

Tony Cromwell

OMEGA PROJECT 936

LA TUA GUIDA PER IL CONTROLLO DELLA
PRESSIONE DEL SANGUE ALTA



Avtor: Tony Cromwell

Naslov: Omega936 Project - L'edizione premium (con i bonus), La tua guida per il controllo della pressione del sangue alta.

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

Jezik knjige: Italijanščina

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

Datum izdaje: 1.11.2020.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

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

COBISS.SI-ID=36344067

ISBN 978-961-95172-8-4 (pdf)

Declinazione di responsabilità

I materiali contenuti in questo libro sono solo a scopo educativo e informativo. Si prega di notare che qualsiasi consiglio, data, informazione o dichiarazione d'autore non è indicato per la sostituzione di qualsiasi farmaco e non è destinato a prevenire, diagnosticare o trattare l'ipertensione o altre patologie correlate.

Non si deve cambiare o interrompere l'assunzione dei medicinali senza previa consultazione con il medico. Il libro non è un sostituto per la consulenza medica di un dottore. Dovreste sempre consultare il vostro medico o fornitore di assistenza sanitaria prima di iniziare qualsiasi nuovo trattamento, comprese eventuali domande o dubbi sulle informazioni che troverete in questo libro.

Acquistando e leggendo questo libro accettate i nostri Termini e Condizioni, incluso assumersi la piena responsabilità per tutte le azioni intraprese come risultato delle informazioni fornite in questo libro; e che l'autore e l'editore sono privati di qualsiasi responsabilità.

Riconoscete inoltre che tutte le azioni intraprese sono interamente a vostro rischio. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per inesattezze nel contenuto, inclusi errori ed omissioni. Se le informazioni fornite devono essere visualizzate o visitate da risorse di terze parti come siti Web, studi pubblicati o riviste; l'autore e l'editore non possono essere ritenuti responsabili per il loro corretto funzionamento e voi li visitate a proprio rischio.

INDICE

INTRODUZIONE - Assassino silenzioso.....	3
1. CAPITOLO.....	8
1. Brutta verità sull'industria medica e farmaceutica.....	8
1.1 Come ti aiuta il tuo medico?.....	8
1.2 Il tuo governo.....	14
1.3 Devi prendere in considerazione l'intervento chirurgico?.....	18
2. CAPITOLO.....	21
2. LA VERA causa della pressione del sangue elevata.....	21
3. CAPITOLO.....	25
3. Base scientifica di questo rimedio per l'ipertensione.....	25
3.1 Associazione Americana per la Salute del Cuore (American Heart Association).....	26
3.2 Progetto Cina delle università di Cornell e Oxford.....	29
3.3 L'Associazione Americana per la Lotta contro l'Ipertensione (ASH).....	31
4. CAPITOLO.....	33
4. Metodo Omega936 per abbassare la pressione del sangue.....	33
4.1 Abbassa in maniera naturale la tua pressione del sangue.....	35
4.1.1 Cambiamenti nello stile di vita.....	35
4.1.2 Sigarette.....	36
4.1.3 Alcol.....	37
4.1.4 Droga.....	39
4.1.5 Stress.....	40
4.1.6 Sii padrone del tuo tempo.....	41
4.1.7 Sonno Notturmo di qualità.....	44
4.1.8 Rilassati.....	46
4.2 ALIMENTAZIONE.....	48
4.3 Il cibo da evitare.....	53
4.3.1 Il cibo in scatola.....	53
4.3.2 Il cibo confezionato.....	54

4.3.3 Latte e latticini.....	55
4.3.4 Le carni rosse.....	56
4.3.5 La carne di pollo.....	57
4.3.6 Pesce.....	58
4.3.7 Amido.....	59
4.3.8 Zuccheri.....	60
4.3.9 Bevande – succhi gasati e non gasati.....	60
4.3.10 Fast food.....	61
4.4 Il cibo da introdurre nella tua alimentazione.....	62
4.5 Pianificazione e preparazione.....	69
4.5.1 Spezie e salse per le insalate.....	71
4.5.2 Sapore dei piatti.....	75
4.5.3 I grassi buoni, gli acidi grassi omega (omega 3, 6, 9).....	76
4.5.4 Caffè.....	79
5. CAPITOLO.....	81
5. Ricette gustose e pianificazione dei pasti.....	81
5.1 Ricette gustose e sane.....	83
5.1.1 IDEE PER LA COLAZIONE.....	83
5.1.2 IDEE PER INSALATE.....	88
5.1.3 MERAVIGLIOSE MINESTRE.....	95
5.1.4 ANTIPASTI E SPUNTINI.....	105
5.1.5 DOLCI.....	114
5.2 Pianificazione del menu quotidiano.....	117
6. CAPITOLO.....	120
6. Metabolismo e salute dei vasi sanguigni.....	120
7. CAPITOLO.....	123
7. Misura correttamente la tua pressione del sangue!.....	123
8. CAPITOLO.....	125
8. Conclusioni.....	125
CAPITOLO BONUS.....	128
9. Esercizi per pressione più bassa.....	128
CAPITOLO BONUS.....	133
10. Dimagrimento efficiente.....	133

INTRODUZIONE

Assassino silenzioso

La pressione del sangue elevata è nota in medicina come il peggiore assassino silenzioso e si è guadagnato a buon diritto tale titolo.

Credo che non vi sia persona in tutto il pianeta che non conosca qualcuno che soffre di ipertensione (ipertensione = pressione elevata del sangue). Ciò non sorprende se solo dai un'occhiata ai dati statistici:

- **Oltre il 40% di adulti di età superiore ai 25 anni soffre di pressione elevata del sangue!**
- **Nel 2008 è stato registrato che quasi 1 miliardo di persone soffre di ipertensione!**
- **La pressione del sangue elevata uccide 7,5 milioni di persone all'anno ed è la causa principale della ridotta abilità lavorativa e della morte precoce al mondo!***

*(Fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità)

È chiaro che parliamo di un'epidemia moderna a livello mondiale!

Devo puntualizzare solo brevemente perché l'ipertensione è così letale. Perché è **la causa principale dell'infarto e dell'ictus!** È questa la ragione per cui la pressione elevata del sangue non deve essere trascurata!

E invece viene spesso ignorata perché la gente non la controlla regolarmente oppure semplicemente o perché non hanno alcun disturbo o sintomo. Per tale motivo viene chiamata l'assassino silenzioso. Può succedere di non sentire nulla mentre l'ipertensione rovina la tua salute – finché non è troppo tardi.

Uno dei fatti più tragici sulla pressione elevata del sangue è che quasi nel 99% dei casi possiamo dare la colpa a noi stessi. :(Le abitudini alimentari moderne sono principalmente responsabili della pressione elevata del sangue, che poi a sua volta provoca numerosi altri problemi di salute.

Dall'altra parte, se sai già di avere la pressione alta, il medico ti ha probabilmente già prescritto dei medicinali che dovrebbero abbassare la pressione. Però, TALI FARMACI HANNO CURATO L'IPERTENSIONE???

Ovviamente non l'anno fatto! Nel primo capitolo del libro Omega936 Project avrai modo di leggere la brutta verità su come la medicina e gli stati in realtà rendono le persone più malate.

E preparati a una sorpresa! Forse ne sarai sconvolto – ma la verità è che nessuno si occupa della tua salute!



Se le pillole sono un rimedio per la pressione elevata del sangue – perché allora devi prenderle fino alla tua morte?

Essere curati fino a guarire significa svegliarsi la mattina e avere la pressione del sangue normale. Essere curati e guariti significa vivere senza alcuna pastiglia che tenga l'ipertensione sotto controllo. Curare l'ipertensione significa non avere paura da serie complicazioni come malattie cardiache, ictus, insufficienza renale ecc.

Purtroppo, la medicina moderna non te lo può assicurare!

Tuttavia, ciò non significa che devi lasciarti andare e aspettare che la pressione alta ti uccida! Esiste un rimedio e te lo posso promettere poiché so esattamente cosa stai passando.

Come forse saprai già, io mi chiamo Tony Cromwell e, non tanto tempo fa, anch'io ero un uomo comune come te, che cercava di allungare la propria vita e che lottava con l'ipertensione.

Oggi sono un uomo sano senza alcun sintomo di pressione alta e non prendo nessuna pastiglia né farmaco per essere sano. Ti starai chiedendo come sia possibile.

Beh, per tale ragione ora esiste questo libro! Nelle pagine del libro a OMEGA936 PROJECT troverai le risposte che stai cercando. Scoprirai come controllare in maniera naturale la propria pressione e come evitare i rischi che portano alle malattie le quali mettono in pericolo la tua vita.

Nelle pagine di questo libro ti trasmetterò tutte le mie ricerche, scoperte e i migliori metodi per abbassare la pressione con i quali anche tu o qualcuno a te caro potete vincere l'ipertensione.

La pressione elevata del sangue non è una condanna a morte. La pressione alta del sangue PUO' essere vinta, per di più in modo naturale!

Applicando semplici rimedi di questo libro:

- Imparerai come tenere in maniera naturale la pressione sotto controllo
- Avrai la pressione normale senza alcuna pastiglia
- Dimagrirai senza fatica
- Ridurrai il rischio di cancro
- Ridurrai il rischio di diabete
- Ridurrai il rischio di malattie cardiache e del letale ictus!

Ti sembra un film di fantascienza? È probabile, all'inizio. E ti capisco perfettamente. Forse prima ti hanno mentito o ti hanno ingannato.

Tuttavia, ti prometto che puoi riportare la tua vita sulla strada giusta.

Il cibo che mangi fa troppi danni al tuo corpo. OMEGA936 PROJECT ti svelerà come rimediare ai danni fatti.

PUOI RISOLVERE IL TUO PROBLEMA! Solo un mese dopo aver iniziato a seguire i consigli che condividerò con te, ti sentirai benissimo!

Un mese! Sembra davvero facile, no?

Soltanto 1 mese della tua vita – che ti porterà anni e anni di salute e felicità con i tuoi cari. Una vita senza paure, una vita senza continui controlli dal medico, una vita senza pastiglie e medicinali che intossicano il tuo corpo!



Un rimedio totalmente naturale con il quale avrai la pressione normale!

Il rimedio che troverai qui è stato provato da migliaia di persone di tutto il mondo. E tutti hanno avuto dei risultati molto concreti, palpabili in 1 solo mese!

Dunque, quale sarà la tua decisione? Se al momento hai dei dubbi, permettimi di provare a rendere più facile la tua decisione:

1. Puoi ignorare questa introduzione in OMEGA936 PROJECT, chiudere questo libro e continuare con il vecchio stile di vita. Forse rientrerai in quell'1% di fortunati che non hanno esperienza delle conseguenze letali della pressione elevata del sangue. Forse continuerai a condurre una vita senza tanti problemi, ti godrai i tuoi figli e nipoti e una vita ricca. PERO?... forse anche per te sarà come per la maggior parte delle persone con l'ipertensione. Forse dovrai assumere pastiglie per tutta la vita, forse dovrai andare dal medico ogni mese, vivere nella paura delle malattie cardiache, malattie renali, dell'ictus con terribili effetti, della vita con seria disabilità...

2. Oppure puoi decidere di credermi. Alla persona che come te una volta era costretta a vivere con l'ipertensione e con tutti i problemi che comporta. Tuttavia oggi sono perfettamente sano e mantengo in maniera naturale la mia pressione del sangue sotto controllo senza alcuna paura del futuro.

Se ti senti pronto a prendere probabilmente la più importante decisione della tua vita – continua solo a leggere!

La tua vita cambierà IN MEGLIO!

Ti sentirai più felice e sano in soli 30 gironi!

Unisciti a me in questo viaggio che cambierà la tua vita e partiamo!

Con la massima stima

Tony Cromwell

1. Brutta verità sull'industria medica e farmaceutica

1.1 Come ti aiuta il tuo medico?

Affinché un problema possa essere risolto, devi tornare alla sua causa oppure, in questo caso, capire come si verifica la pressione elevata del sangue.

Probabilmente senti molto su come devi stare attento all'alimentazione e su come cibo adeguato possa incidere sulla tua ipertensione. Forse hai già alle tue spalle innumerevoli tentativi di modificare la propria alimentazione e di mangiare "sano" o quello di cui ti hanno detto che giova alla regolazione della pressione alta.

Ovviamente, a questo punto giungiamo alla seguente domanda: Quale cibo è salutare e cosa ti porterà dei risultati? È una domanda difficile perché semplice ricerca in internet o nella letteratura ti offriranno dati molto diversi tra loro! Dalle pagine web mediche, diverse organizzazioni, dagli esperti, dottori fino agli studi medici, tutti ti offrono proposte e rimedi che sono diversi fra loro come il giorno e la notte!

Per esempio, prendiamo in considerazione uno degli ingredienti più comuni della colazione: le uova. La prima cosa che probabilmente troverai è che le uova sono severamente proibite a tutti coloro che hanno il colesterolo e la pressione elevati! E che vanno evitate a ogni costo se vuoi vivere. Eppure, numerose nuove ricerche sostengono che le uova sono uno degli alimenti più sani! Sono cattive per il cosiddetto colesterolo "cattivo" e va bene per il colesterolo buono e quindi vanno inserite nell'alimentazione quotidiana!

E allora cosa dovresti fare? Come prendere una decisione? E si tratta di un solo esempio, mentre la lista dei dati contraddittori va avanti.



È normale avere fiducia nel proprio medico, ma tieni presente che si tratta di persone istruite le quali seguono le linee guida generalmente accettate della salute pubblica per quanto concerne l'alimentazione corretta. E nemmeno la cosiddetta piramide alimentare è priva di difetti.

Rifletti... Probabilmente segui già le loro raccomandazioni, no? E la ragione principale per la quale stai leggendo questo testo è, e cos'altro, che ti senti ancora malato! La pressione alta continua a distruggere la tua vita! Quindi, è evidente che non ti serve alcun'altra prova del fatto che le raccomandazioni "standard" per la pressione alta non sono efficaci. Continui a sentirti malato e stai giocando con un rischio pericoloso per la tua salute. Se non prendi le medicine prescritte – la tua pressione diventa pericolosamente elevata. È l'unica prova che ti serve per renderti conto di non essere esattamente la creatura più sana al mondo!

Cos'è che non va con il nostro sistema sanitario?

Abbiamo già chiarito che in realtà nessuno ti sta curando, ma cercano solo di mantenere le tue condizioni stabili.

Ti prego di non prenderla come un attacco personale al tuo medico. Come ho già detto, per lo più non è colpa loro! Hanno studiato e si sono specializzati per anni studiando un unico approccio ai pazienti e alle malattie.

Sebbene possa sembrarti una constatazione dura – il miglior modo per descrivere il funzionamento odierno del sistema sanitario è definendolo il business del trattamento dei sintomi delle malattie! Non curando o guarendo, ma trattando solo i sintomi della maggior parte delle malattie con le quali gli si presentano quotidianamente i pazienti.



In certe situazioni meno urgenti, ciò non è così grave, possiamo persino dire che in certi casi il sistema funziona. Per esempio se distorci la gamba o ti spezzi un braccio. Vai dall'ortopedico, eventualmente fai raggi... E poi il medico immobilizza la parte lesa, di solito con il gesso. Dopo un certo tempo la lesione è stata guarita, il gesso rimosso e questo è quanto. Questo sistema può essere descritto come il trattamento dei sintomi e non della malattia – l'ortopedico non ha fatto assolutamente niente per riparare il braccio/la gamba rotti oppure per riparare il legamento stirato. Ha semplicemente immobilizzato la zona per evitare l'ulteriore danneggiamento e il dolore e, per permettere al corpo di guarire da solo!

Un altro esempio è il più frequente motivo di visita dal medico, il raffreddore o la semplice influenza. Il medico ti chiede dei sintomi e ti prescrive un farmaco per tutti: il naso che cola, il mal di gola, il mal di testa, la tosse ecc. Niente per la causa dell'infezione o raffreddore/influenza stessi... Solo per alleviare i sintomi...



Se soffri di ipertensione, devi assolutamente andare dal medico, ma non aspettarti che anche un solo medico cerchi di curare o guarire la causa della malattia in modo che la tua pressione sia normale per sempre! Tutti i farmaci che ti vengono prescritti servono soltanto a trattare o, ancor peggio, a mascherare i sintomi della pressione alta. Devi considerarlo come un rimedio agli “effetti collaterali” della pressione alta, ma mai alla causa stessa per la quale in primo luogo hai la pressione alta!

Perché la comunità medica per lo più si occupa dei sintomi delle malattie?

La ragione per cui la medicina moderna è talmente concentrata in modo esclusivo sul trattamento dei sintomi rispecchia la brutta e dura realtà del mondo crudele nel quale viviamo oggi. Il mondo della medicina è in realtà un ENORME E REDDITIZIO AFFARE.

La medicina con il supporto della farmacia gestisce interamente il settore sanitario come un qualsiasi altro business. E noi tutti sappiamo anche troppo bene qual è lo scopo di ogni business – il PROFITTO!



Tenendolo presente, rifletti solo sul concetto della malattia e del trattamento dei sintomi:

- Cura della malattia. Ti ammali, vai dal medico, egli/ella ti fanno una diagnosi e ti prescrive una medicina. La tua malattia viene curata.

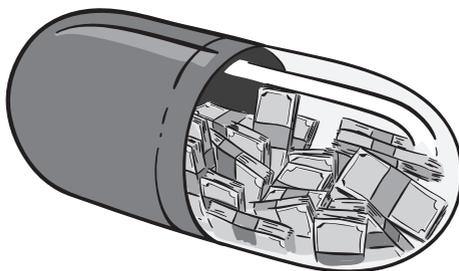
In questo scenario paghi solo i costi delle analisi ospedaliere, la visita medica e una tantum per la medicina che eliminerà la tua malattia.

- Trattamento dei sintomi della malattia. Ti ammali, vai dal medico, egli/ella ti fanno una diagnosi e ti prescrive i medicinali per i sintomi.

In questo scenario innanzi tutto – non viene curata la causa della tua malattia! Pagherai le analisi, la visita medica e la scorta mensile dei farmaci. Il mese successivo si ricomincia da capo. Controlli, visite, nuovi farmaci... Ad un certo punto soffrirai anche per gli effetti collaterali dei farmaci e ti serviranno altri farmaci. Ciò probabilmente andrà avanti fino alla fine della tua vita.

Non c'è alcun dubbio su quello che è lo scenario migliore per l'industria farmaceutica.

Capisci perché non hanno alcun interesse a offrire un medicinale effettivo per la pressione del sangue elevata?



Quando hai la pressione del sangue elevata e assumi medicinali per alleviare o per mascherare i sintomi, tu sei la loro fonte di entrate fisse. Un mese dopo l'altro permetti loro di realizzare il profitto che vogliono.

Se ci fosse una medicina, andrebbe pagata una sola volta nella vita. E questo è quanto.

Non stupisce che le grandi case farmaceutiche preferiscano che tu sia un cliente per i loro prodotti un mese dopo l'altro. Il loro profitto è talmente cresciuto ormai che dal loro punto di vista focalizzato sugli affari e sul guadagno – la ricerca di un medicinale sarebbe una follia!

Per evitare fraintendimenti, precisiamo che qui stiamo parlando di milioni e miliardi di euro di profitto! Il che non sorprende se osservi i numeri:

- L'Europa ha circa 700 milioni di abitanti.
- Solo nel 2016 i medici europei hanno scritto oltre 5 miliardi di ricette!

Ciò significa grossomodo che 7 europei su 10 ogni mese prende almeno un farmaco su ricetta.

Oltre il 50% della popolazione prende due o più medicinali su ricetta ogni mese!

Per riassumere, gli europei solo in un anno spendono oltre 680 miliardi di euro in medicinali su ricetta!



E non pensare che ciò non sia direttamente collegato con l'intero sistema sanitario, compreso il tuo medico. Le case farmaceutiche dichiarano di spendere circa 23 miliardi di euro solo per marketing dei loro farmaci, di cui 3 miliardi ai versamenti diretti ai medici (attraverso diverse forme di sponsorizzazione, congressi, viaggi e altri benefici) perché scelgano il prodotto di una casa farmaceutica piuttosto che di un'altra.

E non pensare che qui stiamo parlando della classica corruzione. Nessuno sano di mente dichiarerebbe di dare la tangente perché è illegale in tutti i paesi (ma siccome so che non sei uno scemo, possiamo supporre che capiti anche questo) – gli importi citati vengono dichiarati legalmente dalle stesse case farmaceutiche come costi di “marketing”. Hanno da sempre escogitato modi fantasiosi per “pagare” ai medici, assumendoli come consulenti o portavoce, membri di gruppi di lavoro, esperti e organizzando poi per costoro i training, viaggi, seminari, congressi, ecc.

Sembra spaventoso, non è vero?

E fai bene ad avere paura! È difficilissimo guardare con fiducia il proprio medico quando lo vedi prendere una ricetta stampata in precedenza di qualche enorme compagnia... La prossima volta che lo vedi, riflettici su solo un momento: Il tuo medico sta prescrivendo un farmaco di cui hai davvero bisogno, che ti aiuterà a stare meglio – oppure il tuo medico è solo un'altra pedina nel gioco del trattamento dei sintomi e del guadagno sulla tua malattia???

Come riuscire ad avere fiducia in un sistema in cui non vali niente se guarisci? Se guarisci con una sola terapia – il tuo valore per loro crolla a zero. Però se riescono renderti dipendente dai farmaci fino alla fine della tua vita – solo a quel punto per costoro vali realmente!

1.2 Il tuo governo

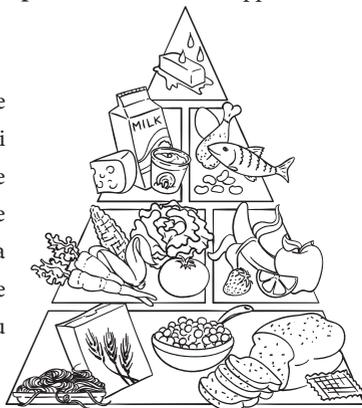
È normale pensare che almeno per il governo del tuo stato, quello scelto dal popolo e quello che dovrebbe stare attento a ciò che è nel migliore interesse del popolo, la tua salute dovrebbe essere sempre una priorità. Loro non dovrebbero pensare al profitto e agli affari poiché il loro ruolo è totalmente diverso.

Per tale ragione alla nostra generazione è stato insegnato a prendere molto sul serio le linee guida delle istituzioni statali.

Osserviamo per prima cosa il ruolo dello stato nella nostra alimentazione e negli ingredienti che consumiamo.

Tutti abbiamo sentito parlare della famosissima **piramide alimentare** oppure, come viene chiamata da poco – del **il piatto sano**.

In generale, si tratta di un concetto ufficiale e generalmente accettato sui tipi di alimenti che dovremmo consumare e sulla percentuale della loro presenza nella nostra alimentazione quotidiana: la maggior parte è costituita da carboidrati, poi frutta e verdura, di seguito le proteine e i latticini e infine, nella quantità più piccola in assoluto vi sono grassi, oli e zuccheri.



Questa piramide alimentare o il piatto con generi alimentari esiste da diverso tempo e a lungo si è creduto che fosse l'unico modo sano di nutrirsi se vogliamo conservare la salute, proteggere il cuore e goderci la longevità.

Suppongo che la gente abbia capito che queste linee guida siano state composte da qualche intelligentissimo scienziato e di conseguenza le hanno prese per oro colato.

Tuttavia con l'entrata di un grande numero dei lobbisti all'interno di tutte le strutture del potere, la gente ha cominciato a mettere in dubbio la stessa piramide alimentare stessa.

E a ragione! È emerso che anche in questo ambito si è trattato del principio “**chi paga di più – otterrà la porzione maggiore nella piramide**”!

Ti chiedi mai come sono diventati i cereali di colpo la colazione più sana nei paesi occidentali? E ciò si è diffuso proprio nel momento in cui le istituzioni statali hanno dichiarato che più di 1/3 (o il 30%) del menù quotidiano deve essere costituita dal pane, dai cereali e dalla pasta!!!



Una coincidenza o una grande truffa!? Qualcuno aveva il lobbista migliore ed è riuscito a farsi strada attraverso organi statali, il che ha avuto per effetto “l'alimentazione ufficiale” che tutti dovremmo seguire. Prova solo a immaginare quanto sia strano, visto che ogni ricerca dimostra che anche le persone più sane dovrebbero limitare il consumo di questo gruppo di alimenti e che i carboidrati sono la causa numero 1 dell'obesità e perciò pessimi per il tuo cuore e per la tua pressione!

E mentre i rapporti tra le grosse case farmaceutiche e i medici è abbastanza facilmente comprensibile, il ruolo dello stato in tutto questo forse non appare così logico. Almeno a prima vista.

Qualcuno forse ritiene che lo stato non vada gestito come un'azienda privata. Però, lo stato è governato da persone e le persone sono attratte dal denaro. Per tale ragione i lobbisti possono influenzare facilmente gli organi statali. In secondo luogo lo stato ha bisogno di denaro per il proprio bilancio, tale denaro viene ottenuto attraverso le imposte e dalle imposte si ottiene più denaro se il settore privato (che comprende l'industria farmaceutica e alimentare) vende più prodotti in qualsiasi tipo di vendita. Non viene fatta alcuna differenza tra ciò che è salutare, buono o cattivo per la salute ecc., ogni prodotto va bene!

Andiamo un passo oltre... Il potere in generale (ogni governo o partito politico al mondo) ama la popolazione sottomessa che non si ribella mai, che non mette in discussione il loro governo e che permettono alle persone potenti di continuare a candidarsi per posizioni e di accumulare le proprie ricchezze. E chi è più obbediente della gente insufficientemente competente e oltre a tutto pure malata??? La gente malata se ne frega dei partiti politici e delle elezioni, sono concentrati sulla propria salute! Se tengono la gente malata e dipendente da pastiglie, ciò permette a ogni potere di controllare la sua libertà e le sue decisioni, e sono talmente potenti da diventare sempre più potenti. Ciò può sembrare realmente come una grande cospirazione, ma se cogli la cosa da ogni lato, ti renderai conto che il mondo in cui stiamo vivendo è purtroppo davvero fatto in quel modo.



Da persona normale che a causa della pressione alta affronta un terribile rischio per la propria salute, forse ti sentirai abbandonato a se stesso:

- È difficile avere fiducia nel medico che riceve denaro dalle case farmaceutiche.
- È difficile avere fiducia nelle istituzioni dello stato che vengono sponsorizzate dai lobbisti e le grandi industrie i quali si preoccupano solo del proprio profitto.

E non riesco a sottolinearlo abbastanza (e lo leggerai ancora molte volte nel libro), la pressione del sangue elevata non è uno scherzo! Se non viene curato, probabilmente ti ucciderà!

Ma, non esiste una cura, non esiste un altro modo???

CERTO CHE C'È!



Ho scritto questo libro proprio per aprirti gli occhi e mostrarti che TU puoi guarire e avere di nuovo una pressione del sangue normale! Puoi smettere di cercare, puoi smettere di provare le diverse diete, esaurirti in palestra e, naturalmente, puoi smettere di avvelenare il proprio corpo con farmaci dannosi.

Ho provato tutti i metodi possibili e qui troverai QUELLO CHE OFFRE DAVVERO DEI RISULTATI!

Prima di passare a questo, desidero chiarire l'ultima possibilità, quella che di solito è accessibile a un grande numero di persone, ed è l'INTERVENTO CHIRURGICO.

1.3 Devi prendere in considerazione l'intervento chirurgico?

È quasi impossibile accendendo la TV non imbattersi in qualche fantastica storia strappalacrime su come qualcuno ha trasformato la propria vita.

Oltre il 90% delle storie è sulla perdita di peso, il che non sorprende, visto che il sovrappeso e l'obesità significano quasi sempre anche la pressione alta.

È perfettamente comprensibile perché certe persone optano per l'operazione in quanto un rimedio facile.

Se ti hanno stancato ore di esercizi e le diete che non ti hanno aiutato affatto, sottoporsi al bisturi ti può sembrare forse l'unica possibilità di salvaguardare la propria salute.



Quando ascolti quelle storie, sembra così facile. Dottori eccellenti, operazioni veloci in cui nulla va mai storto, le persone si svegliano allegre, vanno a casa e nel giro di pochi mesi sono snelli, sani e felici!

Ma simili trasmissioni televisive rispecchiano davvero la realtà?

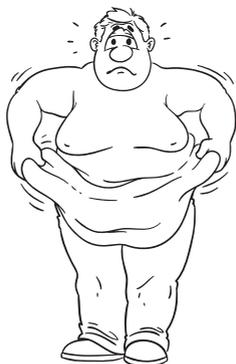
Se fai anche solo una breve ricerca in rete, molto presto vedrai persino nelle pagine web, in cui vengono promossi simili interventi chirurgici, che la loro percentuale di riuscita non arriva nemmeno al 50%. Senza includervi i rischi generali di un'operazione e il fatto che oltre il 70% dei pazienti ha bisogno di un secondo intervento. Quasi nessuno ti dirà che non si tratta d'altro che sostituire un male con un altro, che solo in apparenza è minore – visto che avrai nuovamente bisogno di cure mediche a vita, innumerevoli visite mediche e ospedaliere e i farmaci! Per non parlare del rischio per la salute, dell'alimentazione, dell'aumento del peso dopo l'operazione ecc.

I cambiamenti nello stile di vita, nell'alimentazione e attività fisica sono necessari perché questi interventi risolvano a lungo termine il tuo problema di sovrappeso. In questo modo finirai col seguire delle diete e dei programmi di allenamenti che neanche prima ti avevano aiutato, e oltre a tutto – ti sottoporrai a un serio intervento chirurgico!

Questa è solo in breve la ragione per cui ti chiedo di non prendere simili operazioni alla leggera! Esse comportano grossi rischi e prima di farli devi davvero provare il rimedio non invasivo presentato in questo libro, rimedio che è totalmente naturale e al 100% privo di rischi!

Sarò del tutto sincero con te. Conosco bene la possibilità dell'insuccesso... il sapore dell'insuccesso e la sensazione di disperazione e del totale fallimento quando si verifica.

Conosco tutte queste cose perché le ho provate sulla mia pelle. Non sono guarito la prima volta che avevo cercato di cambiare la mia vita! Non sono dimagrito al primo, secondo e nemmeno al terzo tentativo! Come tutti gli altri, sono caduto nelle solite trappole: la torta di compleanno in ufficio, dove tutti ti guardano e ti chiedono perché non mangi, un drink insieme agli amici servito con i salatini, dove non vuoi essere l'unico a bere acqua, la cena al ristorante dove sei l'unico di nuovo a ordinare un'insipida insalata oppure una semplice serata con il film a casa, dove la tua famiglia ordina la pizza, mangia i pop-corn, le patatine e altri salatini. Sono cose che ti sembrano familiari? Tutti siamo caduti in simili trappole, abbiamo ceduto e poi ci siamo sentiti miserabili dopo che un altro nostro tentativo era fallito... e poi ti senti un perdente totale perché non riesci a seguire la dieta o il programma degli esercizi per più di 1 o 2 settimane!



Ed è la ragione principale per la quale ho scritto questo libro e guida per il recupero della salute. Desidero che tu provi qualcosa che non è così difficile, che non ti faccia sentire così male e qualcosa che una persona normale come te ha provato e ci è riuscita! Perciò so che ci riuscirai anche tu!

Ora non guardo più le storie dei successi di altra gente in TV, mi basta guardare allo specchio! Sono riuscito a evitare pericolose operazioni e sono sicuro che ci riuscirai anche tu!



2. LA VERA causa della pressione del sangue elevata

Una delle ragioni per cui i medici possono prescrivere di continuo diversi farmaci e allo stesso tempo avere “l'assicurazione” quando gli stessi poi non ti aiutano, è molto semplice.

Ti dirà che NESSUNO SA cosa provoca l'aumento di pressione e che per tale motivo devono provare diversi approcci per vedere quale ti aiuterà!

E non è molto difficile crederci quando nelle più famose fonti di informazioni sulla salute in internet probabilmente c'è scritto lo stesso, che la vera causa dell'epidemia della pressione alta non è ancora stata scoperta.

Secondo la mia umile opinione – MENTONO tutti!

Per me non aveva senso che la risposta a questo grossissimo problema di quasi tutti i paesi sviluppati, malattia e condizione che colpisce oltre il 70% della popolazione adulta mondiale, condizione che viene intensamente studiata negli ultimi 70 anni fosse – non sappiamo!

Da un punto di vista storico è corretto chiamare l'ipertensione una malattia moderna. Non vi sono dati che la pressione alta nella storia abbia costituito un grosso problema. Tuttavia, a cominciare dagli anni 50 del secolo scorso, il tasso di incidenza degli infarti e ictus è salita vertiginosamente. Gli scienziati lo hanno collegato con il grande aumento della pressione del sangue elevata. Negli anni a venire fino a oggi il numero di persone colpite da questo disturbo continua a crescere.



Perciò mi pareva logico prima stabilire quale grande cambiamento negli ultimi 60-70 anni ha provocato questa epidemia. Innanzitutto tutti sappiamo che non si tratta di una malattia infettiva, di un virus o batterio che possano contagiare l'uomo... Per tale motivo deve trattarsi di qualcosa che succede nell'organismo umano.

Per non dilungarmi, tutto quello che io abbia mai studiato faceva pensare a una sola cosa: **ALIMENTAZIONE!**

Il fattore più importante che è cambiato in quel lasso di tempo è la nostra dieta. Dagli alimenti che acquistavamo nei mercati e dal cibo fatto in casa al 100% siamo passati ai piatti pronti e agli alimenti trasformati.

Sono fermamente convinto che il modo di mangiare moderno provochi la pressione alta e lentamente ci uccida!

L'alimentazione media che consiste di:

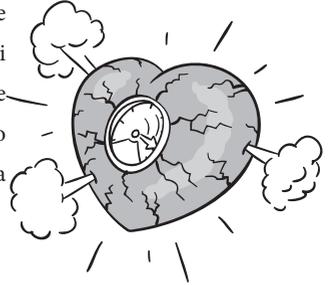
- cibo trasformato
- cibo in scatola
- cibo fritto
- cibo ricchissimo di grassi (*nota: non tutti i grassi sono nocivi)
- cibo con calorie vuote

è la VERA causa della pressione del sangue elevata!



Veramente non voglio sommergerti di studi scientifici e di termini medici, ma permettimi di spiegare in modo semplice perché questo cibo ti sta uccidendo.

I principali ingredienti di questo tipo di alimentazione moderna creano sostanze simili alla placca (ha l'aspetto dello strutto) che con la digestione del cibo finiscono nelle tue arterie, vasi sanguigni i quali si trovano in tutte le parti del corpo. Siccome la placca non può essere degradata, viene accumulata sulle pareti dei vasi sanguigni creando ostruzioni. La placca poi blocca il flusso del sangue, per la qual cosa meno sangue arriva a tutte le cellule, le cellule quindi ricevono meno sostanze nutritive e, probabilmente indovini, si sviluppa la pressione del sangue elevata.



In una situazione simile il cuore si sforza il doppio per pompare il sangue con potenza sufficiente perché arrivi a tutte le parti del corpo. Questo continuo sforzo del cuore dopo un certo tempo porta al logorio, il che ha un effetto devastante per la salute.

Non ci è difficile capire in che modo l'ostruzione delle arterie provochi la pressione alta. È comprensibile a tutti, Per esempio, se un vaso sanguigno ha il diametro (apertura) di 3 mm, con la placca che ne riveste le pareti, esso diventa di un mm più stretto. Ma il cuore deve ancora pompare la stessa quantità di sangue – solo che il passaggio ora è molto più stretto. La pressione che usa il cuore per pompare la stessa quantità di sangue attraverso le arterie ostruite è in realtà la pressione alta.

Gli scienziati iniziano lentamente a rendersi conto che tali ostruzioni sono un pericolo letale. Alcuni medici persino ammettono che vi è una certa correlazione tra il cibo che mangiamo e la velocità con la quale la placca attacca l'organismo. Solo che nessuno vuole dire come stanno realmente le cose: che il cibo da noi mangiato è l'unica e la VERA causa della pressione sanguigna elevata.

Qui desidero solo ricordare quello che ho già menzionato nel capitolo 1. Perché la medicina nasconde la causa della pressione alta? La risposta è – per il DENARO.

Se rivelano a tutti che l'alimentazione è la vera causa della pressione alta, che succederà con il loro sistema di guadagno ben rodato? Non vi saranno più vendite di medicinali ogni mese, non vi saranno profitti incredibilmente alti per i pezzi grossi dell'industria farmaceutica, non vi saranno delle "sponsorizzazioni" per i medici ecc. L'intero sistema di guadagno crollerà!

Ciò influisce su tutti, dal medico all'industria, persino allo stato... Perciò non ammetteranno mai la verità!

L'ipertensione non va presa alla leggera! Basta osservare le tre cause principali di morte nei paesi industrializzati, infarto, ictus e diabete – per capire che tutti e tre sono collegati con la pressione del sangue elevata! Sebbene queste statistiche cerchino di reindirizzare al cancro (la malattia di cui tutti hanno decisamente paura), è un dato di fatto che questi tre assassini hanno il merito di oltre il 40% delle morti nel mondo occidentale!



L'unica cosa che puoi fare è badare a te stesso e prendere il controllo della tua vita! Non scoraggiarti subito – il cibo buono per la pressione non implica le schifezze insipide senza grassi che vengono pubblicizzate ovunque!

Esso implica solamente decisioni intelligenti con le quali puoi continuare a goderti piatti gustosi.

Basta che rimani con me e nei capitoli successivi ti svelerò questa tattica per scegliere il cibo di cui sono certo che ti piacerà. Ti piacerà perché grazie ad esso sarai ancora più sano e ti sentirai meglio – e ti piacerà soprattutto perché non si tratta del cibo da "scatolette in cartone", ma di vere delizie facili da preparare.

3. Base scientifica di questo rimedio per l'ipertensione

Sebbene io non voglia stancarti con fatti scientifici, ritengo che meriti di sapere di più sugli studi indipendenti che ho usato come linee guida scrivendo questo libro. Se sei come me, non mi crederai semplicemente sulla parola, vorrai vedere delle prove.

Per tale motivo desidero condividere con te queste prove in merito al legame tra abitudini alimentari e la pressione alta, perché tu ti renda conto che questo metodo di abbassamento della pressione può aiutare anche te!



Siccome esistono moltissime ricerche sulla pressione alta, in questo capitolo mi focalizzerò su 3 ricerche provenienti da fonti molto attendibili che offrono dati precisi su quello che a lungo termine può abbassare la tua pressione e salvarti la vita.

Il primo arriva da una delle maggiori organizzazioni non-profit che cerca di offrire sostegno e informazioni a tutti coloro che soffrono di ipertensione e di condizioni e disturbi connessi:

3.1 Associazione Americana per la Salute del Cuore (American Heart Association)

Se visiti la loro pagina internet, probabilmente ti sorprenderà la quantità dei dati, studi, rapporti, attività disponibili ecc. Però loro si differenziano da tutti gli altri, poiché sono una delle organizzazioni più vecchie basate totalmente sul volontariato che è stata fondata da un cardiologo con lo scopo di prevenire infarto e ictus e altre condizioni connesse. Non sono collegati alle istituzioni statali né agli sponsor, e perciò hanno la libertà di pubblicare i dati REALI e preziosi sulla pressione del sangue elevata.

Presta particolare attenzione al rapporto intitolato **Approccio alimentare alla prevenzione e alla cura dell'ipertensione (Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension)**.

A questo punto ti esporrò a grandi linee i principali punti di tale rapporto sui metodi che, com'è dimostrato scientificamente, abbassano la pressione.

Il primo è la perdita di peso. In questa ricerca è stato scoperto che la perdita di 5 kg determina un abbassamento della pressione di **3,6 mmHg**.*

**Nota: Il valore della pressione viene espressa numericamente, per es. 120/80 mmHg è considerato il valore della pressione normale, in cui il primo numero indica la pressione sistolica e il secondo quella diastolica.*

Perché tu capisca cosa significa in realtà e come l'abbassamento della pressione di 3,6 mmHg incida sulla tua salute, rifletti su queste considerazioni:

- Se abbassi la pressione di soli 3 mmHg, riduci il rischio d'infarto del **5%**!
- Se abbassi la pressione di soli 3 mmHg, riduci il rischio di morte causata dall'ictus dell' **8%**!



Ricorda che parliamo della perdita di solo 5 kg e degli effetti che ciò comporta alla pressione alta e alla riduzione del rischio dell'insufficienza cardiaca e dell'ictus! Vorrei che tu memorizzassi alcune di queste cifre o semplicemente che te le segnassi... Può essere una grossa motivazione quando ti chiederai se convenga dimagrire! Basta guardare i numeri per rendersi conto quanto ci guadagni!

Un'altra grossa scoperta dello studio si riferisce agli effetti delle abitudini alimentari sull'abbassamento permanente e duraturo della pressione del sangue.

I diversi studi citati in questo rapporto hanno dimostrato che le persone la cui alimentazione è ricca di verdura e povera di alimenti di origine animale mantengono nel corso della loro vita la pressione del sangue stabile e normale.

Un'altra scoperta importante è che questo tipo di alimentazione da dei risultati a prescindere dall'età dei pazienti e dall'altezza della loro pressione in passato. Ciò è particolarmente importante, visto che quasi tutti i medici ti diranno che l'aumento della pressione con il passare degli anni sia previsto.

Tuttavia questo studio ha dimostrato qualcos'altro: le persone anziane con la pressione alta che sono passate a una dieta povera di alimenti di origine animale e ricca di verdure hanno abbassato la pressione più dei pazienti più giovani! La spiegazione è abbastanza semplice: la popolazione più anziana, che ha consumato più a lungo un'alimentazione standard, ha recato più danni al proprio corpo e per tale ragione il passaggio a una dieta più sana per il cuore ha avuto maggiore effetto su di loro.

Tutte queste scoperte mettono in correlazione la pressione del sangue elevata con l'alimentazione malsana, mentre collegano la pressione permanentemente più bassa con una dieta ricca di verdure e con un apporto limitato di cibo di origine animale.

3.2 Progetto Cina delle università di Cornell e Oxford

In breve, questo studio è noto sotto il nome Progetto Cina (perché è stata anche tradotta in Cina) ed è una delle imprese internazionali maggiori per stabilire la diretta connessione tra il cibo e la malattia.

Gli scienziati hanno appositamente scelto la Cina per la varietà delle sue regioni, le abitudini alimentari delle genti e degli stili di vita, il che ha permesso di trarre conclusioni e raccomandazioni veritiere e complete.

L'oggetto dello studio è stato scoprire come diversi generi alimentari contribuiscano all'allungamento di vita, alla resistenza alle malattie e al rafforzamento dell'immunità.

Una parte dello studio comprendeva le osservazioni sulla gente di campagna nelle zone remote della Cina che si trasferiscono raramente, non viaggiano e vivono per tutta la vita nelle comunità chiuse con specifici abitudini alimentari. Gli abitanti di tali villaggi in tutta la Cina erano dei perfetti gruppi di discussione (focus group) poiché in alcuni di essi la principale fonte di cibo è costituito da verdura, mentre in altri l'alimentazione si fonda sugli ingredienti di origine animale.

Gli scienziati hanno indagato nel dettaglio quale tipo di alimentazione porti maggiori benefici e si sono interessati anche a quel famoso mito per cui sarebbe necessario mangiare in modo variegato perché l'organismo fosse sano.

È emerso che le persone che non consumavano ogni giorno il latte e latticini non avevano alcun problema con la struttura ossea! È stata una sorpresa, considerando che tutta la vita ci sentiamo dire che sono necessari per ossa sane!

Però la più grande sorpresa sono stati i villaggi in cui quasi non c'erano casi di malattie cardiache e cancro. Vuoi sapere che genere di cibo consumavano?

Verdura. Verdura come fondamento della propria alimentazione, ogni giorno, quasi del tutto senza carne! E un altro fatto sorprendente – non soffrivano di carenze di proteine e sono probabilmente il gruppo di gente più sana al mondo!

Il progetto Cina e molti altri che si sono susseguiti hanno dimostrato che meno gli umani consumano la carne, meno si ammalano di malattie cardiache e cancro. In sostanza sono giunti alla conclusione che la nostra alimentazione standard soffre di carenze di verdura e ciò è indicato come la maggiore causa dell'epidemia di ipertensione e delle malattie correlate.



3.3 L'Associazione Americana per la Lotta contro l'Ipertensione (American Society for Hypertension)

L'ultima associazione scientifica che desidero menzionare è l'Associazione Americana per la Lotta contro l'Ipertensione, solo perché gli Stati Uniti sono in vetta alla classifica mondiale del numero di malati di ipertensione e malattie cardiache. Per tale motivo non stupisce che gli americani copiano ricerche intensive nell'ambito delle cause e della cura della pressione elevata del sangue.

Questa organizzazione ha controllato i dati dell'Associazione Americana per la Salute del Cuore ed è giunta alle stesse conclusioni:

L'alimentazione ricca di verdura e povera di prodotti di origine animale è l'unico rimedio a lungo termine per l'ipertensione.

In più, questo tipo di alimentazione garantisce costante dimagrimento, il che abbassa ulteriormente la pressione.

Una dieta ricca di verdure aiuterà le persone che lottano contro l'ipertensione a risolvere due seri problemi: la pressione alta e i chilogrammi in eccesso.



La riduzione della pressione sanguigna e il sano peso corporeo giovano, di certo, molto alla tua salute. Si tratta in realtà del tuo biglietto per la longevità, vitalità e buona salute! CI GUADAGNI in ogni caso.

Posso continuare a fornire degli esempi e ulteriori prove di come questa alimentazione migliora la salute, ma credo che tu non ne abbia bisogno. Non è un libro di medicina e tu non sei uno studente.

Sei qui per scoprire come abbassare la pressione in maniera naturale. E te lo dico – questo rimedio da dei risultati!

Solo un'alimentazione corretta abbasserà la tua pressione e assicurerà di non dover mai più affrontare un rischio letale per la tua salute!

E se ora ti stai chiedendo perché questi rapporti e studi non sono stati pubblicati in tutti i media come una GRANDE notizia sulla scoperta RIVOLUZIONARIA, ti basti ricordare – e perché dovrebbero pubblicizzarlo??? Ho già scritto sulle ragioni per le quali l'industria e lo stato vogliono che tu continui per sempre a prendere farmaci.

Se desideri dare un taglio al loro profitto e salvare la propria vita abbassando la pressione in maniera naturale per sempre, passa alla pagina successiva e scopri come nel capitolo 4!

4. Metodo Omega936 per abbassare la pressione del sangue

Il processo naturale di abbassamento della pressione sanguigna consiste di alcuni elementi che qui descriverò nel dettaglio.

Tiene presente che una simile quantità di dati tutta d'un colpo può sovraccaricarti e per tale ragione non voglio che tu ti senta deluso già al inizio. Ciò non significa che devi seguire tutti i consigli indicati per riuscire ad abbassare la pressione. Anzi, quello che aiuta una persona, non deve necessariamente giovare a tutti.

Alcune cose forse ti risulteranno facili, mentre altre richiederanno l'impegno per il quale forse non ti sentirai pronto – e questo va benissimo. Per esempio il fumo. Se non sei fumatore, quando giungerai a quella parte, puoi semplicemente saltarla. Però per i fumatori smettere di fumare non è un compito semplice e forse semplicemente non riuscirai ad applicartici in questo momento. E questo va bene.

Davanti a sé hai la lista di tutte le cose che contribuiscono ad abbassare la pressione in maniera naturale. La prima volta che leggerai il libro, segui i seguenti consigli:

Leggi con attenzione l'intero capitolo. Non pensare a quello che ti risulta facile o a quello che pensi di non riuscire a fare in quel momento. Limitati a leggere l'intero passaggio. Quando arrivi alla fine del libro, ritorna e scegli un paio di cose che ritieni di poter fare immediatamente. Ottenuti i primi risultati, inizia a introdurre altri metodi per l'abbassamento naturale della pressione fino a quando non ottieni i risultati sperati. Assicurati che il nuovo stile di vita sia gradevole per te e che i cambiamenti non provochino frustrazioni – è l'unico modo per riuscirci!



Ho passato tutto questo anche in prima persona e, sebbene tutti crediamo di fare di tutto per salvare e allungare ma nostra vita, è un dato di fatto che ci abbiamo rinunciato troppo spesso. Perciò ti consiglio un'altra volta di non smettere di prendere tutte le tue medicine in una volta, non appena inizi a seguire questo programma. Aspetta che la tua pressione cominci a scendere, adegua il dosaggio in base ai consigli del tuo medico e non smettere di prendere del tutto i medicinali fino a quando il tuo dottore non ti dà il via libera.

Non dimenticare, non sarà difficile applicare alcune cose in una volta, e ciò ti assicurerà dei risultati che ti entusiasmeranno.

Quindi andiamo per ordine!

4.1 Abbassa in maniera naturale la tua pressione del sangue

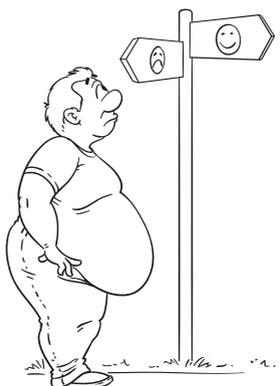
4.1.1 Cambiamenti nello stile di vita

L'espressione stessa sembra strana, non è vero? Come cambiare lo stile di vita?

Risulta particolarmente difficile per tutti perché implica rinunce alle cose che ami molto e che ti danno piacere.

Per non parlare di quanto sia difficile quando ti rendi conto che lo stile di vita che hai condotto finora, è responsabile della tua cattiva salute.

Però, a voler essere sinceri, ora sei al bivio giusto: Vuoi continuare a vivere come fino a questo punto, permettendo alla pressione alta di ucciderti, oppure deciderai di introdurre dei piccoli cambiamenti che possono farti recuperare la tua salute?



Stiamo parlando della tua salute e vita – niente vale di più! Tienilo in mente mentre leggi il testo che segue e che tratta di quello che contribuisce a farti avere la pressione alta.

4.1.2 Sigarette

Purtroppo non c'è nulla di positivo che si possa dire del fumo. La cosa è molto semplice, il fumo fa male e non ci sono scuse.

Se sei fumatore, sono certo che ormai sai a memoria tutte le possibili avvertenze. Il fumo incide soprattutto sui tuoi polmoni, ma è pericoloso anche per la tua salute in generale. Oltre alla nociva nicotina, le sigarette possono contenere oltre 100 altri composti pericolosi!



Tuttavia la nicotina è quella che dovrebbe farti preoccupare maggiormente se sei un fumatore con l'ipertensione. Infatti, proprio come il cattivo colesterolo e la placca, la nicotina rimane imprigionata nei tuoi vasi sanguigni. Lì contribuisce al loro restringimento, indurimento e ostruzione. Ho già menzionato cosa voglio dire ciò – il cuore pompa con più forza e la pressione del sangue aumenta.

Probabilmente sai che le sigarette accorciano la vita (uno studio dice che 1 pacchetto accorcia la vita di circa 2 ore!!!), e i danni che provocano al corpo sono difficili da riparare.

Se smetti di fumare ora, i tuoi polmoni avranno bisogno di 7-10 anni per rimediare ai danni creatisi. La buona notizia legata alla pressione è che, se smetti di fumare, puoi evitare ulteriori danni e ridurre seriamente il rischio di problemi cardiaci.

4.1.3 Alcol

Il consumo di bevande alcoliche di solito non viene considerato un problema serio a meno che la persona non sia un alcolizzato.

Per tale ragione molte persone dicono di bere con moderazione, solo a cena o quando escono fuori ecc., e non gli passa per la testa che l'alcol possa avere un cattivo effetto sulla loro salute e pressione.

Troverai persino numerose prove che certi tipi di alcol, come un bicchiere di vino rosso, facciano bene alla salute!

Ma il problema con l'alcol è molto simile al problema con il cibo. Tendiamo a esagerare, nessuno si ferma a un singolo bicchiere. E quell'esagerare con l'alcol non solo fa male al fegato e alla salute in generale, contribuisce anche ad aumentare la pressione.



Occorre molto tempo perché l'alcol venga trasformato nel fegato e che vengano eliminate le sostanze tossiche e dannose. La situazione peggiora in combinazione con l'alimentazione malsana poiché in quel modo si verifica il sovraccarico dell'apparato digerente e del fegato!

Inoltre, non scordare che la maggior parte delle bibite alcoliche hanno molte calorie e zuccheri, il che causa aumento di peso. È un motivo in più per evitare l'alcol il più possibile se desideri abbassare in maniera naturale la tua pressione del sangue.

Goditi un bicchiere di vino nelle occasioni speciali e non esagerare.

4.1.4 Droga

La droga è una scorciatoia verso la morte, è un fatto risaputo.

Credo che nessuno abbia bisogno di sentire il famoso slogan NO ALLA DROGA, SÌ ALLA VITA, però, ovviamente, come nel passato, è ancora molto vero. Similmente come con il fumo, non ci sono scuse per il consumo delle sostanze stupefacenti.

L'eccezione è costituita dalla marijuana a scopo terapeutico che ora è una droga legale in molti paesi. A prescindere da ciò, deve essere consumata rigorosamente come prescritto dal medico. In tutti gli altri casi nemmeno la marijuana può essere considerata una droga ricreativa – una cosa del genere non esiste, non farti ingannare!



4.1.5 Stress

È uno dei peggiori assassini silenziosi del nostro tempo.

Sebbene lo stress in generale fa effetto a tutto l'organismo, è particolarmente dannoso per il cuore e la pressione. Non di rado le persone che non fumano e non bevono, che non hanno mai assunto droghe, che fanno attività fisica e mangiano sano e che oltre a tutto ciò sono snelle – hanno la pressione alta. In questi casi la causa principale è lo stress.

A voler essere sinceri, perché un uomo non sia esposto allo stress, dovrebbe vivere in isolamento sotto una campana di vetro. Il che è impossibile. Però, le persone più intelligenti di me hanno dedicato le loro carriere accademiche al tentativo di scoprire cos'è che innalza il livello di stress e cosa si può fare per ridurlo almeno parzialmente e per imparare a convivere nella vita quotidiana.



In molti casi dipende dalla persona stessa – certa gente è semplicemente più soggetta allo stress sia a livello fisico sia a quello emozionale. Di solito il veloce stile di vita, la mancanza di riposo e di relax, faticosi impegni familiari, insufficiente numero di giorni liberi, il costante sovraccarico di lavoro e il lavoro straordinario riducono il tuo corpo a essere incapace di seguire e sostenere lo stress, il che si manifesta innanzitutto con l'aumento della pressione, ma può determinare anche altre malattie, molto gravi.

Ora vorrei condividere con te alcune semplici tecniche e strategie di controllo dello stress che possono aiutarti a introdurre l'equilibrio nella tua vita e ad avvicinarti di un passo alla pressione del sangue più bassa.

Vorrei che tu almeno tentassi di applicare tutto quello che ora ti dirò, perché la pace interiore e sentirsi bene nella propria pelle è la ricompensa più grande! Se continui ad accumulare lo stress e a tenerlo dentro un giorno dopo l'altro, senza fare nulla per “sfogarti”, la tua pressione di sicuro continuerà a crescere – fino al punto in cui dovrai affrontare l'infarto o l'ictus!

4.1.6 Sii padrone del tuo tempo

Ogni bravo manager sa che una buona organizzazione è la chiave per essere efficienti e avere successo. Ma solitamente lo applichiamo solo nel lavoro. Hai mai provato a organizzare il proprio tempo in maniera efficiente anche solo per un giorno?

Ti sorprenderà scoprire quanto tempo perdiamo sul posto di lavoro oppure a casa e quanto del nostro tempo viene sprecato per delle attività insignificanti.

Puoi fare un piccolo esperimento e segnare tutte le tue attività nel corso di una giornata – ci scommetto che ne sarai sconvolto perché il tuo tempo prezioso non sono solo le 8 ore sul posto di lavoro e la festa familiare... ma anche le ore perse su cose tipo i social network, e-mail, navigazione in rete, lettura delle notizie ecc.

Lo sottolineo solo perché tutti noi amiamo dire che non abbiamo tempo per noi stessi, per una passeggiata, per il nostro hobby, per allenarci o per prenderci cura del nostro corpo e della nostra salute.



La maggior parte di noi crede nelle proprie scuse che lavoriamo troppo e che una giornata lavorativa media non porti via solo tempo, ma anche energia. Dall'altra parte, tutti gli studi più recenti dimostrano che una persona media non può essere produttiva nemmeno durante l'orario di lavoro standard di 8 ore! Siamo produttivi probabilmente da 3,5 fino alle 4 ore al giorno, dopo di che la nostra produttività crolla improvvisamente.

Ciò significa che, se oggi lavori 10 ore, farai di meno che lavorando solo 3 ore per due giorni!

La cosa migliore sarebbe segnarti per alcuni giorni (o per una settimana) le tue attività e vedere quali ti portano via tempo inutilmente. Quando scopri quali sono, puoi facilmente introdurre dei cambiamenti per sfruttare questo tempo per qualcosa che ti piace fare. Ciò ti aiuterà a rilassarti e a reggere meglio lo stress.

Le aziende più avanzate e moderne riconoscono la connessione tra la vita lavorativa e privata equilibrate e la produttività dei propri dipendenti. Se organizzi saggiamente il tuo tempo e concedi a se stesso anche il tempo per il relax, ti sentirai più felice sia al lavoro sia nella vita privata. È fondamentale per reggere con successo lo stress.

Per coloro che amano avere il tempo organizzato per ogni singola ora o singolo minuto, per fortuna esistono attrezzi che possono aiutarti a realizzarlo. In passato il calendario era l'unica opzione, ma oggi esistono numerose applicazioni, numerosi programmi ecc. che ti possono aiutare a organizzare in modo efficiente il proprio tempo.

Basta osservare quelle più semplici come l'opzione del calendario offerto da Google, Microsoft e dal tuo smart phone oppure fai una ricerca in rete – sarai entusiasta per il numero di applicazioni gratuite disponibili con le quali l'organizzazione del tempo è incredibilmente semplice!



4.1.7 Sonno Notturmo di qualità

Non si riesce a sottolineare abbastanza l'importanza di un sonno di qualità!

Sebbene la maggior parte delle persone abbia bisogno di 8 ore di buon sonno, la grande maggioranza nei paesi industriali e sviluppati di notte non dorme più di 6 ore.

Non consideriamo l'importanza di quel riposo che il nostro corpo riceve attraverso il buon sonno. Però pensa a quanto segue: Se solo 3-4 giorni dormi poco o affatto, il tuo corpo e la tua mente finiranno in uno shock simile all'esaurimento nervoso e dopo un po' di tempo il tuo corpo inizierà a spegnersi! Per tale ragione la privazione del sonno è uno dei metodi di tortura più crudele!

Se salti anche una sola notte di sonno di qualità, ti senti male tutto il giorno... Cambia il tuo umore, ti senti agitato e arrabbiato e il tuo cervello invia al tuo corpo diversi segnali che lo confondono. Quasi sempre senti una grande fame e hai grande voglia di cibo malsano e di cibo dal basso valore nutritivo perché ti senti come se ti mancassero zuccheri ed energie.

Questo però non fa che peggiorare ulteriormente la situazione. Mentre il tuo corpo ha bisogno in realtà di cibo sano e di più ossigeno per combattere con le conseguenze di carenza del sonno, tu lo abbuffi di grassi e zuccheri che lo fanno sentire ancor più pesante ed esaurito!

La spazzatura proveniente dal cibo malsano verrà depositato sotto forma di grasso e finirà sulle pareti delle tue arterie, facendo ulteriormente crescere la pressione.



Quando sei continuamente sotto stress, ciò può disturbare il ciclo del sonno. Ma lo puoi cambiare. Forse non ci riuscirai subito la prima notte, però se nel tuo orario introduci il “tempo per dormire” a cui ti atterrai, ciò ti permetterà di stabilire una routine. Se ti sforzerai di andare a letto in un orario preciso tutte le sere e di pianificare almeno 8 ore di sonno, con un po’ di pazienza, il tuo corpo con il tempo ci si abituerà!

Noi siamo creature dell’abitudine e il nostro corpo ha bisogno di tali periodi di riposo, sicché quasi sicuramente riuscirai a organizzare un sufficiente numero di ore di sonno con pochissima pianificazione e pazienza.

Se hai difficoltà ad addormentarti subito, sono disponibili numerose tecniche che possono aiutarti a prendere sonno, trucchi con i quali puoi sperimentare e vedere quale ti va meglio!

4.1.8 Rilassati

Lo so che la rima cosa che pensi è: Più facile a dirsi che a farsi! E fino a un certo punto hai assolutamente ragione!

Come trovare il tempo per fare qualcosa che ti faccia rilassare oppure prendersi un'ora per se stessi quando hai vagonate di lavoro che ti aspetta e impegni familiari e non hai il tempo per dormire abbastanza, figuriamoci per qualcos'altro???

A questo punto ti aiuteranno i consigli dei due capoversi precedenti sul sonno e in maniera particolare sull'organizzazione del tempo.

Basterà effettuare quel test o esperimento segnando le proprie attività giornaliere, ovvero indicando quanto tempo passi facendo ciascuna di esse. Quando ti sarai reso conto quali attività ti portano via tempo e non sono in realtà importanti – sostituiscile con qualsiasi attività che ti rilassa!



Per farlo puoi sfruttare l'andata al lavoro e il ritorno dallo stesso, soprattutto se usi i mezzi pubblici e non guidi. Prepara la playlist della tua musica preferita e sfrutta quel tempo per l'ascolto. Puoi leggere un libro se ti piace leggere, puoi persino vedere qualche telefilm sul tuo telefono o tablet.

Approfitta della pausa sul posto di lavoro per fare una passeggiata rilassante, vai in palestra, anche solo per mezz'ora, oppure iscriviti a un corso o a un laboratorio vicino al posto di lavoro e distogli i tuoi pensieri dal lavoro e dalle preoccupazioni.

Per molte persone non è facile imparare a rilassarsi e semplicemente a distaccarsi. Se non sei un tipo di persona che può fare yoga o meditazione (sono fra i migliori modi per rilassare il corpo e la mente), scegli qualcosa che ti piace, che non ti porta via tanto tempo e che ti permetterà di avere un meritato momento di tregua.

Non dimenticare la pianificazione di periodi più lunghi di rilassamento durante il fine settimana! I fine-settimana sono perfetti sia per le attività di gruppo sia per passare del tempo in solitudine: nel tempo libero rilascerai più facilmente lo stress accumulato durante la settimana e rinnoverai l'equilibrio necessario al tuo corpo.

4.2 ALIMENTAZIONE

Il fattore chiave nell'abbassamento della pressione del sangue in maniera naturale è – l'alimentazione.

È noto e dimostrato scientificamente che negli ultimi 50 anni mangiamo il peggior cibo possibile!

E per quasi tutte le malattie moderne, come l'epidemia dell'obesità, dei problemi cardiaci, del diabete, di certi tipi di cancro, di ictus e sì – della pressione alta, la colpa è del cibo di scarsa qualità.



Tuttavia siamo stati sufficientemente sinceri per chiamare il cibo da noi mangiato con il suo vero nome – JUNK FOOD. Non serve alcuna spiegazione!

Il cibo che dovrebbe finire nell'immondizia finisce nel nostro organismo uccidendoci lentamente un giorno dopo l'altro.

È spaventoso pensare che il genere umano sia così progredito nella scienza, tecnologia e nelle innovazioni, per mangiare alla fine il cibo di valore nutritivo incredibilmente basso!

Probabilmente conosci il concetto di “calorie vuote” (cibo ricchissimo di calorie di cui il tuo corpo non ha bisogno e che non riesce a usare per trarne energia). È davvero spaventoso vedere che oltre il 90% dell'alimentazione di una persona media nei paesi altamente sviluppati sia costituito dal cibo che contiene calorie vuote. In questo modo privi il tuo corpo di sostanze nutrienti essenziali di cui ha bisogno per funzionare normalmente e allo stesso tempo introduci in esso grassi e zuccheri che non fanno che alzare la tua pressione e causare numerose malattie!

Nel capitolo precedente abbiamo già parlato dell'importanza dell'abbassamento naturale della pressione del sangue. Qui troverai i dettagli sui generi alimentari che giovano a te e alla tua pressione e allo stesso tempo sui generi alimentari che sono semplicemente veleno per il tuo corpo.

Oggi esistono talmente tante informazioni errate, che una persona media fa molta fatica a distinguere in cosa credere.

Prendiamo per esempio alcune delle cose più importanti necessarie per il nostro corpo: calorie e proteine.

Le calorie sono la fonte principale dell'energia per il nostro organismo. Per il nostro corpo sono come il carburante per l'automobile – così come l'automobile non può essere guidata senza carburante, allo stesso modo il nostro corpo non può funzionare senza energia proveniente dalle calorie.

Ogni alimento ha il suo valore calorico – ma qui le cose si complicano. Sebbene la maggior parte degli stati abbia una norma legislativa che obbliga a indicare correttamente su ogni prodotto il suo valore nutrizionale, è talmente difficile capire quello che c'è scritto sulle etichette che la maggior parte della gente nemmeno ci prova!

E i produttori pescano nel torbido con le cifre e valori indicati da riuscire a ingannare anche gli esperti. E allora che possibilità ha un cittadino medio???



Per questa ragione non sprecherò il mio tempo spiegandoti come leggere i valori nutritivi sui prodotti, preferisco concentrarmi sugli esempi e sul confronto delle calorie e proteine nei diversi alimenti. Lo scopo è insegnarti quale cibo contiene calorie e proteine buone che aiuteranno il tuo corpo a funzionare meglio, stimolando allo stesso tempo la perdita di peso e l'abbassamento della pressione.

Cominciamo con una semplice domanda: Cosa pensi, quale scelta sia una migliore fonte di proteine, la carne rossa oppure le verdure verdi? La maggior parte della gente risponderebbe carne rossa perché così ci hanno insegnato per tutta la vita.

Ma sai perché precisamente reputiamo la carne rossa fonte principale di proteine? È in realtà una nostra eredità dai tempi remoti. La carne per i nostri antenati era un cibo auspicabile perché ricco di calorie preziose nei tempi in cui non c'era abbastanza cibo. Il cibo nelle società di cacciatori doveva durare da una caccia all'altra.

Oggi le cose stanno diversamente, non trascorriamo nemmeno un giorno senza mangiare, anzi, abbiamo almeno tre pasti regolari al giorno. Per tale motivo non vi è bisogno di mangiare continuamente cibo ipercalorico.

Ritorniamo alla risposta alla nostra domanda: la carne (come la bistecca o qualsiasi altra carne rossa) ha circa 6 grammi di proteine su 100 calorie, mentre le verdure verdi (come broccoli o fagiolini) hanno circa 11 grammi di proteine su 100 calorie! Quasi il doppio!

Dall'altra parte, la differenza maggiore sta nella quantità delle calorie – probabilmente non mangerai solo 100 calorie della carne, perché si tratta circa di 2 bocconi. :) Per introdurre invece 100 calorie provenienti dalle verdure verdi come i broccoli, hai bisogno di 500 grammi, il che è un pranzo intero!!!

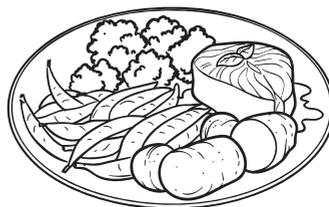
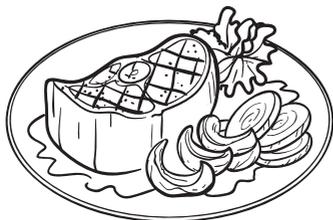
Cogli la differenza?

Qui sta il problema con la nostra alimentazione – nella modalità in cui combiniamo il cibo e nella modalità in cui otteniamo le essenziali sostanze nutritive di cui il nostro corpo ha bisogno.

Non agitarti quando ti renderai conto che l'obiettivo di questa guida per l'alimentazione sana è farti diventare vegetariano! Sebbene io creda profondamente che la dieta vegetariana sia ottima per la salute, non è necessario che rinunci del tutto ai tuoi piatti di carne preferiti per abbassare la pressione in maniera naturale!

Tuttavia quello che devi fare è cambiare la composizione del tuo solito pranzo o solita cena. Detto semplicemente:

- da un pasto a base di carne con un contorno di verdure (come nell'immagine 1) devi passare a
- un pasto in cui il piatto principale è costituito da verdure, mentre la carne/il pesce.



È l'unico modo per prevenire le malattie con l'auto dell'alimentazione e abbassare in maniera naturale la pressione.

La dieta basata sulle verdure crude e fresche farà miracoli per la tua salute. Non solo avrai più energia e ti sentirai più leggero – ma anche i numeri sulla tua bilancia cominceranno a crollare velocemente!

È un altro fattore determinante, visto che le persone con chili in eccesso soffrono di pressione alta. Il rimedio dell'alimentazione che qui troverai ti aiuterà a prendere due piccioni con una fava:

A dimagrire senza fatica e ad abbassare allo stesso tempo la tua pressione eliminando in tale maniera il rischio d'infarto e ictus!

Sono incredibilmente felice di condividere con te i numerosi consigli per offrire al proprio corpo i nutrienti necessari senza abbuffate e accumuli di zuccheri e calorie sotto forma di grassi.

Pr esempio, se mangi un piatto intero di insalata verde o di verdure come i fagiolini, non avrai fame e sarai decisamente sazio. Un piatto pieno di tegoline, il che corrisponde a circa 500 grammi, ha meno di 100 calorie!

E sai cosa sono le **calorie negative**? Il cibo a calorie negative contiene meno calorie rispetto a quelle che servono al tuo corpo per digerirlo. Quando mangi e digerisci un piatto pieno di verdure verdi o di insalata con meno di 100 calorie – il tuo corpo riceverà tutte le sostanze nutrienti che gli servono per funzionare correttamente e non sentirai la fame. Dall'altra parte, il tuo corpo consumerà almeno il doppio delle calorie indicate per digerire tale pasto. Ciò significa che dovrà prestare delle calorie dal grasso immagazzinato. Questo è il motivo per cui un cibo del genere viene chiamato cibo a numero negativo di calorie.

Quando mangi questo tipo di alimenti, perdi chilogrammi perché il tuo corpo ripulisce i grassi immagazzinati!

Però, non pensare che i piani nutrizionali di questo libro contengano tutte quelle stupidaggini come la limitazione della quantità del pasto, il conteggio delle calorie ecc. Dipende solo da te quanto mangerai – finché consumi il cibo consigliato per l'abbassamento della pressione sanguigna. È a tal punto semplice.

4.3 Il cibo da evitare

Il cibo da evitare è quello dal bassissimo valore nutritivo e cibo che innalza la pressione pericolosamente. Iniziamo subito!

4.3.1 Il cibo in scatola

Il primo della lista è il cibo in scatola. Un cibo del genere deve essere davvero evitato a causa dell'alto numero dei conservanti che contiene.

A meno che tu non ti stia preparando per la guerra nucleare, non c'è assolutamente alcuna ragione per acquistare il cibo in scatola. Ti basti osservare il suo termine di scadenza, vedrai che si tratta per lo più di un periodo più lungo dei 10 anni! E ora immagina la quantità dei conservanti e di altre sostanze pericolose che occorre mettere nel cibo fresco perché sia commestibile dopo un decennio!

Un altro grosso problema con il cibo in scatola è la quantità di sale e sodio che contiene. E il sodio e il sale sono grandi nemici della pressione del sangue. Il tuo medico ti avrà già detto di evitare il cibo salato.

Ciò non significa che non puoi affatto mangiare il sale, ma tuttavia, se eviti il cibo in scatola, puoi usare la quantità di sale limitata che ti è stata concessa per condire altri alimenti freschi.

4.3.2 Il cibo confezionato

Il cibo confezionato in scatolette (di plastica o cartone) devi assolutamente eliminare. Il suo valore nutritivo è bassissimo ed è piena di tossine a causa delle quali il tuo corpo è sotto maggiore sforzo, il che aumenta la tua pressione.

Questo forse peserà a molti, dato che in molte famiglie hanno sostituito il cucinare con l'acquisto di piatti pronti. Ivi sono compresi i cereali, diverse polveri come quella per la preparazione di purea di patate, piatti pronti ecc.

La quantità di dolcificanti artificiali, conservanti, sostanze chimiche e color artificiali in questi prodotti è enorme!

Inoltre, il cibo confezionato è ricchissimo di zuccheri che ti fanno ingrassare e crescere la pressione.

Per poter essere venduto nei negozi, il cibo confezionato deve attraversare un intenso processo di trasformazione. Tale processo letteralmente estrapola sostanze nutritive dal cibo! Per tale ragione molti esperti dell'alimentazione frequentemente fanno la seguente battuta sul cibo confezionato: "Forse è meglio mangiare la scatola piuttosto che quello che vi si trova dentro." :)

Il cibo confezionato di solito ha molte calorie vuote ed enormi quantità di zucchero. Perciò, se vuoi davvero evitare l'infarto e l'ictus, il diabete e la morte dovuta alla pressione alta – tieniti alla larga da esso!

4.3.3 Latte e latticini

Quando dico alla gente che i latticini, in maniera particolare il formaggio, non fanno bene alla salute, hanno valore nutritivo molto basso e soprattutto nuocciono alla pressione – le persone pensano che io sia pazzo!

Beh, e io ritengo che sia da pazzi credere che un adulto abbia bisogno del latte animale (solitamente latte di mucca) per avere le ossa dure o le vitamine o qualsiasi cosa promuovano al giorno d'oggi!

Esiste un'enorme scelta di frutta e verdura che danno al corpo tutto quello di cui ha bisogno, sicché non vi è alcun motivo per ricorrere al latte o a qualsiasi latticino.

Tieni presente inoltre che a causa della modalità di produzione al giorno d'oggi la maggior parte dei formaggi è una delle fonti maggiori di grassi saturi! Quasi tutto il cibo da fast food e simili contengono il formaggio. E i grassi saturi sono tra le cause principali dell'aumento di peso e di pressione sanguigna!



Se ami i latticini e pensi di non poter rinunciare del tutto ad essi, cerca almeno di ridurre il loro consumo settimanale al minimo, soprattutto per quanto riguarda il formaggio.

4.3.4 Le carni rosse

Temo che le carni rosse siano severamente **PROIBITE** per chiunque voglia davvero eliminare la pressione alta.

Questo suona male a molte persone perché ogni nostro pranzo o cena contengono la carne, la mangiamo in ogni occasione, è la

Però il problema è che le carni rosse hanno molte calorie di cui semplicemente non hai bisogno. Ho già menzionato il fatto che le carni rosse facesse bene all'uomo della preistoria quando non c'era cibo sufficiente.

Ma ora che mangiamo tre pasti al giorno, perché avremmo bisogno della bistecca da 2000-3000 calorie??? Un altro fattore è l'effetto sul peso e sul cuore. È ovvio che con sì tante calorie e grassi consumati quotidianamente farai aumentare il tuo peso e di conseguenza farai aumentare ulteriormente anche la tua pressione.

Se mangi tantissima carne, esegui questo passo lentamente. Inizia a ridurre l'apporto di carne saltandola prima per un singolo giorno, poi per due giorni ecc., finché non ti andrà bene mangiare porzioni più piccole di carne solo un paio di volte al mese.

4.3.5 La carne di pollo

La carne di pollo è il male minore, per dirla così, rispetto alle carni rosse, ma anche qui vale lo stesso principio.

Il problema con il pollo è che le persone mangiano raramente solo la carne bianca pura, la mangiano invece per lo più fritta in tanto olio e con molte aggiunte malsane.

Quando alla carne vengono aggiunte molte salse per ottenere la crosta croccante e poi la stessa viene fritta in molto olio, essa perde quasi tutte le proteine pregiate e il valore nutritivo e alla fine mangi di nuovo grassi saturi. L'olio e il grasso rimane bloccato nelle tue arterie e provoca l'aumento della pressione del sangue. Inoltre va malissimo se stai cercando di dimagrire.

Cerca di limitare il consumo della carne di pollo a un paio di volte al mese. In quell'occasione prepara solo la carne bianca, meglio se al vapore o alla griglia (senza pelle). Non combinarlo con la carne rossa.

4.3.6 Pesce

Non sorprenderti se vedi il pesce sulla lista del cibo che va evitato. La ragione principale della presenza del pesce è che non tutto il pesce è uguale.

Mentre i frutti di mare e il pesce fresco sono sani perché contengono utili sostanze nutritive, in altri tipi di pesce si cela il pericolo.

In questo caso penso soprattutto al mercurio, è molto pericolosa per la salute. Si tratta di un vero veleno che il tuo corpo non può trasformare e può comportare seri problemi di salute. Perciò devi acquistare pesce fresco di cui conosci la provenienza.

Siccome è più facile dire che fare, consiglio sempre alla gente, se non sono sicuri della provenienza e della qualità del pesce, di comprare il salmone. È un pesce di altissima qualità che fa bene alla salute.

4.3.7 Amido

Il cibo ricco di amido va evitato ad ogni costo. Se non sai di che cibo precisamente si tratta, ecco un breve promemoria: tutti i tipi di pane e panini bianchi, semplice riso bianco, tutti i tipi di pasta e patate.

Questi alimenti ricchi di amido hanno tantissime calorie e povere di sostanze nutrienti. Ti faranno ingrassare, ti provocheranno il diabete, rallenteranno il tuo metabolismo e in tale modo contribuiranno alla pressione alta.

È bene sapere che con questo piano di alimentazione sana hai delle alternative salutari e ciò non significa non potrai mai più mangiare il pane o la pasta! Una delle migliori alternative sono i prodotti di grano integrale (che devi distinguere dai prodotti diffusamente pubblicizzati di cereali integrali, poiché sono tutt'altra cosa!) che sono preziosi dal punto di vista nutritivo.

Tuttavia, per abbassare in maniera naturale la pressione questi alimenti vanno limitati a essere il contorno del piatto principale.



4.3.8 Zuccheri

Ovviamente, gli zuccheri non sono permessi. Penso che nessuno abbia bisogno di un'altra spiegazione sulla ragione per cui gli zuccheri sono il vero male di questo secolo, la causa principale dell'obesità e di numerosi problemi di salute.



E non penso solo al semplice zucchero bianco. Molti sono caduti nella trappola del dolcificante, di cui alcuni vengono estratti dalle piante e sarebbero “naturali”, ma possono in realtà essere ancor più nocivi per il tuo organismo dello zucchero comune. Il numero di chilogrammi che prenderai, la quantità di danni che causerai al tuo corpo – semplicemente non ne vale la pena.

Certi tipi di frutta sono un'ottima alternativa per tutti coloro che pensano di non poter vivere senza i dolci. La differenza sta nel fatto che la frutta contiene gli zuccheri primari che il nostro corpo può trasformare e usare come energia. Mentre lo zucchero bianco, dolcificanti artificiali e simile spazzatura ti farà solo ingrassare e ammalare! E questo è quanto.

4.3.9 Bevande – succhi gasati e non gasati

Nella tua alimentazione non c'è spazio per succhi gasati e non.

Gasati – non c'è bisogno di spiegazioni, è lo zucchero gasato con una tonnellata di calorie vuote e senza alcun valore nutrizionale.

Certe persone vengono sorprese quando sentono che anche i succhi non gasati vanno evitati. Spiegherò il perché...

Perché la frutta viene messa in un macchinario che prima distrugge uno degli ingredienti più utili della frutta – le fibre. Le fibre sono importanti per un buon funzionamento del metabolismo e della digestione e sono particolarmente utili quando cerchi di dimagrire e di abbassare la pressione. Le fibre sono anche una delle ragioni per cui la frutta ha una reputazione così buona e perché gli scienziati ignorano gli zuccheri che contiene, raccomandando l'apporto di frutta fresca come parte dell'alimentazione sana.

E allora perché distruggere la parte migliore della frutta solo per ottenere l'acquolina zuccherata???

Dì di NO ai succhi – mangia solo la frutta intera!

4.3.10 Fast food

Anche in questo caso è tutto chiaro – evitalo ad ogni costo! Il cibo da fast food innalzerà di molto la tua pressione e ti ucciderà se non fai qualcosa. Le cose stanno semplicemente così e devi evitarlo come la peste!

Il cibo del genere contiene tonnellate di calorie che ricevi dai grassi saturi e zuccheri che otturano le tue arterie e minacciano la tua vita!

Il cibo da fast food è probabilmente l'unico tipo di cibo su cui sono d'accordo tutti gli scienziati e medici che è davvero pessimo per la salute e che è distruttivo per il peso e per la pressione del sangue.

4.4 Il cibo da introdurre nella tua alimentazione

Dopo una luuuuuuunga lista del cibo da evitare :), vediamo ora quale cibo abbasserà in maniera naturale la tua pressione.

Però devo dirti che non è il caso di sentirsi delusi se qualche tuo cibo preferito si trova sulla lista del cibo da evitare. Ciò non significa che non puoi mangiarlo affatto, ma che devi ridurlo al minimo.

Inoltre ti consiglieri di non cominciare con tutto in una volta. Un simile cambiamento improvviso può avere un effetto negativo (soprattutto se sei un amante della carne e se consumi molti latticini e fast food) sul tuo umore, il che può spingerti a rinunciare al programma.

Comincia invece con un gruppo di alimenti nel corso di alcuni giorni, poi passa al secondo ecc. Progredisci al tuo ritmo e non dimenticare che deve essere un piacere te consumare i pasti che prepari.

Quando i risultati saranno visibili – diventa più facile! Avrai la prova che il programma da dei risultati e avrai la motivazione per seguirlo e per passare finalmente all'alimentazione sana.

Quando comincerai il piano alimentare, ricorda che il tempo necessario per abbassare in maniera naturale la pressione dipende da quanto velocemente dall'alimentazione elimini il cibo proibito e da quanto velocemente introduci gli alimenti ad alto valore nutritivo.

Il cibo in questa parte del libro si può a buon diritto prendere il titolo di un supereroe, poiché farà proprio questo – ti salverà la vita! Quali sono allora i suoi superpoteri?

1. Oltre il 98% del cibo che indico qui ha pochissime calorie (e persino quello che ne ha di più è sano e spiegherò perché). Nell'abbassamento della pressione è importante iniziare con il cibo che ha poche calorie e molti nutrienti.

Ti farà sentire sano e sazio mentre acceleri il tuo metabolismo e dimagrisci.

2. Per dimagrire non c'è nulla di meglio della limitazione dell'apporto calorico. E questo programma va anche un passo oltre. La lista degli alimenti che leggerai ora contiene diversi tipi di cibo che hanno calorie negative. Ciò significa che il tuo corpo consumerà più calorie per digerire il cibo di quante quello stesso cibo ne contenga.

Traduzione: mangi quanto ti pare, senza limitazioni, senza controllare la quantità delle porzioni ecc. perché non c'è alcuna possibilità che gli alimenti della lista del cibo permesso ti faccia ingrassare o tu prenda anche un solo chilo! Anzi, il loro segreto superpotere è di farti dimagrire e di migliorare la tua salute!

3. Cibo con poche calorie o con calorie negative è buono, però l'obiettivo del progetto OMEGA936 di farti sentire meglio e più sano. Ciò significa che il cibo della lista è ricco di sostanze nutritive. Oggi esistono diversi alimenti strani a poche calorie (come per esempio le gallette di riso) che hanno un sapore orribile, ma oltre a non avere calorie, non hanno niente! Non hanno alcun valore nutritivo! Chi ne ha bisogno?

Non è il caso di questa lista. Gli alimenti indicati hanno pochissime calorie oppure hanno calorie negative, ma sono ricchissime di nutrienti necessari al tuo corpo!

Perciò cominciamo con la lista degli alimenti supereroi:

„CIBO CHE PUOI MANGIARE QUANTO TI PARE“

- Spinaci
- Cavoli
- Crescione
- Carote
- Cavolo cappuccio
- Broccoli
- Cavolfiori
- Peperoni
- Asparagi
- Insalata verde
- Funghi
- Zucchine
- Carciofi
- Pomodori
- Patate dolci
- Fragole
- Cipolla
- Mirtilli
- Uva
- Melograno



***Nota:** Questa selezione di alimenti non è completa a causa delle differenze regionali. Regolati in base alla regola generale che qualsiasi verdura fa bene e ciò vale in maniera particolare per le verdure a foglia verde di cui esistono diversi tipi che qui non sono stati indicati. È sempre sicuro mangiarla e mangiane davvero quanto ti pare!

Considera questa lista un buffet da cui puoi mangiare quanto vuoi! Perché per quanto ne mangi di questi alimenti, essi non possono avere alcun effetto negativo sulla tua salute e sul tuo peso.

Questi alimenti devono essere la base di tutti i tuoi pasti. Costituiscono il piatto principale e ora segue la lista degli ingredienti che puoi usare come contorni.

Anch'essi sono sani, ma non vanno mescolati con la lista precedente di alimenti che invece puoi mangiare nelle quantità che desideri.

„CONTORNI“

- Arance
- Cetrioli
- Tofu
- Semi di lino
- Semi di sesamo
- Pesche
- Semi di girasole
- Piselli
- Fagioli
- Ciliegie
- Mais
- Mandorle
- Pistacchi
- Noci
- Avocado
- Scampi
- Salmone
- Latte scremato (1% di grasso)
- Uova
- Riso integrale



Il cibo di quest'altra lista dovrebbe essere un'integrazione ai piatti principali (il cibo della prima lista). Non dovrebbe essere consumato in quantità illimitate, ma esattamente come il nome della lista indica – come contorno, con moderazione. Usa questi alimenti per rendere più gustosi i piatti principali, senza esagerare.

Quando inizierai con questo piano di nutrizione, seguilo fedelmente fino a quando i chilogrammi e la pressione iniziano a scendere. Quando avrai raggiunto il tuo peso ideale e quando la tua pressione sarà stabile ormai da un po' di tempo, puoi passare al secondo piano di nutrizione oppure iniziare a introdurre più prodotti e ingredienti che ami mangiare.

“LA TUA LISTA”

-
-
-
-
-
-
...

La terza e ultima lista è vuota. Il tuo compito è riempirla con 10-15 cose che ami mangiare! Fai una tua lista e inserisci le tue prelibatezze preferite oppure alimenti che non trovi nelle due liste precedenti.

Finché segui questo nuovo regime alimentare, premiati con una prelibatezza della tua lista circa una volta alla settimana, però non più di 4 volte al mese! Assicurati di non infrangere questa regola per non rovinare il progresso per raggiungere il quale ti ci erano volute settimane intere!

Tuttavia, meriti un premio per il tuo grande impegno sotto forma di quelle cose senza le quali semplicemente non puoi vivere! E ce le abbiamo tutti, non è vero? :)

Ora che possiedi una lista di cibo che in maniera naturale abbasserà la tua pressione e ti restituirà la salute, libera la tua immaginazione e combina tali alimenti per un'esperienza da gourmet di altissimo livello.

Se comunque avrai bisogno di aiuto, nel capitolo successivo troverai la mia selezione di ricette con questi alimenti per piatti che non solo sono sani, ma anche molto gustosi. Mi sono reso conto che il cibo prelibato è la chiave per seguire con successo una dieta sana, una volontà di ferro e un grande desiderio possono portarti lontano, ma piatti prelibati ti faranno sentire bene e ti tratteranno dal deviare dalla strada che ti salverà la vita.

Un'altra chiave per seguire con successo questo piano alimentare è che non devi preoccuparti quante calorie o grassi contenga un pasto, quanti grammi puoi mangiare, quando puoi mangiare ecc.

Non avrai mai fame poiché la prima lista contiene alimenti che puoi letteralmente mangiare nelle quantità che desideri. Perciò mangia fino a saziarti senza preoccupazioni e sensi di colpa dopo il pasto. La seconda lista va usata con maggiore cautela, e alla fine arrivano le delizie e il tuo cibo preferito nelle porzioni piccole un paio di volte alla settimana.

Queste sono le uniche regole e quindi chiunque può seguire questo piano alimentare!

Quando la tua pressione torna normale e raggiungi il peso desiderato (ma non prima!), ti consiglierò un'alimentazione sana che contiene una scelta più varia di alimenti la quale ti aiuterà a mantenere la pressione sana e a ridurre i rischi di salute.

Ti sto dicendo questo solo perché molte persone temono di dover seguire questa alimentazione per sempre, ma ciò non è vero.

Io mi sono reso conto di continuare a seguire questo piano anche dopo aver perso peso e anche dopo aver avuto la pressione normale per anni! Mi sono abituato a questo cibo, sono riuscito a trovare dei piatti fantastici incredibilmente gustosi e allo stesso tempo molto nutrienti e ipocalorici. Ho continuato con questa dieta quando la mia salute generale è migliorata.

Nulla mi spingerà a rischiare di nuovo la mia salute – soprattutto non la pizza, gli hamburger e i dolci (*però solo perché ho trovato un'alternativa sana ai dessert e persino agli hamburger e alla pizza!*).

Ma qui si tratta della tua e non della mia vita. Per tale ragione decidi tu quanto a lungo vuoi seguire questa dieta. Forse dopo di essa passerai alla moderna alimentazione proteica (o crono) o alla dieta mediterranea, che fino a poco tempo fa veniva considerata come la più sana.

Tieni solo presente che l'alimentazione basata sulla carne e sui grassi è ricca di calorie. Devi fare attenzione a non ingrassare nuovamente e a mantenere il livello sano di colesterolo per proteggere il proprio cuore e la pressione. Nelle diete proteiche solitamente c'è tolleranza zero per gli zuccheri (compresa la frutta), per cui rifletti prima del tuo amore per i dolci e se puoi sopportare una cosa simile.

La dieta mediterranea contiene i grassi che sono sani, ma, a causa della pasta e degli alimenti che contengono l'amido, anch'essa è ricca di calorie, il che rappresenta un rischio per la pressione e per il peso.

Dunque, come incominciare?

In questo metodo di abbassamento della pressione puoi stabilire il proprio ritmo. Scegli i cambiamenti nel tuo stile di vita che ritieni di poter effettuare senza eccessivo sforzo. Scegli il tuo metodo di rilascio dello stress e inizia l'alimentazione sana.

Non cominciare tutto in una volta – potrebbe essere troppo per te e potresti rinunciare presto, continuando a vivere nella paura delle conseguenze fatali che comporta la pressione alta.

Se questa dieta ti sembra eccessivamente esigente o se ritieni di non resistere a lungo, tu intanto provala. Durante il periodo di prova non occorre attenerci rigorosamente alla lista, basterà rispettare quanto segue:

- mangia frutta fresca 3 volte al giorno
- come piatto principale scegli una verdura che ti piace
- cerca di introdurre ogni giorno nei tuoi pasti i funghi, la cipolla, i peperoni, i pomodori, i semi e le spezie
- mangia un piatto pieno di verdure a scelta cotte al vapore
- combina una piccola quantità di fagioli con una grande insalata e salsa.



Se applicherai anche soltanto quanto è stato indicato, sin dalla prima settimana sentirai dei benefici di questi cambiamenti. Essi non saranno talmente significativi come quando ci si attiene del tutto a questo piano alimentare e a tutti i consigli, però i risultati saranno visibili!

Dico questo per tutti coloro che hanno ancora dei dubbi e si stanno chiedendo: Io ce la posso fare? Oppure: Aiuterà anche me questo?

Basterà seguire questi 5 passaggi nella tua alimentazione quotidiana ed effettuare lo sperimento. Quando vedrai i risultati, avrai voglia di dedicarti al piano alimentare completo! Persino se giungi alla conclusione che questo ti dà dei risultati talmente validi da non voler applicare il metodo completo per la riduzione dell'ipertensione – benissimo! Avrai comunque fatto qualcosa per evitare l'infarto e l'ictus o qualcosa persino di peggiore.

4.5 Pianificazione e preparazione

Prima di iniziare a studiarti le ricette per piatti prelibati che puoi preparare mentre segui questo piano, vorrei esporti alcune considerazioni generali sulla preparazione del cibo. Ti aiuteranno a cucinare i tuoi piatti come linee guida per quello a cui fare attenzione.

L'obiettivo di questa dieta è il consumo del cibo di alto valore nutritivo con poche calorie. Le sostanze nutrienti sono importanti perché permettono al tuo corpo di iniziare il processo di guarigione dopo anni di danneggiamenti. Ciò significa sfruttare al massimo il cibo che mangi, senza preoccuparsi di ingrassare o danneggiare ulteriormente il proprio corpo.

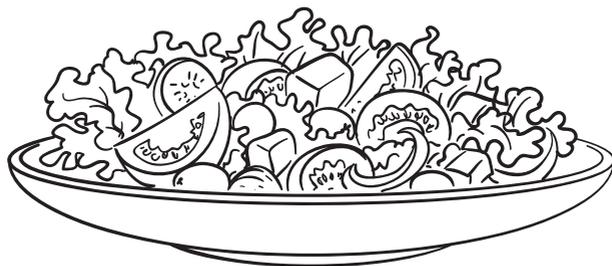
Come è già stato detto, il cibo della prima lista ti permetterà proprio questo. Quando pianifichi i tuoi pasti con gli ingredienti della seconda lista o dalla tua lista – cerca di seguire delle semplici regole per raggiungere dei buoni risultati, abbassare la pressione ed evitare di ingrassare.

Una buona pianificazione ti permetterà di imparare ad abbinare gli alimenti dalle liste. La prima regola è molto semplice: **frutta e verdura cruda**.

Nel corso di cottura intensiva la maggior parte di verdure può perdere fino ad addirittura il 40% di sostanze nutrienti, ovvero quasi la metà di elementi nutritivi. Il tuo compito è impedirlo. Segui questo regime alimentare per migliorare la tua salute e quindi non distruggere le proprietà salubri di questi alimenti!

Poni come obiettivo l'assunzione di almeno il 50% di frutta e verdura che mangi giornalmente cruda. Per quanto riguarda la frutta, ciò non dovrebbe affatto essere un problema, visto che la frutta in ogni caso è più buona cruda. Per quanto riguarda le verdure, l'ideale è prepararlo nelle insalate.

Sostituisci i tuoi pasti con delle insalate e in tale maniera assicurati l'apporto sufficiente di verdure crude. Le insalate sono un'ottima scelta come piatti principali ed è bene abbinarle agli ingredienti dalla lista dei contorni oppure dalla lista del tuo cibo preferito. Se ami la carne, l'ideale è abbinarlo alle verdure crude e insalate. Per favore non trasformare la tua insalata in un piatto di carne. Per il miglior risultato taglia la carne in pezzettini piccoli e aggiungila all'insalata.



Le insalate si combinano perfettamente con diversi semi poiché essi non solo danno sapore ai piatti ma sono anche eccezionalmente sani! Quasi tutti i semi sono un'ottima fonte di acidi omega di cui hai bisogno nel processo di abbassamento della pressione del sangue e della perdita di peso.

Se non si amante delle verdure crude o semplicemente ami i piatti cotti, qui troverai delle ricette per verdure cotte al vapore, brodi e minestre.

Le verdure cotte al vapore hanno un valore nutritivo maggiore rispetto alle verdure preparate con altri metodi di cottura, come la frittura o la griglia. Puoi combinarle con diverse spezie e in tale modo ottenere un sapore incredibile.

Anche i brodi e le minestre sono ottimi perché mantengono molte sostanze nutritive delle verdure. Sebbene nel corso della loro preparazione le verdure vengano bollite, le sostanze nutritive rimangono nell'acqua che comunque mangerai – dunque, va tutto bene!

4.5.1 Spezie e salse per le insalate

Siamo tutti d'accordo che la maggior parte dei sapori del cibo arriva dalla miscela di spezie. I condimenti per le insalate sono un altro modo per rendere più gustose le verdure crude.

L'unica cosa da evitare è il SALE. Ciò non dovrebbe sorprenderti perché probabilmente ti hanno detto già tante volte di evitare il sale a causa della pressione alta. Se ami il cibo salato, qui troverai dei modi sani per rendere i piatti più gustosi senza danneggiare la propria salute. Ma siccome questo è un piano alimentare per l'abbassamento naturale della pressione del sangue, devo dire che il sale non è permesso. Tieni presente che un grande numero di alimenti che mangerai contiene già il sale e persino in quantità maggiore di quella che dovresti consumare ogni giorno, motivo per cui il sale come condimento non è permesso.

Condimenti per insalate sono un argomento a parte. Molta gente pensa di mangiare sano quando si nutrono di insalate con condimenti acquistati, ma tali condimenti in realtà contengono più zuccheri e calorie di un pasto medio al fast food!

Ciò non significa che non puoi aggiungere condimento alle tue insalate, significa solo che devi stare attento ai condimenti che usi. Se opti per i condimenti che acquisti già pronti, devi assolutamente leggere con cura quanto sta scritto sull'etichetta. Evita salse pesanti e compra (se ci sono) i condimenti a basso contenuto calorico senza colori artificiali né dolcificanti.

È una scelta molto migliore preparare i propri condimenti. Non è così difficile e puoi sperimentare con ingredienti e sapori.

Questo è un semplice metodo per preparare un proprio condimento per l'insalata.

1. passaggio: Scegli la base. Ogni condimento ha una propria base e può trattarsi di una delle seguenti cose:



Frutta secca



Piante aromatiche fresche o secche



Senape



Aglio

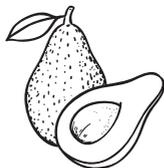


Cipolla



Miscela di spezie

2. passaggio: Scegli la fonte di grassi. Tutti i condimenti devono contenere grassi, puoi scegliere tra le seguenti:



Avocado



Semi di lino o canapa



Frutta secca a guscio



Burro di frutta secca a guscio
(di mandorle o anacardi)

3. passaggio: L'acido perché amalgami il tutto. Dopo aver scelto la base e il gusto, scegli l'ingrediente con il quale mescolerai e unirai tutto. Diversi tipi di aceto sono la scelta migliore:



Aceto balsamico



Succo di limone



Aceto di vino

4. passaggio: Quando pensi che i condimenti siano “noiosi”. Se vuoi sperimentare con sapori diversi, prova alcuni degli ingredienti indicati di seguito che non sono comuni nelle salse per le insalate. Potresti essere gradevolmente sorpreso!



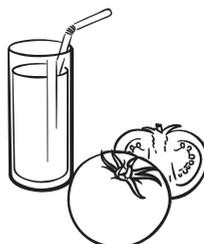
Succo naturale di frutta o verdura



Tofu



Latte di mandorla o di soia



Succo di pomodoro

Con tutti questi ingredienti puoi ideare davvero numerose combinazioni. Con essi le insalate e le verdure non saranno mai noiose!!!

E puoi aggiungere questi condimenti senza preoccuparti in ogni insalata! Tutti gli ingredienti della lista sono fonte di nutrienti validi (minerali e acidi omega) che ti donano vitalità, resistenza, abbassano la pressione del sangue e non fanno ingrassare!!!

4.5.2 Sapore dei piatti

Per mantenere una simile dieta a lungo termine, il cibo che mangi deve piacerti! Se non lo trovi gustoso, probabilmente rinuncerai troppo presto dal tuo piano alimentare.

Quando avrai letto questa parte del libro e soprattutto le ricette, non scartarle subito solo perché non si tratta dei piatti che mangi solitamente e perché si tratta di sapori che sai che non ti piacciono.

Il gusto ha anche una spiegazione scientifica. Certamente, il gusto è una cosa molto relativa, quello che piace a me non piacerà necessariamente anche a te. I nostri sensori del gusto ci “dicono” in realtà quale cibo ci piace e quale per noi è strano o meno gradevole. Ma i sensori del gusto sono reattivi, il che significa che si limitano a reagire ai sapori che ricevono e ci si abitua. Dopo un certo tempo iniziano a riconoscere un determinato sapore e ti danno l'impressione che si tratti di “cibo buono”.

Prendiamo per esempio le salse e cibi piccanti. C'è gente che li ama e altri non possono nemmeno provarli! La prima volta che assaggi qualcosa di piccante, non puoi reagire bene perché è nuovo e forte – e quindi anche i tuoi sensori del gusto inviano segnali forti. Tuttavia se continui a mangiare cibo piccante per diverse settimane, la tua reazione al piccante diventerà sempre più lieve fino a quando il tuo corpo non “impara” ad accettare e persino ad amare questo cibo!

Ti renderai conto che il cibo non è cambiato affatto, sarai tu ad essertici abituato e per tale ragione per te diventerà gustoso!

Lo stesso succede quando le persone devono eliminare il sale dalla propria dieta a causa della pressione alta. Quando sei abituato a mangiare il cibo salato, esso senza il sale semplicemente non ha un buon sapore. Se tuttavia cerchi di mangiarlo per un certo periodo – i tuoi sensori del gusto registreranno sapori nuovi nel cibo che di solito vengono mascherati dal sale e avrai nuovamente quella sensazione di piacere dopo un pasto buono.

Perciò dai un'opportunità a questo o a qualsiasi altro tipo di alimentazione sana. Non scartare i nuovi ingredienti solo perché in questo momento ritieni che i tuoi pasti non saranno gustosi! Ti prometto, e ho le prove scientifiche che lo confermano, che proverai molto piacere con i nuovi sapori!

4.5.3 I grassi buoni, gli acidi grassi omega (omega 3, 6, 9)

Tutti siamo abituati a incontrare il termine “i grassi” e a collegarlo automaticamente con qualcosa di negativo. Questo vale in particolar modo per coloro che hanno la pressione alta, problemi cardiaci, oppure problemi con il diabete e l'obesità.

Tuttavia, uno dei maggiori alleati nella lotta contro l'ipertensione sono proprio i grassi, e precisamente, i grassi buoni.

Ho già parlato del cibo che bisogna evitare perché contiene molti grassi nocivi (in particolare saturi), dati che puoi leggere sulle confezioni dei prodotti – simili alimenti vanno evitati come la peste. I grassi del genere si trovano in tutti i cibi spazzatura, nel cibo fritto da fast food e in generale si trovano nella nostra alimentazione malsana. Sono grassi che ti fanno aumentare di alcuni chilogrammi al mese e ti ostruiranno le arterie, il che aumenterà pericolosamente la tua pressione. Se non fai nulla in merito, tali grassi probabilmente ti uccideranno.

Però esiste un gruppo di grassi benefici di cui abbiamo veramente bisogno. I grassi omega (di solito denominati numericamente: omega-3, omega-6 e omega-9) sono acidi essenziali necessari al tuo corpo sia per funzionare correttamente sia per lottare contro le malattie. Svolgono un importante ruolo nelle funzioni cerebrali e cognitive e sono fondamentali nella lotta contro le malattie cardiache e contro la pressione alta.

Perciò gli acidi grassi omega occupano un posto speciale in questo libro e la tua nuova alimentazione si basa sull'apporto di questo rimedio naturale in modo che il corpo possa curarsi e guarire da solo!

L'aspetto negativo legato agli acidi grassi omega è che il nostro corpo non può produrli da solo. Ciò implica che, per mantenerti sano, devi introdurli tu stesso nelle quantità sufficienti attraverso l'alimentazione.

Per fortuna vi sono delle eccezionali fonti naturali degli acidi grassi omega e quelle migliori e le più efficaci potrai trovare in questo libro.

Un aspetto scomodo con gli acidi grassi ovvero con gli acidi omega sono la quantità e il rapporto di assunzione. È una cosa che devi assolutamente ricordare! Vale soprattutto per il rapporto degli acidi omega-6 e omega-3, che deve essere almeno 2:1! Ciò significa che devi introdurre due volte più acidi omega-6 rispetto agli acidi omega-3. È l'unico modo perché ti curino e ti abbassino la pressione.

Lo sottolineo tanto perché la nostra normale alimentazione ha invertito tale rapporto. Poiché gli oli sono la fonte primaria degli acidi omega-3, a causa della nostra dieta standard piena di cibo fritto nell'olio nel tuo organismo hai probabilmente tre volte più acidi omega-3 rispetto agli acidi omega-6. Ciò è pessimo poiché tale combinazione nuoce al tuo organismo e alla tua salute! In questo modo i grassi buoni si trasformano in grassi nocivi e pericolosi!

Ora, io so che tu probabilmente non sei uno scienziato né esperto alimentare, motivo per cui non ti tedierò con termini e metodi complicati sui possibili rimedi. Ti dirò soltanto che ho risolto questo problema per te! Era il mio punto di partenza – come preparare un piano di nutrizione con alimenti che riequilibrino gli acidi omega nel modo che aiuti anche te!

Tutte le ricette in questo libro, tutte le combinazioni di alimenti che ho già condiviso con te e la ragione per cui vi sono liste di alimenti per i piatti principali e per i contorni – sono qui per assicurare le fonti degli acidi grassi omega nel modo CORRETTO!

Prendiamo per esempio in considerazione il pesce. Il pesce viene promosso come una delle migliori fonti degli acidi grassi omega, in maniera particolare dell'indispensabile acido omega-6. Eppure vedi che ho messo il pesce nella lista del cibo da evitare. La ragione sta nel fatto che hai bisogno di buone fonti degli acidi omega e il pesce può contenere molte sostanze tossiche (soprattutto il mercurio), il che, invece di curarti, può provocare ulteriori danni. Tuttavia, il salmone e alcuni frutti di mare (se sai dove vengono pescati) possono essere consumati.

Qui troverai fonti pure degli acidi omega con eccellenti rapporti di origine affidabile come la frutta secca a guscio e le verdure verdi. Le combinazioni degli alimenti nelle ricette hanno la quantità ottimale di acidi omega e nei rapporti giusti, il che le rende super-cibo che abbasserà naturalmente la tua pressione del sangue!

4.5.4 Caffè

Vorrei chiudere questo capitolo con alcune note sulla caffeina e sul consumo del caffè.

Tutti gli amanti del caffè avranno notato probabilmente che il caffè finora non è stato menzionato in alcuna lista.

Se chiedete a me, il caffè andrebbe evitato e assolutamente eliminato dalla tua nuova alimentazione.

Ecco le 3 ragioni principali: causa la disidratazione, crea dipendenza e ti tiene sveglio.

La disidratazione è un problema serio. La maggior parte di noi non beve abbastanza acqua nel corso del giorno e il consumo del caffè non fa che peggiorare la situazione. Se decidi di goderti una tazza di caffè al mattino, devi assolutamente bere anche una sufficiente quantità d'acqua.

La caffeina non si trova solo nel caffè, ma anche in molti tipi di tè e bibite gasate. La caffeina può creare dipendenza e per tale ragione la gente spesso esagera nel consumo di caffeina proveniente da fonti diverse. Se per te è un grande piacere il rituale mattutino del caffè, puoi continuare a farlo, ma elimina altre fonti di caffeina come le bibite gasate e tè.

Il terzo problema è che la caffeina ti tiene sveglio. Molte persone usano troppo questa proprietà del caffè, bevendolo nelle situazioni stressanti e quando lavorano fino a tardi. Se sei seriamente intenzionato ad abbassare la pressione – liberati da questa abitudine! Abbiamo già parlato dell'importanza del sonno notturno di qualità, perciò non dovresti usare niente che non ti permetta di dormire. Evita la caffeina e il caffè nelle ore pomeridiane e soprattutto serali, perché non disturbi il tuo normale ritmo del sonno.

Un altro effetto negativo del caffè è che, mentre ti tiene sveglio, invia segnali errati al cervello secondo i quali per quello stato di attività e di veglia avresti bisogno di altro cibo. Per tale ragione così tante persone consumano calorie vuote e mangiano cibo malsano di notte! In realtà non hai fame, ma il tuo corpo si sta preparando per una situazione insolita che provoca lo stress (come rimanere nello stato di veglia troppo a lungo) e vuole immagazzinare delle calorie per l'energia.

Per questo motivo ti dico di eliminare il caffè e la caffeina, soprattutto più tardi nel corso della giornata. Se non riesci a vivere senza il caffè, limitane il consumo a una tazza al mattino insieme a molta acqua.



5. Ricette gustose e pianificazione dei pasti

La pianificazione dei pasti durante la dieta per l'abbassamento della pressione non è complicata e, come ho già indicato nel capitolo precedente, orientati in base alla lista del cibo che puoi mangiare nelle quantità che desideri, la lista dei contorni e la lista delle delizie occasionalmente ammissibili.

Il fondamento della tua dieta e dei tuoi pasti devono essere le verdure crude, per lo più insalate. Per rendere le cose più sfiziose, ti offro una grande scelta di condimenti che trasformeranno delle banali insalate in pasti gustosi!

Tuttavia, capisco quando le persone sono titubanti - se ci pensi ai mesi nel corso dei quali mangi per lo più insalate... Non sembra proprio invitante, vero? Per tale motivo troverai qui delle fantastiche combinazioni che consistono di verdure come base del pasto, ma contengono anche molti ingredienti ricchi di gusto dalle altre liste dei cibi permessi. In questo capitolo troverai talmente tante ricette e idee per abbinare gli alimenti, che per mesi potrai mangiare piatti diversi! Sono certo che al momento non mangi in maniera così variegata e che sarai gradevolmente sorpreso dai piatti che qui troverai!

Se non ami le ricette e preferisci preparare le tue proprie combinazioni di alimenti dalle liste del cibo permesso, va benissimo. Quando pianifichi il tuo menu del giorno, affinché fosse adatto all'abbassamento della pressione, vi è una sola semplice regola:

„Fai attenzione alla quantità di cibo di ogni gruppo di alimenti!“

non sai quanto cibo di ogni gruppo di alimenti dovresti mangiare, non tediarti con le misurazioni precise (al grammo)! Segui soltanto quanto segue:

Nel tuo menu giornaliero inserisci:

Verdure: da 4 a 6 porzioni* (verdure crude o cotte)

*Una porzione di verdure corrisponde a circa 350 grammi, però non dimenticare che le verdure crude pesano più delle verdure cotte.

Frutta: da 4 a 6 porzioni (una porzione di frutta deve pesare circa 150 grammi)

Frutta secca a guscio: da 1 a 3 porzioni al giorno (una porzione di semi o di frutta a guscio pesa circa 30 grammi)

Oli (e grassi): 1 porzione (1 porzione corrisponde a 1 cucchiaio)

Alimenti di origine animale: 1 porzione 3 volte alla settimana (1 porzione pesa circa 150 grammi)

Cereali integrali: al massimo 1 porzione al giorno (1 porzione corrisponde a una fetta)

Se segui questo elenco, puoi preparare propri abbinamenti con tutti gli alimenti indicati nelle liste indicate nel capitolo precedente. Se ti mancano idee o semplicemente desideri delle ricette nuove e gustose che ti abbassino di sicuro la pressione del sangue e ti aiutino a dimagrire e a mantenere un peso sano – goditi questo piccolo libro delle ricette!

5.1 Ricette gustose e sane

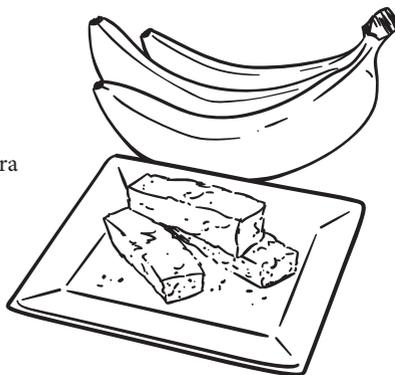
5.1.1 IDEE PER LA COLAZIONE

Siamo tutti abituati alla colazione standard: cereali, uova, pancetta ecc., ma ti sorprenderai quando vedrai quante idee gustose e sane per la colazione vi siano! Guarda!

Tavolette alla banana

Ingredienti:

- 1 banana intera, mediamente matura
- 100 g d'avena
- 25 g di uvetta
- 100 g di mirtilli
- 30 ml di succo di melograno
- 2 cucchiaini di datteri, sminuzzati
- 1 cucchiaio di noci, grossolanamente sminuzzati
- 1 cucchiaio di bacche di goji
- 1 cucchiaio di semi crudi di girasole
- 2 cucchiaini di semi di lino macinati



Istruzioni per la preparazione:

Scalda il forno a 180 gradi.

Schiaccia la banana in una ciottola di medie dimensioni. Aggiungi altri ingredienti e mescola con cura.

Perché è squisito:

Quando addenti una di queste tavolette croccanti e gustose piene di antiossidanti, è come avere una personale fontana di giovinezza. I mirtilli si abbinano meravigliosamente alla banana, il che dona alle tavolette un sapore dolce, lussuoso, mentre gli altri ingredienti contribuisce alla consistenza e alla complessità di questo piatto. Sono ottime per la colazione in piedi o come spuntino!

Ciottola di bacche**Ingredienti:**

- 1 mela, tagliata a fette
- 1 arancia, tagliata a fette
- 50 g di mirtilli
- 50 g di fragole, tagliate a fette
- 2 cucchiaini di semi di lino o canapa
- 2 cucchiaini di noci, tagliuzzate

Istruzioni per la preparazione:

La cottura non è necessaria. Basta mescolare tutti gli ingredienti e la colazione è pronta!

Perché è squisito:

Sono poche le colazioni più veloci e facili da preparare di questa e d'è allo stesso tempo piena di gusto. Assolutamente buono ed eccezionale!

Mele al forno

Ingredienti:

- 6 mele (sbucciate, ripulite da semi e tagliuzzate)
- 2 cucchiaini di cannella
- 50 g noci tagliuzzate
- 3 datteri (senza noccioli)
- 2 cucchiaini di semi di lino macinati
- 60 ml di latte di canapa, mandorle o soia non zuccherato



Istruzioni per la preparazione:

Scalda il forno a 180 gradi.

Aggiungi nel frullatore una tazza di mele tagliuzzate, cannella, noci, datteri, semi di lino e il latte e frulla. Inserisci l'impasto ottenuto in una teglia e cospargi in cima le mele rimanenti. Aggiungi l'uvetta e mescola. In cima cospargi dell'avena se lo desideri. Cuoci al forno per 15 minuti.

Perché è squisito:

La mela e cannella sono un abbinamento classico e, se non le combini mai, vedrai che la preparazione di questo piatto con il latte di mandorla dona una nota particolare di gusto e aroma che ti darà molto piacere. Le mandorle e (se lo desideri) l'avena danno a questo piatto la croccantezza e si combinano meravigliosamente con i sapori base. Questa sarà molto probabilmente la tua ricetta preferita.

Crespelle di patate dolci

Ingredienti:

- 250 g di miscela per crespelle di frumento integrale
- 300 ml di latte di mandorla, soia o canapa
- 100 g purea di patate dolci
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di aceto alcolico
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 2 cucchiaini di olio vegetale o a seconda del bisogno
- 2 i 1/2 cucchiaini di miscela di spezie per la torta alla zucca (di solito è una miscela di cannella, zenzero, noce moscata, pimento e chiodi di garofano)
-

Istruzioni per la preparazione:

Mescola la miscela per crespelle, lo zucchero di canna e la miscela di spezie in una grande ciotola. In un'altra ciotola sbatti il latte, la purea di patate dolci, l'aceto alcolico e 2 cucchiaini di olio vegetale fino a ottenere un composto liscio. Versalo gradualmente nella miscela secca e sbatti fino a ottenere un impasto omogeneo.

Scalda un grande tegame a fuoco medio. Aggiungici tanto olio quanto è necessario perché l'intera superficie del tegame venga ricoperto e scalda l'olio fino a quando non diventi bollente. Per una crespella versa nel tegame bollente $\frac{1}{4}$ di tazza del composto, facendo attenzione a non versarne troppo. Cuocere le crespelle finché non ottengono un colore marrone, da 3 a 5 minuti per lato. Ripeti la procedura fino a quando non avrai usato tutta la pastella.

Perché è squisito:

In questa lussuosa prelibatezza non devi godere più di una volta alla settimana a causa dell'olio e dello zucchero, questa ricetta però non contiene una quantità eccessiva di tali ingredienti, e contiene invece un importante membro della famiglia del "super-cibo" che qui viene usato in maniera innovativa.

Tofu

Ingredienti:

- 3 cipolle verdi, tagliuzzati a cubetti
- 50 g di peperoni, tagliuzzati finemente
- 1 pomodoro di medie dimensioni, tagliuzzato
- 2 spicchi d'aglio (a scelta, tagliuzzato o schiacciato)
- 200 g tofu, scollato e sbriciolato
- 1 cucchiaio di miscela di spezie senza sale
- 1 cucchiaio di lievito
- 150 g di spinacine

Istruzioni per la preparazione:

Sul fuoco medio soffriggi per 5 minuti la cipolla verde, il peperone, l'aglio e il pomodoro con un quarto di tazza d'acqua.

Aggiungi gli altri ingredienti e cuoci per altri 5 minuti. Servi.

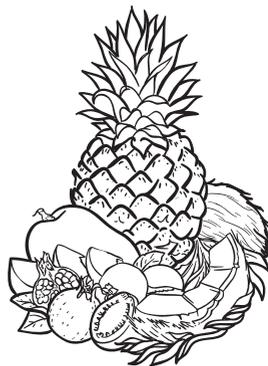
Perché è squisito:

I peperoni danno a questo piatto il sapore del sud. Probabilmente ami le frittate o piatti simili con le uova al posto del tofu e il sapore è quasi lo stesso poiché il tofu ha una consistenza simile alle uova e si adatta al gusto di quello con cui viene preparato. È un modo straordinariamente gustoso, piccante per cominciare la giornata!

Colazione di frutta tropicale

Ingredienti:

- 200 g ananas, tagliato a cubetti
- 100 g mango, tagliato a cubetti
- 100 g papaya, tagliata a cubetti
- 2 arance, sbucciate e tagliate a fette
- 1 banana, tagliata a fette
- 2 cucchiaini di cocco non zuccherato



Istruzioni per la preparazione:

La cottura non è necessaria. Mescola tutti gli ingredienti a eccezione del cocco. Servi sulla base di insalata e cospargi con il cocco.

Perché è squisito:

Ti sei accorto che questa ricetta devia leggermente dalle regole? Certi tipi di frutta usati qui non sono nella nostra lista di cibo che puoi mangiare in quantità illimitate e va bene. Ogni frutta e verdura fresca va assolutamente bene, solo che la lista del super-cibo contiene il meglio del meglio. Questa lieve deviazione, che aggiunge alcuni sapori nuovi al tuo menu, è un ottimo modo per iniziare la giornata!

5.1.2 IDEE PER INSALATE

Le ricette per insalate che qui troverai sono molto facili da preparare e, come ricordi da prima, esse devono essere i tuoi pasti principali nel corso della giornata. Una delle cose migliori per quanto riguarda le insalate è che sono alquanto facili da preparare. Non sono richieste abilità particolari perché la maggior parte è fatta al 100% di ingredienti freschi, basta pulirli, tagliuzzarli e mescolare. Ricorda di abbinare le insalate con diversi condimenti indicati nel capitolo precedente.

Sorpresa verde a foglia

Ingredienti:

- 600 g di verdure verdi a foglia sminuzzate (scegli quella preferita)
- 1 mela, grande, tagliata a bastoncini
- 1 carota, grande, tagliata a bastoncini
- 50 g di cipolla di Tropea, tagliuzzata
- 125 ml di latte di soia o mandorla non zuccherato
- 125 g di anacardi crudi o 20 g di burro di anacardi crudi
- 60 ml di aceto balsamico
- 20 g di uvetta
- 1 cucchiaino di senape



Istruzioni per la preparazione:

In una grande ciotola metti la verdura a foglie verdi a tua scelta, la mela, carota e cipolla.

Dentro il robot da cucina frulla il latte, gli anacardi, l'aceto, l'uvetta e la senape. Versa la quantità desiderata nella ciotola in cui servite.

Perché è squisito:

A essere sincero, non avevo inserito molte verdure a foglia quando avevo iniziato con questa dieta e questo è stato uno dei primi piatti che avevo preparato. Questa insalata è davvero meravigliosa e la combinazione di mela e cipolla le dona un sapore inaspettato. Da non perdere.

Insalata di spinaci e broccoli

Ingredienti:

- 120 g spinaci
- 400 g broccoli
- 1 pera
- 1 mela
- 1 limetta, sbucciata
- 20 g di noci



Istruzioni per la preparazione:

Inserisci tutti gli ingredienti nel robot da cucina, prima gli spinaci, e taglia grossolanamente tutto con la lama a forma di "S". Mescola e servi.

Perché è squisito:

Lo adorerai: Due tipi di cibo migliore, più potente del pianeta che danzano nella tua ciotola. Cosa c'è da non amare? Aggiungici il fatto che questa insalata si prepara velocemente, il che la rende ancora più attraente. Questo si trova sulla lista dei piatti che preparo regolarmente! Contiene una sufficiente quantità di frutta per controbilanciare la verdura e la limetta le dona una nota sorprendente.

Insalata meridionale con il peperone

Ingredienti:

- 2 spicchi d'aglio, tagliuzzati finemente con punta di pepe nero
- 150 g di fagioli occhio nero bolliti
- 250 ml d'acqua
- 100 g di peperone giallo
- 1 pomodoro, tagliuzzato
- 30 g prezzemolo, tagliuzzato
- 20 g di cipolla di Tropea, tagliuzzata
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 300 g di miscela di insalata verde

Istruzioni per la preparazione:

In un tegame profondo versa dell'acqua, metti il peperone e l'aglio e attendi che il tutto inizi a bollire. Aggiungi i fagioli occhio nero e cuoci a fuoco lento per 10 minuti. Poi scola.

Mettete in una ciotola grande tutti gli ingredienti a eccezione dell'insalata verde. Poni il coperchio e fai raffreddare durante la notte (oppure almeno per 3 ore). Servi sopra una miscela di insalata verde.

Perché è squisito:

È una ricetta classica per l'insalata con sapori decisi, tradizionali. Il gusto del peperone giallo è dominante, mentre l'aglio e il pepe nero danno il necessario sapore piccante. È un pasto pienamente soddisfacente da ricordare.

Insalata di spinaci e fagioli

Ingredienti:

- 150 g di spinacine
- 150 g di fagioli bolliti
- 100 g di carota, grattugiata
- 100 g di broccoli
- 100 g di funghi, tagliati a fettine
- 100 g di pomodori, tagliuzzati

Condimento:

- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1/2 cucchiaini di prezzemolo essiccato
- 1/2 cucchiaini di basilico essiccato
- 1/4 cucchiaini di semi di senape macinati
- 1/4 cucchiaini di cipolla in polvere
- 1/4 cucchiaini di aceto balsamico



Istruzioni per la preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti per l'insalata in una grande ciotola. Mescola e frulla tutti gli ingredienti della salsa di condimento. Versa sopra l'insalata e mescola nuovamente.

Perché è squisito:

In questo caso la sorpresa è rappresentata dall'eccezionale salsa di condimento con il limone che è una meravigliosa opposizione rispetto ai freschi sapori di terra del resto dell'insalata. Tale contrasto è quello che rende il piatto così suggestivo.

Insalata brasiliana

Ingredienti:

- 3 pomodori (il tipo Perino), tagliati
- 170 g di ceci bolliti
- 1 mela verde, pulita, sbucciata e tagliuzzata
- 1 cetriolo, tagliuzzato
- 1/2 piccola cipolla, tagliuzzato
- 1/4 di noci del brasil, tagliuzzate
- 3 cucchiai di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di coriandolo sminuzzato
- 300 g di miscela di insalata verde

Istruzioni per la preparazione:

Mescola tutto a eccezione dell'insalata e delle noci brasiliane. Servi su letto di insalata e cospargi di noci brasiliane per decorare.

Perché è squisito:

Grazie al coriandolo e all'aceto balsamico questa insalata danno un gusto deciso a questa insalata, mentre le noci brasiliane le danno una consistenza inaspettata. Gli ingredienti si fondono bene in un piatto memorabile.

Insalata mista con noci

Ingredienti:

- 250 g di miscela di insalata verde
- 50 g di rucola o crescione
- 2 pere, pulite, sbucciate e tagliate a fettine
- 1 pera, pulita, sbucciata, grattugiata
- 25 g di ribes secchi
- 25 g di noci, tritate
- 25 g di mezza noci
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine



Istruzioni per la preparazione:

Mescola nella ciotola la pera grattugiata, rucola, miscela di insalata verde, le noci e i ribes. Aggiungi l'aceto e l'olio d'oliva e mescola. Decora con fette di pera e mezza noci.

Perché è squisito:

È difficile superare questa combinazione di gusti di frutta fresca e secca. Ti crea in bocca un gradevole contrasto che le tue papille gustative cominceranno a bramare. Ha il sapore di un dessert, ma te la puoi godere come il piatto principale!

Insalata delle sorprese agli asparagi

Ingredienti:

- 1 kg di asparagi
- 125 ml d'acqua
- 20 g di uvetta
- 60 ml di aceto balsamico
- 20 g di noci
- 1 cucchiaino di senape
- 2 spicchi d'aglio, schiacciato
- 2 cucchiaini di cipolla di Tropea, tritata
- 2 cucchiaini di pinoli

Istruzioni per la preparazione:

In un grande tegame versa dell'acqua e metti gli asparagi. Fai bollire l'acqua, abbassa il fuoco, poni il coperchio e cuoci a fuoco lento 3-5 minuti o fino a quando non si ammorbidiscono un po'. Scola gli asparagi e trasferiscili nel recipiente in cui li servirai.

Amalgama gli altri ingredienti nel frullatore e versa sopra gli asparagi. Lascia riposare 1-2 ore prima di servire. Decora con i pinoli.

Perché è squisito:

Questo piatto provoca delle controversie. A chi ama gli asparagi, piacerà, mentre chi li disprezza, non vorrà nemmeno avvicinarvisi. Tuttavia se gli asparagi sono una verdura così potente, nutriente, è un'aggiunta di altissimo livello a ogni alimentazione.

5.1.3 MERAVIGLIOSE MINESTRE

Le minestre sono un'ottima scelta per piatto principale, soprattutto quando desideri prendere una pausa dalle insalate o semplicemente goderti un piatto cotto.

Delizia di mele e cannella

Ingredienti:

- 1250 ml di succo di carota
- 400 g butternut zucca (fresca o congelata)
- 400 g cavolo (a gambo rimosso), tagliuzzato
- 2 mele di medie dimensioni, pulite, sbucciate e tagliuzzate
- 100 g di cipolla, tritata
- 125 ml di latte di mandorla, canapa o soia
- 125 g di anacardi o 60 g di burro di anacardi
- 2 cucchiai di aceto alla frutta
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaini di noce moscata

Istruzioni per la preparazione:

Inserisci la zucca, le mele, il cavolo, la cipolla, l'aceto e il succo di carota in un grande pentolone per brodo. Quando bolle, lascia che si cucini a fuoco lento per 30 minuti o fino a quando il cavolo non diventa morbido.

Amalgama metà della quantità di minestra insieme al latte e agli anacardi nel frullatore. Restituisci il composto frullato nel pentolone con la minestra. Aggiungi noce moscata e cannella.

Perché è squisito:

Questa minestra ha tutto. È piena di energia ed è molto gustosa e questa combinazione di sapori è perfetta per l'autunno e per le festività, ma è anche un piatto divino da godersi senza sensi di colpa in qualsiasi periodo dell'anno. Ogni ingrediente in questa minestra è buono e molto sano.

Minestra di broccoli, lenticchie e pomodoro

Ingredienti:

- 2 l d'acqua
- 400 g di broccoli tagliuzzati
- 500 ml di succo alla carota
- 125 g di anacardi
- 900 g di pomodori tagliuzzati (il tipo Perino),
- 450 g di lenticchie secche
- 6 di spicchi d'aglio, sminuzzati finemente
- 3 piccole zucchine, tagliate a pezzettini
- 3 di gambi di sedano, tagliati a pezzettini
- 2 cipolle, tagliate a pezzettini
- 2 carote, tagliate a pezzettini
- 1 yam, sbucciato e tagliato a pezzettini
- 3 cucchiaini di aceto balsamico



Istruzioni per la preparazione:

Metti tutti gli ingredienti a eccezione dello yam, aceto e degli anacardi in un grosso pentolone per minestra. Quando bolle, lascia che si cucini 45 minuti. Aggiungi lo yam e cuoci altri 15 minuti o fino a quando le lenticchie e le verdure non diventano più morbidi.

Rimuovi dai fornelli e aggiungi l'aceto. Tira fuori due tazze di minestra e amalgama insieme ad anacardi nel frullatore. Unisci il composto alla minestra e servi.

Perché è squisito:

È una minestra densa, concreta che ti farà sentire sazio e soddisfatto. Sono sapori di terra, equilibrati e sottili, il che secondo me non fa che aumentare il piacere. Un pasto gustoso per ogni periodo dell'anno.

Minestra vegetariana di fagioli**Ingredienti:**

- 450 g di fagioli bianchi bolliti
- 500 ml di brodo vegetale senza sale o con sale a ridotto contenuto di sodio
- 200 g di fiori di broccoli
- 200 g di spinaci, sminuzzati
- 500 ml di succo di carota
- 100 g di cipolla tritata
- 125 g di anacardi
- 50 g di pinoli
- 3 di pomodori, tagliati a pezzetti
- 1 mazzetto di basilico fresco, tritato
- 4 cucchiaini di altre erbe aromatiche (a scelta)
- 1 cucchiaino di aglio in polvere

Istruzioni per la preparazione:

Inserisci tutti gli ingredienti a eccezione di anacardi e di pinoli in un grosso pentolone per minestra. Chiudi con un coperchio e lascia bollire a fuoco lento per 35-40 minuti.

Mescola nel frullatore un quarto di minestra con anacardi e versa poi la pastella nel pentolone con la minestra. Cospargi di pinoli in cima per decorare.

Perché è squisito:

Un altro classico invernale adatto per ogni periodo dell'anno. È probabilmente la ricetta per minestra più semplice che ci sia – va tutto in un pentolone. Non è necessario pianificare né preparare.

Ma non farti ingannare dalla semplicità. Dei ricchi sapori strapperanno un sorriso sul tuo volto e sarai appagato dopo questo piatto.

Crema di funghi

Ingredienti:

- 900 g di funghi freschi
- 1250 ml di succo di carota
- 300 g di fagioli bianchi bolliti
- 300 g di latte di canapa, mandorle o soia non zuccherato
- 150 g di spinacina
- 3 di porro
- 2 carote
- 2 cipolle di medie dimensioni, tritate
- 100 g di sedano, tritato
- 2 spicchi d'aglio, finemente tritato o schiacciato
- 2 cucchiaini d'acqua
- 2 cucchiaini di miscela mediterranea di spezie

Istruzioni per la preparazione:

Scalda l'acqua in un tegame alto. Soffriggi i funghi, l'aglio e le spezie nell'acqua per 5 minuti oppure finché non diventano morbidi. A seconda della necessità aggiungi dell'acqua perché gli ingredienti non si attacchino alla pentola. Lascia da parte.

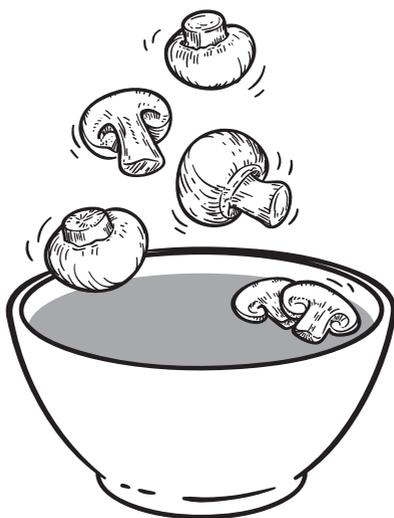
Fai bollire il succo di carota, metà latte, carota, cipolla, mais, sedano, porro e le spezie in un pentolone grande per minestra. Abbassa il fuoco e lascia che si cucini finché le verdure non diventa morbido (circa 30 minuti).

Frulla gli anacardi e il latte rimanente. Aggiungici metà minestra e verdure, succo di limone, timo e rosmarino. Mescola fino a quando l'impasto diventi vellutato e cremoso.

Rimetti la pastella nel pentolone con la minestra, aggiungi gli ingredienti rimanenti. Scalda gli spinaci fino a farli appassire. Servi.

Perché è squisito:

Per me ci sono ben poche minestre che possono rendermi felice come la crema di funghi e questa è una delle ricette più buone con cui abbia mai avuto a che fare. Perfetto come cibo di conforto.



Stufato di lenticchie

Ingredienti:

- 1500 ml d'acqua
- 200 g di lenticchie secche
- 1/2 cipolla (di medie dimensioni), tritata finemente
- 3 pomodori freschi (grandi), tagliati a pezzetti
- 1 gambo di sedano, tritato finemente
- 1 cucchiaino di basilico secco
- 1/8 cucchiaini di pepe nero

Istruzioni per la preparazione:

Inserisci le lenticchie, il pepe e il basilico nel grande pentolone con l'acqua e cuoci per 30 minuti. Aggiungi i pomodori, il sedano e lascia bollire per altri 15 minuti oppure fino a quando le lenticchie diventano morbide.

Perché è squisito:

Questa ricetta è la quintessenza della semplicità. È in realtà il primo piatto che ho imparato a preparare, poiché, quando avevo iniziato il tutto, non avevo alcuna esperienza in cucina. Semplice o no, è un piatto energetico e molto gustoso che è allo stesso tempo incredibilmente sano. Letteralmente chiunque è in grado di prepararlo.



Zuppa dolce

Ingredienti:

- 2 grandi spicchi d'aglio, tritati
- 325 ml di pomodori tritati (con succo)
- 1 zuccina di medie dimensioni, tagliata a pezzetti
- 1 cipolla, tritata finemente
- 1 grossa patata dolce, sbucciata e tagliata a pezzetti
- 1 cucchiaino di miscela di spezie senza sale
- 50 g di piselli o fagioli bolliti
- 3/4 cucchiaini di rosmarino secco

Istruzioni per la preparazione:

In un grosso tegame scalda due cucchiai d'acqua. Aggiungi la cipolla e soffriggi per 5 minuti oppure fino a quando la cipolla lentamente non si ammorbidisce e non inizi a staccarsi. Aggiungi l'aglio e cucina per 1 minuto. Aggiungi dell'acqua a seconda del bisogno perché non vada bruciato.

Amalgamaci il pomodoro con il succo, la patata dolce, i fagioli e il rosmarino. Fai bollire, mescolando occasionalmente. Copri con un coperchio e cuoci per 5 minuti.

Aggiungi le zucchine. Copri con un coperchio e cuoci fino a quando la patata dolce non si ammorbidisce (circa 15 minuti), mescolando occasionalmente. Condisci e servi.

Perché è squisito:

Questo è proprio uno di quei piatti su cui tutti hanno un'opinione ferma. E ami le patate dolci, te ne innamorerai. Se non ti piacciono particolarmente, allora questa ricetta ti lascerà probabilmente indifferente.

A me personalmente piacciono le patate dolci in ogni periodo dell'anno, anche se il suo sapore si addice soprattutto all'autunno e al periodo delle festività. Un piatto energetico e gustoso, con proprio quel tanto di sapore per colpire.

Chili in modo nuovo

Ingredienti:

- 450 g di tofu, secco
- 300 g di cipolle
- 300 g di broccoli, tritati finemente
- 300 g di cavolfiore, tritato finemente
- 250 g di mais (congelato o fresco)
- 150 g di fagioli pinto bolliti
- 150 g di fagioli neri bolliti
- 150 g di fagioli rossi bolliti
- 1 scatola (800 g) di pomodori tagliati a pezzetti senza sale o con sale a bassa percentuale di sodio
- 1 scatola (120 g) di peperoni chili dolci tagliati a pezzi
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 grosse zucchine, tagliate finemente
- 2 cucchiaini di chili in polvere
- 1 cucchiaino cumino

Istruzioni per la preparazione:

Cucina il tofu, chili in polvere e cumino in un grosso pentolone fino a quando il cumino non diventi marrone. Aggiungi altri ingredienti, copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco basso per 2 ore.

Perché è squisito:

Questo chili che va venire la bava alla bocca è perfetto come piatto invernale, ma ve lo potete godere in qualsiasi momento dell'anno. "Los tres amigos" della ricetta (tofu, chili in polvere e cumino) aggiungono un sapore sorprendentemente complesso, mentre gli altri ingredienti gli danno insieme un gusto robusto per il quale ne vorrai mangiare subito ancora – cosa che puoi fare senza sensi di colpa dato che questo chili è molto sano!

Delizia di pomodori

Ingredienti:

- 250 g di pomodori freschi
- 150 g di spinacine
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 gambi di sedano, tritati
- 1 cipolla, tritata
- 1 porro, tritato
- 1 grosso scalogno, tritato
- 1 piccola foglia di alloro
- 750 ml di succo di carota
- 125 g di anacardi
- 50 g di basilico fresco
- 50 g di pomodori essiccati al sole, tagliati a pezzetti
- 2 cucchiaini di miscela di spezie senza sale (a scelta)
- 1 cucchiaino di timo secco, sbriciolato
- 1 pizzico di zafferano



Istruzioni per la preparazione:

Tutti gli ingredienti a eccezione degli anacardi, basilico e spinaci, cuoci tutto in un grosso tegame per 30 minuti. Estrai l'alloro.

Con un mestolo forato estrai due tazze di verdure e posale da parte. Amalgama il resto della minestra e gli anacardi nel robot da cucina o nel frullatore fino a quando la pastella non diventi vellutata e cremosa. Rimetti la pastella cremosa e le verdure estratte precedentemente nel pentolone e mescola il basilico e gli spinaci fino a quando gli spinaci non appassiscono.

Perché è squisito:

Qualsiasi minestra di pomodori è probabilmente il miglior “cibo di conforto” e questa ricetta non è un'eccezione. Assolutamente gustoso, di ricca consistenza e sapore.

Prelibatezza di zucchini

Ingredienti:

- 900 g di zucchini
- 1 l di brodo vegetale senza sale o con sale a bassa percentuale di sodio
- 400 g di spinacine
- 200 g di mais
- 60 g di anacardi
- 1 grossa cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di basilico secco
- 1/2 cucchiaini di origano secco
- 1/2 cucchiaini di timo secco
- 1/4 cucchiaini di pepe nero o

Istruzioni per la preparazione:

Inserisci la cipolla, le zucchini, l'aglio, l'origano, il basilico, il timo e il brodo vegetale in un grosso pentolone da minestra. Quando inizia a bollire, abbassa il fuoco e lascia cuocersi per 25 minuti oppure fino a quando le zucchini diventano morbide.

Versa la minestra nel robot da cucina più volte se non sta tutta in una volta, aggiungendo gli anacardi in ogni dose frullata e amalgama fino a farla diventare vellutata e cremosa.

Rimetti l'impasto cremoso nel pentolone, aggiungici il mais e le spinacine e cuoci finché la spinacina non appassisce. A seconda del bisogno aggiungici dell'acqua per regolarne la densità. Condisci con pepe nero a piacere e servi.

Perché è squisito:

Non solo si tratta di un cibo di conforto fantastico, caldo, cremoso, ma la combinazione di origano, basilico, timo e pepe danno un aroma inaspettatamente deciso che ti farà desiderare di averne ancora. Questo piatto riesce contemporaneamente essere deciso e delicato, il che non fa che renderlo migliore. Una ricetta alla quale ritornerai di certo, persino se le zucchini non ti piacciono troppo.

5.1.4 ANTIPASTI E SPUNTINI

La varietà dei pasti è molto importante se desideri seguire questa dieta più a lungo. Per tale ragione ho unito a queste ricette di piatti principali anche gli antipasti con cui accompagnare il piatto forte oppure da mangiare da soli come un eccellente spuntino.

Puoi usare qualsiasi ingrediente della lista di cibo permesso nelle quantità che desideri e ideare gli antipasti e spuntini propri.

Il sapore del Mediterraneo

Ingredienti:

- 400 g di insalata verde, tritata
- 100 g di noci
- 50 g di prezzemolo
- 50 g di pomodori
- 4 di panini arabi o tortillas (integrali al 100%)
- 120 g di tacchino o pollo al forno
- 3 cucchiaini di pomodoro concentrato
- 2 cucchiaini della miscela mediterranea di spezie
- 2 di pizzichi di aglio in polvere



Istruzioni per la preparazione:

Mescola bene in una ciotola l'insalata verde, i pomodori, le noci, il prezzemolo, le spezie mediterranee, la carne (pollo o tacchino) e l'aglio in polvere. Servi nel pane arabo oppure nelle tortillas.

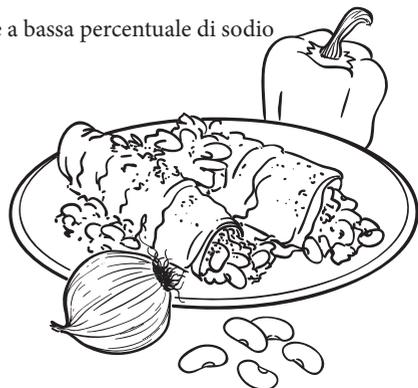
Perché è squisito:

Un piatto di lusso adatto per una festa o un banchetto! Una combinazione davvero fantastica di gusti che ricordano il Mediterraneo. Robusto e gustoso, questo piatto è perfetto per la cena.

Enchiladas con fagioli

Ingredienti:

- 1 peperone verde (medio o grande), pulito e tagliato a pezzetti
- 50 g di cipolla tritata
- 250 g di salsa di pomodoro senza sale o con sale a bassa percentuale di sodio
- 6 tortillas di farina di mais
- 200 g di fagioli bolliti
- 100 g di mais (fresco o congelato)
- 1 cucchiaino di chili
- 1 cucchiaino di coriandolo fresco, tritato
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere



Istruzioni per la preparazione:

Soffriggi la cipolla e il peperone in 2 cucchiaini di salsa di pomodoro fino a quando le verdure non diventano morbide. Mescola il resto della salsa di pomodoro, i fagioli, il chili, il cumino, il mais, la cipolla in polvere e il coriandolo e cuoci per 5 minuti a fuoco basso.

Riempi ogni tortilla con un cucchiaino di circa 50 ml di impasto e avvolgi. Puoi servirle così oppure dopo altri 15 minuti al forno a 190 gradi.

Perché è squisito:

Porta le tue papille gustative in viaggio in America Centrale con questo piatto gustoso. L'autentico sapore messicano, semplice da preparare, incredibilmente buono e sano. Non riuscirai a credere di star mangiando un piatto sano!

Purea di cavolfiore e spinaci

Ingredienti:

- 4 spicchi d'aglio, tagliati a fette
- 300 g di spinaci freschi
- 115 g di burro di anacardi crudi
- latte di mandorla, canapa o soia per consistenza
- 2 cucchiaini di miscela di spezie senza sale a scelta
- 1/4 cucchiaini di noce moscata
- 600 g di fiore di cavolfiore

Istruzioni per la preparazione:

Cuoci al vapore l'aglio e il cavolfiore fino a quando non diventano morbidi (circa 8-10 minuti). Scola e schiaccia in modo che fuoriesca più acqua possibile.

Cuoci gli spinaci al vapore fino a quando non appassiscono, e poi lasciali da parte.

Mescola anacardi, aglio e cavolfiore nel robot da cucina o nel frullatore, fino a ottenere una pastella vellutata e cremosa, aggiungi del latte (di soia, mandorla o canapa) a seconda del bisogno in modo da adeguare la consistenza.

Aggiungi la miscela di spezie e la noce moscata. Mescolaci dentro gli spinaci e servi.

Perché è squisito:

Di certo sai già che le patate di base contengono solo calorie vuote, ma che succede se desideri ardentemente una grande porzione di purea calda? Se è così, sei fortunato perché il piatto che segue ti piacerà ancora di più.

Non solo ha un sapore migliore (ha un aroma più ricco, compresso e la consistenza assomiglia a quella della purea di patate), è anche più sana. Comunque la metti, ci guadagni!

Stir fry dislocato

Ingredienti:

- 400 g di tofu extra duro, tagliato a dadi
- 100 g di riso integrale
- 25 g di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di miscela di spezie senza sale a scelta
- 1 cucchiaino di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 1/4 cucchiaini di peperoncino piccante sbriciolato

Ingredienti per la salsa:

- 25 g di albicocche secche, in ammollo per una notte in 125 ml di acqua
- 60 g di burro di arachidi non salato
- 60 ml di aceto balsamico
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di zenzero, tritato
- 4 cucchiaini di miscela di spezie senza sale a scelta
- 1/4 cucchiaini di peperoncino piccante sbriciolato

Per le verdure:

- 550 g di lattuga romana, tritata
- 450 g di spinaci freschi
- 4 peperoni rossi
- 2 carote
- 1 cipolla di medie dimensioni
- 400 g di fiori dei broccoli
- 300 g di funghi freschi, senza gambo
- 200 g di piselli dolci, tagliati a pezzetti
- 50 g di anacardi, tritati grossolanamente
- 2 cucchiaini d'acqua

Istruzioni per la preparazione:

Lascia il tofu per almeno 30 minuti prima della cottura nella marinata di salsa di soia, peperoncino e spezie.

In un tegame profondo aggiungi il riso e 375 ml d'acqua. Quando inizia a bollire, abbassa il fuoco, poni un coperchio e lascia il riso cucinarsi a fuoco lento per 30 minuti oppure fino a quando tutta l'acqua non viene assorbita e il riso non diventi morbido.

Scalda il forno a 180 gradi. Mescola il tofu e sesamo e cuoci in una pentola antiaderente per 30 minuti.

Per fare la salsa mescola nel frullatore albicocche in ammollo (insieme all'acqua in cui erano in ammollo), burro di arachidi, zenzero, aglio, spezie, aceto, peperoncini e la fecola di Maranta arudinacea fino a quando l'impasto non diventi vellutato. Versa in una ciotola più piccola e lascia da parte.

Scalda l'acqua in un tegame alto e soffriggi la cipolla, la carota, i broccoli, i piselli e peperoni per 5 minuti. A seconda del bisogno aggiungi dell'acqua perché le verdure non si brucino. Aggiungi i funghi, copri con un coperchio e cuoci a fuoco lento finché tutte le verdure non diventano morbidi.

Continua a cucinare finché l'acqua non evapori (per lo più). Aggiungi gli spinaci e girali fino a quando non appassiscono.

Aggiungi la salsa dalla ciotola e mescola fino a quando le verdure non diventino leggermente glassate e la salsa piena di bollicine (per non più di un minuto) Mescola con il tofu e gli anacardi. Servi sopra l'insalata e un po' di riso.

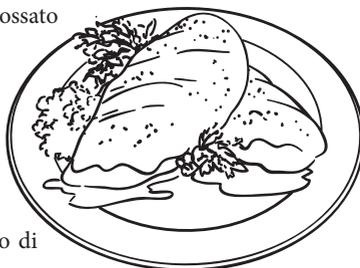
Perché è squisito:

I sapori d'Oriente preparati comodamente a casa tua. È una mescolanza magnifica di gusti che farà pensare ai tuoi ospiti che frequenti un corso di cucina. Semplice da preparare e gustoso.

Spinaci con pollo

Ingredienti:

- 300 g di spinaci
- 250 g di petto di pollo pulito dalla pelle e disossato
- 4 spicchi d'aglio, sminuzzati
- 1 peperone verde, tagliato a pezzetti
- 200 g di riso bollito integrale o selvatico
- 150 g di pomodori freschi, tagliati a pezzetti
- 100 g di sedano, tritato
- 250 ml di salsa con chili (a basso contenuto di sodio)
- 50 g di cipolla tritata
- 1 cucchiaio di basilico, fresco, tritato
- 1 cucchiaino di chili in polvere (se desideri, aggiungine di più)
- 1/4 cucchiaini di peperoncino rosso sbriciolato, essiccato



Istruzioni per la preparazione:

Prepara il pollo in un tegame lievemente cosparso d'olio, girandolo di tanto in tanto. Cucinalo da 3 a 5 minuti oppure fino a quando non perde il colorito rosato.

Aggiungi tutti gli ingredienti a eccezione del riso. Fai bollire e poi abbassa al fuoco medio e cucina (con il coperchio) per 10 minuti oppure fino a quando le verdure non diventano morbidi.

Servi con il riso a scelta.

Perché è squisito:

Introduci un po' di esotismo creolo nella tua alimentazione! Questo piatto piccante è ricchissimo di sapori indimenticabili, vitamine e minerali che sono fondamentali per la tua salute e ha poche calorie, sicché puoi godertelo senza sensi di colpa.

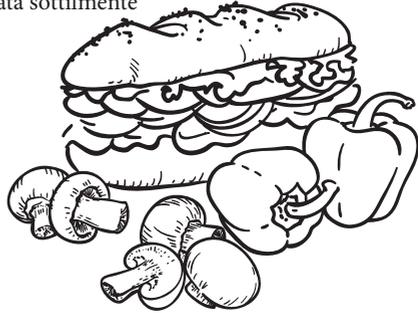
Panino con peperone rosso e funghi

Ingredienti:

- 4 grossi funghi senza gambo
- 4 panini arabi (al 100% integrali)
- 2 peperoni rossi (di dimensioni medie o grandi),
- 1/2 cipolla di Tropea (grande), tritata sottilmente
- 2 tazze di foglie di rucola

Ingredienti (crema spalmabile/salsa):

- 2 datteri
- 1 spicchio d'aglio
- 230 g di semi di sesamo
- 1/2 tazza d'acqua
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di miscela di spezie senza sale
- 1 cucchiaino di salsa di soia a basso contenuto di sodio



Istruzioni per la preparazione:

Scalda il forno a 180 gradi. Disponi i peperoni, i funghi e la cipolla nella teglia, cuocili al forno finché non diventano morbidi (circa 15-20 minuti).

Durante la cottura al forno, prepara la salsa mescolando nel frullatore tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto cremoso.

Taglia a metà i panini arabi (orizzontalmente) e scaldali leggermente. Spalma ogni metà con uno strato grosso di salsa. Sul pezzo inferiore dei panini disponi metà delle foglie di rucola, metti sopra i funghi, le cipolle e i peperoni grigliati.

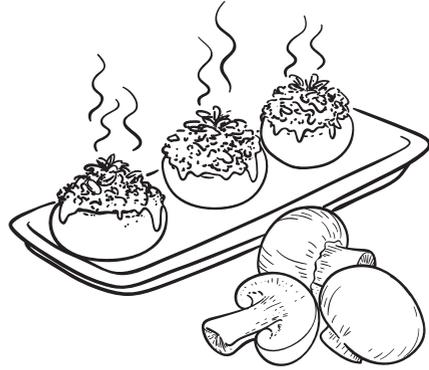
Perché è squisito:

Con questo abbinamento incredibilmente deciso di sapori, il piatto soddisferà di sicuro ogni palato. Combinando i benefici dei panini integrali con alimenti straordinariamente potenti della nostra lista di cibo che puoi mangiare nelle quantità che desideri, questi panini sono una vera bomba nutrizionale e sono altrettanto gustosi.

Funghi ripieni

Ingredienti:

- 12 funghi (grossi)
- 150 g di spinaci
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio, sminuzzato
- 60 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di burro di mandorla
- 1 cucchiaino di lievito
- 1/2 cucchiaino di timo e di pepe nero



Istruzioni per la preparazione:

Scalda il forno a 180 gradi.

In un grosso tegame soffriggi per 2 minuti la cipolla tritata con 3 cucchiaini d'acqua, e poi aggiungi i gambi dei funghi, il timo e l'aglio. Soffriggi per altri 3 minuti. Aggiungi i cappelli dei funghi e il brodo vegetale, e, dopo la bollitura, cuoci per altri 5 minuti (in totale 10 minuti di cottura).

Estrai i cappelli e disponili in una teglia leggermente oliata (con olio extravergine d'oliva). Aggiungi gli spinaci all'impasto con la cipolla nel tegame e scalda fino a far appassire gli spinaci. Rimuovi dai fornelli e amalgamaci il burro di mandorla, il lievito e il pepe nero a seconda del gusto.

Riempi i cappelli dei funghi con la miscela di spinaci e cipolla e cuocili al forno per 20 minuti finché non diventano dorati.

Perché è squisito:

È uno dei miei piatti preferiti. Se i funghi ti piacciono anche solo un po', questo piatto incanterà le tue papille gustative e ti rimanderà in cucina a fare un'altra teglia. Ricchissimo di nutrienti e sapori decisi, appare così un pasto senza sensi di colpa!

Patatine al forno di patate dolci**Ingredienti:**

- 4 patate dolci biologiche
- 1 cucchiaio di cipolla in polvere
- 1 cucchiaio di aglio in polvere

Istruzioni per la preparazione:

Scalda il forno a 200 gradi.

Taglia le patate dolci a bastoncini e disponili in un recipiente da forno. Cospargi le patate di cipolle e aglio in polvere. Cuoci per circa 45 minuti o fino a quando non diventano morbide e dorate, girandole ogni 15 minuti.

Perché è squisito:

Pensi forse che i piaceri come le patatine al forno faranno parte del passato, una volta iniziata l'alimentazione sana. Però ricorda – le patate dolci si trovano sulla lista degli alimenti permessi e in questo modo semplice puoi continuare a godertele.

5.1.5 DOLCI

Se pensi che questa grossa collezione di ricette non contenga i dolci, ti sbagli. Sebbene questa alimentazione non approvi il consumo di dolci, visto che ha per scopo l'abbassamento naturale della pressione, vi sono comunque certe cose che puoi preparare senza sensi di colpa!

Indico solo una parte delle ricette per dolci che puoi preparare, perciò fanne anche di tue! La cosa più importante è che imparerai le basi per la preparazione di un gelato sano, sicché puoi usare tutti gli alimenti dalla lista del cibo permesso per fare diverse prelibatezze. Divertiti!

Gelato alle banane e noci

Ingredienti:

- 2 banane mature, congelate (tienile in freezer per almeno 24 ore prima della preparazione del dolce)
- 80 ml di latte alla vaniglia, soia, canapa o mandorla
- 2 cucchiari di noci, tagliuzzate

Istruzioni per la preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti nel frullatore alla velocità massima fino a quando l'impasto non diventi vellutato e cremoso.

Nota: Perché le banane si congelino a dovere, spelale e taglia ciascuna in tre pezzi, poi avvolgile bene nella pellicola di plastica. Congela l'impasto durante la notte, poi servi e godi.

Perché è squisito:

C'è qualcosa di meglio del gelato senza sensi di colpa? Il gelato è la mia debolezza e ho fatto più di dieci diversi gusti usando quanto segue come base. Puoi facilmente preparare il gelato al cioccolato in base alla prossima ricetta.

Salsa di cioccolato e mandorle

Ingredienti:

- 80 g di mandorle crude
- 80 ml di latte di soia, canapa o mandorla
- 160 g datteri senza noccioli
- 1 cucchiaio di cacao naturale in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Istruzioni per la preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti nel frullatore fino a ottenere un impasto vellutato e cremoso. Aggiungi del latte a seconda del bisogno per migliorare la consistenza. Usa l'impasto come salsa per la frutta affettata.

Perché è squisito:

Chi non vorrebbe mangiare un dolce al cioccolato – senza preoccupazioni né sensi di colpa??? Questo è davvero sano e quindi goditelo!

Gelato al cioccolato e ciliegie

Ingredienti:

- 4 datteri senza noccioli
- 100 g ciliegie congelate
- 120 ml di latte di vaniglia, canapa o mandorla
- 1 cucchiaio di cacao naturale in polvere



Istruzioni per la preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti alla massima velocità nel frullatore fino a ottenere un impasto vellutato e cremoso. Tieni presente che forse sarà necessario suddividere gli ingredienti in due parti e mescolare in due volte, a seconda della capacità del tuo frullatore. Congela durante la notte prima di servire.

Perché è squisito:

Questo gelato ha il sapore del puro lusso, ma in realtà è alquanto nutriente. Ciò significa che puoi soddisfare la tua voglia di dolce senza alcun senso di colpa.

Questa ricetta ti svela un intero mondo di avventura piena di gusto, soprattutto se ci aggiungi del cacao. Con una grande scelta di frutta a guscio, non vi è fine alle variazioni di prelibatezze congelate che puoi preparare.

In realtà, grazie a questa ricetta potresti attirare la famiglia e gli amici a unirsi a te nel tuo percorso verso la salute.

5.2 Pianificazione del menu quotidiano

Ora che sai cosa mangiare e possiedi delle fantastiche proposte e ricette su come abbinare il cibo di cui hai bisogno per abbassare la pressione del sangue in maniera naturale, puoi iniziare.

Se sei ancora scettico, ti prego di riflettere su questo:

Non fare niente davvero NON è un'opzione! La pressione alta comporta talmente tanti rischi per la salute che una sentenza di morte pende sopra la tua testa!

E allora perché non provare questo programma?

Provalo solo per un paio di settimane per vedere che davvero non è così difficile e, la cosa migliore di tutte, che dà dei risultati! In questo breve lasso di tempo avrai modo di vedere come si abbassa la tua pressione in maniera naturale e quasi senza sforzo.

Inoltre ti dovranno piacere gli “effetti collaterali” di questo piano alimentare. Sin dalla prima settimana ti sentirai meglio e avrai anche un aspetto migliore! Questo regime ti aiuterà sin dall'inizio a dimagrire e la perdita di peso contribuirà all'abbassamento della pressione.

Ecco alcuni consigli su come iniziare.

- Sfrutta le ricette

Se non sai come cominciare, sfrutta i miei suggerimenti per la preparazione dei pasti, ce n'è abbastanza per le prime settimane. Una volta che inizia a cucinare questi piatti, sono certo che troverai il modo per modificarli e adeguarli al tuo gusto personale oppure che ideerai semplicemente ricette proprie.

- Tieni le regole alla portata di mano

Fino a quando non conoscerai bene il cibo che puoi mangiare sempre, il cibo che occorre mangiare con moderazione e quello che è concesso solo un paio di volte al mese – il meglio sarebbe stampare le liste degli alimenti.

Tienile sul frigorifero o in qualche altro punto della cucina, oppure come appunti o immagini nel tuo telefono cellulare. Una sola occhiata alle liste ti ispirerà per la spesa e la preparazione dei pasti. Molte persone trovano più facile questo (avere la lista del cibo permesso e di quello proibito) piuttosto che pensare ogni giorno a cosa preparare a pranzo o cena.

- Prepara il menu settimanale

Per me la cosa più semplice era pianificare durante il fine settimana il menu settimanale. È pratico per due ragioni: Posso fare la spesa di tutti gli ingredienti in una volta e non sono costretto a perdere tempo durante la settimana.

Ho usato questo per organizzare il mio tempo – e ho scoperto che fa davvero risparmiare tempo! Quando faccio la spesa degli alimenti tutti in una volta per l'intera settimana seguendo il menu settimanale, di solito non ho bisogno di andare al negozio durante la settimana. Ciò fa anche risparmiare tempo nella preparazione dei pasti perché sai in anticipo cosa preparerai.

- Fai la spesa al mercato

Ogni volta che ti sembra di essere a corto di idee su cosa cucinare, una visita al mercato è un ottimo modo per rinfrescare il proprio menu. Scommetto che hai un'ottima scelta di frutta e verdura che non ho indicato in questo libro. Ogni territorio ha le sue particolarità che vanno sfruttate veramente. Se è verde, se è verdura, allora va nella lista del cibo che puoi mangiare a volontà.

Se hai dei dubbi in merito a qualche frutta o verdura oppure se hai qualsiasi domanda sul tuo menu, contatta liberamente la mia squadra di servizio clienti – saremo lieti di aiutarti!

- La fame e la tua alimentazione

Con un'alimentazione simile, non c'è possibilità alcuna che tu abbia fame. Il primo motivo: non vi sono limitazioni sui pasti, porzioni né calorie. Per tale ragione puoi mangiare quando vuoi e quanto cibo vuoi dalla lista degli alimenti permessi.

Dunque non devi preoccuparti di questo aspetto.

La voglia, non la fame, è un'altra cosa. Noi tutti adoriamo certi tipi di cibo e forse avrai voglia che non devi confondere con la fame vera e propria. Non dimenticare che un paio di volte al mese puoi concederti qualcosa – basta non esagerare. Ai soli inizi del programma, probabilmente soffrirai della dipendenza da zuccheri e grassi e ne avrai voglia. Ricorda però cosa abbiamo detto dei ricettori di gusto. In pochissime settimane i tuoi ricettori del gusto si adegueranno alla nuova alimentazione e la voglia di zucchero scomparirà. Basta avere pazienza e il premio sarà davvero considerevole: buona salute, pressione più bassa, scomparirà il bisogno di farmaci, dimagrirai. Longevità e vitalità!



Metabolismo e salute dei vasi sanguigni

Ho già detto che le tue arterie ostruite (i vasi sanguigni) sono la vera ragione della tua pressione alta. Il danno si è creato nel corso degli anni, ma per fortuna, se ora inizi con questo piano alimentare, potrai cambiare questa situazione pericolosa per la tua vita.

Il modo migliore, perché il tuo corpo ripulisca le arterie per avere nuovamente la pressione normale, è assicurargli le sostanze nutritive e dimagrire per evitare ulteriori danni.

Per il primo punto, sostanze nutritive, hai una soluzione perfetta sotto forma di dieta. Una dieta basata sulle verdure offrirà al tuo corpo le armi necessarie per purificarsi e disintossicarsi dalle placche che ti otturano i vasi sanguigni. Numerosi prodotti inoltre contengono dei validi nutrienti che restituiscono elasticità alle arterie in modo da avere di nuovo un flusso indisturbato del sangue.

Della perdita di peso non devi davvero più preoccuparti... Con questa alimentazione è inevitabile! Mangerai un cibo molto ipocalorico (o cibo con calorie negative) che ti farà sentire sazio. Ma, siccome al tuo corpo serve più energia, esso inizierà a sciogliere gli accumuli di grasso e usarli come fonte di ulteriore energia.

In questo modo senza fatica perderai i chili di troppo già a partire dalla prima settimana seguendo questo regime alimentare!

Con questo piano di alimentazione vorrei darti anche alcuni consigli sull'accelerazione del metabolismo, il che renderà l'intero processo più veloce.

Quella parte non è obbligatoria – se l'alimentazione ti basta, è sufficiente che tu segua quella. Ma se desideri vedere dei risultati quanto prima oppure se ritieni che il tuo metabolismo sia troppo lento, studia nel dettaglio il seguente paragrafo!

Molti degli alimenti si trovano già sulla tua lista, ma ve ne sono alcuni di nuovi che puoi consumare con moderazione per accelerare realmente la perdita di peso e per migliorare più velocemente la salute.

Aglio



Per tutti voi ai quali non dà fastidio il suo sapore, l'aglio è ottimo come spezia. È ricchissimo di sostanze nutritive che proteggono dalle infezioni e accelera incredibilmente il metabolismo. Usalo in combinazione con la lista degli alimenti che puoi mangiare a volontà.

Cioccolato fondente



Non tutti i dolci fanno male e questa è una delle eccezioni. Se lo mangi moderatamente, il cioccolato accelera il tuo metabolismo e ti farà sentire ancor meglio. Il segreto sta, ovviamente, nel non mangiarlo troppo spesso. Una barretta di questo cioccolato alla settimana è un buon inizio.

Frutta a guscio



La frutta a guscio è la miglior fonte di grassi buoni. È ottima per l'energia, buona per la digestione e accelera il metabolismo. Una manciata di frutta a guscio, in modo particolare di mandorle e noci, dovrebbe sempre far parte del tuo menu giornaliero.

Lenticchie



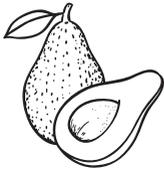
Le lenticchie si trovano già nella tua lista, ma qui sono messe in evidenza in quanto ottima fonte di ferro e minerali e per la loro eccellente capacità di migliorare la digestione e di accelerare il metabolismo. Abituati a consumarle di più.

Mele



La miglior scelta di frutta per tutti coloro che hanno bisogno di cibo ipocalorico ricchissima di sostanze nutrienti. Le mele sono particolarmente ricche di fibre, fondamentali per un buon metabolismo.

Una sola mela al giorno farà un'enorme differenza!



Avocado

L'avocado è una fonte fantastica di grassi buoni. È un'ottima notizia per i vegetariani e per le persone che consumano quantità ridotte di carne. I grassi fanno bene alla digestione, sono un'eccellente fonte di energia e aiutano l'organismo a bruciare in maniera più efficace i grassi e le calorie.



Broccoli

I broccoli sono una verdura molto preziosa che troverai sulla tua lista di alimenti che puoi mangiare a volontà. L'ideale sarebbe consumarli crudi oppure cotti al vapore, perché mantengano tutti i nutrienti necessari per far accelerare il metabolismo.



Peperoni

I peperoni sono un'altra verdura dalla lista, ma si sono trovati anche qui grazie alle loro particolari capacità di accelerazione del metabolismo. Sono ricchissimi di vitamine e minerali e i peperoncini (più piccanti sono meglio è) rendono il metabolismo miracolosamente più veloce.



Acqua

Forse ti sei accorto che non ho ancora menzionato l'importanza dell'acqua. La ragione è semplice – la maggior parte delle diete si fonda su 2 l di acqua al giorno. Ma questa no. Questo piano alimentare contiene talmente tante verdure che non c'è possibilità di disidratazione. Tuttavia, l'acqua è la miglior fonte di bevanda durante questo processo. Cerca di bere almeno 2 bicchieri al giorno – l'ideale sarebbe la mattina e prima di coricarti, in modo da rendere più veloce il metabolismo.

7. Misura correttamente la tua pressione del sangue!

Chiunque lotta contro l'ipertensione sa che conviene investire in un set casalingo di misurazione della pressione. I misuratori di pressione sono per lo più semplici da usare, quelli elettrici più di quelli meccanici, ma per quanto riguarda la precisione – i misuratori meccanici sono una scelta molto migliore.

Un altro aspetto da prendere in considerazione nell'acquisto del misuratore di pressione è che sia adatto alla circonferenza del tuo braccio. Di solito esiste una tabella con le misure, sicché puoi controllare facilmente quale ti va bene. Quasi tutti i dispositivi hanno un bracciale regolabile adatto alla maggior parte delle persone adulte.

1. consiglio:

La pressione oscilla nel corso del giorno. Noterai facilmente che la mattina, il pomeriggio e prima di andare a dormire ottieni risultati diversi. Per tale ragione dovresti cercare di misurare la pressione all'incirca nello stesso orario tutti i giorni! Ciò ti permetterà di ottenere misurazioni più corrette e di seguire la pressione con maggiore precisione.

Un altro motivo per cui ottieni misurazioni diverse sta nelle attività che svolgi prima di misurare la pressione. Molte cose, compresa l'attività fisica, lo stress, il fumo, il consumo d'alcol, un pasto abbondante, la vescica piena, il caffè e i farmaci, possono incidere e temporaneamente far aumentare la pressione.

2. consiglio:

Evita lo stress, l'attività fisica e pasti abbondanti (o qualsiasi altra cosa tra quelle indicate) prima di misurare la pressione. Misura la pressione in una stanza o in un luogo abbastanza tranquillo e nel quale ti senti a tuo agio e rilassato. Ciò ti aiuterà ad avere risultati più veritieri.

Misurazione della pressione

1. Gira le maniche in modo da avere il braccio sinistro libero fino all'omero.
2. Siedi sulla sedia in modo che il tuo braccio sia rilassato sul tavolo. Cerca di sedere in maniera rilassata per almeno un paio di minuti affinché il tuo polso e la tua pressione si stabilizzino.
3. Sistema il bracciale sul braccio. La migliore posizione è sul lato interno del gomito. Puoi usare le dita, lo stetoscopio o il set per misurazione della pressione per trovare il polso. Il bracciale va sistemato al centro di tale punto. Deve stare 2-3 cm sopra il gomito e deve essere stretta con forza intorno al braccio.
4. Sistema la testa dello stetoscopio in modo che sia girata verso il basso all'interno del bracciale. Deve essere posizionata sopra la zona nella quale riesci a sentire il polso. Poi sistema gli auricolari dello stetoscopio nelle orecchie.
5. Posiziona il misuratore e la pompetta. La pompetta deve essere nella tua mano destra e il misuratore nel punto in cui riesci a vederlo.
6. Inizia a pompare velocemente per gonfiare il bracciale. Quando attraverso lo stetoscopio smetti di sentire il polso e quando il misuratore segna almeno 30mmHg sopra la tua solita pressione, non pompare più.
7. Inizia a rilasciare l'aria dal bracciale. Gira lentamente la valvola per far fuoriuscire l'aria da essa.
8. Misura la pressione sistolica. Segna il numero al quale per la prima volta senti il tuo cuore battere. È la tua pressione sistolica.
9. In seguito continua ad ascoltare fino al momento in cui non senti più i battiti del cuore. Segnati anche quel risultato. È la tua pressione diastolica.
10. Rilascia completamente l'aria dal bracciale e togliilo dal braccio. Rilassati e attendi prima di ripetere il procedimento.

****Nota:** Per assicurarti i risultati veritieri, ripeti questo procedimento 3-5 minuti dopo la prima misurazione. Nel corso della misurazione possono verificarsi piccoli errori che ti faranno ottenere risultati errati – per tale ragione misura sempre la pressione almeno due volte!*

8. Conclusioni

Innanzitutto, congratulazioni! È la prima svolta sul tuo percorso e sei un passo più vicino alla salute e a una vita più lunga!

Spero davvero che per te si tratti di un nuovo inizio. Forse qui ci sono stati troppi dati sull'ipertensione. Spero sinceramente che non sia l'ultima volta che leggi questo libro. Una volta letto la seconda e la terza volta, tutte le informazioni qui esposte cominceranno a sistemarsi al loro posto e spero che ti convinceranno a provare l'Omega936 Project.

Ti prego un'altra volta di farlo. La pressione alta è un rischio serio per la tua salute ed è la causa principale di numerose malattie. Le persone con chilogrammi in eccesso e con la pressione alta corrono maggiori rischi di:

- Malattie cardiache
- Infarto
- Diabete
- Ictus
- Artrite
- Fibromialgia
- Gotta
- Calcoli renali/insufficienza renale
- Cancro e tanto altro ancora

Immagina quanto sarai più felice quando inizierai ad abbassare questi rischi e di colpo comincerai a sentirti meglio e ad avere un aspetto migliore.

Gli incredibili nutrienti che introdurrà attraverso piano alimentare rinforzeranno il tuo sistema immunitario e in questo modo ti proteggeranno e ti attrezzeranno per evitare più facilmente le malattie, dall'influenza e dal raffreddore fino a infiammazioni serie!

Persino se ora stai soffrendo di lievi disturbi come sindrome dell'intestino irritabile, stitichezza, bruciore di stomaco o calcoli alla cistifellea – limitati a guardarli tutti scomparire con il tuo nuovo piano alimentare!

Sottolineerò nuovamente che con corrette abitudini alimentari eliminerai il più grande rischio per la pressione alta: l'obesità.

Perdere peso è cruciale per l'abbassamento della pressione del sangue in maniera naturale, e l'Omega936 Project in ciò ti sarà di grande aiuto!



Ora forse per la prima volta in vita tua avrai l'esperienza dei risultati veloci e duraturi del dimagrimento facile da realizzare. Mangierai sì tanto cibo con poche calorie e con calorie negative che il tuo corpo brucerà il grasso accumulato a un'incredibile velocità.

Ogni giorno introdurrà ingredienti che ringiovaniscono e quindi vedrai la differenza anche laddove non te l'aspetti. Avrai capelli più brillanti, la pelle più vellutata e idratata, un colorito migliore.

Siamo quello che mangiamo – è un dato di fatto.

Ho visto i risultati sulla miglior cavia del mondo – su me stesso! Ho verificato e perfezionato questo programma in modo che aiuti anche te!

Per finire, faccio un sincero appello perché tu lo provi, poiché si tratta della tua vita! Sarò il tuo sostegno su quel percorso e per tale motivo ti sarò molto grato per qualsiasi domanda, riflessione o se semplicemente condividerai la tua esperienza con me.

Ti auguro un recupero veloce e molta felicità negli anni a venire.

Distinti saluti

Tony Cromwell

9. Esercizi per pressione più bassa

Il programma Omega936 da solo da dei risultati ottimi e l'alimentazione proposta abbasserà di certo la tua pressione in maniera naturale.

Ma, lo scopo è recuperare la salute perfetta e rinnovare la vitalità, la resistenza e incrementare il livello di energia, in modo da sentirti davvero vivo di nuovo!

Per tale ragione ti propongo qui tre semplicissimi esercizi che contribuiscono ad avere la pressione più bassa e che in generale giovano se non fai sport né attività fisica.

Nota: *Se invece fai già regolare attività fisica (per esempio cardio), ti prego di continuare. Le palestre e i programmi di allenamento di solito offrono esercizi di maggiore intensità che giovano molto alla tua salute.*

Gli esercizi leggeri che qui troverai sono adatti per costoro che non amano sudare in palestra e che per tale ragione non si allenano affatto. Ti prego di leggere quanto segue e vedrai che sei in grado di farli! Senza scuse che non hai tempo, che gli esercizi sono difficili oppure che non riesci a farli.

Si tratta più di tecniche di rilassamento che di esercizi veri e propri – sono ideati per rilasciare lo stress e per aiutarti ad abbassare la pressione.

Puoi stabilire la modalità di esecuzione, con un ritmo tuo e quando ti va bene. Tutte e tre le cose possono essere fatte ogni giorno, puoi farne una al giorno o stabilire tu come ti conviene. Naturalmente, se li eseguirai tutti e tre insieme, avrai la garanzia dei risultati più veloci.

1. esercizio

Camminare a ritmo

Allenarsi a camminare a ritmo è un'ottima tecnica di rilassamento ed è valido anche come esercizio per il corpo.

Puoi eseguirlo in qualsiasi momento del giorno, ma ti consiglio di farlo al mattino. Puoi farlo a casa, ma per avere un'esperienza completa e per rilassarti totalmente, fallo fuori ogni volta che ci riesci.

Ecco cosa devi fare:

Inizia a camminare lentamente (un po' più lentamente di quanto tu non faccia di solito). Mentre cammini, dondola lentamente le braccia avanti e indietro.

Cammina portando la gamba sinistra in avanti, il braccio sinistro indietro e quello destro leggermente in avanti. E il contrario: quando fai il passo con la gamba destra, il braccio destro va indietro e quello sinistro in avanti.

Cerca di rilassarti (forse potrebbe aiutarti della musica rilassante?) e, una volta preso il ritmo, passa alla seconda parte di questo esercizio.

La seconda parte riguarda l'armonizzazione della mente con la camminata. Segui la tua camminata col pensiero. Pensa, o meglio ancora, pronuncia a voce alta "sinistra" quando fai un passo con la gamba sinistra e "destra" quando fai un passo con la gamba destra. Pensa a questo mentre cammini o, ancora meglio, pronuncialo a voce alta: SINISTRA, DESTRA, SINISTRA, DESTRA, SINISTRA e DESTRA.



Non c'è un limite temporale, fallo fintanto che lo trovi piacevole. Cerca di concentrarti sulla camminata leggera e rilassata, accompagnata dalla creazione di quella stessa immagine nella tua mente.

Semplice, ma molto efficace!

2. esercizio

Rilassati e rilascia

L'obiettivo di questo esercizio di respirazione è rilasciare lo stress accumulato per migliorare il proprio stato emozionale. Molte persone che sono sotto stress o che si tengono dentro diverse emozioni, hanno problemi con la pressione del sangue. E chi oggi non è sotto stress???

Sebbene leggendolo una prima volta forse penserai che non faccia al caso tuo, provalo comunque – e se continui a ritenere che non possa aiutarti a reggere meglio lo stress, allora lascia perdere. Anche gli altri due esercizi abbasseranno la tua pressione.

Ecco cosa devi fare:

1. passaggio: Inspira profondamente fino al ventre e poi in su fino alle spalle. Riempi totalmente i polmoni. Poi espira tutta l'aria fino a svuotare totalmente i polmoni. Cerca di rilassarti e ripeti questo tre volte.

2. passaggio: Dopo concentrati su una singola emozione che ti tormenta ed esprimila a voce alta, per esempio “provo rabbia”.

Permetti a questa emozione, la rabbia, di scorrere attraverso il tuo corpo. Non fare caso a quello che colleghi con questa emozione.

Ancora una volta inspira profondamente e poi espira.

Senti di nuovo una leggera ondata di rabbia circolare per il tuo corpo. Pensa o, ancora meglio, pronuncia a voce alta “provo rabbia”.

Fallo in totale tre volte. Prendi una pausa e poi ripeti il 1. passaggio – ispira tre volte profondamente e rilassati.

3. passaggio: Pensa a qualche altra emozione, per esempio alla vergogna e ripeti il 2. passaggio: Senti una leggera ondata di vergogna circolare per il tuo corpo. Pensa o, ancora meglio, pronuncia a voce alta “provo vergogna” ...

Fallo 3 volte di seguito e ripeti il 1. passaggio.

4. passaggio: Alla fine concentrati su qualche emozione molto positiva come la felicità, la gioia, l'amore. Ripeti il 2. passaggio con 3 inspirazioni profonde, pronunciando a voce alta: “provo gioia”, “provo amore” oppure “provo felicità” ...

Dopo aver attraversato tutte le emozioni che desideri, ti sentirai davvero molto rilassato. Questo esercizio può essere effettuato ogni giorno e presto sentirai gli effetti di questo breve rilassamento nel corso di tutta la giornata.

È molto semplice da fare, ma gli effetti possono essere straordinari!

3. esercizio

Rilassamento ed esercitazione di tutto il corpo

L'ultimo esercizio può essere eseguito dopo esserti svegliato oppure prima di andare a dormire. L'obiettivo è rilassare il corpo e la mente mentre lentamente eserciti tutti i gruppi muscolari. Di nuovo è molto facile e ognuno può effettuarlo.

Sdraiati comodamente sul letto o per terra con un cuscino sotto la testa. I piedi devono essere leggermente disgiunti le braccia adagiate lungo il corpo.

Scuoti delicatamente i palmi, tirando i dorsi delle mani per terra o sul letto.

Gira la testa indietro e poi verso avanti.

In questo modo ti preparerai per il rilassamento.

Inspira profondamente fino al ventre e poi in su fino alle spalle. Riempi totalmente i polmoni. Ora espira tutta l'aria fino a quando non riesci più a schiacciare fuori nulla dai polmoni mentre rilasci tutte le emozioni. Ripeti questa inspirazione-espirazione tre volte.

Dopo l'esercizio di respirazione inizia con l'esercizio vero e proprio concentrandoti sui piedi del piede sinistro. Stringi quei muscoli il più forte che puoi e tienili così per qualche secondo prima di rilasciarli.

Ora pronuncia "rilascia" al tuo piede sinistro e rilascia tutta la tensione nel tuo piede sinistro. Concentrati sulla sensazione di rilassatezza nel piede sinistro mentre inspiri profondamente e poi espira del tutto.

Vai oltre e concentrati ora sui muscoli nel piede destro. Stringi quei muscoli il più forte che puoi e tienili così per qualche secondo prima di rilasciarli. Ora pronuncia "rilascia" al tuo piede destro e rilascia tutta la tensione nel tuo piede destro. Concentrati sulla sensazione di rilassatezza nel piede destro mentre inspiri profondamente e poi espira del tutto.

Procedi verso i muscoli della parte superiore del corpo e concentrati sui muscoli del sedere e delle cosce.

Stringi quei muscoli il più forte che puoi e tienili così per qualche secondo prima di rilasciarli... Ora pronuncia "rilascia" al tuo sedere e alle tue cosce e rilascia tutta la tensione da quella zona. Concentrati sulla sensazione di rilassatezza nel sedere e nelle cosce mentre inspiri profondamente e poi espira del tutto.

Applica lo stesso modo su tutti gli importanti gruppi muscolari: nella zona addominale, del bacino, nella parte inferiore e superiore della schiena, delle spalle, nel braccio destro e sinistro, nel collo, nella mandibola e nei muscoli del viso.

È un modo facile ed efficace per esercitare tutti i gruppi muscolari che allo stesso tempo rilassa il corpo. Per questo consiglio esercizio prima di dormire a tutti coloro che hanno problemi di sonno. Questo esercizio rilasserà la tua mente e il tuo corpo in modo che tu possa dormire profondamente.

Divertiti!

10. Dimagrimento efficiente

Nulla abbasserà la tua pressione più velocemente della perdita dei chilogrammi di troppo. In un grande numero di casi la pressione alta è la conseguenza diretta di un eccesso di peso e per tale motivo ciò, se perdi solo un paio di chilogrammi, si rifletterà automaticamente sull'altezza della tua pressione.

Il piano alimentare nell'Omega936 ti darà sicuramente tale risultato – dimagrimento sano che eliminerà l'ipertensione.

Se segui il piano del libro – non avrai mai più chilogrammi in eccesso.

Se per qualche ragione non vuoi attraversare l'intero programma, ma desideri solo dimagrire, qui ti darò delle semplici linee guida per il raggiungimento di risultati duraturi.

Puoi dimagrire indipendentemente dall'intero programma alimentare, persino prima di cominciare con l' Omega936 Project.

È sempre opportuno avere a portata di mano questo anche dopo che hai raggiunto il tuo obiettivo e hai la pressione sanguigna normale e stabile. Dopo probabilmente ritornerai alle tue solite abitudini alimentari e nel caso in cui noti dei piccoli problemi di peso – basterà seguire queste linee guida per impedire che l'ipertensione si ripresenti.



Cibo con calorie negative

Di nuovo sottolineerò che il modo migliore per dimagrire senza fatica e mantenere in modo permanente la propria linea è quello di basare la propria alimentazione sul cibo che contiene calorie negative.

Il cibo con le calorie negative è quello che richiede più calorie per essere digerito rispetto al suo valore calorico. Un esempio: Per digerire una ciottola di insalata che contiene 150 calorie, ci vogliono 300 calorie. Per questo motivo l'insalata possiede -150 di calorie negative. Il tuo corpo consumerà queste 150 calorie dalle proprie scorte di grasso.

Per tale motivo ogni volta che mangi del cibo con calorie negative in realtà consumi il grasso accumulato nel proprio corpo! E? davvero fantastico – mangi e dimagrisci!!!

E perciò con questo semplice modo di perdere peso davvero non occorre che ti preoccupi di limitare i pasti, di contare le calorie o di stare attento all'orario dei pasti... Finché mangi il cibo con valore calorico negativo, i tuoi chilogrammi scompariranno magicamente.

Anche la tua salute migliorerà visto che gli alimenti della lista che qui ti fornisco sono esclusivamente gli alimenti con alto valore nutritivo – ricche di fibre, minerali e vitamine, il che migliorerà ulteriormente la tua salute.



Per dimagrire efficacemente, la tua dieta dovrebbe contenere quanto segue:

- Mele
- Asparagi
- Banane
- Fagioli neri
- Cavolo cappuccio cinese
- Broccoli
- Riso integrale
- Cavolo cappuccio
- Carote
- Cavolfiore
- Sedano
- Caffè
- Mais
- Cetrioli
- Pompelmo
- Fagioli rossi
- Lenticchie
- Insalata verde
- Mango
- Cipolla
- Arance
- Pere
- Piselli
- Ananas
- Peperoni
- Lamponi
- Spinaci
- Patate dolci
- Pomodori
- Anguria.



Durante la perdita di peso devi bere acqua. Come vedi, una tazza di caffè si trova nella lista, però senza zucchero né latte (non esagerare con il caffè perché può disidratare il tuo organismo).

Non occorre menzionare che nessun tipo di zucchero, dolci, carne, latticini e cibo da fast food sono permessi. Se qualche verdura o frutta non si trova in questa lista o so hai delle domande in merito – sentiti libero di contattare il nostro team del supporto clienti. Inoltre, su internet vi sono molti dati sul cibo con calorie negative.

L'Omega 936 Project ha un ottimo pezzo su come preparare pasti gustosi usando questi ingredienti in modo che il tuo menù quotidiano sia ancora gustoso e vario.

I risultati sono inevitabili! Buona fortuna!

Tony Cromwell

OMEGA936 PROJECT

La tua guida per il controllo della pressione del sangue alta

“Dopo 20 anni ho la pressione normale!”

Ho sempre avuto problemi con la pressione, ma l'ho preso sul serio solo quando il medico mi ha detto che potrei avere un attacco di cuore. Mia figlia ha ordinate questo programma e io lo uso regolarmente. Dopo 20 anni ho la pressione nei limiti normali, ormai da parecchio tempo. Ora non ho più paura per la mia vita!

Giovanni, 59, Genova

“Semplice, però efficace!”

Di tutte le cose che ho provato per abbassare la pressione, questo programma mi ha dato i risultati migliori e più veloci. È molto semplice e non richiede rinunce. Da quando lo seguo, ho più energia, mi sento meglio e il medico è soddisfatto della mia salute.

Tina, 41, Livorno

