trebaš izbjegavati.....	53
4.3.1 Konzervirana hrana.....	53
4.3.2 Pakirana hrana.....	54

4.3.3 Mlijeko i mlječni proizvodi.....	55
4.3.4 Crveno meso.....	56
4.3.5 Pileće meso.....	57
4.3.6 Riba.....	58
4.3.7 Škrob.....	59
4.3.8 Šećeri.....	60
4.3.9 Pića – gazirani i negazirani sokovi.....	60
4.3.10 Brza hrana.....	61
4.4 Hrana koju trebaš uvesti u prehranu.....	62
4.5 Planiranje i priprema.....	69
4.5.1 Začini i preljevi za salate.....	71
4.5.2 Okus jela.....	75
4.5.3 Dobre masnoće, omega masne kiseline (omega 3, 6, 9)	76
4.5.4 Kava.....	79
Poglavlje 5.....	81
5. Ukusni recepti i planiranje obroka.....	81
5.1 Ukusni i zdravi recepti.....	83
5.1.1 Ideje za doručak.....	83
5.1.2 Ideje za salate.....	88
5.1.3 Čudesne juhe.....	95
5.1.4 Predjela i međuobroci.....	105
5.1.5 Dezerti.....	114
5.2 Planiranje dnevног jelovnika.....	117
Poglavlje 6.....	120
6. Metabolizam i zdravlje krvnih žila.....	120
Poglavlje 7.....	123
7. Ispravno izmjeri svoj krvni tlak!.....	123
Poglavlje 8.....	125
8. Zaključak.....	125
BONUSPOGLAVLJE.....	128
9. Vježbe za niži tlak.....	128
BONUSPOGLAVLJE.....	133
10. Učinkovito mršavljenje.....	133

Uvod

Tiki ubojica

Visoki krvni tlak je u medicini poznat kao najgori tiki ubojica, a tu je titulu zaradio s dobrim razlogom.

Vjerujem da ne postoji osoba na cijelom planetu koja ne pozna nekoga tko pati od hipertenzije (hipertenzija = visoki krvni tlak). To ne iznenađuje, ako samo pogledaš statističke podatke:

- Preko 40% odraslih osoba starijih od 25 godina pati od visokog krvnog tlaka!
- U 2008. godini zabilježeno je da gotovo 1 milijarda ljudi pati od hipertenzije!
- Visoki krvni tlak ubije 7,5 milijuna ljudi godišnje i vodeći je uzrok smanjene radne sposobnosti i prerane smrti na svijetu!*

*(Izvor: Svjetska zdravstvena organizacija)

Jasno je da govorimo o suvremenoj epidemiji svjetskih razmjera!

Samo ukratko moram spomenuti zašto je hipertenzija tako smrtonosna. Zato što je glavni uzrok srčanog i moždanog udara! Zato se visoki krvni tlak ne smije zanemariti!

A tako često se zanemaruje jer ga ljudi ne provjeravaju redovito ili jednostavno zato što ne osjećaju nikakve tegobe ni simptome. Zato se i naziva tihim ubojicom. Može se dogoditi da uopće ništa ne osjetiš dok ti hipertenzija uništava zdravlje – sve dok ne postane prekasno.

Jedna od najtragičnijih činjenica o visokom krvnom tlaku je da u gotovo 99% slučajeva možemo kriviti samo sebe. :(Moderne prehrambene navike su u najvećoj mjeri odgovorne za povišen krvni tlak, koji pak uzrokuje brojne druge zdravstvene probleme.

S druge strane, ako već znaš da imaš visok tlak, vjerojatno ti je liječnik već propisao neke lijekove koji bi ti trebali sniziti tlak. Ali JESU LI TI LIJEKOVI IZLIJEČILI HIPERTENZIJU???

Naravno da nisu! U prvom poglavlju knjige Omega936 Project imat ćeš priliku pročitati ružnu istinu o tome kako medicina i države zapravo ljude čine bolesnijima.

I pripremi se na iznenađenje! Možda ćeš se šokirati – ali istina je da se nitko ne brine o tvome zdravlju!

**Ako su tablete rješenje
za visoki krvni tlak – zašto
ih onda moraš uzimati do
smrti?**



Biti izliječen znači probuditi se ujutro i imati normalan krvni tlak. Biti izliječen znači živjeti bez ikakvih tableta za držanje hipertenzije pod kontrolom. Izlječiti hipertenziju znači ne strahovati od ozbiljnih komplikacija kao što su bolesti srca, moždani udar, zatajenje bubrega itd.

Nažalost, moderna medicina ti to ne može omogućiti!

Ipak, to ne znači da se moraš prepustiti i čekati da te visoki tlak ubije! Postoji rješenje i to ti mogu obećati jer znam točno kroz što prolaziš.

Kao što možda već znaš, moje ime je Tony Cromwell i, ne tako davno, i ja sam bio običan čovjek poput tebe, koji je pokušavao produljiti svoj život i koji se borio s hipertenzijom.

Danas sam zdrav čovjek bez ikakvih simptoma visokog tlaka i ne uzimam nikakve tablete ni lijekove kako bih bio zdrav. Možda se pitaš kako je to moguće.

Pa, zato sad postoji ova knjiga! Na stranicama knjige OMEGA936 PROJECT pronaći ćeš odgovore koje tražiš. Otkrit ćeš kako prirodno kontrolirati svoj tlak i sprječiti rizike koji vode do po život opasnih bolesti.

Na stranicama ove knjige prenijet ću ti sva moja istraživanja, saznanja i najbolje metode snižavanja tlaka pomoću kojih ti ili netko tebi blizak također možete pobijediti hipertenziju.

Visoki krvni tlak nije smrtna presuda. Visoki krvni tlak se MOŽE pobijediti, i to na prirodan način!

Primjenjujući praktična rješenja iz ove knjige ćeš:

- Naučiti kako prirodno držati tlak pod kontrolom
- Imati normalan tlak bez ikakvih tableta
- Smršavjeti bez muke
- Smanjiti rizik od raka
- Smanjiti rizik od dijabetesa
- Smanjiti rizik od srčanih bolesti i smrtonosnog moždanog udara!

Zvuči li ti ovo kao neki znanstvenofantastični film? Vjerojatno, u početku. I potpuno te razumijem. Možda su ti prije lagali ili su te prevarili.

Ipak, obećavam ti da svoj život možeš vratiti na pravi put.

Hrana koju jedeš nanosi previše štete tvom tijelu. A OMEGA936 PROJECT će ti otkriti kako popraviti učinjenu štetu.

MOŽEŠ RIJEŠITI SVOJ PROBLEM! Samo mjesec dana nakon što počneš slijediti savjete koje će podijeliti s tobom, osjećat ćeš se sjajno!



Mjesec dana! To stvarno zvuči lako, zar ne?

Samo 1 mjesec tvog života – koji će ti donijeti godine i godine zdravlja i sreće s tvojim najbližima. Život bez straha, život bez stalnih kontrola kod liječnika, život bez tableta i lijekova koji ti truju tijelo!

Potpuno prirodno rješenje pomoću kojeg ćeš imati normalan tlak!

Rješenje koje ćeš ovdje pronaći isprobale su tisuće ljudi sa svih strana svijeta. I svi su iskusili vrlo konkretnе, opipljive rezultate za samo 1 mjesec!

Dakle, što ćeš odlučiti? Ako se trenutno dvoumiš, dopusti da ti pokušam olakšati odluku:

1. 1. Možeš zanemariti ovaj uvod u OMEGA936 PROJECT, zatvoriti ovu knjigu i nastaviti sa stariom načinom života. Možda budeš u onih 1% sretnika koji ne iskuse smrtonosne posljedice visokog krvnog tlaka. Možda ćeš nastaviti živjeti život bez puno problema, uživati u svojoj djeci i unucima i ispunjenom životu. Ali... možda će i tebi biti kao većini ljudi s hipertenzijom. Možda ćeš morati piti tablete cijeli život, možda ćeš morati ići kod liječnika svaki mjesec, živjeti u strahu od srčanih bolesti, bolesti bubrega, moždanog udara s užasnim posljedicama, života s ozbiljnom invalidnošću...

2. 2. Ili mi možeš odlučiti vjerovati. Osobi koja je baš poput tebe nekoć bila prisiljena živjeti s hipertenzijom i svim problemima koje ona nosi. Pa ipak, danas sam savršeno zdrav i prirodno držim svoj krvni tlak pod kontrolom bez ikakvog straha od budućnosti.

Ako se osjećaš spremno donijeti vjerojatno najvažniju odluku u svom životu – samo nastavi čitati!

Život će ti se promijeniti NA BOLJE!

Osjećati ćeš se sretnije i zdravije za samo 30 dana!

Pridruži mi se na ovom putovanju koje će ti promijeniti život i krenimo!

S poštovanjem,

Tony Cromwell

1. Ružna istina o medicinskoj i farmaceutskoj industriji

1.1 Kako ti tvoj liječnik pomaže?

Da bi se neki problem mogao riješiti, moraš se vratiti na njegov uzrok ili, u ovom slučaju, shvatiti kako dolazi do visokog krvnog tlaka.

Vjerojatno puno slušaš o tome kako moraš paziti na prehranu i kako odgovarajuća hrana može utjecati na tvoju hipertenziju. Možda već iza sebe imaš bezbroj pokušaja da promjeniš svoju prehranu i jedeš „zdravo“ ili ono za što su ti rekli da je dobro za regulaciju visokog tlaka.

Naravno, sada dolazimo do najvećeg pitanja: Koja je hrana zdrava i što će ti dati rezultate? Ovo je teško pitanje jer će ti jednostavno pretraživanje interneta ili literature dati toliko različitih odgovora! Od medicinskih web stranica, raznih organizacija, stručnjaka, liječnika do medicinskih studija, svi ti nude prijedloge i rješenja koja se razlikuju kao dan i noć!

Na primjer, uzmimo jedan od najčešćih sastojaka doručka: jaja. Prvo što ćeš vjerojatno pronaći je da su jaja strogo zabranjena za sve koji imaju povиšen kolesterol ili tlak! I da ih treba izbjegavati po svaku cijenu ako želiš živjeti. Pa ipak, brojna nova istraživanja tvrde da su jaja jedna od najzdravijih namirnica! Loša su za tzv. „loš“ kolesterol, a dobra za dobar kolesterol pa ih trebaš uključiti u svakodnevnu prehranu!



Pa, što onda trebaš učiniti? Kako odlučiti? A ovo je samo jedan primjer, popis kontradiktornih podataka se nastavlja dalje.

Normalno je imati povjerenja u svog liječnika, ali imaj na umu da su oni školovani tako da se ravnaju prema općeprihvaćenim smjernicama javnog zdravstva po pitanju pravilne prehrane. A ni takozvana prehrambena piramida nije bez mane.

Razmisli... Vjerljivo se već pridržavaš njihovih preporuka, zar ne? A glavni razlog zašto sad čitaš ovo, ili bilo što drugo, je jer se još osjećaš bolesno! Visoki tlak ti i dalje uništava život! Dakle, očito ti ne treba nikakav drugi dokaz da „standardne“ preporuke za visoki tlak nisu učinkovite. Još uvijek se osjećaš bolesno i igraš se s opasnim rizikom za zdravlje. Ako ne uzimaš propisane lijekove – tlak ti postane opasno visok. To je jedini dokaz koji ti je potreban da shvatiš da nisi baš najzdravije biće na svijetu!

Što ne valja s našim zdravstvenim sustavom?

Već smo razjasnili da te nitko zapravo uopće ne liječi, samo ti pokušavaju održati stanje stabilnim.

Molim te da ovo ne doživiš kao nekakav osobni napad na tvog liječnika. Kao što sam već rekao, to uglavnom nije njihova krivnja! Oni su se godinama školovali i usavršavali učeći samo jedan pristup pacijentima i bolestima.

Iako ti to može grubo zvučati – najbolji način da se opiše kako zdravstveni sustav danas funkcioniра je da ga se nazove biznisom tretiranja simptoma bolesti! Ne liječenjem ili izlječenjem, već samo tretiranjem simptoma većine bolesti s kojima im pacijenti svakodnevno dolaze.



U nekim manje bitnim situacijama to nije toliko strašno, recimo da u nekim slučajevima ovaj sustav funkcionira. Primjerice, kada uganeš nogu ili slomiš ruku. Odeš kod ortopeda, eventualno odeš na snimanje... I onda ti liječnik imobilizira ozljedu, obično gipsom. Nakon nekog vremena, ozljeda je izliječena, gips uklonjen i to je to. Ovaj sustav možemo opisati kao tretiranje simptoma, a ne bolesti – ortoped nije učinio apsolutno ništa da popravi slomljenu ruku/nogu ili da popravi istegnuti ligament. Jednostavno je imobilizirao područje da spriječi daljnje oštećenje i bol i omogući tijelu da se samo izliječi!

Još jedan dobar primjer je najčešći uzrok posjeta liječniku, prehlada ili obična gripe. Liječnik te pita o simptomima koje imaš i da ti lijek za sve njih: za curenje nosa, grlobolju, kašalj itd. Ništa za uzrok infekcije ili same prehlade/gripe... Samo za olakšanje simptoma...



Ako imaš hipertenziju, obavezno moraš ići liječniku, ali nemoj očekivati da će te ijedan liječnik pokušati izlječiti ili izlječiti uzrok bolesti tako da ti tlak zauvijek bude normalan! Svi lijekovi koje ti propisuju služe samo za tretiranje ili, još gore, za maskiranje simptoma visokog tlaka. Na to trebaš gledati kao na rješavanje „nuspojava“ visokog tlaka, ali nikad samog uzroka zbog kojeg uopće imaš visoki tlak!

Zašto se medicinska zajednica uglavnom bavi simptomima bolesti?

Razlog zašto je suvremena medicina toliko usmjerena isključivo na tretiranje simptoma bolesti odražava ružnu i okrutnu stvarnost hladnog svijeta u kojem danas živimo. Svijet medicine je zapravo jedan OGROMAN I UNOSAN BIZNIS.

Medicina uz potporu farmacije ustvari upravlja cijelim zdravstvenim sektorom kao bilo kojim drugim biznisom. A svi predobro znamo što je cilj svakog biznisa – ZARADA!



Imajući to na umu, samo razmisli o konceptu liječenja bolesti i tretiranja simptoma;

- Liječenje bolesti. Razboliš se, odeš liječniku, on/ona ti postavi dijagnozu i propiše ti lijek. Tvoja bolest je izlijеčena.

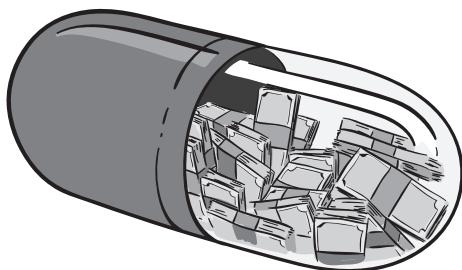
U ovom scenariju plaćaš samo troškove bolničkih pretraga, pregled kod liječnika i jednokratno za lijek koji će eliminirati tvoju bolest.

- Tretiranje simptoma bolesti. Razboliš se, odeš liječniku, on/ona ti postavi dijagnozu i propiše ti lijekove za simptome.

U ovom scenariju prije svega – nije izlijеčen uzrok tvojebolesti! Platit ćeš pretrage, pregled kod liječnika i mjesecnu zalihu lijekova. Idući mjesec sve ide ispočetka. Kontrola, pregledi, novi lijekovi... U nekom trenutku iskusit ćeš i nuspojave lijekova i trebat će ti dodatni lijekovi. Ovo će se vjerojatno nastaviti do kraja tvog života.

Uopće nema sumnje koji scenarij je bolji za farmaceutsku industriju.

Razumiješ li zašto nemaju nikakav interes u tome da ponude stvarni lijek za visoki krvni tlak?



Kada imaš visok krvni tlak i piješ lijekove za ublažavanje ili maskiranje simptoma, ti si njihov stalni izvor prihoda. Mjesec za mjesecom omogućuješ im da ostvare željenu zaradu.

Kada bi postojao lijek, njega bi trebalo platiti samo jednom u životu. I to je to.

Da ne bude zabune, govorimo o milijunima i milijardama eura zarade! Što ne iznenađuje ako pogledaš brojke:

- Europa ima oko 700 milijuna stanovnika.
- Samo u 2016. godini europski su liječnici napisali preko 5 milijardi recepata!

To ugrubo znači da 7 na svakih 10 Europljana svaki mjesec uzima bar jedan lijek na recept.

Preko 50% populacije uzima dva ili više lijeka na recept svaki mjesec!



Da sažmemo, Europljani samo u jednoj godini potroše oko 680 milijardi eura na lijekove na recept!

I nemoj misliti da to nije izravno povezano s cijelim zdravstvenim sustavom, uključujući i tvog liječnika. Farmaceutske kompanije prijavljuju da troše oko 23 milijarde eura samo za marketing njihovih lijekova, od kojih 3 milijarde na direktnе isplate liječnicima (kroz različite oblike sponzorstava, seminara, putovanja i drugih povlastica) kako bi odabrali proizvod jedne farmaceutske kompanije umjesto druge.

I nemoj misliti da ovdje pričamo o klasičnom podmićivanju. Nitko normalan ne bi prijavio davanje mita jer je to ilegalno u svim zemljama (ali budući da znam da nisi budala, možemo pretpostaviti da se i to događa) – navedene iznose same farmaceutske kompanije legalno prijavljuju kao troškove „marketinga“. Oduvijek su iznalazili maštovite načine da „plate“ liječnicima unajmljujući ih kao savjetnike ili glasnogovornike, članove radnih skupina, stručnjake te im zatim organizirajući treninge, putovanja, seminare, kongrese itd.

Zvuči zastrašujuće, zar ne?

I trebaš se bojati! Jako je teško gledati svog liječnika s povjerenjem kada ga/ju vidiš kako uzima unaprijed isprintani recept neke ogromne kompanije... Idući put kada to vidiš, samo razmisli na trenutak: Propisuje li ti tvoj liječnik lijek koji ti je uistinu potreban, koji će ti pomoći da ti bude bolje – ili je tvoj liječnik samo još jedan igrač u igri tretiranja simptoma i zarađivanja na twojoj bolesti???

Kako imati povjerenja u sustav u kojem ništa ne vrijediš ako ozdraviš? Ako se izliječiš samo jednom terapijom – tvoja vrijednost za njih pada na nulu. Ali ako te mogu navući na lijekove do kraja života – tek tada im uistinu vrijediš!

1.2 Tvoja vlada

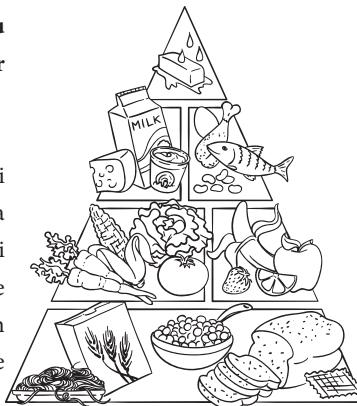
Normalno je da misliš da bi bar vradi tvoje države, onoj koju bira narod i koja bi trebala voditi računa o onome što je u najboljem interesu naroda, tvoje zdravlje uvijek trebalo biti prioritet. Oni ne bi trebali misliti na zaradu i biznis jer je njihova uloga potpuno drugačija.

Zato je naša generacija naučena vrlo ozbiljno shvaćati zdravstvene smjernice državnih institucija.

Pogledajmo prvo ulogu države u našoj prehrani i sastojcima koje konzumiramo.

Svi smo čuli za slavnu **prehrambenu piramidu** ili, kako se odnedavno zove – **tanjur pravilne prehrane**.

Općenito, radi se o službenom i općeprihvaćenom konceptu tipova namirnica koje bismo trebali jesti i njihovoj zasujlenosti u našoj svakodnevnoj prehrani: većinu čine ugljikohidrati, zatim povrće i voće, potom bjelančevine i mlječni proizvodi, a najmanje masti, ulja i šećeri.



Ova prehrambena piramida ili tanjur s vrstama hrane postoji već neko vrijeme i dugo se vjerovalo da je to jedini zdrav način prehrane ako želimo sačuvati zdravlje, zaštiti srce i uživati u dugovječnosti.

Prepostavljam da su ljudi davno zaključili da je ove smjernice sastavio neki jako pametan znanstvenik i uzeli su ih zdravo za gotovo.

Ali uplivom velikog broja lobista u sve strukture vlasti, ljudi su počeli propitivati i samu prehrambenu piramidu.

I s pravom! Ispostavilo se da se i tu radilo o principu „**tko plati više – dobit će najveći udio u piramidi**“!

Zapitaš li se ikad kako su žitarice odjednom postale najzdraviji doručak u zapadnim zemljama? A to se proširilo upravo u trenutku kada su državne institucije proglašile da više od 1/3 (ili 30%) dnevног jelovnika trebaju sačinjavati kruh, žitarice i tjestenina!!!

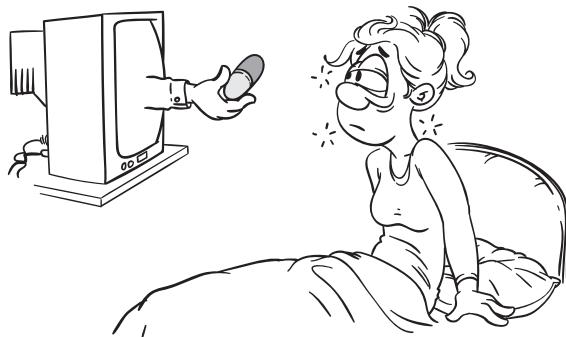


Slučajnost ili velika prijevara!? Netko je imao najboljeg lobista i uspio se probiti kroz državna tijela, što je rezultiralo „službenom prehranom“ koje bismo se svi trebali pridržavati. Samo zamisli koliko je to čudno, jer svako istraživanje pokazuje da bi čak i najzdravije osobe trebale ograničiti unos ove skupine namirnica te da su ugljikohidrati uzrok pretilosti broj 1 i zbog toga loši za tvoje srce i tlak!

I dok je povezivanje velikih farmaceutskih kompanija i liječnika prilično lako razumljivo, uloga države u svemu tome možda se ne čini tako logičnom. Bar na prvi pogled.

Netko možda misli da se državom ne upravlja kao privatnim biznisom. No, državu vode ljudi, a ljudi privlači novac. Zato lobisti lako mogu utjecati na državna tijela. Drugo, država treba novac za državni proračun, taj novac dobivaju od poreza, a od poreza dobivaju više novca kada privatni sektor (koji uključuje farmaceutsku i prehrambenu industriju) proda više proizvoda u bilo kakvoj vrsti trgovine. Tu se ne radi razlika između zdravog, dobrog, lošeg za zdravlje itd., svaki proizvod je dobar!

Da odemo korak dalje... Vlast općenito (svaka vlada ili politička stranka na svijetu) voli pokorne ljude koji se nikad ne bune, koji ne dovode u pitanje njihovu vladavinu i koji omogućuju moćnim ljudima da se i dalje kandidiraju za položaje i gomilaju svoje bogatstvo. A tko je poslušniji od ljudi koji nisu dovoljno obrazovani, a povrh toga su i bolesni??? Bolesne ljude nije briga za političke stranke ni izbore, oni su zaokupljeni svojim zdravljem! Ako drže ljude bolesnima i ovisnima o tabletama, to svakoj vlasti omogućuje da kontrolira njihove slobode i njihove odluke, a tako moćni postaju još moćniji. Ovo stvarno može zvučati kao velika urota, ali ako to sagledaš sa svih strana, vidjet ćeš da je svijet u kojem živimo nažalost stvarno takav.



Kao normalna osoba koja se zbog visokog tlaka suočava sa strašnim zdravstvenim rizikom, možda ćeš se osjećati prepušteno sebi:

- Teško je imati povjerenja u liječnika koji prima novac od farmaceutske kompanije;
- Teško je imati povjerenja u državne institucije koje sponzoriraju lobisti i velike industrije koje se brinu samo za svoju zaradu.

I ne mogu ovo dovoljno naglasiti (i pročitat ćeš to još puno puta u ovoj knjizi), visoki krvni tlak nije šala! Ako se ne liječi, vjerojatno će te ubiti!

Pa, zar nema lijeka, zar nema drugog načina???

NARAVNO DA IMA!



Ovu knjigu sam napisao upravo zato da ti otvorim oči i pokažem ti da se TI možeš izlijječiti i da opet možeš imati normalan krvni tlak! Možeš prestati istraživati, možeš prestati isprobavati različite dijete, iscrpljivati se u teretani i, naravno, možeš prestati trovati svoje tijelo štetnim lijekovima.

Isprobao sam sve moguće metode i ovdje ćeš pronaći ONU KOJA STVARNO DAJE REZULTATE!

Prije nego što priđemo na to, želim još raspraviti o zadnjoj mogućnosti, onoj koja je obično dostupna velikom broju ljudi, a to je OPERACIJA.

1.3 Trebaš li razmisliti o operaciji?

Gotovo je nemoguće kad uključiš TV ne nabasati na naku sjajnu i srceparajuću priču o tome kako je netko promijenio svoj život.

Preko 90% priča je o mršavljenju, što ne iznenaduje, jer debljina i pretilost gotovo uvijek podrazumijevaju i visoki tlak.

Savršeno je razumljivo zašto se neki ljudi okreću operaciji kao lakom rješenju.

Ako su te umorili sati vježbanja i dijete koje ti nisu nimalo pomogle, odlazak pod nož ti se možda čini kao jedina mogućnost da očuvaš svoje zdravlje.



Kad slušaš te priče, čini se tako lako. Izvrsni doktori, brze operacije u kojima nikad ništa ne pode po zlu, ljudi se probude sretni, odu kući i za nekoliko mjeseci su vitki, zdravi i sretni!

Ali odražavaju li uistinu takve TV emisije stvarnost?

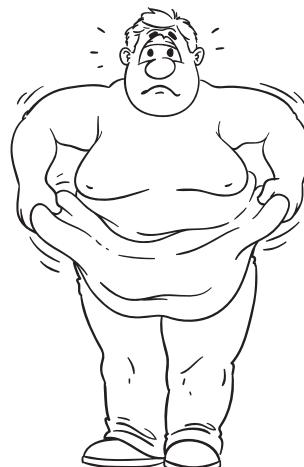
Ako samo kratko pretražiš internet, vrlo brzo ćeš čak i na web stranicama koje promoviraju takve operacije vidjeti da njihov postotak uspješnosti nije ni 50%. A tu nisu uključeni opći rizici od operacije i činjenica da preko 70% pacijenata treba dodatnu operaciju. Gotovo nitko ti neće reći da jedno zlo zamjenjuješ drugim, na prvi pogled manjim – jer ćeš opet trebati doživotnu medicinsku njegu, beskrajne posjete liječnicima i bolnicama i lijekove! A da ne spominjem rizik za zdravlje, prehranu, debljanje nakon operacije itd.

Promjene u načinu života, prehrani i tjelovježbi nužne su da bi ovakvi zahvati dugoročno riješili tvoj problem s debljinom. Tako ćeš završiti na dijetama i programima vežbi koji ti ni prije nisu pomogli, a, povrh toga – podvrgnut ćeš se ozbiljnom medicinskom zahvatu!

Ovo je samo ukratko razlog zašto te tražim da takve operacije ne shvaćaš olako! One nose velike rizike i prije njih stvarno trebaš isprobati neinvazivno rješenje prezentirano u ovoj knjizi, rješenje koje je potpuno prirodno i 100% bez rizika!

Bit ću potpuno iskren s tobom. Dobro mi je poznata mogućnost neuspjeha... okus neuspjeha i osjećaj beznađa i potpunog promašaja kada se to dogodi.

Sve mi je to poznato jer sam to osjetio na svojoj koži. Nisam se izlijecio prvi put kad sam pokušao promijeniti svoj život! Nisam smršavio iz prvog, drugog pa ni trećeg pokušaja! Kao i svi drugi, upao sam u uobičajene zamke: rođendanska torta u uredu, gdje te svi gledaju i pitaju se zašto ne jedeš, piće s prijateljima uz koje se serviraju grickalice, gdje ne želiš biti jedini koji piye vodu, večera u restoranu gdje si opet jedini koji naručuje bezukusnu salatu ili obična filmska večer kod kuće, gdje tvoja obitelj naručuje pizzu i jede kokice, čips i ostale grickalice. Zvuči li ti poznato?



Svi smo znali upasti u ove zamke, posrnuli bismo i onda se osjećali jadno nakon što nam je još jedan pokušaj propao... a onda se osjećaš kao totalni gubitnik jer se ne možeš pridržavati dijete ili programa vježbanja duže od 1 ili 2 tjedna!

I to je glavni razlog zašto sam napisao ovu knjigu i vodič za vraćanje zdravlja. Želim da isprobao nešto što nije tako teško, od čega se nećeš osjećati tako loše i nešto što je jedna normalna osoba poput tebe isprobala i uspjela! Zato znam da ćeš i ti uspjeti!

Sada više ne gledam priče o uspjesima drugih ljudi na TV-u, samo pogledam u ogledalo! Uspio sam izbjegći opasne operacije i siguran sam da ćeš i ti uspjeti!



Poglavlje 2

2. PRAVI uzrok visokog krvnog tlaka

Jedan od razloga zbog kojeg ti liječnici stalno mogu propisivati različite lijekove, a opet imati „osiguranje“ kada ti oni ne pomognu vrlo je jednostavan.

Reći će ti da NITKO NE ZNA što uzrokuje porast tlaka i da zato moraju isprobati različite pristupe da vide koji će ti pomoći!

A u to i nije toliko teško povjerovati kada u najpoznatijim izvorima informacija o zdravlju na internetu vjerojatno piše isto, da pravi uzrok epidemije visokog tlaka još uvijek nije otkiven.

Po mom skromnom mišljenju – svi oni LAŽU!

Nije mi imalo smisla da je odgovor na ovaj ogromni problem gotovo svih razvijenih zemalja, bolest i stanje koje pogađa preko 70% odrasle svjetske populacije, stanje koje se intenzivno proučava zadnjih 70 godina – ne znamo!

Iz povijesne perspektive, ispravno je hipertenziju zvati modernom bolešću. Nema podataka da je visoki tlak ikada u povijesti bio velik problem. No, počevši od 50-ih godina prošlog stoljeća, stopa učestalosti srčanih i moždanih udara vinula se u nebesa. Znanstvenici su to povezali s velikim porastom visokog krvnog tlaka. U godinama koje su uslijedile, sve do danas, broj ljudi koje ovo pogađa stalno raste.



Zato mi se činilo logično prvo utvrditi kakva je velika promjena u zadnjih 60-70 godina uzrokovala ovu epidemiju. Prije svega, svi znamo da se ne radi o nekoj zaraznoj bolesti, o virusu ili bakteriji kojima se čovjek može zaraziti... Zato mora biti u pitanju nešto što se događa u ljudskom organizmu.

Da ne duljim, sve što sam ikad istražio upućivalo je na jednu stvar: PREHRANU!

Najvažniji čimbenik koji se promijenio u tom vremenskom razdoblju je naša prehrana. S namirnicama koje smo nabavljali na tržnicama i 100% domaće kuhane hrane prešli smo na gotove kupovne obroke i prerađenu hranu.

Čvrsto sam uvjeren da nam suvremeniji način prehrane uzrokuje visoki tlak i polako nas ubija!

Prosječna prehrana koja se sastoji od:

- prerađene hrane
- konzervirane hrane
- pržene hrane
- hrane prepune masnoća (*napomena:
nisu sve masnoće loše)
- hrane s praznim kalorijama

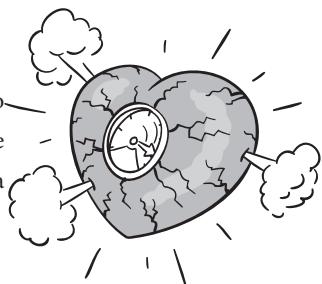
je PRAVI uzrok visokog krvnog tlaka!

**Stvarno te ne želim zatrpatiti
znanstvenim studijama i medicinskim
izrazima, ali dopusti da ti jednostavno
objasnim zašto te ova hrana ubija.**



Glavni sastojci ovakve suvremene prehrane stvaraju tvari nalik na plak (izgleda poput masti) koje probavljanjem hrane završe u tvojim arterijama, krvnim žilama koje se nalaze u svim dijelovima tijela. Kako se plak ne može razgraditi, nakuplja se na stijenkama krvnih žila stvarajući začepljjenja. Plak zatim blokira protok krvi, zbog čega manje krvi dospijeva do svih stanica, stanice zato dobivaju manje hranjivih tvari i, vjerojatno pogodaš, razvija se visoki krvni tlak.

U ovakvoj situaciji srce se naprežе dvostruko više kako bi pumpalo krv dovoljno kako da ona dospije u sve dijelove tijela. Ovo konstantno naprezanje srca nakon nekog vremena dovodi do istrošenosti, što ima razoran učinak na zdravlje.



Nije teško shvatiti na koji način začepljivanje arterija uzrokuje visoki tlak. To je svima razumljivo. Primjerice, ako jedna krvna žila ima promjer (otvor) od 3 mm, uz plak koji joj oblaže stijenke, ona postane 1 mm uža. Ali srce i dalje mora upumpati istu količinu krvi – samo je prolaz sada puno uži. Pritisak koji srce koristi kako bi upumpalo istu količinu krvi kroz začepljene arterije je ustvari povišeni krvni tlak.

Znanstvenici polako počinju uviđati da su ta začepljivanja smrtonosno opasna. Neki liječnici čak priznaju da postoji određena veza između hrane koju jedemo i brzine kojom plak napada organizam.

Samo što nitko ne želi reći pravo stanje stvari: da je hrana koju jedemo jedini problem i PRAVI uzrok visokog krvnog tlaka.

Ovdje te samo želim podsjetiti na ono što sam već spominjao u 1. poglavljju. Zašto medicina skriva uzrok visokog tlaka? Odgovor je – zbog NOVCA.

Ako svima otkriju da je prehrana pravi uzrok visokog tlaka, što će se dogoditi s njihovim vrlo razrađenim sustavom zarađivanja? Više neće biti prodaje lijekova svaki mjesec, neće biti nevjerojatno visoke zarade za glavonje u farmaceutskoj industriji, neće biti „sponzorstava“ za liječnike itd. Cijeli sustav zarade će im se urušiti!

To utječe na sve, od liječnika do industrije, čak i država... Zato nikada neće priznati istinu!

Hipertenzija se ne smije olako shvaćati! Ako samo pogledaš tri vodeća uzroka smrti u razvijenim zemljama, srčani i moždani udar i dijabetes – shvatit ćeš da su sva tri povezana s visokim krvnim tlakom! Premda se ove statistike pokušavaju usmjeriti na rak (definitivno bolest od koje svi strahuju), činjenica je da su ova glavna tri ubojice zaslužni za preko 40% smrти u zapadnom svijetu!



Jedino što možeš učiniti je zauzeti se za sebe i preuzeti kontrolu nad svojim životom!

Nemoj se odmah obeshrabriti – prehrana koja je dobra za tlak ne podrazumijeva bezukusno nemasno smeće koje se posvuda reklamira!

Ona samo prodratzumijeva pametne odluke uz koje i dalje možeš uživati u ukusnim obrocima.

Samo ostani sa mnom i u poglavljima koja slijede otkrit ću ti ovu taktiku za odabir hrane za koju sam siguran da će ti se svidjeti. Svidjet će ti se jer ćeš od nje biti boljeg zdravlja i osjećat ćeš se bolje – a pogotovo će ti se svidjeti jer se ne radi o „kartonskoj“ hrani, već o pravim poslasticama koje je lako pripremiti.

Poglavlje 3

3. Znanstvena podloga ovog rješenja za hipertenziju

Premda te ne želim zamarati znanstvenim činjenicama, ipak mislim da zasluzuješ znati više o neovisnim studijama koje sam koristio kao smjernice pri pisanju ove knjige. Ako si poput mene, nećeš mi jednostavno vjerovati na riječ, htjet ćeš vidjeti neke dokaze.

Zato želim podijeliti s tobom ove dokaze o vezi između prehrambenih navika i visokog tlaka, da uvidiš da ova metoda za snižavanje tlaka može pomoći i tebi!



Kako postoji jako puno istraživanja o visokom tlaku, u ovom poglavlju usredotočit ću se na 3 istraživanja iz vrlo pouzdanih izvora, koja daju precizne podatke o tome što ti dugoročno može sniziti tlak i spasiti život.

Prvo dolazi od jedne od najvećih neprofitnih organizacija koja se trudi pružiti potporu i informacije svima koji pate od hipertenzije i povezanih stanja i bolesti:

3.1 Američka udruga za zdravlje srca (American Heart Association)

Ako posjetiš njihovu web stranicu, vjerojatno će te iznenaditi količina dostupnih podataka, studija, izvješća, aktivnosti itd. Ali oni se razlikuju od svih ostalih jer su jedna od najstarijih organizacija u potpunosti temeljenih na volonterskom radu koju je osnovao jedan kardiolog s ciljem prevencije srčanog i moždanog udara i ostalih povezanih stanja. Oni nisu povezani s državnim institucijama ni sponzorima, zato imaju slobodu objavljivati STVARNE i vrijedne podatke o visokom krvnom tlaku.

Posebno obrati pažnju na izvješće pod nazivom Prehrambeni pristup prevenciji i liječenju hipertenzije (Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension).

Ovdje ću ti u osnovnim crtama izložiti glavne točke ovog izvješća o metodama koje znanstveno dokazano snižavaju tlak.

Prva je mršavljenje. U ovom istraživanju otkriveno je da ako smršaviš samo 5 kg, tlak će ti se sniziti za 3,6 mmHg.*

*Napomena: Vrijednost tlaka izražava se brojčano, npr. 120/80 mmHg se smatra normalnim tlakom, gdje prvi broj označava sistolički, a drugi dijastolički tlak.

Da shvatiš što ovo zapravo znači i kako smanjenje tlaka za 3,6 mmHg utječe na tvoje zdravlje, razmisli o ovome:

- Ako tlak spustiš za samo 3 mmHg, rizik od srčanog udara smanjuješ za 5%!
- Ako tlak spustiš za samo 3 mmHg, rizik od smrti od moždanog udara smanjuješ za 8%!



Sjeti se da govorimo o skidanju samo 5 kg i utjecaju koji to ima na visoki tlak i smanjenje rizika od zatajenja srca i moždanog udara! Htio bih da stvarno zapamtiš neke od ovih brojki ili da ih jednostavno zapišeš... To može biti velika motivacija kada se zapitaš isplati li se smršavjeti! Samo pogledaj brojeve da vidiš koliko dobivaš!

Drugo veliko otkriće studije odnosi se na utjecaj prehrambenih navika na trajno i dugoročno snižavanje krvnog tlaka.

Različite studije navedene u ovom izvješću pokazale su da ljudi čija je prehrana bogata povrćem i siromašna namirnicama životinjskog podrijetla zadržavaju stabilan i normalan krvni tlak tijekom života.

Još jedno važno otkriće je da ovaj tip prehrane daje rezultate neovisno o dobi pacijenata i visini njihovog tlaka u prošlosti. To je osobito bitno jer će ti gotovo svi liječnici reći da je očekivano da tlak s godinama raste.

Ali ova je studija pokazala nešto drugo: stariji ljudi s visokim tlakom koji su prešli na prehranu siromašnu namirnicama životinjskog podrijetla i bogatu povrćem snizili su tlak više od mlađih pacijenata! Objašnjenje je prilično jednostavno, starija populacija koja je dulje bila na tzv. standardnoj prehrani nanijela je više štete svom tijelu i zato je prelazak na prehranu koja je zdravija za srce imao veći utjecaj na njih.

Sva ova otkrića visoki krvni tlak povezuju s nezdravom prehranom, dok trajno snižen tlak povezuju s prehranom bogatom povrćem s ograničenim unosom hrane životinjskog podrijetla.

3.2 Projekt Kina sveučilišta Cornell i Oxford

Ukratko, ova studija je poznata pod nazivom Projekt Kina (jer je provedena u Kini) i jedan je od najvećih međunarodnih poduhvata da se utvrdi direktna veza između prehrane i bolesti.

Znanstvenici su namjerno odabrali Kinu zbog raznolikosti njenih regija, prehrambenih navika ljudi i načina života, što je omogućilo da se izvedu realni i sveobuhvatni zaključci i preporuke.

Fokus studije bio je na otkrivanju kako različite vrste namirnica doprinose produljenju životnog vijeka, otpornosti na bolesti i jačanju imuniteta.

Jedan dio studije uključivao je zapažanja o ljudima sa sela iz udaljenih dijelova Kine koji se rijetko sele, ne putuju i cijeli žive u zatvorenih zajednicama sa specifičnim prehrambenim navikama. Stanovnici tih sela diljem Kine bili su savršene fokus-grupe jer je u nekim od njih glavni izvor hrane povrće, dok se u drugima prehrana temelji na hrani životinjskog podrijetla.

Znanstvenici su detaljno istraživali koja vrsta prehrane donosi više dobrobiti, a dotakli su se i onog poznatog mita da je potrebno jesti raznoliko da bi organizam bio zdrav.

Ispostavilo se da ljudi koji nisu svakodnevno konzumirali mlijeko ni mlječne proizvode uopće nisu imali problema sa strukturom kostiju! To je bilo iznenadenje s obzirom na to da cijeli život slušamo kako su oni potrelni za zdravlje kostiju!

Ali najveće iznenadenje bila su sela u kojima gotovo uopće nije bilo slučajeva srčanih bolesti i raka. Želiš li znati koju vrstu hrane su jeli?

Povrće. Povrće kao temelj prehrane, svaki dan, bez gotovo imalo mesa! I opet iznenadujuće – nisu patili od nedostatka proteina i vjerojatno su najzdravija skupina ljudi na svijetu!

Projekt Kina i brojni drugi koji su uslijedili pokazali su da što ljudi manje jedu meso, manje obolijevaju od srčanih bolesti i raka. U biti su zaključili da naša standardna prehrana pati od nedostatka povrća i to je navedeno kao glavni uzrok epidemije hipertenzije i povezanih bolesti.



3.3 Američka udruga za borbu protiv hipertenzije (American Society for Hypertension)

Zadnja znanstvena organizacija koju želim spomenuti je Američka udruga za borbu protiv hipertenzije, i to samo zato jer je SAD u svjetskom vrhu po broju oboljelih od hipertenzije i srčanih bolesti. Zato ni ne čudi da Amerikanci intenzivno tragaju za uzrokom i lijekom za visoki krvni tlak.

Ova organizacija je provjerila podatke Američke udruge za zdravlje srca i došla do istih zaključaka:

Prehrana bogata povrćem i siromašna proizvodima životinjskog podrijetla je jedino dugoročno rješenje za hipertenziju.

Nadalje, ovakva prehrana garantira postojano mršavljenje, što dodatno snižava tlak.

Prehrana bogata povrćem će osobama koje se bore s hipertenzijom pomoći da riješe dva ozbiljna problema: visoki tlak i višak kilograma.



Smanjenje krvnog tlaka i zdrava tjelesna težina su, dakako, jako dobri za tvoje zdravlje. To je ustvari twoja karta za dugovječnost, vitalnost i dobro zdravlje! NA DOBITKU SI kako god okreneš.

Mogu ti nastaviti davati primjere i još dokaza kako ova prehrana poboljšava zdravlje, ali mislim da ti to ne treba. Ovo nije medicinska knjiga i ti nisi student.

Tu si da otkriješ kako prirodno sniziti tlak. I kažem ti – ovo rješenje daje rezultate!

Samo pravilna prehrana će ti sniziti tlak i osigurati da se više nikada ne suočiš sa smrtonosnim rizikom za zdravlje!

A ako se upravo pitaš zašto ova izvješća i studije nisu objavljeni u svim medijima kao VELIKA vijest o REVOLUCIONARNOM otkriću, samo se sjeti – zašto bi ovo reklamirali??? Već sam pisao o tome zašto industrija i država žele da zauvijek budeš na lijekovima.

Ako želiš rezitati njihovu zaradu i spasiti si život snižavanjem tlaka na prirodan način zauvijek, prijeđi na iduću stranicu i u 4. poglavljju otkrij kako!

4. Omega936 metoda za snižavanje krvnog tlaka

Prirodni proces snižavanja krvnog tlaka sastoji se od nekoliko elemenata koje će ovdje detaljno opisati.

Imaj na umu da te ovolika količina podataka odjednom može preopteretiti, zato ne želim da se već na samom početku osjećaš razočarano. To ne znači da moraš slijediti sve navedene savjete da uspješno sniziš tlak. Naprotiv, ono što nekome pomogne, ne mora nužno pomoći svima.

Neke stvari će ti možda biti lake, dok će druge zahtijevati trud za koji se možda nećeš osjećati spremno - i to je sasvim u redu. Na primjer, pušenje. Ako nisi pušač, kada dođeš do tog dijela, možeš ga jednostavno preskočiti. No, za pušače prestanak pušenja nije lak zadatak i tome se možda trenutno jednostavno ne možeš posvetiti. I to je sasvim u redu.

Ispred sebe imaš popis svih stvari koje doprinose snižavanju tlaka na prirođan način. Kada prvi put čitaš ovu knjigu, pridržavaj se sljedećih savjeta:

Pažljivo pročitaj cijelo poglavlje. Nemoj razmišljati o tome što ti je lako ili što misliš da ne možeš napraviti u tom trenutku. Samo pročitaj cijeli odlomak. Kad dođeš do kraja knjige, vrati se i odaber par stvari za koje misliš da ih odmah možeš napraviti. Kada dobiješ prve rezultate, počni uvoditi još metoda za prirodno snižavanje tlaka sve dok ne postigneš željene rezultate. Pobrini se da ti novi način života bude ugodan i da ti promjene ne uzrokuju frustraciju – to je jedini način da uspiješ!



Ovo sam i osobno iskusio i, premda svi mi mislimo da ćemo učiniti sve da si spasimo i produljimo život, činjenica je da smo prečesto znali odustati. Zato ti još jednom savjetujem da ne prestaneš uzimati sve svoje lijekove odjednom čim kreneš s ovim programom. Pričekaj da ti tlak počne padati, prilagođavaj doziranje u skladu sa savjetima svog liječnika i nemoj potpuno prestati uzimati lijekove sve dok ti liječnik ne da zeleno svjetlo.

Ne zaboravi, neće ti biti teško primjenjivati nekoliko stvari odjednom, a to će ti osigurati rezultate koji će te oduševiti.

Zato krenimo redom!

4.1 Prirodno snizi svoj krvni tlak

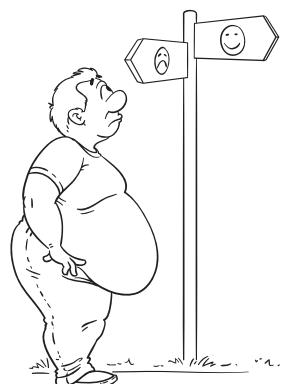
4.1.1 Promjene u načinu života

Sam izraz zvuči čudno, zar ne? Kako promijeniti način života?

To je svima osobito teško jer podrazumijeva odricanje od stvari koje jako voliš i u kojima uživaš.

Da ne spominjem koliko je teško kad shvatiš da je tvoj dosadašnji način života odgovoran za tvoje narušeno zdravlje.

Ali, ako ćemo iskreno, sad si na pravom raskrižju: Hoćeš li nastaviti živjeti kao i dosad, dopuštajući da te visoki tlak ubije, ili ćeš odlučiti unijeti male promjene koje ti mogu vratiti zdravlje?



Govorimo o tvom zdravlju i životu – ništa ne vrijedi više od toga! Imaj to na umu dok čitaš tekst koji slijedi o tome što doprinosi tvom visokom tlaku.

4.1.2 Cigarete

O pušenju se nažalost ne može reći ništa pozitivno. Stvar je vrlo jednostavna, pušenje je loše i nema opravdanja.

Ako si pušač, siguran sam da već napamet znaš sva moguća upozorenja. Pušenje najviše utječe na tvoja pluća, ali je također opasno i za tvoje cjelokupno zdravlje. Pored štetnog nikotina, cigarete mogu sadržavati preko drugih 100 opasnih spojeva!



Ali nikotin je taj koji te najviše treba brinuti ako si pušač s hipertenzijom. Naime, baš poput lošeg kolesterola i plaka, nikotin ostaje zarobljen u tvojim krvnim žilama. Tamo doprinosi njihovom sužavanju, stvrđnjavanju i začepljenju. Već sam spomenuo što to znači – srce jače pumpa i krvni tlak raste.

Vjerojatno znaš da ti cigarete skraćuju život (jedna studija kaže da 1 kutija skraćuje život za oko 2 sata!!!), a štetu koje one nanose tijelu je teško popraviti.

Ako sada prestaneš pušiti, tvojim plućima može biti potrebno 7-10 godina da poprave nastalu štetu. Dobra vijest vezana uz tlak je da ako prestaneš pušiti, možeš spriječiti daljnja oštećenja i ozbiljno smanjiti rizik od problema sa srcem.

4.1.3 Alkohol

Konzumiranje alkoholnih pića obično se ne smatra ozbiljnim problemom osim ako je osoba alkoholičar.

Zato mnogi ljudi kažu da umjерeno piju, samo uz večeru ili kada izadu van i sl. te ni ne pomišljaju da alkohol može loše utjecati na njihovo zdravlje i tlak.

Čak ćeš pronaći brojne dokaze da su neke vrste alkohola, kao što je jedna čaša crnog vina, dobre za zdravlje!

Ali problem s alkoholom je vrlo sličan problemu s hranom. Skloni smo pretjerivanju, nitko ne stane na jednoj čaši. A to pretjerivanje s alkoholom ne samo da je loše za jetru i općenito za zdravlje, ono također doprinosi visokom tlaku.



Potreбно је пуно времена да се алкотол преради у jetri и да се укинују otrovi i štetne tvari. Situacija se pogoršava u kombinaciji s nezdravom hranom jer na тaj начин долази до preopterećenja probavnog sustava i jetre!

Također ne заборави да већина алкотолних pića има пуну kalorija i šećera, што узрокује debljanje. To je dodatni razlog да је више могуће избегаваš alkohol ako želiš prirodno sniziti svoj krvni tlak.

Uživaj u jednoj čaši vina u posebnim prigodama i nemoj pretjerivati.

4.1.4 Droga

Droga je prečica za smrt, to je općepoznato.

Mislim da nitko ne treba čuti slavni slogan SAMO RECI NE, ali, naravno, kao i u prošlosti, on je i dalje istinit. Slično kao i s pušenjem, ne postoji opravdanje za uzimanje droga.

Iznimka je medicinska marihuana, koja je sada legalna droga u mnogim zemljama. Bez obzira na to, ona se mora uzimati strogo onako kako propiše liječnik. U svim drugim slučajevima čak ni marihuanu se ne može smatrati rekreativnom drogom – takvo što ne postoji, ne daj se zavarati!



4.1.5 Stres

On je jedan od najgorih tihih ubojica današnjice.

Premda stres općenito utječe na cijeli organizam, osobito je štetan za srce i tlak. Nije neuobičajeno da ljudi koji ne puše i ne piju, koji nikada nisu uzimali droge, koji vježbaju i zdravo jedu i koji su pored svega toga vitki – imaju visok tlak. U takvim slučajevima stres je glavni uzrok.

Ako ćemo iskreno, da čovjek ne bi bio izložen stresu, morao bi živjeti u izolaciji pod staklenim zvonom. Što je neizvedivo. No, pametniji ljudi od mene posvetili su svoje akademske karijere tome da otkriju što najviše podiže razinu stresa i što se može poduzeti da se on bar donekle smanji i da se s njime naučimo nositi u svakodnevnom životu.



U mnogim slučajevima on ovisi o samoj osobi – neki ljudi su jednostavno podložniji stresu na fizičkoj i emocionalnoj razini. Obično brz tempo života, nedostatak odmora i opuštanja, naporne obiteljske obaveze, nedovoljan broj slobodnih dana, konstantno preopterećenje poslom i prekovremeni rad dovedu do toga da to tvoje tijelo ne može pratiti i nositi se sa stresom, što se najprije manifestira povišenim krvnim tlakom, no može dovesti i do drugih, vrlo ozbiljnih bolesti.

Sada bih s tobom želio podijeliti neke jednostavne tehnike i strategije kontroliranja stresa koje ti mogu pomoći da uneseš ravnotežu u svoj život i dođeš korak bliže nižem krvnom tlaku.

Želim da bar pokušaš primijeniti sve što će ti sada reći jer su duševni mir i to da se osjećaš dobro u vlastitoj koži najveća nagrada! Ako nastaviš akumulirati stres i zadržavati ga u sebi dan za danom, bez da učiniš išta da se „ispušeš“, tlak će ti sasvim sigurno nastaviti rasti – do točke gdje ćeš se suočiti sa srčanim ili moždanim udarom!

4.1.6 Budi vladar svog vremena

Svaki dobar menadžer zna da je dobra organizacija ključna za učinkovitost i uspjeh. Ali to obično primjenjujemo samo na posao. Jesi li ikada pokušao/la učinkovito organizirati svoje vrijeme na samo jedan dan?

Iznenadit ćeš se koliko vremena gubimo na poslu ili kod kuće i koliko našeg vremena tratimo na beznačajne aktivnosti.

Možeš provesti mali eksperiment i zabilježiti sve svoje aktivnosti u jednom danu – kladam se da ćeš se šokirati jer tvoje dragocjeno vrijeme nije samo 8 sati na poslu i obiteljska zabava... već sati izgubljeni na stvari poput društvenih mreža, e-mailova, surfanja internetom, čitanja vijesti itd.

Naglašavam ovo samo zato jer svi mi volimo reći da jednostavno nemamo vremena za sebe, da nemamo vremena prošetati, baviti se hobijem, vježbati ili brinuti se za svoje tijelo i zdravlje.



Većina nas vjeruje u vlastite isprike da previše radimo i da prosječan radni dan oduzima ne samo vrijeme, već i energiju. S druge strane, sve novije studije pokazuju da prosječna osoba ne može biti produktivna čak ni tijekom standardnog radnog vremena od 8 sati! Produktivni smo najvjerojatnije 3,5 do 4 sata dnevno, nakon čega nam produktivnost naglo pada.

To znači da ćeš, ako danas radiš 10 sati, obaviti manje posla nego ako radiš samo 3 sata dva dana!

Najbolje da nekoliko dana (ili tjedan dana) bilježiš svoje aktivnosti i vidiš koje ti nepotrebitno oduzimaju vrijeme. Kada otkriješ koje su to, lako možeš unijeti promjene da to vrijeme iskoristiš za nešto što voliš raditi. To će ti pomoći da se opustiš i bolje nosiš sa stresom.

Najnaprednije i najmodernije tvrtke prepoznaju vezu između uravnoteženog poslovnog i privatnog života i produktivnosti svojih zaposlenika. Ako mudro organiziraš svoje vrijeme i omogućiš si vrijeme za opuštanje, osjećat ćeš se sretnije i na poslu i u privatnom životu. To je ključno za uspješno nošenje sa stresom.

Za one koji vole da im je vrijeme organizirano u minutu ili sat, srećom postoje alati koji ti mogu pomoći u tome. U prošlosti je kalendar bio jedina opcija, ali danas postoje brojne aplikacije, programi i slično koji ti mogu pomoći da učinkovito organiziraš svoje vrijeme.

Samo pogledaj one najjednostavnije kao što su opcije kalendara koje nude Google, Microsoft i tvoj pametni telefon ili istraži malo po internetu – oduševit ćeš se brojem dostupnih besplatnih aplikacija s kojima je organiziranje vremena nevjerojatno jednostavno!



4.1.7 Kvalitetan noćni san

Ne može se dovoljno naglasiti važnost kvalitetnog sna!

Premda je većini ljudi potrebno 8 sati dobrog sna, većina ljudi u industrijskim i razvijenim zemljama u projektu tijekom noći ne spava više od 6 sati.

Ne razmišljamo o važnosti tog odmora koji naše tijelo dobiva kroz dobar san. Ali razmisli o ovome:

Ako samo 3-4 dana spavaš malo ili uopće ne spavaš, tvoje tijelo i um će pasti u šok koji je jednak psihičkom slomu, a nakon nekog vremena tijelo će ti se početi gasiti! Zato je uskraćivanje sna jedna od najokrutnijih metoda mučenja!

Ako preskočiš samo jednu noć kvalitetnog sna, jako loše se osjećaš cijeli dan... Promijeni ti se raspoloženje, osjećaš se uzrujano i ljuto i tvoj mozak tijelu šalje razne zbunjujuće signale. Gotovo uvijek osjećaš veliku glad i žudiš za nezdravom hranom i hranom niske nutritivne vrijednosti jer se osjećaš kao da ti nedostaje šećera i energije.

Ali to samo dodatno pogoršava situaciju. Dok tvoje tijelo zapravo treba zdravu hranu i više kisika kako bi se borilo s posljedicama nedostatka sna, ti u njega trpaš masti i šećere od kojih je ono još opterećenije i iscrpljenije!

To smeće iz nezdrave hrane bit će pohranjeno u obliku masti i završit će na stijenkama tvojih arterija, dodatno povećavajući tvoj tlak.



Kad si stalno pod stresom, to ti može poremetiti ciklus spavanja. No, to možeš promijeniti. Možda nećeš uspjeti već prvu noć, ali ako u svoj raspored uvedeš „vrijeme za spavanje“ kojeg se pridržavaš, to će ti omogućiti da uspostaviš rutinu. Ako se potrudiš ići u krevet u točno određeno vrijeme svaku večer i isplaniraš najmanje 8 sati sna, uz malo strpljenja, tvoje tijelo će se s vremenom naviknuti!

Mi smo stvorena navike i naše tijelo treba te periode odmora, tako da ćeš sasvim sigurno uspjeti organizirati dovoljno sati sna uz samo malo planiranja i strpljenja.

Ako ti je teško brzo zaspati, dostupne su brojne tehnike koje ti mogu pomoći da zaspesz, trikovi s kojima možeš eksperimentirati i vidjeti koji ti najviše odgovara!

4.1.8 Opusti se

Znam da je prvo što pomisliš ovo: Lakše je reći nego učiniti! I donekle si poptuno u pravu!

Kako pronaći vremena da radiš nešto što te opušta ili izdvojiti sat vremena za sebe kada imaš tone posla koji te čeka i obiteljske obaveze i nemaš vremena naspavati se, a kamoli za nešto drugo???

Ovdje će ti pomoći savjeti iz prethodna dva odlomka o spavanju i pogotovo o organizaciji vremena.

Samo provedi onaj test ili eksperiment s bilježenjem svojih dnevnih aktivnosti, odnosno koliko vremena trošiš na svaku od njih. Kada shvatiš koje ti aktivnosti oduzimaju vrijeme, a koje zapravo nisu važne – zamijeni ih bilo kojom aktivnošću koja te opušta!



Za to možeš iskoristiti put na posao i s posla, pogotovo ako koristiš javni prijevoz i ako ne voziš. Napravi playlistu svoje omiljene glazbe i iskoristi to vrijeme za slušanje. Možeš čitati knjigu ako voliš čitati, možeš čak gledati serije, filmove ili jednostavno smiješne videe na svom telefonu ili tabletu.

Iskoristi pauzu na poslu za opuštajuću šetnju parkom, otiđi u teretanu, pa makar na samo pola sata, ili se upiši na neki tečaj ili radionicu blizu radnog mjesto i skreni misli s posla i briga.

Mnogim ljudima nije lako naučiti opustiti se i jednostavno se isključiti. Ako nisi tip osobe koji se može baviti jogom ili meditacijom (to su neki od najboljih načina za opuštanje tijela i uma), odaberi nešto što voliš, što ne oduzima puno vremena i što će ti omogućiti zaslужeni predah.

Ne zaboravi isplanirati duže periode opuštanja tijekom vikenda! Vikendi su savršeni i za grupne aktivnosti i za provođenje vremena u samoći, u slobodno vrijeme lakše ćeš otpustiti stres nakupljen preko tjedna i obnoviti ravnotežu potrebnu tvom tijelu.

4.2 Prehrana

Ključan faktor u snižavanju visokog krvnog tlaka na prirodan način je – prehrana.

Poznato je i znanstveno dokazano da u posljednjih 50 godina jedemo najgoru moguću hranu!

I za gotovo sve moderne bolesti, kao što je epidemija pretilosti, problema sa srcem, dijabetesa, nekih vrsta raka, moždanih udara i da – visokog tlaka, kriva je nekvalitetna hrana.



Ali bili smo dovoljno iskreni da hranu koju jedemo nazovemo pravim imenom – JUNK FOOD. Objasnjenje nije potrebno!

Hrana koja bi trebala završiti u smeću završava u našem organizmu polako nas ubijajući iz dana u dan.

Zastrašujuće je pomisliti da je ljudski rod toliko napredovao u znanosti, tehnologiji i inovacijama, da bismo na kraju jeli hranu nevjerljivo niske nutritivne vrijednosti!

Vjerojatno ti je poznat pojam „prazne kalorije“ (hrana prepuna kalorija koje tvome tijelu nisu potrebne i koje ne može iskoristiti za energiju). Uistinu je zastrašujuće vidjeti da preko 90% prehrane prosječne osobe u visokorazvijenim zemljama čini hrana koja sadrži prazne kalorije. Tako da u biti izglađnjuješ svoje tijelo uskraćujući mu esencijalne hranjive tvari koje su mu potrebne da bi normalno funkcionalo, dok u isto vrijeme u njega unosiš masti i šećere koji ti samo podižu tlak i uzrokuju brojne bolesti!

Već smo u prethodnom poglavlju govorili o važnosti prehrane u prirodnom snižavanju krvnog tlaka. Ovdje ćeš pronaći detalje o vrstama namirnica koje su dobre za tebe i tvoj tlak i o vrstama namirnica koje su jednostavno otrov za tvoje tijelo.

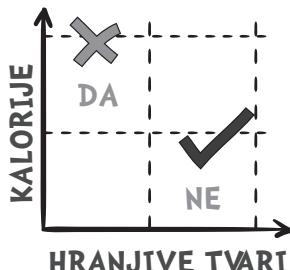
Danas postoji toliko netočnih informacija o hrani da je prosječnoj osobi vrlo teško razlučiti u što da vjeruje.

Uzmimo za primjer neke od najvažnijih stvari potrebnih našem tijelu: kalorije i proteine.

Kalorije su ključan izvor energije za naš organizam. One su za tijelo kao gorivo za automobil – kako automobil ne može voziti bez goriva tako ni naše tijelo ne može funkcionirati bez energije iz kalorija.

Svaka namirница ima svoju kalorijsku vrijednost – ali tu se stvari komplificiraju. Premda većina država ima pravnu regulativu koja obvezuje da svaki proizvod ima pravilno naznačenu nutritivnu vrijednost, toliko je teško razumjeti što piše na etiketama da se većina ljudi ni ne trudi!

A proizvođači toliko „mute“ s navedenim brojevima i vrijednostima da uspiju zavarati čak i stručnjake. Pa kakve šanse onda ima prosječna osoba???



Zato neću trošiti tvoje vrijeme objašnjavajući kako čitati nutritivne vrijednosti na proizvodima, radije ću se fokusirati na primjere i usporedbu kalorija i proteina u različitim namirnicama. Cilj je da naučiš koja hrana sadrži dobre kalorije i proteine koji će pomoći tvom tijelu da bolje funkcioniра, dok će u isto vrijeme potaknuti mršavljenje i snižavanje krvnog tlaka.

Krenimo s jednostavnim pitanjem: Što misliš, što je bolji izvor proteina, crveno meso ili zeleno povrće? Većina ljudi bi odgovorila crveno meso jer nas to uče cijeli život.

Ali znaš li zašto točno crveno meso smatramo glavnim izvorom proteina? To je zapravo naše naslijede iz davnih vremena. Meso je našim precima bilo poželjna hrana jer je prepuno kalorija koje su bile dragocjene u vremenima kada hrane nije bilo dovoljno. Hrana je u lovačkim društvima morala potrajati od jednog lova do drugog.

Danas su stvari drukčije, ne prođe nam ni dan bez jela, štoviše, imamo bar tri redovna obroka dnevno. Zato nema potrebe stalno jesti kaloričnu hranu.

Vratimo se odgovoru na naše pitanje: meso (kao što je odrezak ili bilo koje crveno meso) ima oko 6 grama proteina na 100 kalorija, dok zeleno povrće (kao što su brokula ili mahune) ima oko 11 grama proteina na 100 kalorija! Gotovo dvostruko više!

Opet, najveća razlika je u količini kalorija – vjerojatno nećeš pojesti samo 100 kalorija mesa, jer su to otprilike 2 zalogaja. :) A da unesesh 100 kalorija zelenog povrća kao što je brokula, trebaš 500 grama, što je cijeli ručak!!!

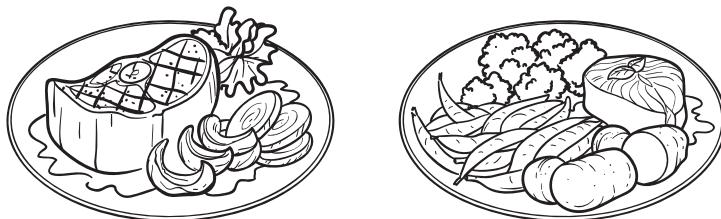
Uviđaš li razliku?

Tu je problem s našom prehranom – u načinu na koji kombiniramo hranu i načinu na koji dobivamo esencijalne hranjive tvari potrebne našem tijelu.

Nemoj se uznemiriti kad shvatiš da je cilj ovog vodiča za zdravu prehranu da postaneš vegetarijanac! Premda duboko vjerujem da je vegetarijanska prehrana izvrsna za zdravlje, ne moraš se potpuno odreći svojih omiljenih mesnih jela da snizиш tlak na prirodan način!

Ali ono što moraš učiniti je promijeniti sastav svog uobičajenog ručka ili večere.
Jednostavno rečeno:

- od mesnog obroka s prilogom od povrća (kao na slici 1) moraš prijeći na
- obrok u kojem je povrće glavno jelo, a meso/riba prilog



To je jedini način kako spriječiti bolesti pomoću prehrane i prirodno sniziti tlak.

Prehrana temeljena na sirovom i svježem povrću učinit će čuda za tvoje zdravlje. Ne samo da ćeš imati više energije i osjećati se lakše – brojke na tvojoj vagi počet će ubrzano padati!

To je još jedan presudan faktor, jer svi ljudi s viškom kilograma pate od povišenog tlaka. Rješenje pomoću prehrane koje ćeš ovdje pronaći pomoći će ti da ubiješ dvije muhe jednim udarcem:

Da bez muke smršaviš i pritom snizиш svoj tlak te tako eliminiraš rizik od srčanog i moždanog udara!

Nevjerojatno sam sretan što s tobom dijelim brojne savjete kako da svom tijelu pružiš potrebne nutrijente bez prejedanja i skladištenja šećera i kalorija u obliku masti.

Na primjer, ako pojedeš jedan pun tanjur zelene salate ili povrća kao što su mahune, nećeš gladovati i definitivno ćeš se zasiti.

Pun tanjur mahuna, što je oko 500 grama, ima manje od 100 kalorija!

A znaš li što su negativne kalorije?

Hrana s negativnim kalorijama sadrži manje kalorija nego što tvom tijelu treba da bi ju probavilo.

Kad pojedeš i probaviš pun tanjur zelenog povrća ili salate s manje od 100 kalorija – tvoje tijelo će dobiti sve hraničive tvari koje su mu potrebne da bi funkcionalo kako treba i nećeš osjećati glad.

S druge strane, tvoje tijelo će za probavljanje tog obroka potrošiti najmanje dvostruko veću količinu kalorija.

To znači da će morati posuditi kalorije iz pohranjenih masti.

Zato se ovakva hrana naziva hranom s negativnim brojem kalorija.

Kad jedeš ovaku vrstu hrane, brzo gubiš kilograme jer tvoje tijelo čisti pohranjene masnoće!

No, nemoj pomisliti da planovi prehrane u ovoj knjizi sadrže sve one gluposti kao što su ograničenje veličine obroka, brojanje kalorija itd. Samo o tebi ovisi koliko jedeš – dokle god jedeš hranu koja se preporučuje za snižavanje krvnog tlaka. Toliko je jednostavno.

4.3 Hrana koju trebaš izbjegavati

Hrana koju trebaš izbjegavati je hrana vrlo niske nutritivne vrijednosti i hrana koja ti opasno podiže tlak. Krenimo odmah!

4.3.1 Konzervirana hrana

Prva na popisu je hrana iz konzervi. Takvu hranu stvarno treba izbjegavati zbog velikog broja konzervansa koje sadrži.

Osim ako se ne pripremaš za nuklearni rat, nema apsolutno nikakvog razloga da kupuješ konzerviranu hranu. Samo pogledaj njen rok trajanja, vidjet ćeš da je uglavnom dulji od 10 godina! A sad zamisli količinu konzervansa i ostalih opasnih tvari koje treba staviti u svježu hranu da bi bila jestiva nakon jednog desetljeća!

Još jedan veliki problem s konzerviranom hranom je količina soli i natrija koju sadrži. A natrij i sol su ogromni neprijatelji krvnog tlaka. Vjerojatno ti je tvoj liječnik već rekao da izbjegavaš slanu hranu.

To ne znači da uopće ne smiješ jesti sol, ali ipak, ako izbjegavaš konzerviranu hranu, ograničenu količinu soli koja ti je dopuštena možeš koristiti za začinjavanje ostale, svježe hrane.

4.3.2 Pakirana hrana

Hranu pakiranu u kutije stvarno trebaš eliminirati. Njena nutritivna vrijednost je vrlo niska i ona je također prepuna otrova zbog kojih ti se tijelo više napreže, što ti povisuje tlak.

Ovo će mnogima možda biti teško jer su kuhanje u mnogim obiteljima zamjenili gotovi kupovni obroci. Ovo uključuje žitarice, razne praške kao što je onaj za pripremu pire krumpira, gotove obroke itd.

Količina umjetnih zasladičivača, konzervansa, kemikalija i umjetnih boja u ovim proizvodima je ogromna!

Pored toga, pakirana hrana je prepuna šećera, od kojih se debljaš i raste ti tlak.

Kako bi se pakirana hrana mogla prodavati u trgovinama, ona mora proći intenzivan proces prerade. Taj proces doslovno izvlači hranjive tvari iz hrane! Zato se mnogi stručnjaci za prehranu često šale na račun pakirane hrane: „Možda je bolje pojesti kutiju nego ono što se u njoj nalazi.“ :)

Zapakirana hrana obično ima puno praznih kalorija i ogromnu količinu šećera. Zato, ako ozbiljno želiš izbjegći srčani i moždani udar, dijabetes i smrt od visokog tlaka – drži se podalje od nje!

4.3.3 Mlijeko i mliječni proizvodi

Kada ljudima kažem da mliječni proizvodi, osobito sir, nisu dobre za zdravlje, da imaju vrlo nisku nutritivnu vrijednost i da pogotovo nisu dobre za tlak – ljudi misle da sam lud!

Pa, ja smatram da je ludo vjerovati da odrasla osoba treba životinjsko mlijeko (obično kravljje) za čvrstoću kostiju ili vitamine ili što god već danas reklamiraju!

Postoji ogroman izbor povrća i voća koje tijelu daje sve što mu je potrebno, tako da ne postoji nikakav razlog za posezanjem za mlijekom ili bilo kakvim mliječnim proizvodima.

Imaj na umu i da je zbog načina proizvodnje danas većina sireva jedan od najvećih izvora zasićenih masti! Gotovo sva brza i slična hrana sadrži sir. A zasićene masnoće su jedan od glavnih uzroka debljanja i visokog krvnog tlaka!



Ako voliš mlijecne proizvode i misliš da ih se ne možeš potpuno odreći, bar pokušaj njihovu tjednu konzumaciju smanjiti na minimum, pogotovo sira.

4.3.4 Crveno meso

Bojim se da je crveno meso strogo ZABRANJENO za svakoga tko se ozbiljno želi riješiti visokog tlaka.

Ovo zvuči loše mnogim ljudima jer nam svaki ručak ili večera sadrži meso, jedemo ga u svakoj prigodi, glavni je izbor jela u restoranima itd.

Ali problem je što crveno meso ima puno kalorija koje ti jednostavno nisu potrebne. Već sam spomenuo da je crveno meso bilo dobro za ljude u prapovijesnim vremenima kada nije bilo dovoljno hrane.

Ali sada kada jedemo tri obroka dnevno, zašto bi nam bio potreban odrezak koji ima 2000-3000 kalorija??? Još jedan faktor je utjecaj na težinu i srce. Naravno da ćeš se uz toliko kalorija i masnoća koje svakodnevno unosiš udebljati i tako dodatno povisiti tlak.

Ako jedeš jako puno mesa, ovaj korak izvedi polako. Počni smanjivati unos mesa tako što ćeš prvo preskočiti meso samo jedan dan, zatim dva dana itd., sve dok ti ne bude odgovaralo da jedeš manje porcije mesa samo nekoliko puta mjesečno.

4.3.5 Pileće meso

Pileće meso je manje zlo, da tako kažem, u usporedbi s crvenim mesom, ali ovdje vrijedi ista logika.

Problem s piletinom je da ljudi rijetko jedu isključivo čisto bijelo meso, uglavnom ga jedu prženo u dubokom ulju i s puno nezdravih dodataka.

Kada se mesu dodaju različiti preljevi kako bi se dobila hrskavost i zatim ga se prži u dubokom ulju, ono gubi gotovo sve dobre proteine i nutritivnu vrijednost i na kraju opet jedeš zasićene masnoće. To ulje i mast zaglavi u tvojim arterijama i uzrokuje porast krvnog tlaka. Također je loše ako pokušavaš smršavjeti.

Pokušaj ograničiti unos pilećeg mesa na par puta mjesečno. Tada pripremaj samo bijelo meso, najbolje na pari ili roštilju (bez kože). Nemoj ga kombinirati s crvenim mesom.

4.3.6 Riba

Nemoj se iznenaditi kada vidiš ribu na popisu hrane koju treba izbjegavati. Glavni razlog zašto je riba tu je zato što sva riba nije ista.

Dok su plodovi mora i svježa riba zdravi jer sadrže brojne korisne hranjive tvari, u nekim vrstama ribe krije se opasnost.

Tu prije svega mislim na živu, ona je jako opasna za zdravlje. Radi se o pravom otrovu koji tvoje tijelo ne može preraditi i koji može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. Zato trebaš kupovati svježu ribu za koju znaš otkuda dolazi.

Kako je to lakše reći nego napraviti, ljudima uvijek savjetujem da ako nisu sigurni u podrijetlu i kvalitetu ribe, uvijek kupe lososa. Losos je vrlo kvalitetna riba koja je dobra.

4.3.7 Škrob

Hranu s puno škroba treba izbjegavati po svaku cijenu. Ako ne znaš o kojoj se hrani točno radi, evo kratak podsjetnik: sve vrste bijelog kruha i peciva, obična bijela riža, sve vrste tjestenine i krumpir.

Ove namirnice bogate škrobom prepune su kalorija, a sadrže vrlo malo hranjivih tvari. Od njih će se udebljati, izazvat će ti stanje predijabetesa, usporiti metabolizam i tako doprinijeti visokom tlaku.

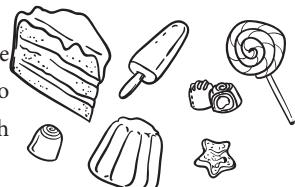
Dobro je znati da s ovim zdravim planom prehrane imaš zdrave alternative i da to ne znači da više nikada ne smiješ jesti kruh ili tjesteninu! Jedna od najboljih alternativa su proizvodi od cjelovitog zrna pšenice (koje trebaš razlikovati od naširoko reklamiranih proizvoda od cjelovitih žitarica, jer oni su nešto sasvim drugo!) koji su nutritivno vrijedni.

Ipak, za prirodno snižavanje krvnog tlaka ove namirnice trebaš ograničiti na prilog glavnom jelu.



4.3.8 Šećeri

Dakako, šećeri nisu dopušteni. Mislim da nikome nije potrebno još jednom objašnjavati zašto su šećeri istinsko zlo ovog stoljeća, osnovni uzrok pretilosti i brojnih zdravstvenih problema.



I ne mislim samo na obični bijeli šećer. Mnogi su upali u zamku zasladičeva, od kojih se neki čak dobivaju iz biljaka i koji su „prirodni“, ali oni čak mogu biti štetniji za tvoj organizam od običnog šećera. Broj kilograma koje ćeš dobiti, količina štete koju će nanijeti tvom tijelu – jednostavno nije vrijedno toga.

Neke vrste voća su savršena alternativa za sve one koji misle da ne mogu živjeti bez slatkog. Razlika je u tome što voće sadrži primarne šećere koje naše tijelo može preraditi i koristiti kao energiju. Dok ćeš se od bijelog šećera, umjetnih zasladičeva i sličnog smaća samo udebljati i razboljeti! To je to.

4.3.9 Pića – gazirani i negazirani sokovi

Za gazirane i negazirane sokove nema mjesta u tvojoj prehrani.

Gazirani – nema potrebe za objašnjenjem, to je gazirani šećer s tonom praznih kalorija i bez ikakve nutritivne vrijednosti.

Neke ljudi iznenadi kada čuju da i negazirane sokove treba izbjegavati. Objasnit ću zašto...

Zato što se voće stavlja u stroj koji prvo uništi jedan od najkorisnijih sastojaka voća – vlakna. Vlakna su važna za dobro funkcioniranje metabolizma i probave, a pogotovo su korisna kada pokušavaš smršavjeti i sniziti tlak. Vlakna su također jedan od razloga zašto je voće na tako dobrom glasu i zašto znanstvenici zanemaruju šećer koji sadrži te preporučuju unos svježeg voća kao dio zdrave prehrane.

Zašto onda uništiti najbolji dio voća samo da bi se dobila šećerna vodica???

Reci NE sokovima – jedi samo cijelo voće!

4.3.10 Brza hrana

Ovdje je isto sve jasno – izbjegavaj ju po svaku cijenu! Brza hrana će ti jako podići tlak i ubiti te ako nešto ne poduzmeš. To je jednostavno tako i moraš ju izbjegavati poput kuge!

Takva hrana sadrži tone kalorija koje dobivaš iz zasićenih masnoća i šećera koji ti začepljuju arterije i ugrožavaju život!

Brza hrana je vjerojatno jedina vrsta hrane za koju se svi liječnici i znanstvenici slažu da je stvarno loša za zdravlje i da razorno djeluje na težinu i krvni tlak.

4.4 Hrana koju trebaš uvesti u prehranu

Nakon duuugog popisa hrane koju trebaš izbjegavati :), pogledajmo sad koja će ti hrana na prirodan način sniziti tlak.

Ali moram ti reći da se ne trebaš razočarati ako je neka tvoja omiljena hrana hrana na popisu hrane koju trebaš izbjegavati. To ne znači da ju zauvijek uopće ne smiješ jesti, već da ju trebaš svesti na minimum.

Također bih ti preporučio da ne kreneš sa svime odjednom. Takva nagla promjena može imati negativan učinak (pogotovo ako si ljubitelj mesa i ako unosiš puno mlijekočnih proizvoda i brze hrane) na tvoje raspoloženje, što te može navesti da potpuno odustaneš od programa.

Umjesto toga započni s jednom grupom namirnica tijekom nekoliko dana, zatim priredi na drugu itd. Napreduj vlastitim tempom i ne zaboravi da ti treba biti ugodno jesti obroke koje pripremaš.

Kada rezultati postanu primjetni – postane lakšel! Imat ćeš dokaz da program daje rezultate i imat ćeš motivaciju da ga se pridržavaš i napokon prijeđeš na zdravu prehranu.

Kada kreneš s planom prehrane, sjeti se da vrijeme potrebno da prirodno sniziš krvni tlak ovisi o tome koliko brzo iz prehrane eliminiraš zabranjenu hranu i koliko brzo uvedeš nutritivno visokovrijedne namirnice.

Hrana u ovom dijelu knjige s pravom može ponijeti titulu superjunaka, jer će ona učiniti upravo to – spasiti ti život! Pa, koje su njene supermoći?

1. Preko 98% hrane koju ovdje navodim ima vrlo malo kalorija (čak i one koje ih imaju više su zdrave i objasnit će zašto). Kod snižavanja tlaka važno je započeti s hranom koja ima malo kalorija i puno nutrijenata.

Od nje ćeš se osjećati zdravo i sito dok ubrzavaš svoj metabolizam i mršaviš.

2. Za mršavljenje nema ništa bolje od ograničenja unosa kalorija. A ovaj program ide i korak dalje. Popis namirnica koji ćeš sad pročitati sadrži vrste hrane koje imaju negativne kalorije. To znači da će tvoje tijelo više kalorija potrošiti da probavi hranu nego što ih ona sadrži!

Prijevod: jedeš koliko želiš, bez ograničenja, bez kontroliranja količine porcija i slično jer nema šanse da se od namirnica s popisa odobrene hrane udebljaš ili dobiješ jedan jedini kilogram! Naprotiv, njihova tajna supermoć je ta što od njih mršaviš i što poboljšavaju tvoje zdravlje!

3. Hrana s malo kalorija ili s negativnim kalorijama je dobra, ali cilj OMEGA936 projekta je da se osjećaš bolje i zdravije. To znači da je hrana s popisa bogata hranjivim tvarima. Danas postoje razne čudne namirnice s malo kalorija (kao recimo keksi od riže) koje imaju užasan okus, a pored toga što nemaju kalorija, nemaju ništa! Nemaju skoro nikakvu nutritivnu vrijednost!

Kome to treba?

To nije slučaj s ovim popisom. Navedene namirnice imaju vrlo malo kalorija ili imaju negativne kalorije, ali su prepune nutrijenata potrebnih tvome tijelu!

Zato krenimo s popisom tih namirnica superjunaka:

„HRANA KOJU MOŽEŠ JESTI KOLIKO ŽELIŠ“

- Špinat
- Kelj
- Potočarka
- Mrkva
- Kupus
- Brokula
- Cvjetača
- Paprika
- Šparoge
- Zelena salata
- Gljive
- Tikvice
- Artičoka
- Rajčice
- Slatki krumpir
- Jagode
- Luk
- Borovnice
- Grožđe
- Nar



*Napomena: Ovaj izbor namirnica nije potpun zbog regionalnih razlika. Ravnaj se prema općem pravilu da je svako povrće dobro, a to osobito vrijedi za zeleno lisnato povrće kojeg postoje razne vrste koje ovdje nisu navedene. Njega je uvijek sigurno jesti i stvarno ga jedi koliko god želiš!

Smatraj ovaj popis švedskim stolom s kojeg možeš jesti koliko poželiš! Jer koliko god ovih namirnica pojedeš, one ne mogu imati nikakav negativan učinak na tvoje zdravlje i težinu.

Ove namirnice moraju biti temelj svih tvojih obroka. One su glavno jelo, a sada slijedi popis sastojaka koje možeš koristiti za prilog.

Oni su također zdravi, ali ih ne treba miješati s gornjim popisom namirnica koje možeš jesti koliko želiš.

„PRILOZI“

- Naranče
- Krastavci
- Tofu
- Sjemenke lana
- Sjemenke sezama
- Breskve
- Sjemenke suncokreta
- Grašak
- Grah
- Trešnje
- Kukuruz
- Bademi
- Pistacije
- Orasi
- Avokado
- Škampi
- Losos
- Obrano mlijeko (1% masti)
- Jaja
- Smeda riža



Hrana s ovog drugog popisa trebala bi biti nadopuna glavnim jelima (hrani s prvog popisa). Nju ne bi trebalo jesti u neograničenim količinama, već upravo onako kako sam naziv popisa kaže – kao prilog, umjereno. Koristi ove namirnice da glavna jela učiniš ukusnijima i nemoj pretjerivati s njima.

Kada započneš s ovim planom prehrane, čvrsto ga se pridržavaj sve dok ti kilogrami i tlak ne počnu padati. Kada postigneš svoju idealnu težinu i kada ti tlak bude stabilan već neko vrijeme, možeš prijeći na drugi plan prehrane ili početi uvoditi više proizvoda i sastojaka koje voliš jesti.

“TVOJ POPIS”

-
-
-
-
-
-
...

Treći i zadnji popis je prazan. Tvoj je zadatak popuniti ga s 10-15 stvari koje voliš jesti! Napravi svoj popis i uključi u njega svoje omiljene poslastice ili namirnice koje ne možeš pronaći na gornja dva popisa.

Dok si na ovom novom načinu prehrane, počasti se poslasticom sa svog popisa otprilike jednom tjedno, ali ne više od 4 puta mjesечно! Pobrini se da ne kršiš ovo pravilo da ne uništiš napredak za koji su ti bili potrebni tjedni!

Ipak, za svoj veliki trud zaslužuješ se počastiti onim stvarima bez kojih jednostavno ne možeš živjeti! A svi ih imamo, zar ne? :)

Sada kada imaš popis hrane koja će ti na prirodan način sniziti tlak i vratiti ti zdravlje, osloboди svoju maštu i iskombiniraj ih za vrhunsko gurmansko iskustvo.

Ako ti ipak bude trebala pomoći, u idućem poglavlju ćeš pronaći moj izbor recepata od ovih namirnica za jela koja ne samo da su zdrava, već i jako ukusna. Shvatio sam da je ukusna hrana ključ uspješnog pridržavanja zdrave prehrane, jaka volja i želja te mogu daleko odvesti, ali od ukusnih jela ćeš se osjećati dobro i zadržat će te da ne skreneš s puta koji će ti spasiti život.

Još jedan ključ za uspješno pridržavanje ovog plana prehrane je to što se ne moraš brinuti o tome koliko neki obrok sadrži kalorija ili masnoća, koliko grama smiješ pojesti, kada smiješ jesti itd.

Nikad nećeš osjećati glad jer prvi popis sadrži namirnice koje doslovno možeš jesti koliko želiš. Zato jedi do sitosti bez zabrinutosti i žaljenja nakon jela. Drugi popis trebaš koristiti opreznije, a na kraju dolaze poslastice i tvoja omiljena hrana u malim porcijama nekoliko puta mjesечно.

Ovo su jedina pravila i zato svatko može slijediti ovaj plan prehrane!

Kada ti tlak postane normalan i dosegneš željenu težinu (ali ne prije toga!), preporučit ću ti zdravu prehranu koja sadrži raznolikiji izbor namirnica koje će ti pomoći da održiš zdrav tlak i smanjiš zdravstvene rizike.

Ovo ti govorim samo zato jer mnogi ljudi strahuju da će se ove prehrane zauvijek morati pridržavati, a to nije istina.

Ja sam shvatio da se i dalje pridržavam ovog plana nakon što sam smršavio i nakon što sam već godinama imao normalan tlak! Navikao sam se na ovu hranu, uspio pronaći fantastična jela koja su nevjerojatno ukusna, a istovremeno vrlo hranjiva i niskokalorična. Nastavio sam s ovom prehranom kad se moje cjelokupno zdravlje popravilo.

Ništa me neće navesti da opet riskiram svoje zdravlje – a pogotovo ne pizza, hamburgeri i kolači (ali samo zato jer sam pronašao zdravu alternativu desertima, pa čak i hamburgerima i pizzi!).

Ali ovdje se radi o tvom, a ne mom životu. Zato ti odlučuješ koliko dugo želiš biti na ovoj prehrani. Možda ćeš nakon ovoga prijeći na modernu proteinsku (ili krono) prehranu ili na mediteransku, koja se donedavno smatrala najzdravijom.

Samo imaj na umu da je prehrana temeljena na mesu i masnoćama bogata kalorijama. Moraš paziti da se opet ne udebljaš i da održiš zdravu razinu kolesterola da zaštitиш svoje srce i tlak. Proteinske dijete obično imaju nultu toleranciju na šećere (uključujući voće), zato unaprijed razmisli o svojoj ljubavi prema slatkom i možeš li to izdržati.

Mediterska prehrana sadrži masnoće koje su zdrave, ali zbog tjestenine i namirnica sa škrobom i ona je vrlo bogata kalorijama, što predstavlja rizik za tlak i težinu.

Dakle, kako započeti?

U ovoj metodi snižavanja tlaka možeš odrediti vlastiti tempo. Odaberi promjene u načinu života za koje smatraš da ih možeš provesti bez puno truda. Odaberi svoju metodu otpuštanja stresa i započni sa zdravom prehranom.

Nemoj sa svime krenuti odjednom – to ti može biti previše i možeš brzo odustati i nastaviti živjeti u strahu od smrtonosnih posljedica koje nosi visoki tlak.

Ako ti se ova prehrana čini prezahrvnom ili misliš da nećeš dugo izdržati, samo je isprobaj. Tijekom probnog perioda ne moraš strogo slijediti popis, samo se pridržavaj ovoga:

- pojedi svježe voće 3 puta dnevno
- za glavno jelo koristi povrće koje voliš
- potruđi se svakodnevno u obroke uključiti gljive, luk, papriku, rajčice, sjemenke i začinsko bilje
 - pojedi pun tanjur povrća po izboru kuhanog na pari
 - malu količinu graha kombiniraj s velikom salatom i preljevom.



Ako učiniš samo ovo što je navedeno, od prvog tjedna ćeš osjećati dobrobiti ovih promjena. One neće biti toliko značajne kao kad se u potpunosti pridržavaš ovog plana prehrane i svih savjeta, ali rezultati će se vidjeti!

Ovo govorim za sve one koji još uvijek sumnjaju i pitaju se: Mogu li ja to? Ili: Hoće li ovo i meni pomoći?

Samo slijedi ovih 5 koraka u svojoj svakodnevnoj prehrani i provedi eksperiment. Kad vidiš rezultate imat ćeš više volje posvetiti se punom planu prehrane! Čak i ako zaključiš da ti ovo daje toliko dobre rezultate da ne želiš primijeniti punu metodu za smanjenje hipertenzije – izvrsno! Ipak ćeš nešto poduzeti da sprijeчиš srčani i moždani udar ili nešto još gore.

4.5 Planiranje i priprema

Prije nego što kreneš proučavati recepte za ukusna jela koja možeš pripremati dok se pridržavaš ovog plana, htio bih iznijeti neke opće napomene o pripremi hrane. One će ti pomoći u pripremi vlastitih jela kao smjernice na što trebaš obratiti pažnju.

Cilj ove prehrane je da unosiš hranu visoke nutritivne vrijednosti s malo kalorija. Nutrijenti su važni jer omogućuju tvom tijelu da započne proces izlječenja nakon godina nanošenja štete. To znači maksimalno iskoristiti hranu koju jedeš, bez brige o tome hoćeš li se udebljati ili nanijeti još više štete svom tijelu.

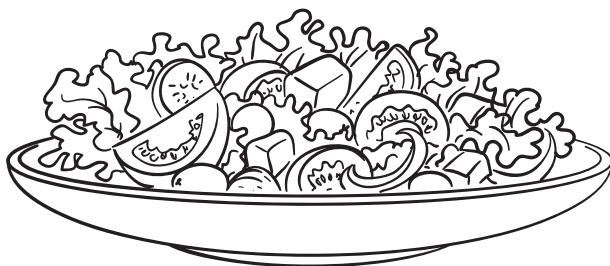
Kao što je već rečeno, hrana s prvog popisa će ti upravo to omogućiti. Kada planiraš svoje obroke sa sastojcima s drugog popisa ili svog popisa – pokušaj se držati jednostavnih pravila da postigneš dobre rezultate, sniziš tlak i izbjegneš debljanje.

Dobro planiranje će ti omogućiti da savladaš kombiniranje namirnica s popisa. Prvo pravilo je vrlo jednostavno: **sirovo povrće i voće**.

Tijekom intenzivnog kuhanja većina vrsta povrća može izgubiti čak 40% nutrijenata, odnosno gotovo pola hranjivih tvari. Tvoj zadatak je to izbjegći. Na ovoj si prehrani da poboljšaš zdravlje, zato nemoj uništavati zdrava svojstva ovih namirnica!

Neka ti cilj bude da najmanje 50% povrća i voća koje unosiš dnevno bude sirovo. Što se tiče voća, to stvarno ne bi trebao biti problem jer je voće ionako ukusnije sirovo. Što se tiče povrća, najbolje ga je pripremati kao salatu.

Zamijeni svoje obroke salatama i na taj način osiguraj dovoljan unos sirovog povrća. Salate su izvrstan izbor za glavna jela i dobro ih je kombinirati sa sastojcima s popisa priloga ili s popisa tvoje omiljene hrane. Ako voliš meso, najbolje ga je kombinirati sa sirovim povrćem i salatama. Molim te nemoj svoju salatu pretvoriti u mesno jelo. Za najbolji učinak nasjeckaj meso na sitne komade i dodaj ga u salatu.



Salate se savršeno kombiniraju s različitim sjemenkama jer one ne samo da daju okus jelima, već su i iznimno zdrave! Gotovo sve sjemenke su izvrstan izvor omega kiselina koje su ti potrebne u procesu snižavanja krvnog tlaka i mršavljenja.

Ako nisi ljubitelj sirovog povrća ili jednostavno voliš kuhanе obroke, ovdje ćeš pronaći recepte za povrće pripremljeno na pari, juhe i variva.

Povrće kuhano na pari ima veću nutritivnu vrijednost od povrća pripremljenog drugim metodama, kao što su prženje ili pečenje. Njega možeš kombinirati s različitim začinima i tako postići nevjerljiv okus.

Juhe i variva su također izvrsni jer zadržavaju puno nutrijenata iz povrća. Iako se tijekom njihove pripreme povrće kuha, hranjive tvari ostaju u vodi koju također jedeš – dakle, sve je u redu!

4.5.1 Začini i preljevi za salate

Svi se slažemo da većina okusa hrane dolazi ih mješavine začina. Preljevi za salate su još jedan izvrstan način kako sirovo povrće učiniti ukusnijim.

Jedina stvar koju moraš izbjegavati je SOL. Ovo te ne bi trebalo iznenaditi jer su ti vjerojatno već puno puta rekli da izbjegavaš sol zbog visokog tlaka. Ako voliš slanu hranu, ovdje ćeš pronaći zdrave načine na koje obroke možeš učiniti ukusnijima bez da ugrožavaš svoje zdravlje. Ali kako je ovo plan prehrane za prirodno snižavanje krvnog tlaka, moram reći da sol nije dopuštena. Imaj na umu da veliki broj namirnica koje ćeš jesti već sadrži sol i to više nego što trebaš unositi dnevno, zato sol kao začin ovdje nije dozvoljena.

Preljevi za salate su posebna priča. Mnogi ljudi misle da jedu zdravo kad jedu salate s kupovnim preljevima, ali ti preljevi zapravo imaju više šećera i kalorija od prosječnog obroka brze hrane!

To ne znači da u svoje salate ne možeš dodavati preljeve, to samo znači da moraš paziti kakve preljeve koristiš. Ako se odluciš za gotove kupovne preljeve, obavezno dobro pročitaj što piše na deklaraciji. Izbjegavaj teške preljeve i kupuj one (ako postoje) s malo kalorija i bez umjetnih bojila i zaslađivača.

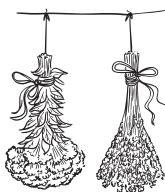
Puno je bolja varijanta raditi vlastite preljeve. To nije jako teško i možeš eksperimentirati sa sastojcima i okusima.

Ovo je jednostavna metoda kako napraviti vlastiti preljev za salatu.

1. Korak: Odaberis bazu. Svaki preljev ima svoju bazu i to može biti nešto od sljedećeg:



Sušeno voće



Svježe ili sušeno začinsko bilje



Senf



Češnjak

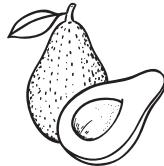


Luk



Mješavina začina

Step 2: Choose the fat source. All dressings need fats, and you can choose from the following:



Avokado



Sjemenke lana ili konoplje



Orašasti plodovi



Maslac od orašastih plodova (badema ili indijskog oraščića)

3. korak: Kiselina da sve spoji. Kada riješiš bazu i okus, odaberi dobar sastojak pomoću kojeg ćeš sve promiješati i spojiti. Različite vrste octa su najbolji izbor:



Balzamični octat



Sok limuna



Vinski octat

4. korak: Kad misliš da su preljevi „dosadni“. Ako želiš eksperimentirati s različitim okusima, isprobaj neke od sastojaka spomenutih ispod koji nisu uobičajeni u preljevima za salate. Možda ćeš se ugodno iznenaditi!



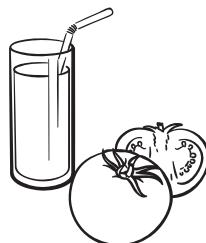
Prirodni sok od povrća ili voća



Tofu



Bademovo ili sojino mlijeko



Sok od rajčice

Sa svim ovim sastojcima možeš smišljati uistinu brojne kombinacije. S njima salate i povrće nikada neće biti dosadni!!!

A ove preljeve bez brige možeš dodati u svaku salatu! Svi sastojci s popisa su izvor dobrih nutrijenata (minerala, masnoća i omega kiselina) koji ti daju vitalnost, izdržljivost, smanjuju krvni tlak i ne debljaju!!!

4.5.2 Okus jela

Za održavanje ovakve prehrane na duge staze hrana koju jedeš ti se mora svidati! Ako ti hrana nije ukusna, vjerojatno ćeš prerano odustati od ovog plana prehrane.

Kad pročitaš ovaj dio knjige i pogotovo recepte, nemoj ih odmah odbaciti samo zato što to nisu jela koja inače jedeš i zato što se ne radi o okusima za koje znaš da ti se sviđaju.

Ukus ima i znanstveno objašnjenje. Dakako, ukus je jako relativna stvar, ono što se meni sviđa neće se nužno svidjeti i tebi. Naši senzori za okus su ti koji nam zapravo „govore“ koja nam se hrana sviđa, a koja nam je čudna ili manje ukusna. Ali senzori za okus su reaktivni, što znači da oni samo reagiraju na okuse koje primaju i naviknu se na njih. Nakon nekog vremena počnu prepoznavati određeni okus i daju ti dojam „dobre hrane“.

Uzmimo za primjer ljute umake i ljutu hranu. Neki ljudi ju vole, a neki ju ne mogu ni probati! Kada prvi put isprobаш nešto ljuto, ne možeš dobro reagirati na to jer je novo i jako – pa tvoji senzori za okus šalju jake signale. Ali ako nastaviš jesti ljutu hranu nekoliko tjedana, tvoja reakcija na ljuto će postajati sve blaža sve dok tvoje tijelo ne „nauči“ prihvataći, čak i voljeti ovu hranu!

Šhvatićeš da se hrana se uopće nije promijenila, samo ćeš se navići na nju i zato će ti postati ukusna!

Isto se događa kada ljudi moraju eliminirati sol iz prehrane zbog visokog tlaka. Kada imаш naviku jesti slanu hranu, ona bez soli jednostavno nema dobar okus. A ako ju ipak pokušаш jesti neko vrijeme – tvoji senzori za okus će registrirati nove okuse u hrani koji su inače zamaskirani solju i opet ćeš imati onaj osjećaj zadovoljstva nakon dobrog obroka.

Zato pruži priliku ovoj ili bilo kojoj vrsti zdrave prehrane. Nemoj odbaciti nove sastojke samo zato što trenutno smatraš da tvoji obroci neće biti ukusni! Obećavam ti, a za to imam i znanstvene dokaze, da ćeš uživati u novim okusima!

4.5.3 Dobre masnoće, omega masne kiseline (omega 3, 6, 9)

Svi smo se navikli susretati s izrazom „masnoće“ i automatski ga povezujemo s nečim lošim. Ovo osobito vrijedi za sve one s visokim tlakom, problemima sa srcem ili dijabetesom i pretilošću.

Međutim, jedan od najvećih saveznika u borbi s hipertenzijom su upravo masnoće, točnije, dobre masnoće.

Već sam govorio o hrani koju treba izbjegavati jer ima puno loših masnoća (pogotovo zasićenih), što možeš pročitati na pakiranjima proizvoda – takvu hranu moraš izbjegavati kao kugu. Takve masnoće nalaze se u svim vrstama junk fooda, u prženoj brzoj hrani i općenito su prisutne u našoj nezdravoj prehrani. Od tih masnoća ćeš se debljati nekoliko kilograma mjesечно i začepit će ti se arterije, što će ti opasno povisiti tlak. Ako ništa ne učiniš, te masnoće će te vjerojatno ubiti.

Ali postoji skupina vrlo blagotvornih masnoća koje su nam stvarno potrebne. Omega kiseline (obično se zovu po brojevima: omega-3, omega-6 i omega-9) su esencijalne kiseline koje tvoje tijelo treba, i da bi pravilno funkcionalo i za borbu protiv bolesti. One igraju važnu ulogu u moždanim i kognitivnim funkcijama i ključne su u borbi protiv srčanih bolesti i visokog tlaka.

Zato omega kiseline imaju posebno mjesto u ovoj knjizi i twoja nova prehrana zasniva se na unosu ovog prirodnog lijeka tako da se tijelo može samo izlječiti!

Loša stvar u vezi omega kiselina je da ih naše tijelo ne može samo proizvesti. To znači da ih prehranom moraš unositi u dovoljnim količinama da očuvaš zdravlje.

Srećom, postoje izvrsni prirodni izvori omega masnih kiselina, a najbolje i najučinkovitije ćeš pronaći u ovoj knjizi.

Nezgodna stvar s masnim kiselinama odnosno omega kiselinama su količina i omjer u kojem ih unosiš. Ovo stvarno moraš upamtiti! To pogotovo vrijedi za omjer **omega-6 i omega-3 kiselina, koji mora biti najmanje 2:1!** To znači da moraš unositi dvostruko više omega-6 od omega-3 kiselina. To je jedini način na koji će te one izlječiti i sniziti ti tlak.

Ovo toliko naglašavam jer je naša uobičajena prehrana preokrenula taj omjer. Kako su ulja primarni izvor omega-3 kiselina, zbog naše standardne prehrane prepune hrane pržene na ulju u organizmu vjerojatno imaš tri puta više omega-3 kiselina od omega-6 kiselina. To je jako loše jer ta kombinacija nanosi štetu tvom organizmu i tvom zdravlju! Tako se dobre masnoće pretvaraju u loše i opasne!

Sad, ja znam da ti vjerojatno nisi znanstvenik ni stručnjak za prehranu, zato te neću gnjaviti komplikiranim izrazima i metodama kako ovo popraviti. Samo ću ti reći da sam riješio ovaj problem za tebe! To je bila točka od koje sam krenuo – kako napraviti plan prehrane s namirnicama koje će vratiti ovu ravnotežu omega kiselina tako da i tebi pomogne!

Svi recepti u ovoj knjizi, sve kombinacije namirnica koje sam već podijelio s tobom i razlog zašto imamo popis namirnica za glavna jela i priloge – je da osiguram da izvore omega kiselina unosiš na PRAVI način!

Uzmimo za primjer ribu. Riba se promovira kao jedan od najboljih izvora omega kiselina, pogotovo prijeko potrebne omega-6 kiseline. Ali vidiš da sam ribu stavio na popis hrane koju treba izbjegavati. Razlog je jer su ti potrebni dobri izvori omega kiselina, a riba može sadržavati mnoge otrovne tvari (pogotovo živu), što ti, umjesto da te izliječi, može nanijeti dodatnu štetu. Ipak, losos i neki morski plodovi (ako znaš gdje se love) se mogu konzumirati.

Ovdje ćeš pronaći čiste izvore omega kiselina s izvrsnim omjerima iz pouzdanih izvora kao što su orašasti plodovi i zeleno povrće. Kombinacije namirnica u receptima imaju optimalnu količinu omega kiselina i u pravim omjerima, što ih čini superhranom koja će ti prirodno sniziti krvni tlak!

4.5.4 Kava

Htio bih ovo poglavlje završiti nekim napomenama o kofeinu i konzumaciji kave.

Svi ljubitelji kave vjerojatno su primijetili da kava dosad nije spomenuta ni na jednom popisu.

Ako se mene pita, kavu bi trebalo izbjegavati i stvarno eliminirati iz twoje nove prehrane.

Ovo su 3 glavna razloga: izaziva dehidraciju organizma, stvara ovisnost i drži te u budnom stanju.

Dehidracija je ozbiljan problem. Većina nas ne pije dovoljno vode tijekom dana, a konzumacija kave samo pogoršava situaciju. Ako odlučiš uživati u šalici kave ujutro, obavezno popij i dovoljno vode.

Kofein se ne nalazi samo u kavi, također se nalazi u mnogim vrstama čajeva i gaziranih sokova. Kofein može izazvati ovisnost i zato ljudi često pretjeruju s unosom kofeina iz različitih izvora. Ako uživaš u jutarnjem ritualu ispijanja kave, možeš i dalje to raditi, ali eliminiraj druge izvore kofeina kao što su gazirana pića i čajevi.

Treći problem je što te kofein drži u budnom stanju. Mnogi ljudi stvarno previše koriste ovu osobinu kave, ispijajući ju u stresnim situacijama i kada rade dokasno. Ako imaš ozbiljnu namjeru prirodno sniziti tlak – odvikni se od toga! Već smo govorili o važnosti kvalitetnog noćnog sna, zato ti ne treba ništa što ti ne da da zaspere. Izbjegavaj kofein i kavu popodne i pogotovo navečer da ti ne ometa uobičajeni ritam spavanja.

Još jedan negativni učinak kave je taj što, dok te drži u budnom stanju, šalje krive signale mozgu da zbog tog stanja aktivnosti i budnosti trebaš još hrane. Zato toliko ljudi unosi prazne kalorije i jede nezdravu hranu po noći! Zapravo te ne muči glad već se tvoje tijelo priprema za neuobičajenu situaciju koja uzrokuje stres (poput ostajanja u budnom stanju predugo) i želi uskladištiti kalorije za energiju.

Zato ti kažem da eliminiraš kavu i kofein, pogotovo kasnije tijekom dana. Ako ne možeš živjeti bez kave, ograniči unos na jednu šalicu ujutro s puno vode.



Poglavlje 5

5. Ukusni recepti i planiranje obroka

Planiranje obroka na prehrani za snižavanje tlaka nije komplikirano i, kao što sam naveo u prethodnom poglavlju, vodič neka ti bude popis hrane koju možeš jesti koliko želiš, popis priloga i popis povremeno dopuštenih poslastica.

Temelj tvoje prehrane i obroka treba biti sirovo povrće, uglavnom salate. Da začinim stvari, dajem ti velik izbor preljeva koji će obične salate pretvoriti u ukusne obroke!

Ipak, razumijem kad ljudi oklijevaju – kada pomisliš na mjesecu tijekom kojih uglavnom jedeš salate... Ne zvuči baš primamljivo, zar ne? Zato ćeš ovdje pronaći sjajne kombinacije koje se sastoje od povrća kao osnove obroka, ali također sadrže još puno sastojaka bogatih okusima s drugih popisa dozvoljene hrane.

U ovom ćeš poglavlju pronaći toliko recepata i ideja za kombiniranje namirnica da mjesecima možeš jesti različita jela! Siguran sam da trenutno ne jedeš toliko raznoliko i da ćeš se ugodno iznenaditi jelima koja ćeš ovdje pronaći!

Ako nisi ljubitelj recepata i želiš pripremati vlastite kombinacije namirnica s popisa dozvoljene hrane, to je sasvim u redu. Kada planiraš svoj dnevni jelovnik, da bi on bio prikladan za snižavanje tlaka, postoji samo jedno jednostavno pravilo:

"Pazi na količinu hrane iz svake grupe namirnica!"

Ako ne znaš koliko hrane trebaš jesti iz svake grupe namirnica, nemoj se zamarati preciznim mjerjenjem (u gram)! Samo se pridržavaj sljedećeg:

U svoj dnevni jelovnik uključi:

Povrće: 4 do 6 porcija* (sirovog ili kuhanog povrća)

*Porcija povrća je oko 350 grama, ali ne zaboravi da sirovo povrće teži više od kuhanog.

Voće: 4 do 6 porcija (porcija voća treba iznositi oko 150 grama)

Orašasti plodovi: 1 do 3 porcije dnevno (porcija sjemenki i orašastih plodova iznosi oko 30 grama)

Ulja (i masti): 1 porcija (1 porcija je 1 jušna žlica)

Namirnice životinjskog podrijetla: 1 porcija 3 puta tjedno (1 porcija je oko 150 grama)

Cjelovite žitarice: maksimalno 1 porcija dnevno (1 porcija je jedna kriška)

Ako se pridržavaš ovog popisa, možeš pripremati vlastite kombinacije sa svim namirnicama navedenim u prethodnom poglavlju. Ako ti nedostaje ideja ili jednostavno želiš nove i ukusne recepte koji će ti zagarantirano sniziti krvni tlak i pomoći da smršaviš i održiš zdravu težinu – uživaj u ovoj maloj kuharici!

5.1 Uкусni i zdravi recepti

5.1.1 ideje za doručak

Svi smo naviknuti na standardni doručak: žitarice, jaja, slanina itd., ali iznenadit ćeš se kad vidiš koliko ukusnih i zdravih ideja za doručak postoji! Pogledaj!

Pločice od banane

Sastojci:

- 1 cijela banana, srednje zrela
- 100 g zobi
- 25 g grožđica
- 100 g borovnica
- 30 ml soka od nara
- 2 žlice datulja, nasjeckanih
- 1 žlica oraha, grubo nasjeckanih
- 1 žlica goji bobica
- 1 žlica sirovih sjemenki suncokreta
- 2 žlice mljevenih sjemenki lana



Upute za pripremu:

Zagrij pećnicu na 180 stupnjeva.

Zgnječi bananu u zdjeli srednje veličine. Dodaj preostale sastojke i temeljito izmiješaj.

Posudu za pečenje premaži tankim slojem maslinovog ulja. Ravnomjerno rasporedi smjesu u posudu i peci 25 minuta. Ostavi da se ohladi na žičanoj polici i izreži na pločice jednake veličine. Jedi i uživaj. Preostale pločice možeš spremiti u hladnjak.

Zašto je odlično:

Kad zagrizeš jednu od ovih hrskavih i ukusnih pločica prepunih antioksidansa, to je kao da imаш svoju osobnu fontanu maldosti. Borovnice se divno slažu s bananom, što pločicama daje sladak, raskošan okus, a ostatak sastojaka doprinosi teksturi i kompleksnosti ovog jela. Izvrsne su za doručak s nogu ili međuobrok!

Zdjela bobica

Sastojci:

- 1 jabuka, narezana na kriške
- 1 naranča, narezana na kriške
- 50 g borovnica
- 50 g jagoda, narezanih na kriške
- 2 žlice sjemenki lana ili konoplje
- 2 žlice oraha, nasjeckanih

Upute za pripremu:

Nije potrebno kuhanje. Samo promiješaj sve sastojke i doručak je spreman!

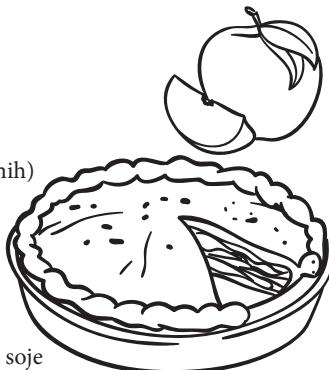
Zašto je odlično:

Malo je doručaka koje je brže i jednostavnije pripremiti od ovoga, a prepun je okusa. Apsolutno ukusno i izvrsno!

Zapečene jabuke

Sastojci:

6 jabuka (oguljenih, očišćenih od koštica i nasjeckanih)
2 žličice cimeta
50 g nasjeckanih oraha
3 datulje (bez koštica)
2 žlice mljevenih sjemenki lana
60 ml nezaslađenog mlijeka od konoplje, badema ili soje



Upute za pripremu:

Zagrij pećnicu na 180 stupnjeva.

U blender dodaj šalicu nasjeckanih jabuka, cimet, orahe, datulje, sjemenke lana i mlijeko i izmixsaj. Dobivenu smjesu prelij u posudu za pečenje, a preostale jabuke pospi po vrhu. Dodaj grožđice i promiješaj. Pospi zob po vrhu ako želiš. Peci 15 minuta.

Zašto je odlično:

Jabuka i cimet su klasična kombinacija, a ako ih nikada ne kombiniraš, vidjećeš da priprema ovog jela s bademovim mlijekom daje posebnu notu ukusa i mirisa u kojoj ćeš uživati. Bademi i (po želji) zob ovom jelu daju hrskavost i divno se kombiniraju s baznim okusima. Ovo će ti vjerojatno biti omiljeni recept.

Tofu

Sastojci:

3 mlada luka, nasjeckana na kockice
50 g paprike, sitno nasjeckane
1 rajčica srednje veličine, nasjeckana
2 režnja češnjaka (po izboru, nasjeckan ili protisnut)
200 g tofu, ocijeđenog i smravljenog
1 žlica mješavine začina bez soli
1 žlica kvasca
150 g baby špinata

Upute za pripremu:

Na umjerenoj vatri 5 minuta pirjaj mladi luk, papriku, češnjak i rajčicu u četvrt šalice vode.

Dodaj preostale sastojke i kuhanjem još pet minuta. Posluži.

Zašto je odlično:

Paprike ovom jelu daju okus juga. Vjerojatno voliš omlete ili slična jela od jaja umjesto tofua i okus je gotovo identičan jer tofu ima sličnu konzistentnost kao jaja i prilagodjava se okusu onoga s čime se priprema. Iznimno ukusan, pikantan način da započneš dan!

Doručak od tropskog voća

Sastojci:

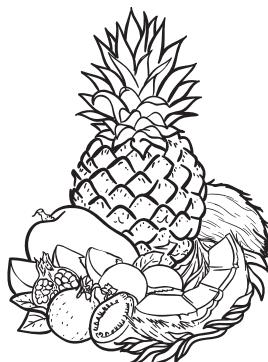
200 g ananasa, izrezanog na kockice
100 g manga, izrezanog na kockice
100 g papaje, izrezane na kockice
2 naranče, oguljene i narezane na šnите
1 banana, narezana na šnite
2 žlice nezaslađenog kokosa

Upute za pripremu:

Nije potrebno kuhanje. Izmiješaj sve sastojke osim kokosa. Posluži na podlozi od salate i pospi kokosom.

Zašto je odlično:

Primjećuješ li kako ovaj recept malo odstupa od pravila? Neke vrste voća koje se ovdje koriste nisu na našem popisu hrane koju možeš neograničeno jesti i to je u redu. Svako svježe voće i povrće je potpuno u redu, samo popis superhrane sadrži najbolje od najboljeg. Ovaj blagi otklon dodaje nekoliko novih okusa tvom jelovniku izvrstan je način da započneš dan!



5.1.2 Ideje za salate

Recepti za salate koje ćeš ovdje pronaći vrlo su laki za pripremu i, kao što se sjećaš otprije, one trebaju biti tvoji glavni obroci kroz dan. Jedna od najboljih stvari u vezi salata je da je njih prilično lako pripremiti. Ne trebaju ti nikakve posebne vještine jer je većina njih od 100% svježih sastojaka, samo ih očistiš, nasjeckaš i izmiješaš. Sjeti se salate kombinirati s različitim preljevima koje smo naveli u prošlom poglavljju.

Lisnato zeleno iznenađenje

Sastojci:

600 g nasjeckanog zelenog lisnatog povrća (odaberite omiljeno)

1 jabuka, velika, narezana na štapiće

1 mrkva, velika, narezana na štapiće

50 g ljubičastog luka, nasjeckanog

125 ml nezaslađenog mlijeka od soje ili badema

125 g sirovih indijskih oraščića ili 20 g maslaca od sirovih
indijskih oraščića

60 ml balzamičnog octa

20 g grožđica

1 žličica senfa



Upute za pripremu:

U veliku zdjelu ubaci zeleno lisnato povrće po izboru, jabuku, mrkvu i luk.

U multipraktiku izmiksaj mlijeko, oraščice, ocat, grožđice i senf. Željenu količinu prelij u zdjelu za posluživanje.

Zašto je odlično:

Da budem iskren, nisam uključio puno lisnatog povrća kada sam započeo s ovom prehranom i ovo je bilo jedno od prvih jela koje sam napravio s njim. Ova salata je divna, a kombinacija jabuke i luka daje joj neočekivan okus. Ovo se ne propušta.

Salata od špinata i brokule

Sastojci:

120 g špinata
400 g brokule
1 kruška
1 jabuka
1 limeta, oguljena
20 g oraha



Upute za pripremu:

Ubaci sve sastojke u multipraktik, prvo špinat, i grubo sve nasjeckaj sa „S“ oštricom. Promiješaj i posluži.

Zašto je odlično:

Ovo ćeš obožavati: Dvije najbolje, najmoćnije vrste hrane na planetu koje plešu u tvojoj zdjeli. Što se tu ima ne voljeti? Tome dodaj činjenicu da se ova salata brzo priprema, što ju samo čini još privlačnijom. Ovo se nalazi na mom popisu jela koja redovito pripremam! Sadrži dovoljnu količinu voća da uravnoteži povrće, a limeta joj daje iznenadujuću notu.

Južnjačka salata s paprikom

Sastojci:

2 režnja češnjaka, sitno nasjeckana s mrvicom češnjaka
150 g skuhanog crnookog graha
250 ml vode
100 g žute paprike babure
1 rajčica, nasjeckana
30 g peršina, nasjeckanog
20 g ljubičastog luka, nasjeckanog
2 žlice balzamičnog octa
300 g mješavine zelene salate

Upute za pripremu:

U veliku duboku tavu ulij vodu, ubaci papriku i češnjak i pričekaj da zakuha. Dodaj crnooki grah i kuhaj na najmanjoj vatri 10 minuta. Zatim procijedi.

Sve sastojke osim mješavine zelene salate ubaci u veliku zdjelu. Poklopi i rashladi preko noći (ili najmanje 3 sata). Posluži preko mješavine zelene salate.

Zašto je odlično:

Ovo je klasični recept za salatu s odvažnim, tradicionalnim okusima. Okus žute paprike je dominantan, dok češnjak i crni papar daju potrebnu pikantnost. Ovo je potpuno zadovoljavajući obrok za pamćenje.

Salata od špinata i graha

Sastojci:

- 150 g baby špinata
- 150 g skuhanog graha
- 100 g mrkve, naribane
- 100 g brokule
- 100 g gljiva, nasjeckanih na šnite
- 100 g rajčica, nasjeckanih

Preljev:

- 2 režnja češnjaka, sitno nasjeckanog
- 2 žlice limunovog soka
- 1/2 žličice sušenog peršina
- 1/2 žličice sušenog bosiljka
- 1/4 žličice mljevenih sjemenki senfa
- 1/4 žličice luka u prahu
- 1/4 žličice balzamičnog octa



Upute za pripremu:

Izmiješaj sve sastojke za salatu u velikoj zdjeli. Izmiješaj i zamuti sve sastojke za preljev. Prelij preko salate i ponovo promiješaj.

Zašto je odlično:

U ovom slučaju iznenađenje predstavlja izvrstan preljev s limunom koji je uistinu divna suprotnost svježim, zemljanim okusima ostatka salate. Taj kontrast je ono što ovaj obrok čini tako upečatljivim.

Brazilska salata

Sastojci:

3 rajčice (sorte šljivar), nasjeckane
170 g skuhanog slanutka
1 zelena jabuka, očišćena, oljuštena i nasjeckana
1 krastavac, nasjeckan
1/2 malog luka, nasjeckanog
1/4 brazilskih oraščića, nasjeckanih
3 žlice balzamičnog octa
1 žlica nasjeckanog korijandra
300 g mješavine zelene salate

Upute za pripremu:

Izmiješaj sve osim salate i brazilskih oraščića. Posluži na podlozi od salate i pospi brazilskim oraščićima za dekoraciju.

Zašto je odlično:

Korijandar i balzamični ocat daju ovoj salati odvažan okus, dok brazilski oraščići daju neočekivanu teksturu. Sastojci se dobro stapaju u obrok za pamćenje.

Miješana zelena salata s orasima

Sastojci:

250 g mješavine zelene salate
50 g rikule ili potočarke
2 kruške, očišćene, oguljene i nasjeckane na kriške
1 kruška, očišćena, oguljena, naribana
25 g sušenih ribizla
25 g oraha, nasjeckanih
25 g polovica oraha
2 žlice octa od riže
2 žličice ekstradjevičanskog maslinovog ulja



Upute za pripremu:

U zdjeli izmiješaj naribanu krušku, rikulu, mješavinu zelene salate, orahe i ribizle. Dodaj ocat i maslinovo ulje i promiješaj. Ukrasi kriškama kruške i polovicama oraha.

Zašto je odlično:

Teško je nadmašiti ovu voćno-orašastu kombinaciju okusa. U ustima ti stvara ugodan kontrast za kojim će tvoji okusni pupoljci početi žudjeti. Ima okus deserta, ali u njoj možeš uživati kao u glavnom jelu!

Salata iznenađenja od šparoga

Sastojci:

1 kg šparoga
125 ml vode
20 g grožđica
60 ml balzamičnog octa
20 g oraha
1 žličica senfa
2 režnja češnjaka, protisnutog
2 žlice ljubičastog luka, nasjeckanog
2 žlice pinjola

Upute za pripremu:

U veliku tavu ulij vodu i ubaci šparoge. Zakuhanj vodu, smanji vatru, poklopi i kuhaj na laganoj vatri 3-5 minuta ili dok malo ne omekšaju. Procijedi šparoge i prebacij ih u posudu za serviranje.

Preostale sastojke izmiksaj u blenderu i prelij preko šparoga. Ostavi da odstoji 1-2 sata prije serviranja. Ukrasi pinjolima.

Zašto je odlično:

Ovo jelo izaziva kontroverze. Onima koji vole šparoge će se svidjeti, a oni koji ih preziru neće mu se htjeti ni približiti. Ali kako su šparoge tako moćno, hranjivo povrće, ovo je vrhunski dodatak svakoj prehrani.

5.1.3 Čudesne juhe

Juhe su izvrstan izbor za glavno jelo, pogotovo kada se želiš odmoriti od salata ili samo želiš uživati u kuhanom obroku.

Delikatesa od jabuka i cimeta

Sastojci:

1250 ml soka od mrkve
400 g butternut bundeve (syježe ili smrznute)
400 g kelja (uklonjenih stabljika), nasjeckanog
2 jabuke srednje veličine, očišćene, oguljene i nasjeckane
100 g luka, nasjeckanog
125 ml mlijeka od badema, konoplje ili soje
125 g indijskih oraščića ili 60 g maslaca od indijskih oraščića
2 žlice voćnog octa
1 žličica cimeta
1/2 žličice muškatnog oraščića

Upute za pripremu:

Ubaci bundevu, jabuke, kelj, luk, ocat i sok od mrkve u veliki lonac za juhu. Kad prokuha ostavi da kuha na laganoj vatri 30 minuta ili dok kelj ne omekša.

Pola količine juhe izmiksaj s milijekom i indijskim oraščićima u blenderu. Vrati izmiksani mješavinu u lonac s juhom. Dodaj cimet i muškatni oraščić.

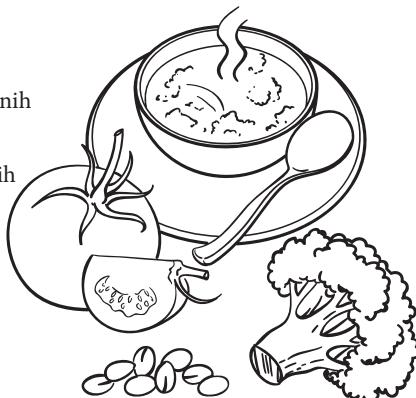
Zašto je odlično:

Ova juha ima sve. Puna je energije i jako je ukusna, a ova kombinacija okusa savršena je za jesen i blagdane, ali je također božanstveno jelo u kojem bez grižnje savjesti možeš uživati u bilo koje doba godine. Svaki sastojak u ovoj juhi je ukusan i jako zdrav.

Juha od brokule, leće i rajčice

Sastojci:

- 2 l vode
- 400 g nasjeckane brokule
- 500 ml soka od mrkve
- 125 g indijskih oraščića
- 900 g rajčica (sorta šljivar), nasjeckanih
- 450 g sušene leće
- 6 režnjeva češnjaka, sitno nasjeckanih
- 3 male tikvice, nasjeckane
- 3 stabljične celera, nasjeckane
- 2 luka, nasjeckana
- 2 mrkve, nasjeckane
- 1 jam, oguljen i nasjeckan
- 3 žlice balzamičnog octa



Upute za pripremu:

Stavi sve sastojke osim jama, octa i indijskih oreščića u veliki lonac za juhu. Nakon što zakuhas, ostavi da kuha 45 minuta. Dodaj jam i kuhaj još 15 minuta ili dok leća i povrće ne omekša.

Ukloni s vatre i dodaj ocat. Izvadi dvije šalice juhe i izmixsaj s indijskim oraščićima u blenderu. Umiješaj smjesu u juhu i posluži.

Zašto je odlično:

Ovo je gusta, konkretna juha od koje ćeš se osjećati sito i zadovoljno. Okusi su zemljani, uravnoteženi i suptilni, što po mom mišljenju samo povećava užitak. Ukusan obrok za svaku dobu godine.

Vegetarijanska juha od graha

Sastojci:

450 g skuhanog bijelog graha
500 ml povrtnog temeljca bez soli ili sa smanjenim udjelom natrija
200 g cvijeta brokule
200 g špinata, nasjeckanog
500 ml soka od mrkve
100 g luka, nasjeckanog
125 g indijskih oraščića
50 g pinjola
3 rajčice, nasjeckane
1 svežanj svježeg bosiljka, nasjeckanog
4 žlice drugog začinskog bilja (po izboru)
1 žličica češnjaka u prahu

Upute za pripremu:

Sve sastojke osim indijskih oraščića i pinjola ubaci u veliki lonac za juhu. Poklopi i ostavi da kuha na laganoj vatri 35-40 minuta.

U blenderu izmiksaj četvrtinu juhe s indijskim oraščićima, zatim smjesu ulij u lonac s juhom. Pinjole pospi po vrhu za ukras.

Zašto je odlično:

Još jedan zimski klasik prikladan za svako doba godine. Ovo je vjerojatno najjednostavniji recept za juhu koji postoji - sve ide u jedan lonac. Nije potrebno planiranje ni priprema.

Ali nemoj da te jednostavnost zavara. Bogati okusi će ti izmamiti osmijeh na licu i osjećat ćeš se zadovoljno nakon ovog jela.

Krem juha od gljiva

Sastojci:

900 g svježih gljiva
1250 ml soka od mrkve
300 g skuhanog bijelog graha
300 g nezaslađenog mlijeka od konoplje, badema ili soje
150 g baby špinata
3 poriluka
2 mrkve
2 luka srednje veličine, nasjeckana
100 g celera, nasjeckanog
2 režnja češnjaka, usitnjenog ili protisnutog
2 žlice vode
2 žličice mediteranske mješavine začina

Upute za pripremu:

Zagrij vodu u velikoj dubokoj tavi. U vodi pirjaj gljive, češnjak i začine 5 minuta ili dok ne omekšaju. Po potrebi dodaj vode da se sastojci ne zalijepe. Odloži sa strane.

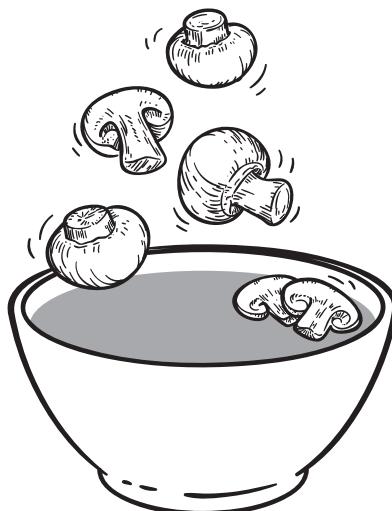
Zakuhaj sok od mrkve, pola količine mlijeka, mrkvu, luk, kukuruz, celer, poriluk i začine u velikom loncu za juhu. Smanji vatru i ostavi da kuha dok povrće ne omekša (oko 30 minuta).

Izmiksaj indijske oraščice i preostalo mlijeko. Dodaj pola juhe i povrća, sok od limuna, timijan i ružmarin. Miksaj dok ne smjesa ne postane glatka i kremasta.

Vrati ovu smjesu u lonac s juhom, dodaj preostale sastojke. Zagrijavaj dok špinat ne uvene. Posluži.

Zašto je odlično:

Osobno, malo je juha koje me toliko mogu usrećiti kao krem juha od gljiva, a ovo je jedan od najukusnijih recepata za pripremu s kojima sam se ikada susreo. Fantastična hrana za utjehu.



Varivo od leće

Sastojci:

1500 ml vode
200 g sušene leće
1/2 luka (srednje veličine), sitno nasjeckana
3 svježe rajčice (velike), nasjeckane
1 stabljika celera, sitno nasjeckana
1 žličica sušenog bosiljka
1/8 žličice crnog papra



Upute za pripremu:

Ubaci leću, papar i bosiljak u veliki lonac s vodom i kuhaj 30 minuta. Dodaj rajčicu i celer i ostavi da se kuha još 15 minuta ili dok leća ne omekša.

Zašto je odlično:

Ovaj recept je utjelovljenje jednostavnosti. Ovo je zapravo bilo prvo jelo koje sam naučio pripremati, jer kad sam krenuo sa svime ovime nisam imao nikakvog iskustva u kuhinji. Jednostavno ili ne, ovo je energično i jako ukusno jelo koje je ujedno nevjerojatno zdravo. Ovo doslovno svatko može pripremiti.

Slatko varivo

Sastojci:

2 velika režnja češnjaka, nasjeckana
325 ml pirjanih rajčica (sa sokom)
1 tikvica srednje veličine, narezana
1 luk, tanko nasjeckan
1 veliki slatki krumpir, oguljen i narezan
1 žličica mješavine začina bez soli
50 g skuhanog graška ili graha
3/4 žličice sušenog ružmarina

Upute za pripremu:

U velikoj tavi zagrij dvije žlice vode. Dodaj luk i pirjaj 5 minuta ili dok luk lagano ne omekša i nepočne se razdvajati. Dodaj češnjak i kuhaj 1 minutu. Dodaj vode po potrebi da ne zagori.

Umiješaj pirjanu rajčicu sa sokom, slatki krumpir, grah i ružmarin. Zakuhanj, povremeno miješajući. Poklopi i kuhaj 5 minuta. Dodaj tikvice. Poklopi i kuhaj sve dok slatki krumpir ne omekša (oko 15 minuta), povremeno miješajući. Začini i posluži.

Zašto je odlično:

Ovo je još jedno od onih jela o kojima svi imaju čvrsto mišljenje. Ako voliš slatki krumpir, zaljubit ćeš se u ovo. Ako ti nije posebno drag, onda će te ovaj recept vjerojatno ostaviti ravnodušnim.

Osobno volim slatki krumpir u svako doba godine, iako njegov okus najbolje odgovara jeseni i blagdanskom dobu. Energično i ukusno jelo, s upravo onoliko okusa da bude upečatljivo.

Čili na nov način

Sastojci:

450 g tofu, sušenog
300 g luka
300 g brokule, sitno nasjeckane
300 g cvjetaste, sitno nasjeckane
250 g kukuruza (smrznutog ili svježeg)
150 g skuhanog pinto graha
150 g skuhanog crnog graha
150 g skuhanog crvenog graha
1 konzerva (800 g) nasjeckanih rajčica bez soli ili s niskim udjelom natrija
1 konzerva (120 g) nasjeckanih blagih čili papričica
3 režnja češnjaka, nasjeckana
2 velike tikvice, sitno nasjeckane
2 žlice čilija u prahu
1 žličica kumina

Upute za pripremu:

Kuhaj tofu, čili u prahu i kumin u velikom loncu dok ne posmeđi. Dodaj preostale sastojke, poklopi i i ostavi da kuha na laganoj vatri 2 sata.

Zašto je odlično:

Ovaj čili od kojeg curi slina savršen je kao zimsko jelo, ali u njemu se može uživati u bilo koje doba godine. „Tri amiga“ iz recepta (tofu, čili u prahu i kumin) daju čiliju iznenadjuće kompleksan okus, a ostali sastojci mu zajedno daju robustan okus zbog kojeg ćeš odmah htjeti još pojesti - što možeš bez grižnje savjesti jer je ovaj čili jako zdrav!

Poslastica od rajčica

Sastojci:

250 g svježih rajčica
150 g baby špinata
3 režnja češnjaka, nasjeckana
2 stabljike celera, nasjeckane
1 luk, nasjeckan
1 poriluk, nasjeckan
1 velika ljutika, nasjeckana
1 mali list lovora
750 ml soka od mrkve
125 g indijskih oraščića
50 g svježeg bosiljka
50 g rajčica sušenih na suncu, nasjeckanih
2 žlice mješavine začina bez soli (po izboru)
1 žličica sušenog timijana, smrvljenog
1 prstohvat šafrana



Upute za pripremu:

Sve sastojke osim indijskog oraščića, bosiljka i špinata kuhaj u velikoj tavi 30 minuta. Izvadi lovor.

Šupljom žlicom izvadi dvije šalice povrća i odloži ih sa strane. Miksaj preostalu juhu i indijske oraščice u multipraktiku ili blenderu sve dok smjesa ne postane glatka i kremasta. Vrati kremastu smjesu i prethodno izvađeno povrće u lonac i miješaj bosiljak i špinat sve dok špinat ne uvene.

Zašto je odlično:

Bilo kakva juha od rajčica je vjerojetno najbolja „hrana za utjehu“ i ovaj recept nije iznimka. Apsolutno ukusno, bogate teksture i okusa.

Delikatesa od tikvica

Sastojci:

900 g tikvica
1 l povrtnog temeljca bez soli ili s niskim udjelom natrija
400 g baby špinata
200 g kukuruza
60 g indijskih oraščića
1 veliki luk
3 režnja češnjaka
1 žličica sušenog bosiljka
1/2 žličice sušenog origana
1/2 žličice sušenog timijana
1/4 žličice crnog papra ili po želji

Upute za pripremu:

Ubaci luk, tikvice, češnjak, origano, bosiljak, timijan i povrtni temeljac u veliki lonac za juhu. Kad zakuha smanji vatru i ostavi da kuha 25 minuta ili dok tikvice ne omekšaju.

Ulij juhu u multipraktik u više navrata ako ne stane sve odjednom, dodajući indijske oraščice u svaku turu, i miksaj dok ne postane glatka i kremasta.

Vrati kremastu smjesu u lonac, dodaj kukuruz i baby špinat i kuhaj dok špinat ne uvene. Po potrebi dodaj vode da reguliraš gustoću. Začini s crnim paprom po ukusu i posluži.

Zašto je odlično:

Ne samo da je ovo fantastična, topla, kremasta hrana za utjehu, već joj kombinacija origana, bosiljka, timijana i papra daje neočekivano odvažnu aromu od koje ćeš poželjeti još. Ovo jelo nekako istovremeno uspijeva biti odvažno i suptilno, što ga samo čini još boljim. Definitivno recept kojem ćeš se vraćati, čak i ako ti tikvice nisu previše drage.

5.1.4 Predjela i međuobroci

Raznolikost obroka je vrlo važna ako se želiš zadržati na ovoj prehrani dulji period. Zato sam ovim receptima za glavna jela pridružio i predjela koja možeš jesti uz glavno jelo ili samostalno kao izvrstan međuobrok.

Možeš upotrijebiti bilo koji sastojak s popisa hrane koju možeš jesti koliko želiš i osmislići svoja vlastita predjela i međuobroke.

Okus Italije

Sastojci:

400 g zelene salate, nasjeckane
100 g oraha
50 g peršina
50 g rajčica
4 lepinje ili tortilje (100% integralne)
120 g pečene puretine ili piletine
3 žlice koncentrata rajčice
2 žličice talijanske mješavine začina
2 prstohvata češnjaka u prahu



Upute za pripremu:

U zdjeli dobro izmiješaj zelenu salatu, rajčice, orahe, peršin, talijanski začin, meso (piletinu ili puretinu) i češnjak u prahu. Posluži u lepinjama ili tortiljama.

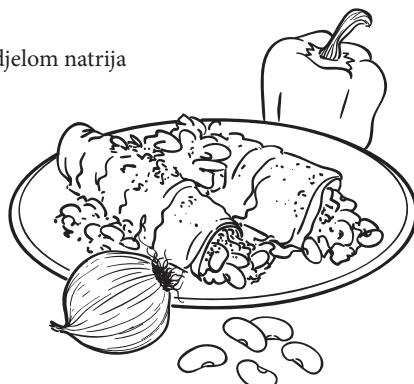
Zašto je odlično:

Deluxe gozba prikladna za zabavu ili gozbu! Uistinu fantastična kombinacija okusa koji podsjećaju na Italiju. Robusno i ukusno, ovo jelo je savršeno za večeru.

Enchilade s grahom

Sastojci:

1 zelena paprika (srednja ili veća), očišćena i nasjeckana
50 g luka, nasjeckanog
250 g umaka od rajčice bez soli ili s niskim udjelom natrija
6 tortilja od kukuruznog brašna
200 g skuhanog graha
100 g kukuruza (svježeg ili smrznutog)
1 žlica čilijskog papričića
1 žlica svježeg korijandra, nasjeckanog
1 žličica mljevenog kumina
1 žličica luka u prahu



Upute za pripremu:

Pirjaj luk i papriku u 2 žlice umaka od rajčice sve dok povrće ne omekša. Umiješaj preostali umak od rajčice, grah, čili, kumin, kukuruz, luk u prahu i korijandar i kuhaj 5 minuta na laganoj vatri.

Svaku tortilju žlicom napuni s otprilike 50 ml smjese i zamotaj. Možeš ih poslužiti ovako ili još 15 minuta zapeći u pećnici na 190 stupnjeva.

Zašto je odlično:

Odvedi svoje okusne populjke na put u Srednju Ameriku s ovim ukusnim jelom. Autentičan meksički okus, jednostavno za pripremu, nevjerojatno ukusno i zdravo. Nećeš vjerovati da jedeš zdrav obrok!

Pire od cvjetače i špinata

Sastojci:

600 g cvijeta cvjetače
4 režnja češnjaka, narezana na kriške
300 g svježeg špinata
115 g maslaca od sirovih indijskih oraščića
mljeko od badema, konoplje ili soje za teksturu
2 žlice mješavine začina bez soli po izboru
1/4 žličice muškatnog oraščića

Upute za pripremu:

Kuhaj češnjak i cvjetaču na pari dok ne omekšaju (oko 8 do 10 minuta). Procijedi i protisni da izađe što više vode.

Kuhaj špinat na pari dok ne uvene, zatim ga ostavi sa strane.

Izmiksaj indijski oraščić, češnjak i cvjetaču u multipraktiku ili blenderu dok ne dobiješ glatku i kremastu smjesu, dodaj mljeko (od soje, badema ili konoplje) po potrebi da prilagodiš teksturu.

Dodaj mješavinu začina i muškatni oraščić. Umiješaj špinat i posluži.

Zašto je odlično:

Već sigurno znaš da krumpir u osnovi sadrži samo prazne kalorije, ali što ako žudiš za velikom porcijom vrućeg pirea? Ako je tako, imaš sreće jer će ti se ovo jelo vjerojatno još više svidjeti.

Ne samo da je boljeg okusa (ima bogatiju, kompleksniju aromu, a tekstura mu je slična pire krumpiru), već je i zdravije. Kako god okreneš, na dobitku si!

Pomaknuti stir fry

Sastojci:

400 g ekstra tvrdog tofu, narezanog na kockice
100 g smeđe riže
25 g sjemenki sezama
2 žlice mješavine začina bez soli po izboru
1 žličica sojinog umaka s niskim udjelom natrija
1/4 žličice smravljenе ljute papričice

Sastojci za umak:

25 g sušenih marelica, preko noći namočenih u 125 ml vode
60 g nesoljenog maslaca od kikirikija
60 ml balzamičnog octa
4 režnja češnjaka, nasjeckana
2 žlice đumbira, nasjeckanog
4 žličice mješavine začina bez soli po izboru
1/4 žličice smravljenе ljute papričice

Za povrće:

550 g rimske zelene salate, nasjeckane
450 g svježeg špinata
4 crvene paprike
2 mrkve
1 luk srednje veličine
400 g cvijeta brokule
300 g svježih gljiva, uklonjenih stапki
200 g graška šećerca, narezanog na komadiće
50 g indijskih oraščića, grubo nasjeckanih
2 žlice vode

Upute za pripremu:

Ostavi tofu da se najmanje 30 minuta prije kuhanja marinira u sojinom umaku, ljutoj papričici i začinima.

U duboku tavu dodaj rižu i 375 ml vode. Kad zakuha, smanji vatru, poklopi i ostavi rižu da se kuha na laganoj vatri 30 minuta ili dok se sva voda ne upije i riža ne omekša. Odloži rižu sa strane.

Zagrij pećnicu na 180 stupnjeva. Promiješaj tofu i sezam i peci u posudi s neprijanjajućim dnom 30 minuta.

Za umak u blenderu izmiksaj namočene marelice (s vodom u kojoj su se namakale), maslac od kikirikija, đumbir, češnjak, začine, ocat, ljute papričice i prah indijske marante sve dok smjesa ne postane glatka. Prebac u manju zdjelu i ostavi sa strane.

Zagrij vodu u dubokoj tavi i pirjaj luk, mrkvu, brokulu, grašak i paprike 5 minuta. Po potrebi dodaj vode da se povrće ne zaprži. Dodaj gljive, poklopi i kuhaj na laganoj vatri dok sve povrće ne omekša.

Nastavi kuhati dok voda (uglavnom) ne ispari. Dodaj špinat i prevrći dok ne uvene.

Dodaj umak iz zdjele i mijesaj dok povrće ne primi lagantu glazuru, a umak ne postane pun mjehurića (ne treba dulje od minute). Izmiješaj s tofouom i indijskim oraščićima. Posluži preko salate i malo riže.

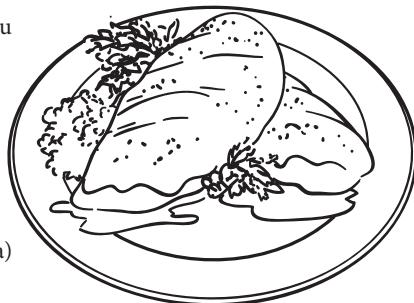
Zašto je odlično:

Okusi Istoka pripremljeni u udobnosti tvog doma. Ovo je veličanstvena mješavina okusa od koje će tvoji gosti pomisliti da ideš na satove kuhanja. Jednostavno za pripremu i ukusno.

Špinat s piletinom

Sastojci:

300 g špinata
250 g pilećih prsa očišćenih od kože i kostiju
4 režnja češnjaka, usitnjena
1 zelena paprika, nasjeckana
200 g kuhanе smeđe ili divlje riže
150 g svježih rajčica, nasjeckanih
100 g celera, nasjeckanog
250 ml čili umaka (s niskim udjelom natrija)
50 g luka, nasjeckanog
1 žlica bosiljka, svježeg, nasjeckanog
1 žličica čilijsa u prahu (dodaj više ako želiš)
1/4 žličice sušene, smrvaljene ljute crvene papričice



Upute za pripremu:

Piletinu pripremi u lagano nauljenoj tavi, povremeno ju okrećući. Peci 3 do 5 minuta ili dok ne izgubi ružičastu boju.

Dodaj sve sastojke osim riže. Neka zakuhira, zatim smanji vatru na srednju jačinu i kuhaj (poklopljeno) 10 minuta ili dok povrće ne omekša.

Posluži s rižom po izboru.

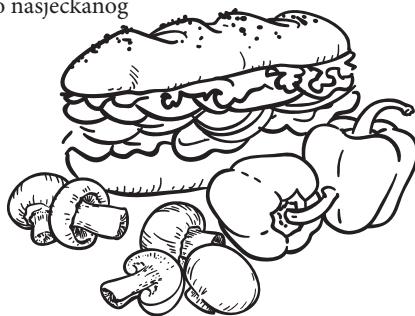
Zašto je odlično:

Unesi malo kreolske egzotike u svoju prehranu! Ovo pikantno jelo prepuno je nezaboravnih okusa, vitamina i minerala koji su ključni za tvoje zdravlje, a ima toliko malo kalorija da u njemu možeš uživati bez krivnje.

Sendvič s crvenom paprikom i gljivama

Sastojci (sendvič):

4 velike gljive uklonjenih stapki
4 lepinje (100% integralne)
2 crvene paprike babure (srednje ili veće),
1/2 ljubičastog luka (velikog), tanko nasjeckanog
2 šalice listova rikule



Sastojci (namaz/umak):

2 datulje
1 režanj češnjaka
230 g sjemenki sezama
1/2 šalice vode
1 žlica soka limuna
1 žlica mješavine začina bez soli
1 žličica sojimog umaka s niskim udjelom natrija

Upute za pripremu:

Zagrij pećnicu na 180 stupnjeva. Rasporedi paprike, gljive i luk u posudu za pečenje, peci ih dok ne omekšaju (oko 15 do 20 minuta).

Dok se peku, napravi namaz tako da izmiksaš sve sastojke u blenderu dok ne dobiješ kremastu smjesu.

Prepolovi lepinje (vodoravno) i malo ih zagrij. Premaži svaku polovicu debelim slojem namaza. Na donje polovice rasporedi pola listova rikule, preko nje stavi gljive, luk i pečene paprike.

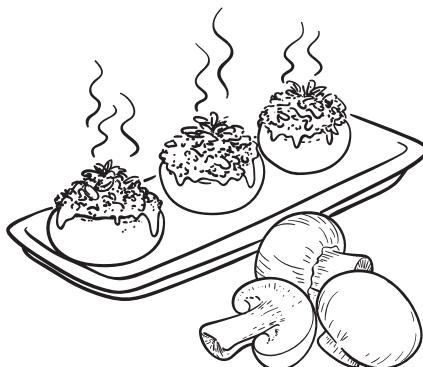
Zašto je odlično:

Uz ovu nevjerljivo odvažnu kombinaciju okusa ovo jelo će zasigurno zadovoljiti svako nepce. Kombinirajući dobrobiti integralnog peciva s nevjerljivo moćnim namirnicama s našeg popisa hrane koju možeš jesti koliko želiš, ovi sendviči su prava nutritivna bomba i jednako su ukusni.

Punjene gljive

Sastojci:

12 gljiva (velikih)
150 g špinata
1 luk
1 režanj češnjaka, usitnjen
60 ml povrtnog temeljca
2 žlice maslaca od badema
1 žlica kvasca
1/2 žličice timijana i crnog papra



Upute za pripremu:

Zagrij pećnicu na 180 stupnjeva.

U velikoj tavi 2 minute pirjaj nasjeckani luk u 3 žlice vode, a zatim dodaj stapke gljiva, timijan i češnjak. Pirjaj još 3 minute. Dodaj klobuke gljiva i povrtni temeljac, kad zakuha kuhaj još 5 minuta (ukupno 10 minuta kuhanja).

Izvadi klobuke i rasporedi ih u lagano nauljenu (ekstradjevičanskim maslinovim uljem) posudu za pečenje. Dodaj špinat u smjesu s lukom u tavi i zagrijavaj sve dok špinat ne uvene. Ukloni sa štednjaka i umiješaj maslac od badema, kvasac i crni papar po želji.

Napuni klobuke gljiva mješavinom špinata i luka i peci ih 20 minuta ili dok ne postanu zlatno-smeđe.

Zašto je odlično:

Ovo je jedno od mojih omiljenih jela. Ako imalo voliš gljive, ovo jelo će očarati tvoje okusne pupoljke i poslati te natrag u kuhinju da napraviš još jednu turu. Prepun nutrijenata i odvažnih okusa, ovako izgleda obrok bez grižnje savjesti!

Pečeni krumpirići od slatkog krumpira

Sastojci:

4 organska slatka krumpira

1 žlica luka u prahu

1 žlica češnjaka u prahu

Upute za pripremu:

Zagrij pećnicu na 200 stupnjeva.

Izreži slatki krumpir na štapiće i rasporedi ih u posudu za pečenje. Pospi luk i češnjak u prahu po krumpiru. Peci oko 45 minuta ili dok ne omešaju i ne dobiju lagano smeđu boju, okrećući ih svakih 15 minuta.

Zašto je odlično:

Možda misliš da će užici kao što su prženi krumpirići biti stvar prošlosti kad se počneš zdravno hraniti. Ali sjeti se - slatki krumpir je na popisu dozvoljenih namirnica i na ovaj jednostavan način možeš i dalje uživati u njima.

5.1.5 Dezerti

Ako misliš da ova velika kolekcija recepata ne uključuje deserte, varaš se. Premda ova prehrana ne podržava konzumaciju slatkog, jer joj je cilj prirodno snižavanje tlaka, ipak postoje neke stvari koje možeš pripremiti bez osjećaja krivnje!

Navodim samo dio recepata za deserte koje možeš pripremati, zato slobodno napravi i neke svoje! Najvažnije je to što ćeš naučiti osnove pripremanja zdravog sladoleda, tako da sve namirnice s popisa dozvoljene hrane možeš koristiti za izradu različitih poslastica. Uživaj!

Sladoled od banane i oraha

Sastojci:

2 zrele banane, smrznute (drži ih u zamrzivaču najmanje 24 sata prije pripreme deserta)
80 ml mlijeka od vanilije, soje, konoplje ili badema
2 žlice oraha, nasjeckanih

Upute za pripremu:

Izmiksaj sve sastojke u blenderu na najvećoj brzini sve dok smjesa ne postane glatka i kremasta.

Napomena: Da bi se banane zamrznule kako treba, oguli ih i nareži svaku na tri dijela, zatim ih čvrsto omotaj plastičnom folijom. Smjesu zamrzni preko noći, zatim serviraj i uživaj.

Zašto je odlično:

Ima li išta bolje od sladoleda bez grižnje savjesti? Sladoled je moja slabost i napravio sam više od deset različitih okusa koristeći ovo kao bazu. Lako možeš napraviti sladoled s okusom čokolade na temelju recepta koji slijedi

Umak od čokolade i badema

Sastojci:

- 80 g sirovih badema
- 80 ml mlijeka od soje, konoplje ili badema
- 160 g datulja bez koštica
- 1 žlica prirodnog kakaa u prahu
- 1 žličica ekstrakta vanilije

Upute za pripremu:

Miksaj sve sastojke u blenderu sve dok ne dobiješ glatku i kremastu smjesu. Dodaj mlijeko po potrebi da popraviš teksturu. Smjesu upotrijebi kao umak za kriške voća.

Zašto je odlično:

Tko ne bi htio pojesti desert od čokolade i sladoleda – bez brige i grižnje savjesti???. Ovaj je stvarno zdrav, zato uživaj!

Sladoled od čokolade i trešanja

Sastojci:

- 4 datulje baz koštica
- 100 g smrznutih trešnja
- 120 ml mlijeka od vanilije, konoplje ili badema
- 1 žlica prirodnog kakaa u prahu



Upute za pripremu:

Miksaj sve sastojke na najvećoj brzini u blenderu sve dok ne dobiješ glatku i kremastu smjesu. Imaj na umu da će možda biti potrebno sastojke podijeliti u dva dijela i miksati dva puta, ovisno o veličini tvog blendera. Zamrzni preko noći prije posluživanja.

Zašto je odlično:

Ovaj sladoled ima okus čiste raskoši, ali ustvari je prilično hranjiv. To znači da možeš zadovoljiti svoju žudnju za slatkim bez imalo krivnje.

Ovaj recept otkriva ti cijeli novi svijet avanture pune okusa, pogotovo kad dodaš kakao. Uz veliki izbor zdravih orašastih plodova, nema kraja varijacijama ukusnih smržmutih poslastica koje možeš pripremiti.

Ustvari, pomoću ovog recepta možda privučeš obitelj i prijatelje da ti se pridruže na tvom novom putu do zdravlja.

5.2 Planiranje dnevnog jelovnika

Sada kada znaš što jesti i kada imaš fantastične prijedloge i recepte kako kombinirati hranu koja ti je potrebna da prirodno sniziš krvni tlak, možeš započeti.

Ako još uvijek sumnjaš, molim te razmisli o ovome:

Ne poduzeti ništa stvarno NIJE opcija! Visoki krvni tlak nosi toliko zdravstvenih rizika da ti nad glavom stvarno visi smrtna presuda!

Pa zašto onda ne isprobati ovaj program?

Isprobaj ga na samo par tjedana da vidiš da uistinu nije toliko teško i, najbolje od svega, da vidiš da daje rezultate! U ovom kratkom vremenu vidjet ćes kako tvoj tlak pada prirodno i gotovo bez truda.

Također ti se moraju svidjeti „nuspojave“ ovog plana prehrane. Od prvog tjedna ćes se osjećati bolje, a i izgledat ćes bolje! Ova prehrana će ti od samog početka pomoći da smršaviš, a gubitak kilograma će doprinijeti snižavanju tlaka.

Evo nekih savjeta kako započeti.

- Iskoristi recepte

Ako ne znaš kako krenuti, iskoristi moje prijedloge za pripremu obroka, ima ih dovoljno za prvih nekoliko tjedana. Jednom kad kreneš pripremati ova jela, siguran sam da ćes smisliti kako ih promijeniti i prilagoditi svom ukusu ili ćes jednostavno smisliti vlastite recepte.

- Drži popise pri ruci

Sve dok se dobro ne upoznaš s hranom koju uvijek možeš jesti, hranom koju treba jesti umjereno i onom koja je dopuštena samo nekoliko puta mjesečno – najbolje je da popise namirnica isprintaš.

Drži ih na hladnjaku ili na nekom drugom mjestu u kuhinji, ili kao bilješke ili slike u mobitelu. Sam pogled na popise će ti dati inspiraciju za kupovinu namirnica i pripremu jela. Mnogim ljudima je ovo lakše (imati popis dopuštene i zabranjene hrane) nego da svaki dan moraju razmišljati što pripremiti za ručak ili večeru.

- Napravi tjedni jelovnik

Meni je najpraktičnije bilo unaprijed preko vikenda isplanirati tjedni jelovnik. Praktično je iz dva razloga: Odjednom mogu obaviti kupovinu svih sastojaka i ne moram gubiti vrijeme preko tjedna.

Ovo sam koristio da organiziram svoje vrijeme – i otkrio da stvarno štedi vrijeme! Kada odjednom obavim kupovinu namirnica za cijeli tjedan vodeći se tjednim jelovnikom, obično ne moram ići u trgovinu preko tjedna. Ovo također štedi vrijeme pri pripremi obroka jer unaprijed znaš što ćeš pripremiti.

- Kupuj na tržnici

Kad god ti se učini da ti ponestaje ideja što skuhati, odlazak na tržnicu je izvrstan način da začiniš svoj jelovnik. Kladim se da imaš izvrstan izbor voća i povrća koje nisam naveo u ovoj knjizi. Svako područje ima svoje specifičnosti i stvarno ih trebaš iskoristiti. Ako je zeleno, ako je povrće, onda ide na popis hrane koju možeš jesti koliko želiš.

Ako imaš nedoumica u vezi nekog voća ili povrća ili imaš bilo kakva pitanja o svom jelovniku, slobodno se javi mom timu iz korisničke podrške – rado ćemo ti pomoći!

- Glad i tvoja prehrana

Uz ovakvu prehranu nema šanse da osjetiš glad. Prvi razlog: nema ograničenja obroka, porcija ni kalorija. Zato možeš jesti kad god želiš i koliko god želiš hrane s popisa dopuštenih namirnica.

Tako da se oko toga ne moraš brinuti.

Žudnja, ne glad, je nešto drugo. Svi mi obožavamo neke vrste hrane i možda ćeš osjetiti žudnju koju ne treba miješati s pravom gladi. Ne zaboravi da se možeš počastiti nekoliko puta mjesečno – samo nemoj pretjerivati. Kada tek krećeš s programom, vjerojatno patiš od ovisnosti o šećerima i mastima i za njima ćeš žudjeti. Ali sjeti se što smo rekli o receptorima okusa.

U samo nekoliko tjedana tvoji receptori okusa će se prilagoditi novom načinu prehrane i žudnja za šećerom će prestati. Samo se strpi i nagrada će biti uistinu velika: dobro zdravlje, niži tlak, nestat će potreba za lijekovima, smršavjet ćeš. Dugovječnost i vitalnost!



6. Metabolizam i zdravlje krvnih žila

Već sam spomenuo da su tvoje začepljene arterije (krvne žile) pravi razlog zašto ti je tlak povišen. Ta šteta je nastajala godinama, ali srećom, ako sada kreneš s ovim planom prehrane, možeš promijeniti ovu po život opasnu situaciju.

Najbolji način kako osigurati da ti tijelo očisti arterije kako bi ti tlak opet bio normalan je da mu osiguraš potrebne hranjive tvari i da smršaviš i tako sprijeчиš daljnju štetu.

Za ovo prvo, hranjive tvari, imaš izvrsno rješenje u obliku prehrane. Prehrana temeljena na povrću pružit će tvom tijelu oružje koje mu je potrebno da se očisti i detoksicira od plaka koji ti začepljuje krvne žile. Brojni proizvodi također sadrže dobre nutrijente koji vraćaju elastičnost arterijama tako da opet imaš neometan protok krvi.

Za mršavljenje se stvarno ne moraš više brinuti... Uz ovu prehranu ono je neizbjježno! Jest ćeš hranu vrlo siromašnu kalorijama (ili hranu s negativnim kalorijama) od koje ćeš se zasiliti. No, kako tvome tijelu treba više energije, ono će početi otapati te dugo nakupljane zalihe masti i koristiti ih kao izvor dodatne energije.

Tako ćeš bez truda gubiti suvišne kilograme već od prvog tjedna na ovom planu prehrane!

Uz ovaj plan prehrane, htio bih ti dati neke savjete o ubrzavanju metabolizma, što će ubrzati cijeli proces.

Taj dio nije obavezan – ako ti je prehrana dovoljna, pridržavaj se samo nje. A ako rezultate želiš vidjeti što prije ili misliš da ti je metabolizam prespor, detaljno prouči sljedeći odlomak!

Puno ovih namirnica se već nalazi na tvom popisu, ali ima i nekoliko novih koje možeš umjereno koristiti da stvarno ubrzaš mršavljenje i brže poboljšaš zdravlje.

Češnjak



Za sve vas kojima ne smeta njegov okus, češnjak je izvrstan kao začin. Prepun je hranjivih tvari koje štite od infekcija i nevjerojatno ubrzava metabolizam. Koristi ga u kombinaciji s namirnicama s popisa namirnica koje možeš jesti koliko poželiš.

Tamna čokolada



Nije sve slatko loše, ovo je jedna od iznimaka. Kad ju jedeš umjereno, tamna čokolada će ti ubrzati metabolizam i učiniti da se osjećaš bolje. Tajna je, naravno, u tome da ju ne jedeš prečesto. Jedan red ove čokolade tjedno je dobar početak.

Orašasti plodovi



Orašasti plodovi su najbolji izvor dobrih masnoća. Izvrsni su za energiju, dobri za probavu i ubrzavaju metabolizam. Šaka orašastih plodova, osobito badema i oraha, uvijek bi trebala biti dio tvog dnevnog jelovnika.

Leća



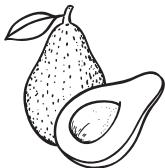
Leća se već nalazi na tvom popisu, ali ovdje je istaknuta jer je izvrstan izvor željeza i minerala i zbog njene sjajne sposobnosti da poboljša probavu i ubrza metabolizam. Neka ti veći unos leće postane navika.

Jabuke



Najbolji izbor voća za sve one kojima je potrebna niskokalorična hrana prepuna hranjivih tvari. Jabuke su osobito bogate vlaknima koja su ključna za dobar metabolizam.

Samo jedna jabuka dnevno učinit će ogromnu razliku!



Avokado

Avokado je fantastičan izvor dobrih masnoća. Ovo je izvrsna vijest za vegetarijance i ljude koji imaju smanjen unos mesa. Manoće su dobre za probavu, izvrstan su izvor energije i pomažu organizmu da učinkovitije sagorijeva masti i kalorije.



Brokula

Brokula je vrlo vrijedno povrće koje ćeš pronaći na popisu namirnica koje možeš jesti koliko poželiš. Najbolje ju je jesti sirovu ili pripremljenu na pari kako bi se očuvali svi nutrijenti potrebni za ubrzanje metabolizma.



Paprike

Paprike su još jedno povrće s popisa, ali su se našle i ovdje zbog svojih posebnih sposobnosti ubrzanja metabolizma. Prepune su vitamina i minerala, a feferoni (što ljuči to bolje) čudesno ubrzavaju metabolizam.



Voda

Možda primijećuješ da nisam još spomenuo važnost vode. Razlog je jednostavan – većina dijeta temelje se na 2 litre vode dnevno. Ali ne i ova. Ovaj plan prehrane sadrži toliko povrća da nema šanse da dehidriras. Ipak, voda je najbolji izbor pića tijekom ovog procesa. Potrudi se popiti najmanje 2 čaše dnevno – najbolje ujutro i prije spavanja, tako ćeš ubrzati metabolizam.

7. Ispravno izmjeri svoj krvni tlak!

Svatko tko se bori s hipertenzijom zna da je dobro uložiti u kućni set za mjerjenje tlaka. Tlakomjeri su uglavnom vrlo jednostavnii za uporabu, električni više nego mehanički, no, po pitanju točnosti – mehanički su puno bolji izbor.

Još jedna stvar koju treba uzeti u obzir kada kupuješ tlakomjer je da odgovara opsegu tvoje ruke. Obično postoji tablica s veličinama, tako da lako možeš provjeriti koja ti odgovara. Gotovo svi uređaji imaju prilagodljivu narukvicu koja odgovara većini odraslih osoba.

1. savjet:

Tlak oscilira tijekom dana. Lako ćeš primijetiti da ujutro, popodne i prije spavanja dobivaš različita očitanja. Zato se trebaš potruditi mjeriti tlak otprilike u isto vrijeme **svaki dan!** To će ti omogućiti da dobiješ najtočnija očitanja i precizno pratiš tlak.

Još jedan razlog zašto dobivaš različita očitanja su aktivnosti kojima se baviš prije mjerena tlaka. Mnoge stvari, uključujući fizičku aktivnost, stres, pušenje, konzumaciju alkohola, obilan obrok, pun mjehur, kavu i lijekove, mogu imati utjecaja i privremeno povisiti tlak.

2. savjet:

Izbjegavaj stres, fizičke aktivnosti i obilne obroke (ili bilo što od već navedenog) prije mjerena tlaka. Tlak mjeri u prostoriji ili na mjestu koje je relativno mirno i gdje se osjećaš ugodno i opušteno. To će ti pomoći da dobiješ točnije rezultate.

Mjerenje tlaka

1. Zavrni rukave tako da ti lijeva ruka bude slobodna sve do nadlaktice.
2. Sjedni na stolicu tako da ti je lijeva ruka opuštena na stolu. Potrudi se opušteno sjediti bar nekoliko minuta tako da ti se puls i tlak stabiliziraju.
3. Namjesti narukvicu na ruku. Najbolji položaj je s unutrašnje strane lakta. Možeš se poslužiti prstima, stetoskopom ili setom za mjerenje tlaka da pronađeš puls. Narukvica ide na središnje mjesto te točke. Ona treba biti 2-3 cm iznad pregiba lakta i treba biti jako zategnuta oko ruke.
4. Namjesti glavu stetoskopa tako da je okrenuta prema dolje unutar narukvice. Treba ju namjestiti iznad područja gdje možeš napipati puls. Zatim namjesti slušalice stetoskopa u uši.
5. Namjesti mjerač i pumpu. Pumpa ti treba biti u desnoj ruci, a mjerač tamo gdje ga možeš vidjeti.
6. Počni brzo pumpati da napušeš narukvicu. Kada preko stetoskopa više ne čuješ puls i kada mjerač pokazuje najmanje 30mmHg iznad tvog uobičajenog tlaka, prestani pumpati.
7. Počni ispuštati zrak iz narukvice. Polako okreći ventil da ispuštiš zrak iz nje.
8. Izmjeri sistolički tlak. Zabilježi broj pri kojem prvi put začuješ kako ti srce kuca. To je tvoj sistolički tlak.
9. Zatim nastavi slušati sve do trenutka kada više ne čuješ kako ti srce kuca. Zabilježi i to očitanje. To je tvoj dijastolički tlak.
10. Potpuno ispušti zrak iz narukvice i skinji ju s ruke. Opusti se i pričekaj prije nego što ponoviš postupak

*Napomena: Da osiguraš točne rezultate, ponovi ovaj postupak 3-5 minuta nakon prvog mjerenja. Tijekom mjerenja može doći do malih pogrešaka zbog kojih ćeš dobiti netočno očitanje – zato uvijek mjeri tlak najmanje dva puta!

Poglavlje 8

8. Zaključak

Prije svega, čestitam ti! Ovo je prva prekretnica na tvom putu i jedan si korak bliže zdravlju i dužem životu!

Stvarno se nadam da je ovo za tebe novi početak. Možda ti je ovo previše podataka o hipertenziji. Najiskrenije se nadam da ovo nije posljednji put da čitaš ovu knjigu. Kada ju pročitaš drugi i treći put, sve ovdje iznesene informacije počet će sjedati na svoje mjesto i nadam se da će te uvjeriti da isprobаш Omega936 Project.

Još jednom te molim da to učiniš. Visoki krvni tlak je ozbiljan rizik za zdravlje i osnovni uzrok brojnih bolesti. Ljudi s viškom kilograma i visokim tlakom imaju veći rizik za:

- Srčane bolesti
- Srčani udar
- Dijabetes
- Moždani udar
- Artritis
- Fibromijalgiju
- Giht
- Bubrežne kamence/zatajenje bubrega
- Rak i još puno toga...

Zamisli koliko sretnije ćeš se osjećati kada kreneš smanjivati ove rizike i odjednom se počneš osjećati i izgledati bolje.

Nevjerojatni nutrijenti koje ćeš unositi putem ovog plana prehrane ojačat će tvoj imunitet i tako te zaštiti i opremiti da lakše izbjegneš bolesti, od gripe i prehlade do ozbiljnih upala!

Čak i ako sada patiš od blažih tegoba kao što su sindrom iritabilnog crijeva, zatvor, žgaravica ili žučni kamenci – samo gledaj kako svi oni nestaju uz tvoj novi plan prehrane!

Opet ću naglasiti da ćeš pravilnim prehrambenim navikama eliminirati najveći rizik za visoki tlak: pretlost.

Mršavljenje je presudno za snižavanje krvnog tlaka na prirodan način, a Omega936 Project će ti tu biti od velike pomoći!



Sada ćeš možda prvi put u životu iskusiti brze i dugoročne rezultate mršavljenja koje je lako ostvariti. Jest ćeš toliko hrane s malo kalorija i s negativnim kalorijama da će tvoje tijelo nevjerljivom brzinom sagorijevati nakupljeno salo.

Svaki dan ćeš unositi sastojke koji pomlađuju, pa ćeš vidjeti razliku i tamo gdje ne očekuješ. Imat ćeš sjajniju kosu, glađu i hidratiziraniju kožu, bolji ten.

Ono smo što jedemo – to je činjenica.

Rezultate sam video na najboljem pokusnom kuniću na svijetu – sebi. Ovaj program sam testirao i usavršio da pomogne i tebi!

Za kraj, iskreno apeliram na tebe da ga isprobaš, jer radi se o tvom životu! Bit će ti potpora na tom putu i zato će biti vrlo zahvalan na bilo kakvim pitanjima, mislima ili ako jednostavno podijeliš svoje iskustvo sa mnom.

Želim ti brz oporavak i puno radosti u godinama koje dolaze.

S poštovanjem

Tony Cromwell

BONUS POGLAVLJE

9. Vježbe za niži tlak

Omega936 program samostalno daje izvrsne rezultate i predložena prehrana će ti sigurno na prirodan način sniziti tlak.

No, cilj je vratiti savršeno zdravlje i obnoviti vitalnost, izdržljivost te povećati razinu energije, tako da se uistinu opet osjećaš živo!

Zato ovdje predlažem tri iznimno luke vježbe koje doprinose nižem tlaku i koje su općenito dobre ako se ne baviš sportom i ne vježbaš.

Napomena:^{*} Ako već redovito vježbaš (npr. kardio vježbe), molim te samo nastavi. Teretane i trenažni programi obično nude vježbe višeg intenziteta koje su jako dobre za tvoje zdravlje.

Luke vježbe koje ćeš ovdje pronaći su za one koji nisu baš skloni znojenju u teretani i koji iz tog razloga uopće ne vježbaju. Molim te da ovo pročitaš i vidjet ćeš da ih možeš izvesti! Bez ikakvih isprika da nemaš vremena, da su vježbe teške ili da ih ne možeš izvesti.

One su više tehnike opuštanja nego prave vježbe – napravljene su za otpuštanje stresa i da ti pomognu sniziti tlak.

Možeš odrediti na koji način ćeš ih izvoditi, vlastitim tempom i kad ti odgovara. Sve tri možeš izvoditi svaki dan, možeš raditi jednu dnevno ili jednostavno vidi kako ti najviše odgovara. Dakako, ako sve tri radiš skupa, to garantira najbrže rezultate.

1. vježba

Hodanje u ritmu

Vježba hodanja u ritmu je izvrsna tehnika opuštanja i dobra je kao vježba za tijelo.

Možeš ju izvoditi u bilo koje doba dana, ali preporučujem ti da ju izvodiš ujutro.

Možeš ju izvoditi kod kuće, ali za potpuno iskustvo i opuštanje izvodi ju vani kad god možeš.

Evo što trebaš raditi:

Počni hodati polako (malo sporije nego što inače hodaš).

Dok hodaš, lagano njiši rukama naprijed-nazad.

Hodaj na način da kad zakoračiš lijevom nogom, lijevu ruku zanjiši unatrag, a desnu blago unaprijed. I obrnuto, kada zakoračiš desnom nogom, desnu ruku zanjiši unatrag, a lijevu lagano unaprijed.

Probaj se opustiti (možda ti opuštajuća glazba može pomoći?) i jednom kad uhvatiš ritam, priđi na drugi dio ove vježbe.

Drugi dio je usklađivanje uma s hodom. Prati svoj hod u mislima. Misli ili, još bolje, izgovori naglas „lijeva“ kada zakoračiš lijevom nogom i „desna“ kada zakoračiš desnom nogom. Misli o tome kada hodaš ili, bolje, izgovaraj naglas: LIJEVA, DESNA, LIJEVA, DESNA, LIJEVA i DESNA.



Ne postoji vremensko ograničenje, radi to onoliko koliko ti je ugodno. Probaj se usredotočiti na lagano i opušteno hodanje popraćeno stvaranjem tog prizora u tvom umu.

Jednostavno, ali vrlo učinkovito!

2. vježba

Opusti se i otpusti

Cilj ove vježbe disanja je otpustiti nakupljeni stres da poboljšaš svoje emocionalno stanje. Puno ljudi koji su pod stresom ili koji drže različite emocije u sebi imaju problem s krvnim tlakom. A tko danas nije pod stresom???

Premda ćeš kad ovo prvi put pročitaš možda pomisliti da to nije za tebe, ipak isprobaj – i ako i dalje smatraš da ti to ne može pomoći da se bolje nosiš sa stresom, onda ovo zanemari. Druge dvije vježbe će ti također sniziti tlak.

Evo što trebaš raditi:

1. korak: Duboko udahni sve do trbuha i onda gore do ramena. Potpuno ispuni pluća. Zatim izdahni sav zrak sve dok potpuno ne isprazniš pluća. Probaj se opustiti i ponovi ovo tri puta.

2. korak: Kasnije se usredotoči na jednu emociju koja te mori i izgovori ju naglas, na primjer „osjećam ljutnju“.

Dopusti toj emociji, ljutnji, da teče kroz tvoje tijelo. Nemoj obraćati pažnju na ono uz što vezuješ tu emociju.

Još jednom duboko udahni i zatim izdahni.

Ponovo osjeti blagi nalet ljutnje kako ti kola tijelom. Pomisli ili, bolje, naglas reci „osjećam ljutnju“.

Napravi ovo ukupno tri puta. Uzmi stanku i ponovi 1. korak – tri puta duboko udahni i opusti se.

3. korak: Pomisli na još neku emociju, na primjer na sram i ponovi 2. korak: Osjeti blagi nalet srama kako ti kola tijelom. Pomisli ili, bolje, naglas reci „osjećam sram“...

Napravi ovo 3 puta i ponovi 1. korak.

4. korak: Na kraju se fokusiraj na neku jako pozitivnu emociju kao što je sreća, radost ili ljubav. Ponovi 2. korak s 3 duboka udaha, glasno izgovarajući: „osjećam radost“, „osjećam ljubav“ ili „osjećam sreću“...

Nakon što prodeš sve emocije koje želiš, stvarno ćeš se osjećati vrlo opušteno. Ovu vježbu možeš izvoditi svaki dan i ubrzo ćeš osjećati učinke ovog kratkog opuštanja tijekom cijelog dana.

Ovo je vrlo jednostavno izvesti, ali učinci mogu biti nevjerojatni!

3. vježba

Opuštanje i vježbanje cijelog tijela

Posljednju vježbu možeš izvoditi nakon što se probudiš ili prije nego što odeš spavati. Cilj je opustiti tijelo i um dok lagano vježbaš sve grupe mišića. Opet, vrlo je lako i svatko ovo može izvoditi.

Lezi u udoban položaj na krevet ili pod s jastukom pod glavom. Stopala ti trebaju biti lagano razdvojena, a ruke uz tijelo.

Lagano protresi dlanove povlačeći nadlanice po podu ili krevetu.

Glavu okreni unatrag pa prema naprijed. Tako ćeš se pripremiti za opuštanje.

Duboko udahni sve do trbuha, a onda gore sve do ramena. Potpuno ispunji pluća. Sad izdahni sav zrak sve dok više ništa ne možeš istisnuti iz pluća dok otpuštaš sve emocije. Ponovi ovo udisanje-izdisanje tri puta.

Nakon vježbe disanja počni s vježbom fokusirajući se na mišiće svog lijevog stopala. Stisni te mišiće najjače što možeš i drži ih tako par sekundi prije nego što ih otpustiš.

Sada reci „otpusti“ svome lijevom stopalu i otpusti svu napetost u lijevom stopalu. Usredotoči se na osjećaj opuštenosti u lijevom stopalu dok duboko udišeš i zatim potpuno izdahni.

Kreni dalje i sad se fokusiraj na mišiće u desnom stopalu. Stisni te mišiće najjače što možeš i drži ih tako par sekundi prije nego što ih otpustiš. Sada reci „otpusti“ svome desnom stopalu i otpusti svu napetost u desnom stopalu. Usredotoči se na osjećaj opuštenosti u desnom stopalu dok duboko udišeš i zatim potpuno izdahni.

Nastavi prema mišićima gornjeg dijela tijela i fokusiraj se na mišiće u stražnjici i bedrima.

Stisni te mišiće najjače što možeš i drži ih tako nekoliko sekundi prije nego što ih otpustiš... Sada reci „otpusti“ svojoj stražnjici i bedrima i otpusti svu napetost iz tog područja. Usredotoči se na osjećaj opuštenosti u stražnjici i bedrima dok duboko udišeš i zatim potpuno izdahni.

Isti način primjenjeni na svim važnim grupama mišića: području trbuha, zdjelici, donjem i gornjem dijelu leđa, ramenima, lijevoj i desnoj ruci, vratu, čeljusti i mišićima lica.

Ovo je lak i učinkovit način za vježbanje svih grupa mišića koji ujedno opušta tijelo. Zato ovu vježbu preporučujem prije spavanja svima koji imaju problema sa spavanjem. Ova vježba će ti opustiti um i tijelo tako da možeš čvrsto zaspati.

Uživaj!

BONUS POPGLAVLJE

10. Učinkovito mršavljenje

Ništa ti neće brže sniziti tlak od gubitka viška kilograma. U velikom broju slučajeva povišeni tlak je izravna posljedica viška kilograma i zato će se to, ako izgubiš samo par kilograma, automatski odraziti na visini tvog tlaka.

Plan prehrane u Omega936 će ti sasvim sigurno dati taj rezultat – zdravo mršavljenje koje će eliminirati hipertenziju.

Ako slijediš plan iz knjige – više nikada nećeš imati višak kilograma.

Ako iz nekog razloga ne želiš proći cijeli program, već samo želiš smršavjeti, ovdje ću ti dati jednostavne smjernice za postizanje dugoročnih rezultata.

Mršavjeti možeš neovisno o cjelokupnom programu prehrane, čak i prije nego što kreneš s Omega936 Projectom.

Uvijek je dobro imati ovo pri ruci kada već postigneš svoj cilj i imaš stabilan i normalan krvni tlak.

Kasnije ćeš se vjerojatno vratiti svojim uobičajenim prehrabnim navikama i u slučaju da primijetiš manje probleme s težinom – samo slijedi ove smjernice da sprijeчиš povratak hipertenzije.



Hrana s negativnim kalorijama.

Opet ću istaknuti da je najbolji način kako smršavjeti bez muke i dugoročno održati liniju taj da svoju prehranu temeljiš na hrani koja ima negativne kalorije.

Hrana s negativnim kalorijama je hrana za koju je potrebno više kalorija da se probavi nego što je njena kalorijska vrijednost. Primjer: Da bi se probavila zdjela salate koja sadrži 150 kalorija potrebno je 300 kalorija. Zato salata ima -150 negativnih kalorija. Tvoje tijelo će tih 150 kalorija potrošiti iz vlastitih zaliha sala.

Zato svaki put kada pojedeš hranu s negativnim kalorijama ustvari topiš nakupljene masti u svom tijelu! To je stvarno fantastično – jedeš i mršaviš!!!

I zato uz ovaj jednostavan način mršavljenja stvarno ne trebaš brinuti o ograničavanju obroka, brojanju kalorija ili tempiranju obroka... Dokle god jedeš hranu koja ima negativnu kalorijsku vrijednost, tvoji kilogrami će se čarobno topiti.

Zdravlje će ti također biti bolje jer su namirnice s popisa koji ti ovdje dajem isključivo namirnice s visokom nutritivnom vrijednosti – bogate vlaknima, mineralima i vitaminima, što će dodatno poboljšati tvoje zdravlje.



Za učinkovito mršavljenje, tvoja prehrana bi trebala sadržavati sljedeće:

- Jabuke
- Šparoge
- Banane
- Crni grah
- Kineski kupus
- Brokulu
- Smeđu rižu
- Kupus
- Mrkvu
- Cvjetaču
- Celer
- Kavu
- Kukuruz
- Krastavce
- Grejp
- Crveni grah
- Leću
- Zelenu salatu
- Mango
- Luk
- Naranče
- Kruške
- Grašak
- Ananas
- Papriku
- Maline
- Špinat
- Slatki krumpir
- Rajčice
- Lubenicu



Tijekom mršavljenja trebaš piti vodu. Kao što vidiš, šalica kave je na popisu, ali bez šećera i mlijeka (nemoj pretjerati jer ti kava može dehidrirati organizam).

Ne treba ni spominjati da bilo kakvi šećeri, slatko, meso, mlijječni proizvodi i brza hrana nisu dopušteni. Ako neko povrće ili voće nije na ovom popisu ili ako imaš pitanja o tome – slobodno se bilo kad javi našem timu iz korisničke podrške. Na internetu također ima puno podataka o hrani s negativnim kalorijama.

Omega 936 Project ima izvrstan dio o tome kako pripremiti ukusne obroke koristeći ove sastojke tako da tvoj dnevni jelovnik i dalje bude ukusan i raznolik.

Rezultati su neizbjegni! Sretno!

Tony Cromwell

OMEGA936 PROJECT



Vaš vodič za kontroliranje visokog krvnog tlaka

„Nakon 20 godina tlak mi je normalan!“

Oduvijek sam imao problem s krvnim tlakom, ali tek kad mi je liječnik rekao da sam pod rizikom od srčanog udara shvatio sam ga ozbiljno. Kći mi je naručila ovaj program i koristim ga redovito. Nakon 20 godina moj tlak je u granicama normale i to već dulje vrijeme. Sad više ne strahujem za svoj život!

Zdravko, 59, Ivanec

„Jednostavno, a učinkovito“

Od svega što sam probala za smanjenje krvnog tlaka ovaj program je najbolje i najbrže djelovao. Jako je lak za korištenje i nema nikakvih odricanja. Otkako ga slijedim imam više energije, osjećam se bolje, a i liječnik je zadovoljan mojim zdravstvenim stanjem.

Andela, 41, Sisak

