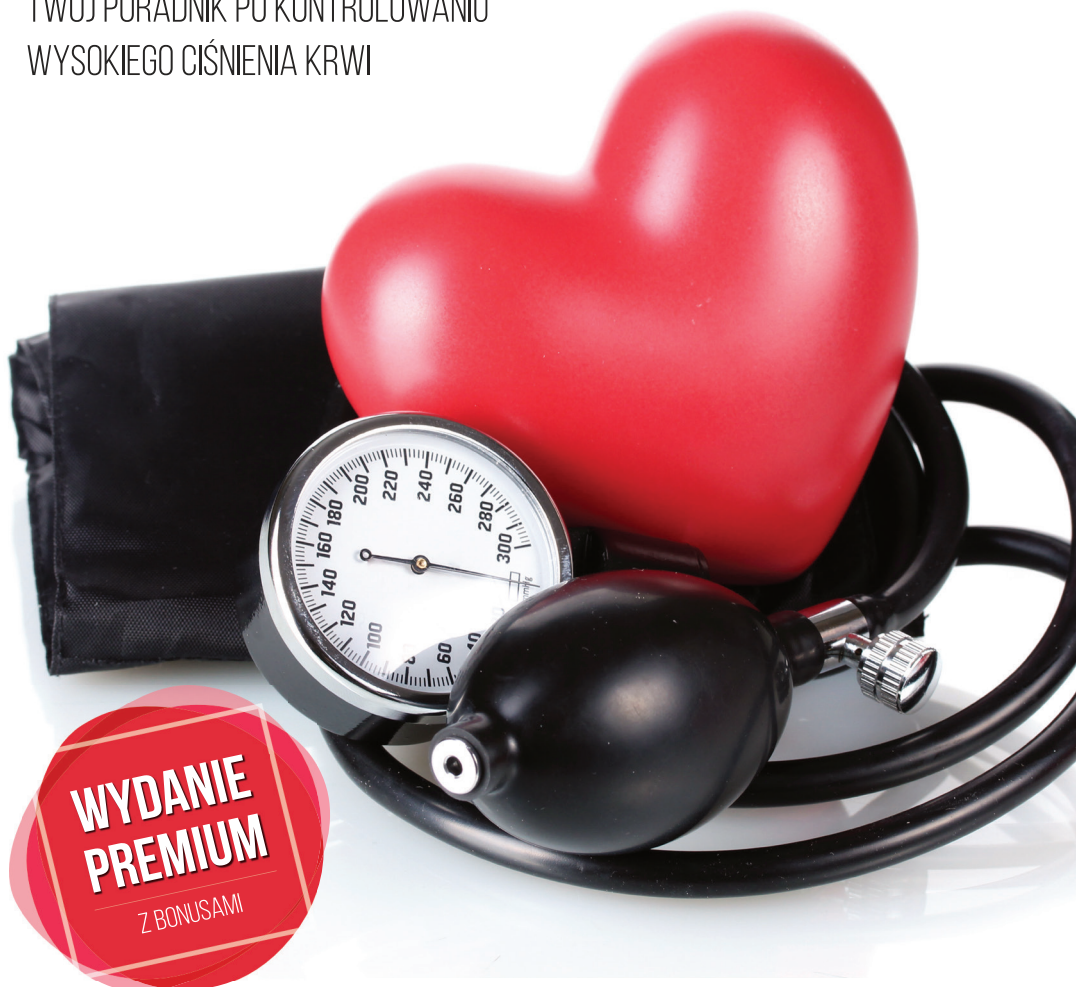


Tony Cromwell

OMEGA PROJECT 936

TWÓJ PORADNIK PO KONTROLOWANIU
WYSOKIEGO CIŚNIENIA KRWI



Avtor: Tony Cromwell

Naslov: Omega936 Project - Wydanie premium (z bonusami), Twój poradnik po kontrolowaniu wysokiego ciśnienia krwi.

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

Jezik knjige: Poljščina

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

Datum izdaje: 01.11.2020.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

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

COBISS.SI-ID=36413187

ISBN 978-961-7117-02-8 (pdf)

Zrzeczenie się odpowiedzialności

Materiały zawarte w niniejszej książce mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny. Prosimy pamiętać, że jakiegokolwiek porady, dane, informacje czy oświadczenia autora nie są substytutem terapii medycznej i nie mają na celu zapobiegania, rozpoznawania czy leczenia nadciśnienia tętniczego krwi oraz innych związanych z nim dolegliwości.

Nie należy zmieniać ani przerywać przyjmowania zalecanej dawki leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Książka nie jest substytutem porady lekarskiej. Prosimy o zasięgnięcie porady lekarza lub innego pracownika służby zdrowia przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowej terapii, włączając w to pytania i wątpliwości związane z informacjami zawartymi w niniejszej książce.

Zamawiając i czytając lekturę niniejszej książki, Czytelnik wyraża zgodę na nasze warunki, które obejmują przejęcie pełnej odpowiedzialności za wszelkie działania podjęte w wyniku wykorzystania informacji zawartych w niniejszej książce; zarówno autor książki, jak i jej wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności. Ponadto, Czytelnik wyraża zgodę na podejmowanie wszelkich działań wyłącznie na własną odpowiedzialność.

Zarówno autor, jak i wydawca książki nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za nieścisłości w treści, w tym za błędy i opuszczenia. Jeżeli do sprawdzenia danej informacji potrzebne będą jakiegokolwiek źródła dostarczane przez osoby trzecie, np. strona internetowa, publikacja badań naukowych lub czasopismo, zarówno autor, jak i wydawca książki nie mogą ponosić odpowiedzialności za ich prawidłowe funkcjonowanie, Czytelnik wyraża zgodę na zapoznanie się z ich treścią wyłącznie na własną odpowiedzialność.

SPIS TREŚCI

WSTĘP - Cichy zabójca.....	3
ROZDZIAŁ 1.....	8
1. Odrażająca prawda na temat przemysłów medycznego i farmaceutycznego.....	8
1.1 W jaki sposób pomaga ci twój lekarz?.....	8
1.2 Twój rząd.....	14
1.3 Czy powinieneś zacząć myśleć o operacji?.....	18
ROZDZIAŁ 2.....	21
2. PRAWDZIWA przyczyna problemów z nadciśnieniem.....	21
ROZDZIAŁ 3.....	25
3. Podstawy naukowe tej metody do walki z nadciśnieniem tętniczym.....	25
3.1 Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association).....	26
3.2 China–Cornell–Oxford Project.....	29
3.3 Amerykańskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego (ASH).....	31
ROZDZIAŁ 4.....	33
4. Metoda Omega936 obniżająca wartość ciśnienia tętniczego.....	33
4.1 Obniż ciśnienie krwi w sposób naturalny.....	35
4.1.1 Zmiana trybu życia.....	35
4.1.2 Papierosy.....	36
4.1.3 Alkohol.....	37
4.1.4 Narkotyki.....	39
4.1.5 Stres.....	40
4.1.6 Bądź panem swojego czasu.....	41
4.1.7 Jakościowy sen.....	44
4.1.8 Odpręż się.....	46
4.2 DIETA.....	48
4.3 Żywność, której należy unikać.....	53
4.3.1 Produkty żywnościowe w konserwach.....	53
4.3.2 Żywność pakowana.....	54

4.3.3 Mleko i nabiał.....	55
4.3.4 Czerwone mięso.....	56
4.3.5 Drób.....	57
4.3.6 Ryby.....	58
4.3.7 Skrobia.....	59
4.3.8 Cukier.....	60
4.3.9 Napoje gazowane i niegazowane.....	60
4.3.10 Fast food.....	61
4.4 Produkty żywnościowe, które należy włączyć do jadłospisu.....	62
4.5 Planowanie i przygotowania.....	69
4.5.1 Przyprawy i dressingi do sałatek.....	71
4.5.2 Smak przygotowywanych potraw.....	75
4.5.3 Dobre tłuszcze, kwasy tłuszczowe omega (omega-3, omega-6 i omega-9).....	76
4.5.4 Kawa.....	79
ROZDZIAŁ 5.....	81
5. Pyszne przepisy kulinarne i planowanie posiłków.....	81
5.1 Pyszne i zdrowe przepisy kulinarne.....	83
5.1.1 POMYSŁY NA ŚNIADANIE.....	83
5.1.2 POMYSŁY NA SAŁATKI.....	88
5.1.3 MAGICZNE ZUPY.....	95
5.1.4 PRZEKĄSKI I DANIA GŁÓWNE.....	105
5.1.5 DESERY.....	114
5.2 Opracowywanie dziennego jadłospisu.....	117
ROZDZIAŁ 6.....	120
6. Przemiana materii, a stan zdrowia naczyń krwionośnych.....	120
ROZDZIAŁ 7.....	123
7. Zmierz ciśnienie krwi w sposób prawidłowy!.....	123
ROZDZIAŁ 8.....	125
8. Podsumowanie.....	125
ROZDZIAŁ DODATKOWY.....	128
9. Ćwiczenia obniżające ciśnienie krwi.....	128
ROZDZIAŁ DODATKOWY.....	133
10. Skuteczne odchudzanie.....	133

WSTĘP

Cichy zabójca

Nadciśnienie tętnicze jest w medycynie uznawane za najgorszego cichego zabójcę, a ten niechlubny tytuł zdobyło nie bez powodu.

Przypuszczam, że na całej planecie nie ma osoby, która nie zna kogoś, kto cierpi na hipertensję (hipertensja = nadciśnienie tętnicze). Nic w tym dziwnego, wystarczy rzucić okiem na poniższe statystyki:

- **Ponad 40% osób dorosłych, które ukończyły 25 lat, cierpi na nadciśnienie tętnicze!**
- **W 2008 r. zarejestrowano prawie 1 miliard przypadków osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze!**
- **Wskutek wysokiego ciśnienia krwi umiera rocznie 7,5 miliona osób, co sprawia, że jest ono wiodącą przyczyną zmniejszonej zdolności do pracy i przedwczesnej śmierci na świecie!***

*(Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia)

Można więc powiedzieć, że jest to współczesna epidemia na skalę światową!

Pozwolę sobie tylko krótko wspomnieć, dlaczego nadciśnienie tętnicze jest tak śmiertelne. Otóż dlatego, że jest ono **główną przyczyną zawału serca i udaru mózgu!** Z tego też powodu, wysokiego ciśnienia krwi nie należy lekceważyć!

Jest ono tak często lekceważone z racji tego, że ludzie nie mają zwyczaju mierzenia go w sposób regularny lub po prostu dlatego, że nie odczuwają żadnych dolegliwości ani objawów. Właśnie dlatego nadciśnienie nazywane jest cichym zabójcą. Może się zdarzyć, że nie odczuwasz żadnych objawów – aż do chwili, gdy będzie już za późno.

Najbardziej dramatycznym faktem związanym z nadciśnieniem jest to, że w 99% przypadków za jego występowanie możemy winić jedynie siebie. :(Współczesne nawyki żywieniowe są w dużej mierze odpowiedzialne za podwyższone ciśnienie krwi, ono zaś powoduje liczne problemy zdrowotne.

Z drugiej strony, jeżeli wiesz, że cierpisz na nadciśnienie, twój lekarz prawdopodobnie przepisał ci już leki na obniżenie ciśnienia. Pytanie tylko, CZY TE LEKI WYLECZYŁY CIĘ Z HIPERTENSJI???

Oczywiście, że nie! W pierwszym rozdziale książki: „Omega936 Project” będziesz miał okazję zapoznać się z koszmarną prawdą na temat tego, w jaki sposób medycyna i państwo przyczyniają się do zwiększonej liczby zachorowań.

Założę się, że będziesz zaskoczony! Może nawet zszokowany – ale prawda jest taka, że nikt nie przejmuje się twoim zdrowiem!

Jeżeli tabletki są rozwiązaniem problemu nadciśnienia, dlaczego w takim razie musisz zażywać je aż do śmierci?



Wyleczyć nadciśnienie to znaczy obudzić się rano i mieć prawidłowe ciśnienie krwi. Wyleczyć nadciśnienie to znaczy żyć bez jakichkolwiek tabletek utrzymujących je pod kontrolą. Wyleczyć nadciśnienie to znaczy nie obawiać się poważnych komplikacji, jakimi są choroby serca, udar mózgu, niewydolność nerek itd.

Niestety, współczesna medycyna nie jest w stanie ci tego zapewnić!

Nie znaczy to jednak, że masz dać sobie spokój i czekać na śmierć spowodowaną zbyt wysokim ciśnieniem! Mogę cię zapewnić, że rozwiązanie istnieje, ponieważ dokładnie wiem przez co przechodzisz.

Prawdopodobnie wiesz już, że nazywam się Tony Cromwell i do niedawna również byłem zwykłym człowiekiem, próbującym przedłużyć swoje życie, człowiekiem, który walczył z nadciśnieniem tętniczym.

Obecnie jestem zdrowym człowiekiem, nie posiadającym żadnych objawów nadciśnienia, nie zażywającym żadnych tabletek ani leków. Zastanawiasz się pewnie, jak to możliwe.

Cóż, właśnie dlatego masz przed sobą tę książkę! Na stronach książki: „OMEGA936 PROJECT” znajdziesz odpowiedzi, których poszukujesz. Dowiesz się, w jaki sposób można całkiem naturalnie kontrolować swoje ciśnienie i zapobiec zagrożeniom, które przyczyniają się do występowania zagrażających życiu chorób.

Na stronach niniejszej książki przeczytasz informacje na temat wszystkich moich badań oraz dowiesz się, jakie metody są najskuteczniejsze jeśli chodzi o obniżanie ciśnienia, a z ich pomocą ty lub twoi bliscy także możecie wygrać walkę z nadciśnieniem.

Nadciśnienie nie jest wyrokiem śmierci. Z nadciśnieniem MOŻNA wygrać, i to w sposób całkowicie naturalny!

Stosując praktyczne rozwiązania zawarte w tej książce:

- Nauczysz się, jak naturalnie utrzymywać ciśnienie pod kontrolą
- Będziesz mieć prawidłowe ciśnienie tętnicze bez zażywania tabletek
- Schudniesz bez wysiłku
- Zmniejszysz ryzyko zachorowania na raka
- Zmniejszysz ryzyko zachorowania na cukrzycę
- Zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób serca i śmiertelności udaru mózgu!

Brzmi jak film z gatunku science-fiction? Możliwe, ale tylko z początku. Wiedz, że doskonale cię rozumiem. Pewnie byłeś okłamywany lub oszukiwany.

Obiecuję ci jednak, że możesz sprowadzić swoje życie na właściwe tory.

Spożywana przez ciebie żywność najbardziej szkodzi twojemu organizmowi. Zaś OMEGA936 PROJECT pokaże ci, jak naprawić wyrządzone szkody.

TWÓJ PROBLEM DA SIĘ ROZWIĄZAĆ! Już po miesiącu stosowania moich wskazówek będziesz czuć się wspaniale!

Tylko miesiąc! To rzeczywiście brzmi jak bułka z masłem, prawda?

Wystarczy jeden miesiąc twojego życia – miesiąc, który zapewni ci lata spędzone w zdrowiu i szczęściu w gronie najbliższych ci osób. Życie bez strachu, bez ciągłych wizyt kontrolnych u lekarza, bez tabletek i leków zatruwających twój organizm!



Całkowicie naturalne rozwiązanie, zapewniające prawidłowe ciśnienie tętnicze!

Tysiące osób na całym świecie wypróbowały już rozwiązanie, które odnajdziesz w tej książce. Wszyscy oni osiągnęli konkretne, namacalne efekty już po upływie miesiąca!

Jaka jest więc twoja decyzja? Jeżeli nadal nie jesteś pewien, spróbuję ułatwić ci podjęcie decyzji:

1. Możesz zignorować wstęp do OMEGA936 PROJECT, zamknąć tę książkę i wrócić do dawnego trybu życia. Być może znajdziesz się w stanowiącej 1% grupie szczęściarzy, którzy nie odczują śmiertelnych skutków nadciśnienia. Być może twoje życie będzie przebiegać bez większych problemów, będziesz cieszyć się dziećmi, wnukami, będziesz człowiekiem spełnionym. ALE... co, jeśli będziesz żyć, jak większość osób cierpiących na nadciśnienie? Co, jeśli będziesz musiał zażywać leki do końca życia? Co, jeśli będziesz musiał co miesiąc chodzić do kontroli, żyć w obawie przed chorobami serca, nerek, katastrofalnym w skutkach udarem mózgu, niepełnosprawnością...

2. Możesz też po prostu mi uwierzyć. Możesz uwierzyć osobie, która, podobnie jak ty, była kiedyś zmuszona żyć z nadciśnieniem tętniczym i wszystkimi związanymi z nim problemami. Ja jednak jestem dziś zupełnie zdrowy i kontroluję moje ciśnienie w sposób naturalny, bez lęku o przyszłość.

Jeżeli uważasz, że jesteś gotowy na podjęcie prawdopodobnie najważniejszej decyzji w swoim życiu – zapraszam cię do dalszej lektury!

Twoje życie zmieni się NA LEPSZE!

Poczujesz się zdrowszy i szczęśliwszy już po upływie 30 dni!

Dołącz do mnie w podróż, która odmieni twoje życie i rozpocznijmy ją razem!

Z wyrazami szacunku,

Tony Cromwell

1. Odrażająca prawda na temat przemysłów medycznego i farmaceutycznego

1.1 W jaki sposób pomaga ci twój lekarz?

Aby móc rozwiązać dany problem, należy poznać jego przyczynę lub, w tym konkretnym przypadku, zrozumieć, w jaki sposób dochodzi do problemów z nadciśnieniem.

Prawdopodobnie często słyszysz, że powinieneś uważać na to, co jesz i że właściwa dieta może mieć wpływ na nadciśnienie. Prawdopodobnie wielokrotnie próbowałeś nowej diety lub „zdrowego” stylu odżywiania albo jedzenia tego, co pozytywnie wpływa na regulację ciśnienia.

I w ten sposób dochodzimy do najważniejszego pytania: Jakie produkty żywnościowe są zdrowe i co takiego przynosi efekty? Jest to trudne pytanie z tego względu, że literatura i Internet dają tak wiele różniących się od siebie odpowiedzi! Zarówno strony internetowe poświęcone zagadnieniom medycznym, organizacje, eksperci, lekarze, jak i badania naukowe oferują rozwiązania diametralnie różniące się od siebie!

Weźmy za przykład jeden z najczęstszych składników śniadania: jaja. Na pierwszy rzut prawdopodobnie przeczytasz, że absolutnie nie powinny spożywać ich osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi lub nadciśnieniem! A jeżeli chcesz żyć długo, powinieneś ich unikać za wszelką cenę. Jednak liczne nowsze badania potwierdzają, że jajko to jeden z najzdrowszych produktów żywnościowych! Jego spożywanie zwalcza tzw. „zły” cholesterol, wspomaga dobry cholesterol, jaja należy zatem włączyć do codziennej diety!

Co więc powinieneś zrobić? Jaką podjąć decyzję? Był to tylko jeden z przykładów, lista sprzecznych ze sobą danych jest długa.



Zaufanie do lekarza jest dla nas czymś naturalnym, miej jednak na uwadze, że nauczono ich przestrzegania ogólnie przyjętych wytycznych dotyczących zdrowia publicznego w kwestii prawidłowego odżywiania się. Tak zwana piramida żywienia też nie jest bez skazy.

Zastanów się... Prawdopodobnie już teraz przestrzegasz zaleceń lekarzy, prawda? Dlaczego, w takim razie, czytasz tę książkę i inne publikacje na ten temat? Ponieważ w dalszym ciągu czujesz się chory! Wysokie ciśnienie nadal uprzykrza ci życie! Nie potrzebujesz zatem żadnego innego dowodu na to, że „standardowe” zalecenia związane z leczeniem nadciśnienia są bezskuteczne. W dalszym ciągu czujesz się źle, a masz do czynienia z groźną w skutkach chorobą. Jeżeli nie zażyjesz przepisanych leków, twoje ciśnienie niebezpiecznie wzrośnie. Na tej podstawie powinieneś dojść do wniosku, że jednak nie jesteś najzdrowszą osobą na świecie!

Co jest nie tak z naszym systemem opieki zdrowotnej?

Jak już wspomniałem, nikt cię tak właściwie nie leczy, lekarze próbują jedynie utrzymać twój stan w granicach normalności.

Proszę, abyś nie traktował tego jak ataku na twojego lekarza. Wspominałem już, że w większości wypadków to nie jest ich wina! Przez lata wykształcano u nich tylko jedno podejście do pacjenta i danej choroby.

Być może zabrzmi to ostro, ale najlepszym sposobem na opisanie działań współczesnej służby zdrowia to nazwanie tego hurtowym zajmowaniem się objawami choroby! Nie leczeniem, nie wyleczeniem, a jedynie zajmowaniem się objawami większości chorób i dolegliwości, z jakimi codziennie przychodzą do nich pacjenci.



W niektórych, nie tak groźnych dla życia sytuacjach i wypadkach, system ten w pewnej mierze funkcjonuje. Na przykład, zwichnąłeś nogę albo złamałeś rękę. Idziesz do ortopedy, ewentualnie zrobisz prześwietlenie... Wówczas lekarz unieruchamia zwichnięcie lub złamanie, zwykle przy pomocy gipsu. Po upływie pewnego czasu uraz jest wyleczony, gips zdjęty i jest po wszystkim. Ten system można opisać jako zajmowanie się objawami, a nie chorobą – ortopeda nie zrobił absolutnie nic, aby wyleczyć złamaną rękę/nogę lub naciągnięte więzadło. On po prostu unieruchomił miejsce urazu, zapobiegając dalszym uszkodzeniom, uśmierzył ból oraz umożliwił organizmowi samoistne wyleczenie urazu!

Innym przykładem może być najczęstsza przyczyna wizyty u lekarza: przeziębienie lub zwykła grypa. Lekarz pyta cię o objawy, po czym przepisuje lek na każdą z nich: na katar, ból gardła, kaszel itd. Nie otrzymujesz leku eliminującego źródło infekcji lub samego przeziębienia czy grypy... Przepisane leki mają za zadanie jedynie uśmierzyć objawy...



Jeżeli cierpisz na nadciśnienie tętnicze, musisz udać się do lekarza, nie oczekuj jednak, że jakkolwiek lekarz będzie próbował leczyć przyczynę twojej choroby i wyleczy ją w taki sposób, że twoje ciśnienie będzie już zawsze prawidłowe! Leki, które otrzymasz, to właściwie tylko kuracja lub, co gorsza, kuracja maskująca objawy nadciśnienia. Możesz potraktować to jako próbę rozwiązania problemu „efektów ubocznych” nadciśnienia, ale nigdy samej jego przyczyny!

Dlaczego służba zdrowia zajmuje się przede wszystkim objawami choroby?

Powodem, dla którego współczesna medycyna koncentruje się wyłącznie na zajmowaniu się objawami choroby odzwierciedla odpychający i okrutny obraz czasów, w jakich przyszło nam żyć. Świat medycyny to nic innego, jak ZAKROJONY NA SZEROKĄ SKALĘ, LUKRATYWNY BIZNES.

Przemysł medyczny w parze z przemysłem farmaceutycznym zarządzają de facto całym sektorem ochrony zdrowia, jak ma to miejsce w każdym innym biznesie. Wiadomo zaś, że w każdym biznesie najważniejszą rzeczą jest ZAROBIEK!



Mając to na uwadze, zastanów się nad koncepcją leczenia choroby i zajmowania się objawami:

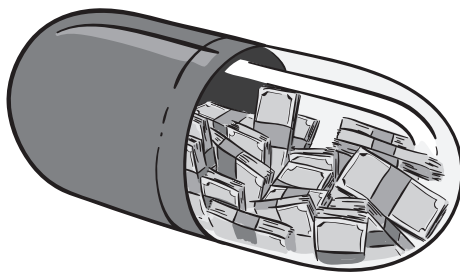
- Leczenie choroby. Zachorujesz, idziesz do lekarza, lekarz stawia diagnozę i przepisuje leki. Zostajesz wyleczony.

W tym przypadku płacisz tylko za przeprowadzone badania, wizytę u lekarza i jednorazowo za lek, który eliminuje twoją chorobę.

- Zajmowanie się objawami choroby. Zachorujesz, idziesz do lekarza, lekarz stawia diagnozę i przepisuje leki na objawy choroby.

W tym przypadku, przede wszystkim, przyczyna twojej choroby nie zostaje wyleczona! Płacisz za badania, wizytę u lekarza i miesięczny zapas leków. W przyszłym miesiącu wszystko od początku. Kontrola, badania, nowe leki... W pewnym momencie odczujesz też uboczne efekty zażywanych leków i będą potrzebne dodatkowe. Takie „leczenie” będzie pewnie trwało do końca twojego życia.

Nie ma wątpliwości, który z powyższych scenariuszy przyniesie przemysłowi farmaceutycznemu większą korzyść.



Czy rozumiesz teraz, że zaoferowanie ci leku, który faktycznie wyleczy twoje nadciśnienie nie jest w niczym interesie?

Osoba cierpiąca na nadciśnienie, pacjent zażywający leki na złagodzenie lub zamaskowanie objawów jest stałym źródłem dochodu. Na takim pacjencie zarabia się każdego miesiąca.

Gdyby lek istniał naprawdę, powinno się zapłacić za niego tylko raz w życiu. I tyle.

Nic dziwnego, że ogromne firmy farmaceutyczne dążą do tego, byś kupował ich leki co miesiąc. Ich zarobki wzrosły tak bardzo, że z perspektywy prowadzenia biznesu i osiągania zysków, poszukiwanie przez nie leku byłoby szaleństwem!

I nie chodzi o małe kwoty, mówimy tu o milionach, a nawet miliardach euro zysku!
Wystarczy spojrzeć na poniższe dane:

- Europa ma około 700 milionów mieszkańców.
- W samym tylko 2016 roku, europejscy lekarze wypisali ponad 5 miliardów recept!

To w przybliżeniu oznacza, że 7 z 10 Europejczyków wykupuje co miesiąc przynajmniej jeden lek na receptę.

Ponad 50% populacji zażywa co miesiąc dwa lub więcej leków na receptę!

Podsumowując, Europejczycy rocznie wydają około 680 miliardów euro na leki na receptę!



Miej też na uwadze fakt ścisłego powiązania przemysłu farmaceutycznego z całym systemem opieki zdrowotnej, włączając w to twojego lekarza. Firmy farmaceutyczne przyznają w swoich raportach, że wydają około 23 miliardy euro jedynie na reklamę produkowanych przez siebie leków, z czego 3 miliardy przeznaczone są na bezpośrednie wypłaty dla lekarzy (poprzez różne formy sponsoringu, seminaria, podróże i inne świadczenia), a ma to na celu przekonanie lekarzy do przepisania pacjentowi leku wyprodukowanego przez tę firmę farmaceutyczną, a nie inną.

Nie myśl też, że mówimy tu o klasycznym dawaniu łapówek. Nikt normalny nie przyznałby się do dawania łapówek, ponieważ jest to nielegalne (choć, między nami mówiąc, takie rzeczy też mają miejsce) – firmy farmaceutyczne same przyznają, że są to legalne wydatki na „marketing”. Poza tym, zawsze udaje im się znaleźć ciekawe sposoby na to, by „opłacać” lekarzy, wynajmując ich w charakterze doradców, rzeczników, członków zrzeseń, ekspertów, zatem organizując dla nich szkolenia, wycieczki, seminaria, kongresy itd.

Brzmi przerażająco, prawda?

I powinniśmy się bać! Trudno jest mieć zaufanie do własnego lekarza, kiedy widzisz, jak od razu bierze do ręki receptę z nadrukiem nazwy ogromnej firmy farmaceutycznej... Przy okazji następnej wizyty, zastanów się przez chwilę: Czy twój lekarz przepisuje ci lek, po którym rzeczywiście wrócisz do zdrowia, czy może twój lekarz to po prostu jeszcze jeden pionek w grze zajmowania się objawami i zarabiania na twojej chorobie???

Jak można mieć zaufanie do systemu, w którym zdrowie znaczy tak niewiele? Jeżeli udaje ci się wyleczyć w wyniku jednorazowej terapii – twoja wartość dla firm farmaceutycznych spada do zera. Tak naprawdę, dużą wartość przedstawiasz dopiero wtedy, gdy udaje im się przykuć cię do leków na całe życie!

1.2 Twój rząd

Wiem, że twoje zdrowie powinno być priorytetem przynajmniej dla rządu twojego państwa, wybranego przez społeczeństwo i teoretycznie działającego w jak najlepszym interesie społecznym. Rząd nie powinien zajmować się zyskami i biznesem, jego rola jest zupełnie inna.

Dlatego nasze pokolenie bardzo poważnie podchodzi do wytycznych, jakie kierują instytucjami państwowymi.

Zastanówmy się nad rolą państwa w sposobie naszego odżywiania się i produktach, które spożywamy.

Każdy z nas słyszał o **piramidzie żywieniowej** lub, jak go ostatnio nazwano – **talerzu zdrowego żywienia**.

W prostych słowach, chodzi tu o oficjalną i powszechnie akceptowaną koncepcję rodzajów produktów żywnościowych, które powinniśmy spożywać i które powinny być częścią naszej codziennej diety: większość z nich stanowią węglowodany, zatem owoce i warzywa, następnie białka i produkty mleczne oraz małe ilości tłuszczu, oleju i cukru.



Piramida żywieniowa lub talerz zdrowego żywienia to pojęcia istniejące już od pewnego czasu i długo wierzono, że jest to jedyny zdrowy sposób odżywiania się, jeżeli pragniemy żyć zdrowo, chronić serce i cieszyć się długowiecznością.

Przypuszczam, że ludzie już dawno zaakceptowali fakt, że wytyczne postawił jakiś mądry naukowiec i uznali je za pewnik.

Ale po tym, jak do wszystkich struktur rządowych zaczęła przenikać coraz większa liczba lobbystów, zaczęto kwestionować piramidę żywieniową.

I słusznie! Okazało się bowiem, że chodzi tu o zasadę: „kto zapłaci najwięcej – otrzyma największe udziały w piramidzie“!

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, w jaki sposób doszło do tego, że płatki śniadaniowe nagle stały się najzdrowszym produktem spożywanym na śniadanie w krajach zachodnich? Wieść o tym rozniosła się akurat w momencie, gdy instytucje państwowe ogłosiły, że chleb, ziarna zbóż i makaron powinny stanowić 1/3 (lub 30%) naszej dziennej diety!!!

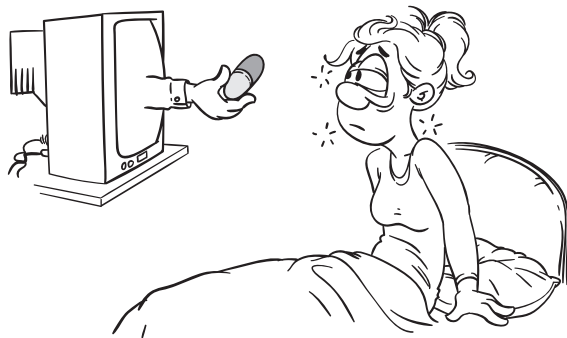


Przypadek czy ogromna mistyfikacja!? Ktoś miał w swoich szeregach najlepszych lobbystów i udało mu się przechytryć organy państwowe, co doprowadziło do ustalenia „oficjalnej wersji zdrowej diety“, której wszyscy powinniśmy przestrzegać. Jest to bardzo dziwne, gdyż wszystkie badania zgodnie potwierdzają, że nawet najzdrowsza osoba powinna ograniczyć spożywanie tej grupy produktów żywnościowych, z drugiej zaś strony, węglowodany stanowią główną przyczynę otyłości i z tego właśnie powodu mają zły wpływ na serce i ciśnienie krwi!

O ile związki pomiędzy dużymi firmami farmaceutycznymi a środowiskiem lekarzy nie powinny nikogo dziwić, o tyle udział państwa w tym wszystkim nie należy do najbardziej logicznych. Przynajmniej na pierwszy rzut oka.

Ktoś może być zdania, że państwem nie zarządza się w sposób, w jaki zarządza się prywatną firmą. Ale pamiętajmy, że państwem rządzą ludzie, a ludzi przyciągają pieniądze. Z tego powodu lobbyści mogą z łatwością wpływać na organy państwowe. Poza tym, państwo potrzebuje pieniędzy na budżet, pieniądze do budżetu wpływają z podatków, podatki zaś są większe, gdy sektor prywatny (w tym przemysł farmaceutyczny i spożywczy) sprzedaje więcej. W tym miejscu zaciera się różnica między tym, co jest zdrowe, dobre, niezdrowe itd., każdy produkt jest dobry!

Pójdźmy o krok dalej... Organy rządzące (każdy rząd lub partia polityczna na świecie) z reguły gustują w osobach uległych, takich, które nigdy się nie buntują, nie kwestionują ich rządów i umożliwiają wpływowym osobom przedłużenie kadencji i gromadzenie ogromnych środków finansowych. Kto zaś może być bardziej posłuszny niż osoby o niskim wykształceniu, cierpiące na różnego rodzaju choroby??? Osób chorych nie interesują ani partie polityczne ani wybory, interesuje ich jedynie stan własnego zdrowia! Fakt, że osoba jest chora i uzależniona od tabletek, pozwala każdemu rządowi na kontrolowanie jej swobody i decyzji, w wyniku czego potężni stają się potężniejsi. Może brzmi to jak teoria spiskowa, ale jeżeli przyjrzyś się temu dokładniej, zrozumiesz,



że świat, w którym przyszło nam żyć, jest niestety taki, a nie inny.

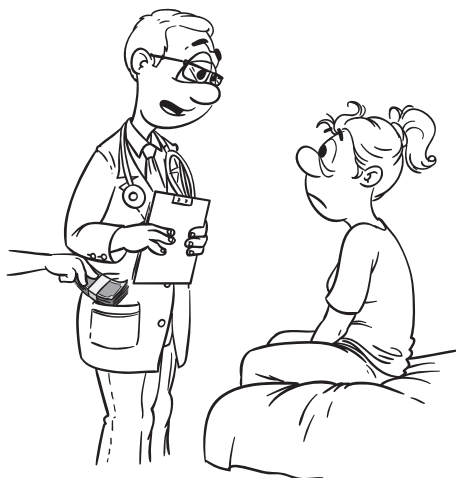
Jesteś zwykłym człowiekiem, który stanął twarzą w twarz z ogromnym zagrożeniem dla zdrowia z powodu nadciśnienia tętniczego i czujesz, że jesteś zdany wyłącznie na siebie:

- Trudno jest zaufać lekarzowi, który otrzymuje pieniądze od firmy farmaceutycznej.
- Trudno jest zaufać instytucjom państwowym sponsorowanym przez lobbystów i ogromne branże dbające jedynie o własny zarobek.

Podkreślam raz jeszcze (i zrobię to w tej książce wiele razy), że wysokie ciśnienie krwi to nie żart! Nieleczone nadciśnienie tętnicze może doprowadzić do zgonu!

Nie ma więc na to żadnego leku, żadnego innego sposobu???

OCZYWIŚCIE, ŻE JEST!



Niniejszą książkę napisałem właśnie po to, aby otworzyć ci oczy i dowieść, że TY SAM możesz się wyleczyć i ponownie mieć prawidłowe ciśnienie krwi! Możesz przestać poszukiwać rozwiązania, próbować rozmaitych diet, forsować się na siłowni i, co najważniejsze, możesz przestać zatruwać swój organizm szkodliwymi lekami.

Wypróbowałem wszystkie dostępne metody i na stronach tej książki przedstawię ci **METODĘ, KTÓRA FAKTYCZNIE PRZYNOSI EFEKTY!**

Zanim jednak do tego przejdziemy, chciałbym napisać kilka słów na temat ostatecznej, ogólnie dostępnej metody, jaką jest **ZABIEG CHIRURGICZNY**.

1.3 Czy powinieneś zacząć myśleć o operacji?

Codziennie można w telewizji obejrzeć wspianą i chwytającą za serce historię na temat tego, jak komuś udało się odmienić swoje życie.

Ponad 90% tych historii traktuje o odchudzaniu, co nie dziwi, gdyż nadwaga i otyłość prawie zawsze łączone są z nadciśnieniem.

Zrozumiałe zaczyna być to, że tak wiele osób uważa operację za najprostsze rozwiązanie.

Po tak wielu godzinach spędzonych w siłowni i dietach, które nie przyniosły żadnego efektu, może ci się wydawać, że zabieg chirurgiczny jest jedynym sposobem powrotu do zdrowia.



Wszystko wydaje się być takie proste. Doskonały lekarz, szybka operacja wykonana bez żadnego ryzyka, człowiek budzi się jak nowo narodzony, idzie do domu, a po upływie kilku miesięcy jest szczupły, zdrowy i szczęśliwy!

Ale czy tego typu programy telewizyjne odzwierciedlają rzeczywistość?

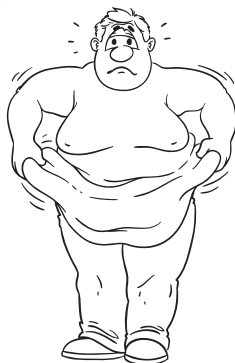
Wystarczy poszperać w internecie, a okaże się, że nawet na stronach promujących tego typu zabiegi widnieje informacja, że są one skuteczne jedynie w połowie przypadków. Należy do tego dołączyć ogólne zagrożenia, jakie niesie operacja i fakt, że w ponad 70% przypadków potrzebna jest operacja dodatkowa. Prawie nikt nie powie ci, że wybierasz „lepsze zło”, lepsze na pierwszy rzut oka, gdyż będzie ci potrzebna stała opieka medyczna, niekończące się wizyty u lekarzy i lekarstwa! Nie wspomnę o zagrożeniu dla zdrowia, odżywianiu, tyciu pooperacyjnym itd.

Do rozwiązania problemu z nadwagą po operacji potrzebna będzie zmiana stylu życia, dieta i odpowiedni zestaw ćwiczeń. Wrócisz więc do diet i treningów, które wcześniej nie przyniosły efektu, i, przede wszystkim – poddasz się poważnej interwencji medycznej!

Starałem się w kilku słowach wyjaśnić ci, dlaczego nie powinieneś tak bez troski podchodzić do operacji! Niosą one ze sobą duże ryzyko i, zanim ostatecznie zdecydujesz się na zabieg chirurgiczny, powinieneś wypróbować nieinwazyjne rozwiązanie zaprezentowane w tej książce, rozwiązanie całkowicie naturalne i w 100% wolne od ryzyka!

Będę z tobą całkowicie szczery. Wiem, jak smakuje porażka... poczucie beznadziei i przytłaczająca depresja, gdy nic nie jest tak, jak być powinno.

Doświadczyłem tego wszystkiego na własnej skórze. Gdy po raz pierwszy próbowałem odmienić swoje życie, okazało się, że nie zostałem wyleczony! Nie udało mi się schudnąć ani za pierwszym ani za drugim ani nawet za trzecim razem! Jak każdy, wpadałem w zwyczajowe pułapki: tort urodzinowy w biurze, gdzie wszyscy na ciebie patrzą i pytają, dlaczego go nie jesz, piwo z kolegami, do którego dołączone są słone przekąski, a ty nie chcesz być jedynym, który pije wodę, kolacja w restauracji, gdzie znów jesteś jedyną osobą, która zamawia surówkę bez smaku czy nawet zwykły wieczór filmowy, w trakcie którego rodzina zamawia pizzę i zajada popcorn, chipsy i inne przekąski. Brzmi znajomo? Każdy z nas wpadał w takie pułapki, dał się przekonać, a potem czuł się z tym źle, gdyż kolejna podjęta próba na nic się zdała... Na końcu czujesz się jak prawdziwy przegrany, gdyż nie możesz wytrzymać na diecie lub chodzić na siłownię dłużej niż przez tydzień lub dwa!



Dlatego właśnie powstała ta książka, a właściwie poradnik na temat twojego powrotu do zdrowia. Chciałbym, abys wypróbował coś, co może ci wyjść jedynie na dobre, wiedząc, że wypróbowała to osoba będąca w twojej sytuacji i której się to udało! Dlatego jestem przekonany, że tobie też się to uda!

Przestałem oglądać w telewizji programy opisujące sukcesy innych, wystarczy, że spojrzę w lustro! Udało mi się uniknąć groźnych operacji i jestem pewien, że z tobą będzie dokładnie tak samo!



2. PRAWDZIWA przyczyna problemów z nadciśnieniem

Istnieje prosty powód, dla którego lekarz może przepisywać ci w kółko różne leki, a jednocześnie mieć „zabezpieczenie“, gdy przepisane leki nie pomogą.

Powie ci mianowicie, że NIKT NIE WIE, co powoduje, że mamy nadciśnienie, dlatego trzeba wypróbować kilka różnych rozwiązań i sprawdzić, które z nich jest trafne!

Nie tak trudno w to uwierzyć, zwłaszcza że nawet najbardziej znane źródła informacji dotyczących zdrowia w sieci prawdopodobnie potwierdzą, że prawdziwa przyczyna epidemii związanej z nadciśnieniem tętniczym nie została jeszcze odkryta.

Moim skromnym zdaniem, to zwykle KŁAMSTWO!

Trudno jest bowiem uwierzyć w to, że odpowiedź na pytanie dotyczące ogromnego problemu prawie wszystkich rozwiniętych krajów na świecie, choroby i problemu, który dotyka ponad 70% dorosłej populacji, problem, nad którym od blisko 70 lat prowadzone są nieustanne badania brzmi: nie wiadomo!

Patrząc na to z perspektywy historycznej, nadciśnienie tętnicze słusznie nazwane zostało chorobą współczesności. Nigdzie bowiem nie ma wzmianki na temat tego, że w przeszłości nadciśnienie stanowiło duży problem. Począwszy jednak od lat pięćdziesiątych zeszłego stulecia, częstotliwość występowania zawału serca i udaru mózgu wzrosła w sposób zastraszający. Naukowcy zaczęli wiązać ten fakt z ogromnym wzrostem występowania nadciśnienia tętniczego. Od tamtej chwili, aż do dziś, liczba osób dotkniętych tą dolegliwością nieprzerwanie rośnie.



Dlatego logiczne wydaje się pierwsze ustalenie, jaka to poważna zmiana, która wydarzyła się w ciągu ostatnich 60-70 lat spowodowała tę epidemię. Oczywiście jest to, że nie chodzi o jakąś chorobę zakaźną, wirusa czy bakterię, którą człowiek może się zarazić... Zatem musi to być coś, co dzieje się w organizmie ludzkim.

Nie będę przedłużał, wszystkie wyniki moich badań wskazywały na jedną rzecz: **DIETĘ!**

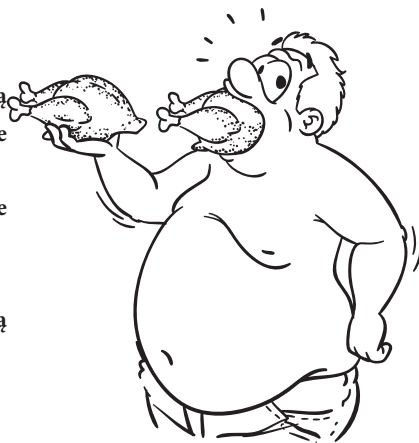
Najważniejszym czynnikiem, który zmienił się w tym okresie, jest nasza dieta. Z produktów żywnościowych, które kupowaliśmy na rynku lub straganie i ze stuprocentowo domowych, gotowanych posiłków, przeszliśmy na gotowe dania, które można kupić w każdym sklepie oraz żywność przetworzoną.

Jestem więc przekonany, że to właśnie współczesna dieta jest przyczyną nadciśnienia, które powoli wpędza nas do grobu!

Przeciętna dieta, składająca się z:

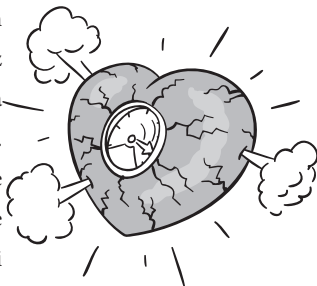
- przetworzonej żywności
- produktów konserwowych
- smażonej żywności
- żywności z ogromną zawartością tłuszczu (*uwaga: nie wszystkie tłuszcze są szkodliwe)
- żywności zawierającej tzw. puste kalorie

jest **PRAWDZIWĄ** przyczyną występowania nadciśnienia tętniczego!



Nie chciałbym w tej chwili posługiwać się zwrotami medycznymi i zanudzać cię badaniami naukowymi, dlatego w prostych słowach wyjaśnię ci, dlaczego taka dieta jest zabójcza.

Główne składniki współczesnej diety prowadzą do wytwarzania się substancji przypominających osad (podobny do osadu z tłuszczu), który w procesie trawienia przedostaje się do tętnic czyli naczyń krwionośnych znajdujących się we wszystkich częściach ciała. Ponieważ osad ten się nie rozkłada, zaczyna on gromadzić się na ścianach naczyń krwionośnych powodując ich zatkanie. Osad blokuje następnie przepływ krwi, co sprawia, że komórki słabiej zaopatrzone są w krew oraz substancje odżywcze i w ten sposób, jak już pewnie zgadujesz, dochodzi do nadciśnienia.



W tej sytuacji, serce musi pompować krew ze zdwojonym wysiłkiem, aby docierała ona do wszystkich części ciała. Ten nieustanny wysiłek po pewnym czasie doprowadza serce do wyczerpania, w wyniku czego dochodzi do katastrofalnych w skutkach problemów ze zdrowiem.

Wystarczy zrozumieć, w jaki sposób zatkanie tętnic powoduje nadciśnienie. To proste. Jeżeli jedno naczynie krwionośne ma średnicę (otwór) o szerokości 3 mm, po tym, jak osad pokryje jego ściany, otwór zwięży się o 1 mm. Ale serce w dalszym ciągu musi pompować tę samą ilość krwi – tyle, że przejście jest teraz o wiele węższe. Ciśnienie, którego używa serce do pompowania tej samej ilości krwi przez zatkane tętnice, to właśnie podwyższone ciśnienie krwi.

Naukowcy zaczynają powoli zdawać sobie sprawę z tego, jak poważnym zagrożeniem dla życia są zatkane naczynia krwionośne. Niektórzy lekarze przyznają też, że istnieje określony związek pomiędzy tym, co jemy, a prędkością, z jaką osad atakuje organizm.

Tyle, że nikt nie chce powiedzieć prawdy: jedzenie, które spożywamy jest jedynym problemem i PRAWDZIwą przyczyną nadciśnienia tętniczego.

Przypomnij sobie to, o czym pisałem w Rozdziale 1. Dlaczego medycyna ukrywa przyczynę nadciśnienia? Odpowiedź brzmi: dla PIENIĘDZY.

Gdyby wyszło na jaw, że nasz sposób odżywiania jest prawdziwą przyczyną nadciśnienia, co takiego stałoby się z idealnie opracowanym systemem zarobkowym? Nie byłoby dochodów z comiesięcznej sprzedaży leków, ani wysokich wynarodzeń dla prezesów firm farmaceutycznych, nie byłoby „sponsoringowania” lekarzy itd. Cały system zarobkowy zostałby po prostu zburzony!

Każdy by na tym ucierpiał: lekarze, przemysł, nawet państwo... Dlatego prawda nigdy nie wyjdzie na jaw!

Nie należy lekceważyć nadciśnienia tętniczego! Wystarczy spojrzeć na trzy główne przyczyny zgonów w krajach rozwiniętych, czyli zawał serca, udar mózgu i cukrzycę – od razu staje się jasne, że wszystkie trzy mają związek z nadciśnieniem! Chociaż statystyki



próbują skoncentrować się na nowotworach (chorobach, których obawiają się wszyscy), faktem jest, że właśnie ta trójka „zabójców” jest odpowiedzialna za ponad 40% zgonów na Zachodzie!

Jedyne, co możesz zrobić to wziąć się za siebie i przejąć kontrolę nad swoim życiem! Nie zniechęcaj się od razu – mówiąc o diecie przyjaznej dla ciśnienia, nie mam na myśli reklamowanych wszędzie śmieci bez smaku i tłuszczu!

Mam jedynie na myśli rozsądne decyzje, przy których nadal możesz cieszyć się smacznymi posiłkami.

Zostań ze mną, a w kolejnych rozdziałach przedstawię ci taktykę wybierania produktów żywnościowych, która z pewnością ci się spodoba. Przede wszystkim dlatego, że będziesz po niej o wiele zdrowszy i poczujesz się o wiele lepiej – zwłaszcza, że nie chodzi o jedzenie z „kartonika”, tylko o prawdziwe przysmaki, które można przygotować w prosty sposób.

3. Podstawy naukowe tej metody do walki z nadciśnieniem tętniczym

Choć obiecałem, że nie będę zanudzać cię faktami naukowymi, to myślę jednak, że powinieneś wiedzieć nieco więcej na temat niezależnych studiów, z których korzystałem w trakcie pisania tej książki. Ja również nie uwierzyłbym komuś na słowo, tylko prosiłbym o dowody.

Dlatego przedstawię ci teraz dowód na to, że istnieje związek pomiędzy nawykami żywieniowymi a nadciśnieniem i zapewniam cię, że ta metoda na obniżenie ciśnienia może pomóc także tobie!



Ze względu na istnienie licznych badań poświęconych nadciśnieniu, w tym rozdziale skoncentruję się na trzech pochodzących z bardzo wiarygodnych źródeł badaniach, które dostarczają precyzyjnych informacji na temat tego, co takiego obniża ciśnienie na dłuższą metę, a tym samym jest w stanie ocalić życie.

Pierwsze z nich przeprowadziła jedna z największych organizacji non-profit, która udziela wsparcia i informacji osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze oraz związane z nimi choroby i dolegliwości:

3.1 Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association)

Strona internetowa AHA prawdopodobnie zaskoczy cię ilością udostępnionych tam danych, wyników badań, raportów, działań itd. Z tą różnicą, że AHA to jedna z najstarszych tego typu organizacji, opierająca się wyłącznie na pracy wolontariackiej, założona przez pewnego kardiologa, którego celem było zapobieganie zawałom serca, udarom mózgu i pozostałym związanym z nimi dolegliwościom. Organizacja ta nie jest w żaden sposób związana z instytucjami państwowymi czy sponsorami, dlatego posiada swobodę publikowania PRAWDZIWYCH i cennych informacji na temat nadciśnienia tętniczego.

Proponuję zwrócić szczególną uwagę na sprawozdanie pt.: „**Zalecenia dietetyczne w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia**” (**Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension**).

Chciałbym w kilku słowach przedstawić główne punkty tego sprawozdania, dotyczące naukowo udowodnionych metod na obniżenie ciśnienia.

Pierwsza to utrata masy ciała. Powyższy raport ujawnia, że utrata zaledwie 5 kg nadwagi jest w stanie obniżyć twoje ciśnienie o **3,6 mmHg**.*

***Uwaga:** Wartość ciśnienia jest wyrażana liczbowo, np. wartość 120/80 mmHg uważana jest za prawidłowe ciśnienie krwi, gdzie pierwsza liczba oznacza ciśnienie skurczowe, druga zaś rozkurczowe.

Aby zrozumieć, co to właściwie oznacza i jaki wpływ na twoje zdrowie ma obniżenie ciśnienia o 3,6 mmHg, pomyśl o tym w ten sposób:

- Obniżenie ciśnienia o zaledwie 3 mmHg zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca o 5%!
- Obniżenie ciśnienia o zaledwie 3 mmHg zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu o 8%!



Pamiętaj, że mówimy o zrzuceniu jedynie 5 kg nadwagi i wpływie, jaki ma to na obniżenie ciśnienia krwi i zmniejszenie ryzyka niewydolności serca i udaru mózgu! Zapamiętaj albo zapisz niektóre z tych liczb... Mogą one stanowić dla ciebie dużą motywację, gdy zaczniesz myśleć o tym, czy opłaci się schudnąć! Spójrz wtedy na te liczby i zobaczysz, ile możesz zyskać!

Kolejnym wielkim odkryciem jest wpływ nawyków żywieniowych na trwałe i długoterminowe obniżenie ciśnienia krwi.

Wiele prac badawczych wymienionych w tym raporcie udowodniło ponad wszelką wątpliwość, że u osób, których dieta bogata jest w warzywa i nie zawiera zbyt wielu produktów pochodzenia zwierzęcego, ciśnienie tętnicze pozostaje prawidłowe i stabilne przez całe życie.

Udowodniono także, że ten rodzaj diety przynosi efekty niezależnie od wieku pacjenta i wartości jego ciśnienia tętniczego w przeszłości. Jest to szczególnie ważne, ponieważ od większości lekarzy usłyszysz, że wzrost ciśnienia wraz z wiekiem jest czymś zupełnie naturalnym.

W raporcie odnajdujemy też pewną ciekawostkę: osobom starszym, cierpiącym na nadciśnienie, udało się po przejściu na dietę ubogą w produkty pochodzenia zwierzęcego i bogatą w warzywa obniżyć ciśnienie w stopniu większym niż miało to miejsce u młodszych pacjentów! Można to wyjaśnić w prosty sposób: organizm osoby starszej, która przez dłuższy okres czasu była na tzw. standardowej diecie doznał większego uszczerbku, dlatego przejście na dietę sprzyjającą sercu miało na niego o wiele większy wpływ.

Wszystkie te prace badawcze łączą nadciśnienie tętnicze z niezdrową dietą, a trwały spadek wartości ciśnienia - z dietą bogatą w warzywa, przy ograniczonym spożyciu produktów pochodzenia zwierzęcego.

3.2 China–Cornell–Oxford Project

W kilku słowach, badanie to jest bardziej znane jako projekt chiński (zostało przeprowadzone w Chinach) i jest jednym z największych międzynarodowych przedsięwzięć mających ustanowić bezpośredni związek pomiędzy dietą a chorobą.

Naukowcy celowo wybrali Chiny ze względu na różnorodność regionów, nawyki żywieniowe mieszkańców i ich tryb życia, co w efekcie doprowadziło do wyciągnięcia realistycznych i kompleksowych wniosków oraz zaleceń.

Głównym celem badania było odkrycie, w jaki sposób różnego rodzaju produkty żywnościowe przyczyniają się do przedłużenia żywotności i wzmocnienia odporności organizmu na choroby.

Jedna część badania obejmowała obserwacje osób z wiosek z odległych części Chin, które rzadko migrują, nie podróżują i żyją w społecznościach zamkniętych o specyficznych nawykach żywieniowych. Mieszkańcy tych chińskich wiosek stanowili idealne grupy fokusowe, gdyż w niektórych wioskach dieta mieszkańców oparta była w głównej mierze na warzywach, podczas gdy w innych opierała się na produktach pochodzenia zwierzęcego.

Naukowcy dokładnie zbadali, jaki rodzaj diety przynosi organizmowi najwięcej korzyści, dotykając przy tym ogólnie znanego mitu na temat tego, że zdrowy organizm wymaga spożywania różnorodnych pokarmów.

Okazało się, że osoby, które nie spożywały codziennie mleka ani nabiału, nie miały żadnych problemów ze strukturą kości! Było to dla wszystkich dużym zaskoczeniem, gdyż ogólnie wiadomo, że mleko i nabiał są niezbędne dla zdrowych kości!

Największą jednak niespodzianką okazały się być wioski, w których praktycznie w ogóle nie odnotowano przypadków chorób serca i chorób nowotworowych. Pewnie chcesz wiedzieć, co jedli ich mieszkańcy?

Warzywa. Warzywa jako podstawa codziennej diety, przy naprawdę minimalnym spożyciu mięsa! I kolejna niespodzianka – mieszkańcy nie cierpią na niedobór białka i prawdopodobnie stanowią najzdrowszą grupę ludzi na świecie!

Zarówno chiński projekt uniwersytetów oxfordzkiego i Cornella, jak i liczne przeprowadzone po nim badania udowodniły, że im mniejsze jest spożycie mięsa, tym mniej jest przypadków występowania chorób serca i chorób nowotworowych. Krótko mówiąc, stwierdzono, że nasza standardowa dieta cierpi na niedobór warzyw i właśnie to jest główną przyczyną epidemii nadciśnienia tętniczego i związanych z nim chorób.



3.3 Amerykańskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego (American Society for Hypertension)

Ostatnia organizacja naukowa, o której chciałbym wspomnieć, to Amerykańskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, i to tylko dlatego, że Stany Zjednoczone są państwem o najwyższej na świecie liczbie osób cierpiących na nadciśnienie i choroby serca. Nic więc dziwnego, że Amerykanie intensywnie poszukują przyczyny oraz leku na nadciśnienie.

Porównując dane zebrane przez AHA, organizacja ta doszła do identycznych wniosków:

Dieta bogata w warzywa i uboga w produkty pochodzenia zwierzęcego to jedyne długoterminowe rozwiązanie dla nadciśnienia tętniczego.

Ponadto, tego typu dieta gwarantuje stałą utratę masy ciała, co dodatkowo obniża ciśnienie.

Osobom zmagającym się z nadciśnieniem tętniczym dieta bogata w warzywa pomaga w rozwiązywaniu dwóch poważnych problemów: nadciśnienia oraz nadwagi.



Obniżenie ciśnienia krwi oraz prawidłowa masa ciała to dwa warunki, które trzeba spełniać, aby cieszyć się dobrym zdrowiem. To właściwie twoja przepustka do długowieczności, witalności i zdrowia! Z której strony nie spojrzysz, WYCHODZISZ NA PLUS.

Mógłbym nadal wymieniać przykłady i dowody na to, że taka dieta poprawia stan zdrowia, ale myślę, że to nie jest konieczne. To nie podręcznik medycyny, ty zaś nie jesteś studentem.

Jesteś tu po to, by dowiedzieć się, w jaki sposób naturalnie obniżyć wartość ciśnienia krwi. Jedno zaś mogę ci obiecać – to rozwiązanie przynosi efekty!

Jedynie właściwa dieta jest w stanie obniżyć ciśnienie i spowodować, że nigdy więcej nie staniesz twarzą w twarz ze śmiercionośnym zagrożeniem dla zdrowia!

A jeżeli zastanawiasz się, dlaczego te raporty i badania nie zostały opublikowane we wszystkich mediach jako WAŻNA wiadomość na temat REWOLUCYJNEGO odkrycia, przypomnij sobie – jaki byłby cel takiej reklamy??? Pisałem już, dlaczego przemysłom i państwu zależy na tym, abyś ciągle zażywał leki.

Jeżeli chcesz położyć kres zarabianiu na twoich dolegliwościach i ocalić swoje życie poprzez trwałe obniżenie wartości ciśnienia tętniczego w sposób naturalny, przejdź do kolejnej strony i z Rozdziału 4 dowiesz się, jak to zrobić!

4. Metoda Omega936 obniżająca wartość ciśnienia tętniczego

Naturalny proces obniżania ciśnienia krwi składa się z kilku elementów, którymi zajmę się w tym rozdziale.

Ponieważ niełatwo jest przyswoić tyle informacji na raz, nie chciałbym, abyś był rozczarowany już na samym wstępie. Aby obniżyć ciśnienie, nie musisz wprowadzać w życie wszystkich moich wskazówek. Przeciwnie, to, co pomaga jednej osobie, niekoniecznie musi pomóc wszystkim.

Pewne rzeczy mogą być dla ciebie proste, na inne możesz z kolei nie być przygotowany - i to jest w porządku. Weźmy na przykład palenie papierosów. Osoby niepalące mogą pominąć część poświęconą wpływowi nikotyny na nadciśnienie i przejść do kolejnej. Dla palaczy jednak, to niełatwe zadanie i być może nie jesteś w stanie walczyć z tym w tej chwili. To też jest w porządku.

Na poniższej liście znajduje się wszystko to, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia w sposób naturalny. Czytając tę książkę po raz pierwszy, przestrzegaj następujących wskazówek:

Dokładnie przeczytaj cały rozdział. Nie myśl na razie o tym, co jest proste do wykonania, a czego w danej chwili nie jesteś w stanie zrobić. Po prostu przeczytaj cały rozdział. Po lekturze całej książki, wróć do tego rozdziału i wybierz kilka rzeczy, z którymi mógłbyś powalczyć już teraz. Gdy zauważysz pierwsze efekty, zacznij wprowadzać kolejne, naturalnie obniżające ciśnienie metody, aż do osiągnięcia żądanych efektów. Upewnij się, że twój nowy tryb życia jest dla ciebie wygodny, a zmiany nie powodują frustracji – tylko w taki sposób ci się uda!



Wiem to z własnego doświadczenia, choć wielu z nas myśli, że zrobi wszystko, aby wydłużyć swoje życie, faktem jest, że często nie udaje nam się wytrwać. Dlatego powtarzam raz jeszcze: nie przerywaj zażywania swoich leków, gdy tylko rozpoczniesz ten program. Zaczekaj, aż ciśnienie zacznie spadać, dostosuj dawkowanie leków do zaleceń lekarza i przyjmuj je do chwili, gdy otrzymasz od lekarza zielone światło.

Pamiętaj, że wprowadzenie kilku zmian nie oznacza końca świata, a efekt naprawdę jest tego wart.

Zaczynamy!

4.1 Obniż ciśnienie krwi w sposób naturalny

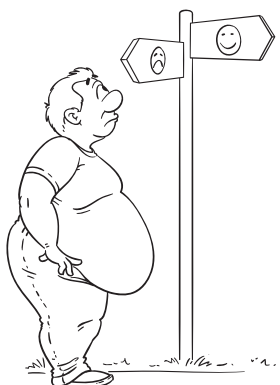
4.1.1 Zmiana trybu życia

Brzmi dziwnie, prawda? W jaki sposób można zmienić tryb życia?

Często jest to trudne, gdyż oznacza rezygnację z czegoś, co lubimy i co sprawia nam przyjemność.

Powinieneś mieć jednak świadomość tego, że to właśnie twój dotychczasowy tryb życia doprowadził do uszczerbków na zdrowiu.

Musisz więc zastanowić się i podjąć decyzję: czy chcesz żyć tak, jak dotychczas i czekać na nieuchronne konsekwencje nadciśnienia, czy też jesteś gotowy na wprowadzenie małych zmian, które pozwolą ci na powrót do zdrowia?



Mówimy o twoim zdrowiu i życiu – nie ma nic cenniejszego! Miej to na uwadze czytając poniższe informacje na temat tego, co przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego.

4.1.2 Papierosy

Na temat palenia papierosów nie można niestety powiedzieć niczego dobrego. To proste, palenie jest szkodliwe i nie ma wytłumaczenia.

Jeżeli jesteś osobą palącą, z pewnością masz świadomość wszystkich zagrożeń. Palenie papierosów najbardziej szkodzi płucom, jest jednak równie niebezpieczne dla ogólnego stanu zdrowia. Poza szkodliwą nikotyną, papierosy mogą zawierać ponad 100 innych niebezpiecznych związków chemicznych!



Jeśli jednak jesteś osobą palącą cierpiącą na nadciśnienie tętnicze, to właśnie nikotyny powinieneś obawiać się najbardziej, bowiem to ona, podobnie jak „zły cholesterol” i osad, odkłada się wewnątrz naczyń krwionośnych. Przyczynia się do ich zwężania, zwapniania i zatykania. Wspominałem już, co to oznacza – serce bije mocniej i wzrasta ciśnienie krwi.

Pewnie wiesz już, że palenie papierosów skraca życie (istnieją nawet badania dowodzące, że 1 paczka papierosów skraca życie o ok. 2 godziny!!!), a wyrządzonych przez nie szkód nie da się tak łatwo naprawić.

Gdybyś rzucił palenie w dniu dzisiejszym, twoje płuca potrzebowałyby na odbudowę od 7 do 10 lat. Dobra wiadomość to taka, że rzucając palenie zapobiegasz dalszemu wyrządzaniu szkód i znacząco zmniejszasz ryzyko wystąpienia chorób serca.

4.1.3 Alkohol

Spożywanie napojów alkoholowych zwykle nie jest uważane za poważny problem, chyba że ktoś jest alkoholikiem.

Dlatego wiele osób twierdzi, że pije z umiarem, do kolacji lub na „wychodnym”, nie zdając sobie sprawy z tego, że alkohol może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie i ciśnienie krwi.

Znajdziesz nawet liczne dowody na to, że niektóre rodzaje napojów alkoholowych, jak np. kieliszek czerwonego wina, są dobre dla zdrowia!

Jednak problem z alkoholem bardzo przypomina problem z żywnością. Mamy tendencję do przesadzania, rzadko zatrzymujemy się na jednym kieliszku. Nadużywanie alkoholu nie tylko źle wpływa na wątrobę i ogólny stan zdrowia, ale przyczynia się także do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi.



Wątroba potrzebuje dużo czasu na przetworzenie alkoholu oraz eliminację toksyn i szkodliwych substancji. Gdy dorzucimy do tego niezdrową dietę, dochodzi do przeciążenia układu pokarmowego i wątroby!

Nie zapominaj też, że większość napojów alkoholowych zawiera mnóstwo kalorii i cukru, co powoduje przyrost masy ciała. Jeżeli chcesz więc obniżyć ciśnienie krwi w sposób naturalny, unikaj alkoholu, kiedy tylko możesz.

Przy wyjątkowych okazjach wypij kieliszek wina i nie przesadzaj.

4.1.4 Narkotyki

Powszechnie wiadomo, że narkotyki to skrót do śmierci.

Nikt nie powinien dziś usłyszeć znanego sloganu: PO PROSTU POWIEDZ „NIE”, jest on jednak nadal aktualny. Podobnie jak w przypadku palenia papierosów, zażywanie narkotyków nie ma uzasadnienia.

Wyjątek stanowi marihuana medyczna, która jest obecnie legalnym lekiem w wielu krajach. Należy ją jednak zażywać ściśle według zaleceń lekarza. W żadnym innym przypadku marihuany nie można traktować jak narkotyku rekreacyjnego – nie daj się zwieść, coś takiego nie istnieje!



4.1.5 Stres

Stres jest dziś jednym z najgorszych cichych zabójców.

Choć ma on niszczący wpływ na cały organizm, to jednak serce i ciśnienie krwi są szczególnie narażone na jego szkodliwe działanie. Bywa, że osoby niepalące, nie pijące alkoholu i nie zażywające narkotyków, osoby, które ćwiczą, odżywiają się zdrowo i w dodatku są szczupłe, cierpią na nadciśnienie. W takich przypadkach główną przyczyną jest stres.

Będę szczerzy: aby człowiek nie był narażony na stres, musiałby żyć w odosobnieniu lub pod kloszem. Wiemy, że to niemożliwe. Osoby o wiele mądrzejsze ode mnie poświęciły swoją karierę akademicką pisząc rozprawy naukowe na temat tego, z czego rodzi się stres i co można zrobić, by choć trochę go zminimalizować i nauczyć się radzić sobie z nim w życiu codziennym.



W wielu przypadkach poziom stresu zależy od samej osoby – niektórzy ludzie są po prostu bardziej podatni na stres na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Szybkie tempo życia, brak odpoczynku i relaksu, obowiązki rodzinne, niewystarczająca ilość dni wolnych od pracy, ciągle przeciążenie pracą i godziny nadliczbowe mogą doprowadzić do tego, że organizm nie będzie w stanie radzić sobie ze stresem, co z początku będzie manifestować się podwyższonym ciśnieniem krwi, ale może być też przyczyną innych, bardzo poważnych chorób.

Chciałbym w tym miejscu przedstawić kilka prostych technik i strategii kontrolowania stresu, które pomagają w przywróceniu życiowej równowagi i obniżeniu ciśnienia krwi.

Spróbuj wprowadzić w życie to, o czym będę teraz pisał, a spokój i dobre samopoczucie będą największą nagrodą! Jeżeli nie wyzwolisz nagromadzonego stresu i będziesz nadal tłumić go w sobie, twoje ciśnienie będzie nieprzerwanie wzrastać – aż do chwili, gdy będzie zagrażał ci zawał serca lub udar mózgu!

4.1.6 Bądź panem swojego czasu

Każdy dobry menedżer wie, że właściwa organizacja czasu i pracy jest kluczem do efektywności i sukcesu. Stosujemy ją zazwyczaj w pracy. A czy kiedykolwiek próbowałeś efektywnie zorganizować swój czas tylko na jeden dzień?

Zdziwisz się, jak wiele czasu tracisz w pracy lub w domu i ile czasu poświęcasz na nieistotne działania.

Możesz zrobić mały eksperyment i zapisać wszystkie czynności wykonane w ciągu jednego dnia – założę się, że będziesz zszokowany, gdy zobaczysz, że swój cenny czas poświęcasz nie tylko na pracę zawodową i rodzinne obowiązki... poświęcasz go także na serwisy społecznościowe, wysyłanie maili, surfowanie w sieci, czytanie wiadomości itd.

Podkreślam to tylko dlatego, że większość z nas twierdzi, że nie ma czasu dla siebie, na wyjście na spacer, na hobby, na wykonywanie ćwiczeń czy na troskę o swój organizm i zdrowie.



Wielu z nas wierzy w te wymówki, że za dużo pracujemy i że przeciętny dzień roboczy zabiera nie tylko czas, ale też energię. Nowsze badania udowadniają jednak, że przeciętna osoba nie może być produktywna nawet przez 8 godzin w pracy! Najbardziej produktywni jesteśmy przez 3,5 do 4 godzin dziennie, po upływie których nasza produktywność nagle maleje.

Oznacza to, że pracując przez 10 godzin, wykonasz mniej pracy niż wtedy, gdy na pracę poświęcisz tylko 3 godziny przez dwa dni!

Spróbuj przez kilka dni (lub przez tydzień) zapisywać to, co robisz, aby sprawdzić, jakie działania zajmują ci czas bez potrzeby. Po odkryciu, jakie to czynności, możesz łatwo wprowadzić zmiany i wykorzystać ten czas na coś, co lubisz robić. Pomoże ci to odprężyć się i łatwiej poradzić sobie ze stresem.

Najbardziej obecnie zaawansowane i najnowocześniejsze firmy rozpoznają związek pomiędzy zrównoważonym życiem zawodowym i prywatnym oraz produktywnością swoich pracowników. Jeżeli mądrze organizujesz swój czas, tak że wystarcza ci go na relaks, będziesz szczęśliwszy zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Oto klucz do skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Dla tych, którzy organizują swój czas co do godziny lub nawet co do minuty, istnieją na szczęście urządzenia mogące pomóc w tej organizacji. Dawniej mieliśmy jedynie kalendarz, obecnie jednak istnieją liczne aplikacje i programy, które pomagają w skutecznej organizacji czasu.

Dobrze sprawdzają się kalendarze oferowane przez Google, Microsoft i twój telefon komórkowy, spróbuj jednak poszperać w sieci – istnieje tak wiele darmowych aplikacji, dzięki którym organizacja czasu jest wyjątkowo łatwa!



4.1.7 Jakościowy sen

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak ważny jest dla nas jakościowy sen!

Chociaż przeciętnie wystarcza nam 8 godzin dobrego snu, większość mieszkańców rozwiniętych krajów przemysłowych śpi w nocy nie dłużej niż 6 godzin.

Rzadko jesteśmy świadomi faktu, jak ważny jest odpoczynek, którego sen dostarcza naszemu organizmowi. Spróbuj pomyśleć o tym w ten sposób: Jeżeli przez 3-4 dni śpisz niewiele lub nie śpisz w ogóle, twój organizm doznaje szoku podobnego do załamania nerwowego, a po upływie pewnego czasu, zaczyna on nieprawidłowo funkcjonować! Dlatego skracanie czasu poświęconego na sen jest jedną z najokrutniejszych tortur dla organizmu!

Jedna nieprzespana noc sprawia, że przez cały dzień czujesz się źle... Masz złe samopoczucie, jesteś zły i rozdrażniony, a twój mózg wysyła do ciała sprzeczne ze sobą sygnały. Prawie zawsze odczuwasz wtedy duży głód i masz ochotę na niezdrowe i mało pożywne pokarmy, gdyż wydaje ci się, że potrzebujesz cukru i brakuje ci energii.

A to jedynie pogarsza sytuację. Zamiast, po nieprzespanej nocy, dostarczać organizmowi zdrowych produktów żywnościowych i tlenu, ty w niego ładujesz tłuszcze i cukry, co jeszcze bardziej go obciąża i wyczerpuje!

Odpady pochodzące z niezdrowej żywności zaczynają odkładać się w formie tłuszczu i łądząc na ścianach naczyń krwionośnych, zwiększając wartość ciśnienia krwi.



Ciągły stres i rozdrażnienie mogą zakłócać prawidłowy rytm snu. Nie jest to jednak coś, czego nie można zmienić. Być może nie uda ci się to od razu pierwszej nocy, ale wprowadzenie do harmonogramu zajęć „czasu przeznaczonego na sen“ i trzymanie się tego pozwoli na ustalenie rutyny. Jeżeli każdego wieczoru będziesz kłaść się do łóżka o tej samej porze, planując co najmniej 8 godzin snu i uzbroisz się w cierpliwość, twój organizm z czasem przyzwyczai się do tego!

Jako ludzie, jesteśmy istotami, które mają swoje przyzwyczajenia, a nasz organizm potrzebuje odpoczynku, tak więc z pewnością uda ci się zorganizować wystarczająco dużo czasu na sen, jeśli tylko wszystko dobrze zaplanujesz i uzbroisz się w cierpliwość.

Jeżeli masz problemy z zaśnięciem, wiedz, że istnieją liczne skuteczne techniki oraz sztuczki, z którymi możesz poeksperymentować i wybrać najlepszą!

4.1.8 Odpręż się

Wiem, że od razu pomyślisz: Łatwiej powiedzieć niż zrobić! I w pewnym sensie masz całkowitą rację!

Jak masz znaleźć czas na coś, co cię odpręży lub poświęcić sobie co najmniej godzinę dziennie przy takim nawale pracy i obowiązków rodzinnych? Nie masz przecież czasu dobrze się wyspać, nie mówiąc już o niczym innym.

Pomogą ci w tym wskazówki zawarte w dwóch poprzednich ustępach: na temat snu, a szczególnie na temat organizacji czasu.

Wystarczy, że przeprowadzisz test lub eksperyment polegający na zapisywaniu czynności wykonywanych w ciągu dnia oraz czasu, który zajmuje każda z nich. Gdy odkryjesz, które czynności zajmują ci dużo czasu, a nie mają większego znaczenia, staraj się zastąpić je robieniem czegoś, co cię odpręży!



Możesz w tym celu wykorzystać drogę do pracy, zwłaszcza jeśli korzystasz ze środków transportu publicznego. Stwórz playlistę swoich ulubionych utworów muzycznych i wykorzystaj ten czas na słuchanie muzyki. Możesz też czytać książkę, obejrzeć serial, film lub zabawny filmik na telefonie lub tablecie.

Przerwę w pracy wykorzystaj na spacer po parku, pójście na siłownię, nawet na pół godziny albo zapisz się na jakiś kurs lub warsztaty w pobliżu miejsca pracy, co pozwoli ci przestać myśleć o niej i o pozostałych problemach.

Wielu osobom trudno jest się odprężyć i tak po prostu wyłączyć. Jeżeli nie należysz do osób, które są w stanie uprawiać jogę lub medytować (dwa najlepsze sposoby na zrelaksowanie umysłu i ciała), wybierz coś, co lubisz robić, co nie zajmuje zbyt wiele czasu, a pozwoli ci się odprężyć.

Nie zapomnij zaplanować dłuższego odpoczynku w weekend! Weekend to idealna okazja na odpoczynek w grupie i spędzanie czasu w samotności. W wolnym czasie łatwiej będzie ci uwolnić stres nagromadzony przez cały tydzień i przywrócić równowagę tak potrzebną twojemu organizmowi.

4.2 DIETA

Dieta jest kluczowym czynnikiem obniżającym wysokie ciśnienie krwi w sposób naturalny.

Naukowcy udowodnili, że od co najmniej 50 lat odżywiamy się w najgorszy możliwy sposób!

Wiadomo też, że niska jakość spożywanych posiłków jest odpowiedzialna za prawie wszystkie występujące dziś dolegliwości, takie jak otyłość, problemy z sercem, cukrzyca, niektóre rodzaje nowotworów, udar mózgu i, rzecz jasna, nadciśnienie tętnicze.



Mieliśmy jednak na tyle zdrowego rozsądku, aby żywność, którą dziś spożywamy nazwać jej prawdziwym imieniem – JUNK FOOD. Dalsze wyjaśnienia nie są potrzebne!

Jedzenie, które powinno wylądować w koszu na śmieci, ląduje w naszym organizmie zabijając nas powoli każdego dnia.

Zastraszająca jest myśl, że ludzkość osiągnęła tak wiele postępów w nauce, technologii i innowacjach, my zaś spożywamy pokarmy o bardzo niskiej wartości odżywczej!

Prawdopodobnie spotkałeś się z terminem: “puste kalorie” (wysokokaloryczne produkty, których twój organizm nie potrzebuje i nie może wykorzystać jako źródła energii). Prerażający jest fakt, że ponad 90% diety przeciętnego mieszkańca rozwiniętego kraju stanowią pokarmy zawierające puste kalorie. Odżywiając się w ten sposób, w zasadzie głodzisz swój organizm, pozbawiając go niezbędnych składników odżywczych, których potrzebuje do normalnego funkcjonowania, dostarczając mu w zamian tłuszczów i cukrów, które jedynie podwyższają ciśnienie krwi i powodują rozwój wielu chorób!

W poprzednim rozdziale omawialiśmy znaczenie właściwej diety przy obniżaniu ciśnienia krwi w sposób naturalny. Tutaj znajdziesz szczegółowe informacje na temat produktów żywnościowych sprzyjających twojemu organizmowi i ciśnieniu krwi oraz tych, które są niczym innym, jak tylko trucizną.

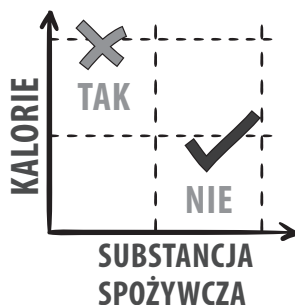
Tak wiele jest dziś błędnych informacji na temat pożywienia, że przeciętnej osobie trudno jest zdecydować o tym, w które z tych informacji powinien uwierzyć.

Przykładem niech będą dwie rzeczy potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu: kalorie i białka.

Kalorie są podstawowym źródłem energii dla naszego organizmu. Są one dla niego tym, czym paliwo dla samochodu – samochód nie może jeździć bez paliwa, podobnie jak nasz organizm nie może funkcjonować bez energii dostarczanej przez kalorie.

Każdy artykuł spożywczy posiada swoją wartość kaloryczną – tu jednak zaczynają się schody. Chociaż w większości krajów obowiązują przepisy prawne, które zobowiązują do wykazania prawidłowej wartości odżywczej na etykiecie produktu, to jednak trudno jest czasem zrozumieć to, co widnieje na etykiecie, dlatego większość osób nawet się nie stara!

Producenci zaś tak „motają” z podanymi liczbami i wartościami, że udaje im się zwieść nawet ekspertów. Co więc ma powiedzieć przeciętny obywatel???



Nie zamierzam tracić czasu na wyjaśnianie znaczenia wartości odżywczych zamieszczanych na produktach, skupię się raczej na przykładach i porównaniu zawartości kalorii i białek w różnego rodzaju produktach. Chciałbym, abyś nauczył się rozróżniać produkty żywnościowe zawierające dobre kalorie i białka, które pomagają organizmowi lepiej funkcjonować, stymulując jednocześnie spadek masy ciała i obniżanie ciśnienia krwi.

Zacznijmy od prostego pytania: Jak myślisz, co jest lepszym źródłem białka: czerwone mięso czy zielone warzywa? Większość osób odpowiedziałaby, że mięso, ponieważ wpajano nam to przez całe życie.

Czy wiesz jednak, dlaczego czerwone mięso jest uważane za główne źródło białka? Z powodu naszych przodków. Potrzebowali oni mięsa, gdyż zawierało wiele kalorii, które potrzebne im były w czasach, gdy jedzenia nie było wystarczająco dużo. Upolowane mięso musiało wystarczyć aż do kolejnego pójścia na łowy.

Dziś jest inaczej, wybór artykułów spożywczych jest ogromny, my zaś spożywamy co najmniej trzy regularne posiłki w ciągu dnia. Dlatego nie ma potrzeby ciągłego spożywania wysokokalorycznych produktów.

Wróćmy do odpowiedzi na nasze pytanie: czerwone mięso (stek lub jakiegokolwiek inne mięso) zawiera ok. 6 gramów białka na 100 kalorii, podczas gdy zielone warzywa (brokuły lub rośliny strączkowe) zawierają ok. 11 gramów białka na 100 kalorii! Prawie dwa razy tyle!

Różnicę stanowi jednak ilość kalorii – nie możesz zjeść jedynie 100 kalorii mięsa, gdyż są to mniej więcej 2 kęsy. :) Aby zaś spożyć 100 kalorii zielonych warzyw, takich jak brokuły, musisz zjeść 500 gramów czyli cały obiad!!!

Widać różnicę?

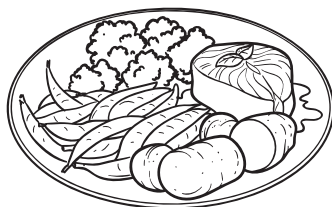
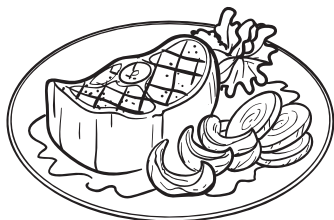
Problem związany z naszą dietą tkwi w sposobie, w jaki łączymy pokarmy i w jaki uzyskujemy podstawowe substancje odżywcze, których potrzebuje nasz organizm.

Nie chciałbym, abys pomyślał, że celem tego przewodnika po zdrowej diecie jest naklonienie cię do tego, żebyś został wegetarianinem! Chociaż wierzę w to, że dieta wegetariańska jest doskonała dla zdrowia, nie musisz całkowicie rezygnować ze swoich ulubionych dań mięsnych, aby obniżyć ciśnienie w sposób naturalny!

Musisz jedynie zmienić proporcje swojego obiadu lub kolacji. W prostych słowach:

- danie mięsne z przystawką z warzyw (jak na fot. 1) musisz zastąpić
- daniem, w którym dominują warzywa, zaś mięso/ryba stanowią przystawkę.

Jest to jedyny sposób na obniżenie wartości ciśnienia krwi przy pomocy diety.



Dieta oparta na surowych i świeżych warzywach czyni cuda dla twojego organizmu. Nie tylko masz więcej energii i lepsze samopoczucie – wartość twojej masy ciała także znacząco maleje!

Jest to kolejny istotny czynnik, gdyż osoby z nadwagą zwykle cierpią na nadciśnienie tętnicze. Dieta, którą tutaj odnajdziesz, pomoże ci zabić dwie muchy jednym uderzeniem:

Schudniesz bez wysiłku i obniżysz ciśnienie krwi eliminując w ten sposób ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu!

Jestem szczęśliwy mogąc dzielić się z tobą licznymi wskazówkami na temat tego, jak dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych bez przejadania się i przechowywania cukru i kalorii pod postacią tłuszczu.

Na przykład, po zjedzeniu pełnego talerza sałaty lub roślin strączkowych, nie będziesz odczuwać głodu i zdecydowanie będziesz najedzony. Pełen talerz roślin strączkowych, czyli ok. 500 gramów zawiera mniej niż 100 kalorii!

A czy wiesz, czym są ujemne kalorie? Produkty zawierające ujemne kalorie zawierają mniej kalorii, niż organizm potrzebuje do ich strawienia. Po zjedzeniu i strawieniu talerza pełnego zielonych warzyw lub sałaty o wartości 100 kalorii, twój organizm otrzyma wszystkie substancje odżywcze niezbędne do normalnego funkcjonowania, przy czym nie będziesz odczuwać głodu. Z drugiej strony, do strawienia tej ilości pożywienia, twój organizm zużyje co najmniej dwa razy tyle kalorii. Oznacza to, że wykorzysta do tego celu kalorie z przechowywanych tłuszczów. Dlatego takie produkty nazywane są produktami zawierającymi ujemną liczbę kalorii.

Spożywając tego typu produkty, szybko tracisz na wadze, ponieważ twój organizm zostaje oczyszczony z przechowywanego w nim tłuszczu!

Nie chciałbym jednak, abyś pomyślał, że opisana w tej książce dieta opiera się na takich głupotach, jak ograniczanie ilości spożywanych posiłków, liczeniu kalorii itd. Sam decydujesz o tym, ile chcesz zjeść – o ile oczywiście są to produkty zalecane w celu obniżenia ciśnienia krwi. To takie proste.

4.3 Żywność, której należy unikać

Żywność, której należy unikać to taka, która posiada niskie wartości odżywcze i niebezpiecznie podwyższa ciśnienie. Zacznijmy od początku!

4.3.1 Produkty żywnościowe w konserwach

Na pierwszym miejscu na liście znajdują się konserwy. Tego typu produktów należy unikać ze względu na ogromne ilości środków konserwujących, jakie zawierają.

O ile nie przygotowujesz się do wojny nuklearnej, nie masz potrzeby kupowania żywności w konserwach. Wystarczy spojrzeć na datę przydatności do spożycia, która zwykle wynosi więcej niż 10 lat! Wyobraź sobie teraz, jaką ilością środków konserwujących oraz innych niebezpiecznych substancji trzeba potraktować świeży produkt, aby był on jadalny po upływie jednej dekady!

Poza tym, żywność konserwowa jest bogata w sól i sól. Obie te substancje są wrogami ciśnienia krwi. Prawdopodobnie twój lekarz także zalecił ci unikać słonych pokarmów.

Nie oznacza to, że w ogóle nie wolno ci spożywać soli, jeśli jednak będziesz unikać produktów konserwowych, dozwoloną ilość soli możesz wykorzystać do przyprawiania innych, świeżych pokarmów.

4.3.2 Żywność pakowana

Gotowe pokarmy należy wyeliminować jak najszybciej. Ich wartość odżywcza jest bardzo niska i zawierają one wiele toksycznych substancji, które prowadzą do podwyższonego ciśnienia.

Dla wielu osób może to być trudne, ponieważ gotowane w domu posiłki zostały zastąpione gotowymi daniami kupionymi w sklepie. Mam tu na myśli płatki śniadaniowe, mieszanki w proszku, dania gotowe itd.

Ilość zawartych w nich sztucznych substancji słodzących, konserwantów, chemikaliów i sztucznych barwników jest ogromna!

Ponadto, żywność pakowana zawiera mnóstwo cukru, po którym wzrasta zarówno masa ciała, jak i wartość ciśnienia krwi.

Aby żywność pakowana mogła być sprzedawana w sklepach, musi ona zostać poddana intensywnej obróbce. Ten proces dosłownie wysysa z niej substancje odżywcze! Dlatego dietetycy często żartują sobie z żywności pakowanej mówiąc, że „lepiej jest zjeść opakowanie niż to, co się w nim znajduje.“ :)

Żywność w opakowaniach zawiera zazwyczaj mnóstwo pustych kalorii i ogromne ilości cukru. Jeśli więc chcesz uniknąć zawału serca, udaru mózgu, cukrzycy lub śmierci na skutek nadciśnienia tętniczego – trzymaj się od niej z daleka!

4.3.3 Mleko i nabiał

Gdy mówię, że nabiał, a w szczególności ser, nie jest dobry dla zdrowia, posiada niską wartość odżywczą i zły wpływ na ciśnienie krwi – ludzie myślą, że zwariowałem!

No cóż, ja na przykład uważam, że szaleństwem jest wiara w to, że osoba dorosła potrzebuje mleka zwierzęcego (zwykle krowiego) dla mocniejszych kości, witamin czy innych reklamowanych dziś rzeczy!

Istnieje taka różnorodność warzyw i owoców dostarczających organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje, że nie ma powodu sięgać po mleko czy jakiegokolwiek inny produkt mleczny.

Miej na uwadze to, że ze względu na sposób obróbki, większość dzisiejszych serów stanowi ogromne źródło tłuszczów nasyconych! Znajdujemy go w wielu pokarmach typu fast food. Z kolei tłuszcze nasycone to jedna z głównych przyczyn otyłości i wysokiego ciśnienia krwi!



Jeżeli lubisz nabiał i nie jesteś w stanie wyrzec się go w całości, spróbuj przynajmniej ograniczyć jego spożycie do minimum, a w szczególności sera.

4.3.4 Czerwone mięso

Obawiam się, że czerwone mięso jest ZABRONIONE dla każdego, kto poważnie chce pozbyć się wysokiego ciśnienia.

Wiem, że jest to trudne do zaakceptowania, zwłaszcza że spożywamy mięso na obiad i na kolację, podczas rodzinnych spotkań, w restauracji itd.

Problem polega na tym, że czerwone mięso zawiera dużo kalorii, których po prostu nie potrzebujesz. Wspominałem już o tym, że czerwone mięso było podstawą diety naszych przodków, którym brakowało pożywienia.

Obecnie spożywamy trzy posiłki dziennie, po co nam więc stek, który zawiera 2000-3000 kalorii??? Kolejnym ważnym czynnikiem jest wpływ czerwonego mięsa na masę ciała i serce. Codzienne spożywanie tylu kalorii i tłuszczów tuczy i podwyższa ciśnienie krwi.

Jeżeli jesz dużo mięsa, zmiany wprowadzaj powoli. Na początku zrób sobie jednodniową przerwę, następnie spróbuj wytrzymać dwa dni bez mięsa itd., aż do chwili, gdy twój organizm przyzwyczai się do spożywania małych porcji mięsa kilka razy w miesiącu.

4.3.5 Drób

Drób jest, że się tak wyrażę, mniejszym złem w porównaniu do czerwonego mięsa, jednak logika jest taka sama.

Problem z drobiem polega na tym, że rzadko jemy wyłącznie czyste białe mięso z piersi, generalnie spożywamy je usmażone na oleju, w towarzystwie wielu niezdrowych dodatków.

Gdy do mięsa dodamy różnorodne składniki w celu uzyskania chrupiącej panierki, a następnie usmażymy je w głębokim oleju, straci ono prawie wszystkie dobre białka i wartości odżywcze, my zaś otrzymujemy finalny produkt bogaty w tłuszcze nasycone. Ten tłuszcz zaczyna następnie gromadzić się w naczyniach krwionośnych powodując wzrost ciśnienia krwi. To samo dotyczy odchudzania.

Staraj się ograniczyć spożycie drobiu do kilku razy w miesiącu. Przygotuj wówczas mięso z piersi drobiowych, najlepiej na parze lub na grillu (bez skóry). Nigdy nie łącz go z czerwonym mięsem.

4.3.6 Ryby

Nie zdziw się, gdy na liście produktów, których należy unikać zobaczysz ryby. Znalazły się tu one dlatego, że nie wszystkie ryby są jednakowo wartościowe.

Podczas gdy owoce morza i świeże ryby są zdrowe, ponieważ zawierają wiele przydatnych składników odżywczych, niektóre gatunki ryb są dla nas niebezpieczne.

Mam tu na myśli przede wszystkim ręk, która jest bardzo niebezpieczna. Mamy tu do czynienia z prawdziwą trucizną, której organizm nie jest w stanie strawić i która może doprowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem. Dlatego zawsze kupuj tylko świeże ryby ze sprawdzonego źródła.

Ponieważ łatwiej powiedzieć niż zrobić, często doradzam ludziom, którzy nie są pewni pochodzenia i jakości ryb, żeby kupowali łososia. Mięso łososia jest naprawdę smaczne i, przede wszystkim, bardzo zdrowe.

4.3.7 Skrobia

Za wszelką cenę należy unikać produktów żywnościowych zawierających skrobię. Jeżeli nie jesteś pewien, jakie to produkty, oto krótkie przypomnienie: wszelkiego rodzaju biały chleb i pieczywo, biały ryż, wszelkiego rodzaju makarony oraz ziemniaki.

Produkty bogate w skrobię zawierają dużo kalorii, zaś niewiele substancji odżywczych. Ich spożywanie prowadzi do nadwagi, stanu przedcukrzycowego, opóźnia przemianę materii i w ten sposób prowadzi do nadciśnienia tętniczego.

Istnieje jednak zdrowa alternatywa dla tych produktów, nie musisz się zatem obawiać, że już nigdy nie wolno ci będzie jeść chleba lub makaronu! Najlepszym rozwiązaniem są produkty z pszenicy pełnoziarnistej (należy je odróżniać od powszechnie reklamowanych produktów z pełnego ziarna, gdyż są one czymś zupełnie innym!), które zawierają dużo wartości odżywczych.

Jeśli jednak planujesz obniżyć ciśnienie krwi, powinieneś spożywać te produkty w charakterze przystawki do dania głównego.



4.3.8 Cukier

Cukier jest, rzecz jasna, produktem zabronionym. Myślę, że nie trzeba po raz kolejny wyjaśniać, dlaczego cukier jest prawdziwą zmorą czasów, w których żyjemy, jako bezpośrednia przyczyna otyłości i licznych problemów zdrowotnych.



I nie chodzi jedynie o zwykły, biały cukier. Wielu z nas wpadło w pułapkę słodzików, nawet pochodzenia roślinnego i całkowicie „naturalnych“, one mogą być jednak bardziej szkodliwe dla organizmu niż zwykły cukier. Nadwaga oraz związane z nią zagrożenia naprawdę nie są tego warte.

Niektóre rodzaje owoców są idealną alternatywą dla każdego, kto uważa, że nie może żyć bez słodczy. Różnica polega na tym, że owoce zawierają cukry proste, które nasz organizm jest w stanie strawić i wykorzystać jako źródło energii, podczas gdy biały cukier, sztuczne słodziki itp. doprowadzają jedynie do przyrostu masy ciała i rozwoju chorób! To wszystko.

4.3.9 Napoje gazowane i niegazowane

W twojej diecie nie ma miejsca na napoje gazowane i niegazowane.

Jeśli chodzi o napoje gazowane, sprawa jest prosta – pijemy gazowany cukier zawierający tony pustych kalorii bez absolutnie żadnych wartości odżywczych.

Niektórzy ludzie są zaskoczeni, gdy usłyszą, że należy unikać też niegazowanych soków. Zastanawiasz się pewnie, dlaczego...

Otóż dlatego, że owoce umieszczane są w maszynie, która bezpowrotnie niszczy najcenniejszy składnik owoców – błonnik. Błonnik jest bardzo ważny dla dobrego funkcjonowania przemiany materii i systemu trawiennego, szczególnie ważny, gdy próbujesz obniżyć ciśnienie krwi. To właśnie błonnik przyczynia się do ogromnej popularności owoców, dlatego naukowcy ignorują cukry proste w nich zawarte i zalecają spożywanie świeżych owoców jako części zdrowej diety.

Dlaczego w takim razie najcenniejszy składnik owoców zostaje zniszczony w celu uzyskania słodzonej wody???

Powiedz sokom: „NIE” – jedz wyłącznie świeże owoce!

4.3.10 Fast food

W tym wypadku wszystko jest jasne – pokarmów typu fast food unikaj za wszelką cenę! Fast-foody są najszybszymi zabójcami. Tak po prostu jest i dlatego należy unikać ich jak zarazy!

Tego typu posiłki zawierają tony kalorii otrzymane z tłuszczów nasyconych oraz cukru, te zaś zatykają naczynia krwionośne i zagrażają życiu!

Fast food jest prawdopodobnie jedynym rodzajem żywności, co do którego zgodni są wszyscy lekarze i naukowcy – posiada bowiem druzgocący wpływ na zdrowie człowieka, jego masę ciała oraz ciśnienie tętnicze krwi.

4.4 Produkty żywnościowe, które należy włączyć do jadłospisu

Po długiej liście produktów, których należy unikać :), nadszedł czas na przyjrzenie się produktom, które obniżają ciśnienie krwi w sposób naturalny.

Chcę jednak podkreślić, że nie powinieneś być rozczarowany faktem, iż twoje ulubione posiłki znalazły się na liście tych, których powinieneś unikać. Nie oznacza to bowiem, że już nigdy nie będzie wolno ci ich spożywać, musisz po prostu ograniczyć się do minimalnych ilości.

Nie zalecałbym również rozpoczynania wszystkiego na raz. Taka nagła zmiana mogłaby mieć negatywny wpływ na twoje samopoczucie (zwłaszcza, jeśli jesteś zwolennikiem mięsa, jesz dużo nabiału i posiłków typu fast food), to z kolei mogłoby spowodować, że całkowicie zrezygnujesz z niniejszego programu.

Zacznij od jednej grupy artykułów spożywczych, poświęć na nią kilka dni, następnie przejdź do drugiej grupy itd. Narzuć sobie swoje własne tempo i nie zapominaj o tym, że posiłki, które przygotowujesz powinny ci naprawdę smakować.

W chwili, gdy zaczniesz zauważać efekty – wszystko stanie się łatwiejsze! Uzyskasz dowód na to, że ten program jest skuteczny i zostaniesz zmotywowany do tego, by postępować zgodnie z jego wskazówkami, a następnie przejść na zdrową dietę.

Rozpoczynając tę dietę musisz pamiętać o tym, że czas potrzebny na obniżenie ciśnienia krwi w sposób naturalny zależy od szybkości wyeliminowania zabronionych produktów z diety i zastąpienia ich pożywnymi produktami wysokiej jakości.

Żywność opisana w tej części książki zasługuje na miano superbohatera, gdyż na tym właśnie polega jej zadanie – ma ocalić ci życie! Zatem, o jakie super moce tu chodzi?

1. Ponad 98% wymienionych tu produktów zawiera znikomą liczbę kalorii (zdrowe są nawet te, które posiadają ich więcej, wyjaśnię później dlaczego). Aby skutecznie obniżyć ciśnienie krwi, należy rozpocząć od produktów niskokalorycznych zawierających mnóstwo substancji odżywczych.

Po ich spożyciu czujesz się zdrowy i najedzony, twoja przemiana materii jest szybsza, ty zaś zaczynasz tracić na wadze.

2. W procesie odchudzania nie istnieje nic bardziej skutecznego niż ograniczenie spożycia kalorii. Niniejszy program poszedł o krok dalej. Poniższa lista artykułów spożywczych składa się z produktów zawierających ujemne kalorie. Oznacza to, że twój organizm zużyje więcej kalorii na strawienie tych produktów niż wynosi wartość energetyczna danego produktu!

Przykład: jesz ile chcesz, bez ograniczeń, bez kontrolowania ilości porcji itp., gdyż nie ma takiej możliwości, że po spożyciu produktów z tej listy przytyjesz choć jeden jedyny kilogram! Przeciwnie, ich sekretna moc polega na tym, że odchudzają poprawiając jednocześnie stan zdrowia!

3. Produkty niskokaloryczne lub te, które zawierają ujemne kalorie są dobre, jednak celem projektu OMEGA936 jest poprawa twojego stanu zdrowia oraz samopoczucia. Oznacza to, że żywność z poniższej listy jest bogata w składniki odżywcze. Mamy dziś na rynku wiele dziwnych produktów niskokalorycznych (takich, jak np. wafle ryżowe), które są prawie całkiem pozbawione smaku, a oprócz tego, że nie zawierają kalorii, nie zawierają też niczego innego! Nie posiadają praktycznie żadnych wartości odżywczych! Komu potrzebne jest coś takiego?

W przypadku tej listy jest inaczej. Wymienione tu produkty są albo niskokaloryczne albo zawierają ujemne kalorie, każdy z nich bogaty jest jednak w składniki odżywcze niezbędne dla twojego organizmu!

Rzućmy więc okiem na listę tych „super bohaterów”:

**„PRODUKTY, KTÓRE MOŻESZ SPOŻYWAĆ W
ILOŚCIACH NIEOGRANICZONYCH“**

- Szpinak
- Kapusta włoska
- Rukiew wodna
- Marchew
- Kapusta
- Brokuły
- Kalafior
- Papryka
- Szparagi
- Sałata
- Grzyby
- Cukinie
- Karczochy
- Pomidory
- Słodkie ziemniaki
- Truskawki
- Cebula
- Jagody
- Winogrona
- Owoce granatu



***Uwaga:** Powyższy wybór produktów nie jest kompletny ze względu na różnice regionalne. Trzymaj się powszechnej zasady, że każde warzywo jest zdrowe, a dotyczy to głównie zielonych warzyw liściastych, z których liczne nie zostały tu wymienione. Takie warzywa możesz jeść zawsze i w nieograniczonych ilościach!

Wyobraź sobie, że powyższa lista to „bufet szwedzki”, z którego możesz jeść tyle, ile zapagniesz! Niezależnie od tego, ile warzyw zjesz, nie mają one absolutnie żadnego negatywnego wpływu na zdrowie i przyrost masy ciała.

Wyżej wymienione produkty powinny być podstawą wszystkich twoich posiłków. Składają się one na danie główne, a oto kolejna lista składników, których możesz używać do przygotowywania przystawek.

Chociaż są one tak samo zdrowe, to jednak nie należy ich łączyć z produktami z listy artykułów, które możesz spożywać w ilościach nieograniczonych.

„PRZYSTAWKI“

- Pomarańcze
- Ogórki
- Tofu
- Siemię lniane
- Nasiona sezamu
- Brzoskwinie
- Nasiona słonecznika
- Groszek
- Fasola
- Czeresnie
- Kukurydza
- Migdały
- Orzechy pistacjowe
- Orzechy włoskie
- Awokado
- Krewetki
- Łosoś
- Mleko pasteryzowane (1% tłuszczu)
- Jaja
- Ryż brązowy



Produkty z drugiej listy powinny stanowić uzupełnienie dań głównych (produktów z pierwszej listy). Nie powinno się ich jeść w ilościach nieograniczonych, lecz w ilościach, na jakie wskazuje sama nazwa listy – umiarkowanie, na przystawkę. Tych produktów używaj po to, by podkreślić smak dania głównego i nie przesadzaj z ich spożyciem.

Po przejściu na opisywaną tu dietę, ściśle jej przestrzegaj, aż do chwili, gdy zauważysz spadek masy ciała oraz wartości ciśnienia tętniczego. Po osiągnięciu idealnej masy ciała i stabilizacji ciśnienia, możesz przejść na inny plan diety lub zacząć wprowadzać więcej produktów i składników, które lubisz jeść..

“TWOJA LISTA”

-
-
-
-
-
...

Trzecia i ostatnia lista jest pusta. Twoim zadaniem będzie zappełnić ją 10-15 pokarmami, które lubisz jeść! Zrób swoją własną listę i wymień w niej swoje ulubione przysmaki lub produkty żywnościowe, których nie ma na dwóch poprzednich listach.

To, że rozpocząłeś nową dietę nie oznacza, że nie możesz raz w tygodniu zafundować sobie przysmaku z własnej listy, ale nie rób tego częściej niż 4 razy w miesiącu! Staraj się nie łamać tej zasady, aby nie zaprzepaścić postępów dokonanych w ciągu wielu tygodni!

W końcu po trudach, jakie włożyłeś w zmianę sposobu odżywiania, zasługujesz na to, by zjeść coś, bez czego po prostu nie możesz żyć! A każdy z nas ma swoje ulubione przysmaki, czyż nie? :)

Będąc teraz w posiadaniu listy produktów, które przywracają zdrowie i naturalnie obniżają ciśnienie, możesz puścić wodze fantazji i łączyć je w posiłki dla prawdziwych smakoszy.

Jeżeli potrzebujesz pomocy, w kolejnym rozdziale odnajdziesz mój własny wybór przepisów kulinarnych na posiłki, które są nie tylko zdrowe, ale też bardzo smaczne. Zrozumiałem, że smaczne jedzenie jest kluczem do skutecznego utrzymywania zdrowej diety. Mając silną wolę i szczere chęci możesz zejść daleko, ale po spożyciu smacznego posiłku poczujesz się dobrze i nie będziesz próbował zejść z drogi, która ma za zadanie ocalić ci życie.

Innym kluczem do skutecznego przestrzegania opisywanej diety jest brak obaw o to, ile tłuszczów czy kalorii zawiera dany posiłek, ile gramów wolno ci zjeść, kiedy wolno ci jeść itd.

Nigdy nie będziesz głodny, gdyż pierwsza lista zawiera produkty, które możesz jeść bez ograniczeń. Dlatego najadaj się bez poczucia winy oraz obawy o to, że zjadłeś za dużo. Z produktami z drugiej listy powinieneś być bardziej ostrożny, na koniec zaś mamy przysmaki i twoje ulubione pokarmy spożywane w małych ilościach, kilka razy w miesiącu.

Jak widać, to tylko trzy reguły, w związku z czym każdy może przestrzegać tej diety bez wysiłku!

Po tym, jak twoje ciśnienie osiągnie prawidłową wartość, a masa ciała spadnie (nie wcześniej!), przedstawię ci zdrową i bardziej zróżnicowaną dietę, która pomaga w utrzymaniu prawidłowej wartości ciśnienia krwi i zmniejsza zagrożenia dla zdrowia.

Mówię o tym dlatego, że wiele osób obawia się, że już zawsze będą musiały przestrzegać opisanej tu diety, co nie jest zgodne z prawdą.

Ja sam zdałem sobie sprawę z tego, że nadal stosuję tę dietę w kilka lat po tym, jak schudłem i obniżyłem ciśnienie krwi! Przyzwyczailem się po prostu do tych posiłków, w dodatku udało mi się odnaleźć fantastyczne dania, które są nie tylko pyszne, ale także bardzo pożywne i niskokaloryczne. Kontynuowałem tę dietę nawet wówczas, gdy mój stan zdrowia znacznie się poprawił.

Nic nie jest w stanie sprawić, że znów będę narażał swoje zdrowie – a już z pewnością nie pizza, hamburgery i ciasta (*ale wyłącznie dlatego, że znalazłem zdrową alternatywę dla deserów, a nawet dla hamburgerów i pizzy!*).

W grę nie wchodzi jednak moje, ale twoje życie. Dlatego też do ciebie należy podjęcie decyzji o tym, jak długo będziesz stosować tę dietę. Po niej, być może, przejdziesz na nowoczesną dietę proteinową (lub chronodietę) albo na dietę śródziemnomorską, która jeszcze do niedawna uważana była za najzdrowszą z diet.

Miej jednak na uwadze fakt, że jest to dieta oparta na mięsie i tłuszczach bogatych w kalorie. Musiałbyś uważać na to, by ponownie nie przytyć i starać się utrzymać zdrowy poziom cholesterolu w celu ochrony serca i ciśnienia krwi. Tolerancja diet proteinowych na cukier (w tym także na owoce) jest równa zeru, dlatego najpierw zastanów się nad tym, czy będziesz w stanie ją utrzymać, przy założeniu, że jesteś zwolennikiem słodczy.

Z kolei dieta śródziemnomorska oparta jest na zdrowych tłuszczach, jednak makaron i produkty zawierające skrobię sprawiają, że jest to dieta bogata w kalorie, co stwarza zagrożenie zarówno dla ciśnienia krwi, jak i dla masy ciała.

Od czego więc zacząć?

Przy tym sposobie na obniżenie ciśnienia krwi, możesz określić własne tempo. Wybierz te zmiany stylu życia, które można wprowadzić bez większego wysiłku. Wybierz własną metodę redukcji stresu i rozpocznij zdrową dietę.

Tylko nie rób wszystkiego na raz, gdyż może okazać się, że nie dajesz rady, a wówczas po prostu zrezygnujesz z programu i będziesz nadal żyć w obawie przed śmiertelnymi zagrożeniami, które niesie ze sobą nadciśnienie tętnicze.

Jeżeli opisana tu dieta wydaje ci się być zbyt wymagająca lub masz wrażenie, że nie wytrzymasz długo, po prostu ją wypróbuj. Podczas okresu próbnego nie musisz ściśle trzymać się załączonej tu listy produktów, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad:

- **jedz świeże owoce 3 razy dziennie**
- **do przygotowania głównego dania używaj warzyw, które lubisz**
- **do codziennych posiłków staraj się włączać grzyby, cebulę, paprykę, pomidory, nasiona i przyprawy**
- **zjedz pełen talerz warzyw (według uznania) gotowanych na parze**
- **połącz małą ilość fasoli z dużą sałatką i dressingiem.**



Wykonując tylko tych pięć powyższych kroków, już po pierwszym tygodniu odczujesz korzyści płynące z tych zmian. Nie będą one, co prawda, tak znaczące, jak ściśle przestrzeganie całego planu diety wraz ze wszystkimi wskazówkami, jednak efekt będzie widoczny!

Słowa te kieruję do wszystkich, którzy nadal się wahają zadając sobie pytania: Czy dam radę? Czy to mi pomoże?

Wystarczy, że codziennie przestrzegasz pięciu powyższych zasad i przeprowadzisz mały eksperyment. Miejmy nadzieję, że osiągnięty efekt zmotywuje cię do całkowitego przejścia na nową dietę! Nawet jeśli stwierdzisz, że tych kilka kroków przynosi na tyle dobre efekty, że nie odczuwasz potrzeby stosowania pełnego programu dla obniżenia ciśnienia krwi – świetnie! Liczy się to, że próbujesz jednak zrobić coś, aby zapobiec zawałowi serca, udarowi mózgu lub czemuś jeszcze gorszemu.

4.5 Planowanie i przygotowania

Zanim przejdziesz do przygotowywania pysznych dań będących częścią składową tej diety, chciałbym przedstawić kilka ogólnych uwag na temat przygotowywania posiłków. Pomogą ci one w przygotowywaniu własnych dań i posłużą za przewodnik po tym, na co warto zwrócić uwagę.

Celem tej diety jest spożywanie pokarmów o wysokiej wartości odżywczej, zawierających niewielką liczbę kalorii. Substancje odżywcze są ważne, ponieważ umożliwiają organizmowi rozpoczęcie procesu leczenia po wielu latach wyrządzania szkód. Oznacza to maksymalne wykorzystanie spożywanych produktów żywnościowych, bez obawy o to, że przytyjesz lub wyrządzisz swojemu organizmowi jeszcze więcej szkód.

Jak już wcześniej wspomniałem, produkty z pierwszej listy umożliwią ci właśnie to. Planując przygotowanie posiłku ze składników z drugiej listy lub z listy stworzonej przez ciebie, spróbuj przestrzegać kilku prostych zasad, aby osiągnąć dobre wyniki, obniżyć ciśnienie krwi i uniknąć nadwagi.

Dobre zaplanowanie posiłku umożliwi ci opanowanie kombinacji produktów znajdujących się na liście. Zasada numer jeden jest bardzo prosta: **surowe warzywa i owoce**.

W trakcie intensywnej obróbki termicznej, większość gatunków warzyw może stracić aż 40% (czyli prawie połowę) substancji odżywczych. Twoim zadaniem jest temu zapobiec. Zdecydowałeś się na tę dietę, aby poprawić stan swojego zdrowia, dlatego nie niszcz zdrowych właściwości tych produktów!

Zaplanuj swoją dietę w taki sposób, aby co najmniej 50% warzyw i owoców, które dziennie spożywasz znajdowało się w stanie surowym. Owoce nie powinny stanowić problemu, ponieważ i tak lepiej smakują, gdy są świeże. Jeśli chodzi o warzywa, najlepiej jest przygotować z nich sałatkę lub surówkę.

Zastąp swoje posiłki sałatkami, zapewniając sobie w ten sposób wystarczające spożycie surowych warzyw. Sałatki są doskonałym wyborem dla dań głównych i wsporników łączą się ze składnikami z listy przystawek lub z listy twoich ulubionych pokarmów. Jeżeli lubisz mięso, najlepiej jest połączyć je z surowymi warzywami i sałatkami. Nie zamieniaj jednak sałatek w danie mięsne. W celu uzyskania najlepszego efektu, pokrój mięso w drobne kawałki i dodaj je do sałatki.



Sałatki doskonale łączą się z różnego rodzaju nasionami, które nie tylko nadają daniom wspaniały smak, ale są też wyjątkowo zdrowe! Praktycznie wszystkie nasiona są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega, które są niezbędne w procesie obniżania ciśnienia tętniczego krwi oraz w procesie odchudzania.

Jeżeli nie jesteś zwolennikiem surowych warzyw lub po prostu wolisz gotowane posiłki, poniżej odnajdziesz przepisy na warzywa gotowane na parze, zupy i warzywa duszone.

Warzywa gotowane na parze mają wyższą wartość odżywczą niż warzywa smażone lub grillowane. Możesz łączyć je z różnego rodzaju przyprawami, uzyskując tym samym niesamowity smak.

Zupy i warzywa duszone to także wysmienite dania, ponieważ zawierają mnóstwo składników odżywczych pochodzących z warzyw. Choć potrawy te przygotowywane są z warzyw gotowanych, składniki odżywcze zostają zachowane w wodzie, która jest częścią przygotowanego dania – tak więc, wszystko w porządku!

4.5.1 Przyprawy i dressingi do sałatek

Większość z nas zgadza się co do tego, że największy wpływ na smak dania mają przyprawy. Dressingi do sałatek to kolejny doskonały sposób na to, by przygotowane warzywa były smaczniejsze.

Jedyną przyprawą, której powinieneś unikać jest SÓL. Nie powinno cię to dziwić, gdyż z pewnością wiele razy słyszałeś o tym, że należy unikać soli z powodu nadciśnienia tętniczego. Jeżeli lubisz słone posiłki, odnajdziesz tu wiele sposobów na to, aby twoje dania nabrały smaku i wyrazistości bez uszczerbku dla zdrowia. Ponieważ jednak jest to dieta mająca na celu obniżenie ciśnienia krwi, zdecydowanie nie powinieneś używać w niej soli. Weź pod uwagę to, że duża liczba produktów, które będziesz od teraz jeść zawiera w sobie sól w ilościach większych niż twoje dzienne zapotrzebowanie, dlatego soli jako przyprawy powinieneś unikać.

Dressingi do sałatek to inna historia. Wiele osób myśli, że odżywia się zdrowo jedząc sałatkę z gotowym, kupionym w sklepie dressingiem, nie zdając sobie sprawy z tego, że zawiera on więcej cukru i kalorii od przeciętnego posiłku typu fast food!

To nie znaczy, że nie możesz używać dressingów do sałatek, musisz po prostu uważać na to, jakich dressingów używasz. Jeżeli zdecydujesz się na dressing ze sklepu, uważnie przeczytaj informacje znajdujące się na etykiecie. Unikaj ciężkich sosów sałatkowych i kupuj tylko dressingi niskokaloryczne (jeżeli takie znajdziesz), bez dodatku sztucznych barwników i substancji słodzących.

Najlepszym wyjściem z sytuacji jest jednak przygotowywanie własnych dressingów. Nie jest to trudne, w dodatku można eksperymentować z doбором składników i smaków.

Oto prosta metoda na przygotowanie własnego dressingu do sałatki.

Krok pierwszy: Wybierz bazę. Każdy dressing posiada swoją bazę, którą mogą być:



Suszone owoce



Przyprawy świeże lub suszone



Musztarda



Czosnek

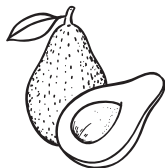


Cebula



Mieszanka przypraw

Krok drugi: Wybierz odpowiednie źródło tłuszczu. Dressing powinien zawierać tłuszcz, możesz więc wybrać:



Awokado



Nasiona lnu lub konopi



Orzechy



Masło orzechowe
(z migdałów lub orzechów nerkowca)

Krok trzeci: Ocet łączący składniki. Po wyborze bazy oraz smaku, wybierz dobry składnik, dzięki któremu połączysz i wymieszasz powyższe. Najlepszym wyborem są różne rodzaje octu:



Ocet balsamiczny



Sok z cytryny



Ocet winny

Krok czwarty: Uważasz, że dressing jest „nudny”? Jeżeli chcesz poeksperymentować ze smakami, wybierz jeden z poniższych składników, które zwykle nie wchodzi w skład dressingów do sałatek. Możesz być mile zaskoczony!



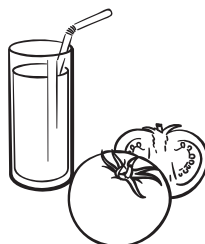
Naturalny sok z owoców lub warzyw



Tofu



Mleko sojowe lub migdałowe



Sok pomidorowy

Możesz łączyć te składniki w wiele niesamowitych posiłków. Dzięki nim, sałatki oraz warzywa nigdy nie będą nudne!!!

A taki dressing możesz bez obaw dodać do każdej sałatki! Wszystkie znajdujące się na liście składniki są źródłem niezbędnych składników odżywczych (minerałów, tłuszczów i kwasów tłuszczowych omega), które zapewniają vitalność oraz wytrzymałość, obniżają ciśnienie krwi i nie tuczą!!!

4.5.2 Smak przygotowywanych potraw

Aby utrzymać tę dietę przez dłuższy okres czasu, przygotowywane posiłki muszą ci smakować! W przeciwnym wypadku, zrezygnujesz z niej zbyt wcześnie.

Po przeczytaniu tej części książki, a w szczególności przepisów kulinarnych, nie odrzucaj ich od razu tylko dlatego, że nie są to dania, które zazwyczaj spożywasz i smaki, które znasz i lubisz.

Czy wiedziałeś o tym, że smak ma naukowe wyjaśnienie? Jest on jak najbardziej kwestią gustu, to co smakuje mnie niekoniecznie musi smakować tobie. To właściwie nasze kubki smakowe „mówią” nam o tym, co nam smakuje, co ma dziwny smak lub co nie smakuje nam w ogóle. Nasze kubki smakowe są jednak reaktywne, co oznacza, że jedynie reagują na otrzymywane smaki i są w stanie przyzwyczaić się do nich. Po pewnym czasie zaczynają one rozpoznawać określony smak, dając ci wrażenie, że „ten posiłek jest dobry”.

Przykładem niech będą pikantne sosy i pikantne dania. Niektórzy ludzie uwielbiają ostre potrawy, inni zaś nie są w stanie nawet ich spróbować! Gdy po raz pierwszy próbujesz coś ostrego, twoja reakcja nie może być pozytywna, ponieważ jest to coś nowego i ostrego, w związku z czym twoje kubki smakowe wysyłają do mózgu silne sygnały. Jeśli jednak będziesz jeść ostre rzeczy przez kilka tygodni, twoja reakcja na ostry smak będzie coraz łagodniejsza, aż twój organizm „nauczy się” akceptować, a nawet lubić smak pikantnych potraw!

W pewnym momencie zrozumiesz, że smak potrawy wcale się nie zmienił, po prostu przyzwyczaisz się do niego i zaczniesz go wóczas smakować!

Sytuacja wygląda podobnie, gdy, z powodu nadciśnienia, jesteśmy zmuszeni do wyeliminowania soli z naszej diety. Przypuśćmy, że jesteś przyzwyczajony do słonych potraw. Te same potrawy bez dodatku soli nagle przestają ci smakować. Jeśli jednak przez pewien czas spróbujesz jeść niesłone potrawy, twoje kubki smakowe będą rejestrować nowe smaki, które są zwykle zamaskowane smakiem soli i uczucie satysfakcji po spożyciu dobrego posiłku powróci.

Spróbuj więc dać szansę tej lub jakiegokolwiek innej, zdrowej diecie. Nie odrzucaj nowych składników tylko dlatego, że w tej chwili uważasz, że przygotowane potrawy nie będą ci smakować! Zapewniam cię, a mam na to naukowe dowody, że już wkrótce zaczniesz delectować się nowymi smakami!

4.5.3 Dobre tłuszcze, kwasy tłuszczowe omega (omega-3, omega-6 i omega-9)

Każdy z nas spotkał się w swoim życiu z pojęciem „tłuszcze“, które automatycznie kojarzy nam się z czymś złym. Szczególnie dotyczy to osób z podwyższonym ciśnieniem tętniczym, problemami z sercem, cukrzycą i otyłością.

Jednak jednym z największych sojuszników w walce z nadciśnieniem tętniczym są właśnie tłuszcze, a właściwie tzw. dobre tłuszcze.

Mówiłem już o produktach spożywczych, których należy unikać z racji tego, że zawierają mnóstwo złych tłuszczów (szczególnie nasyconych), o czym możesz poczytać na opakowaniu – takich produktów należy unikać jak zarazy. Złe tłuszcze nasycone znajdują się we wszystkich rodzajach pokarmów typu junk food, a także w smażonych fast-foodach i są ogólnie obecne w naszej niezdrowej diecie. Dzięki tym tłuszczom przytyjesz kilka kilogramów miesięcznie, twoje żyły zaczną się zapychać, to z kolei niebezpiecznie podwyższy ciśnienie krwi. Jeżeli niczego w tym kierunku nie zrobisz, złe tłuszcze prawdopodobnie cię zabiją.

Istnieje jednak grupa dobrowolnych tłuszczów, które są nam naprawdę potrzebne. Kwasy tłuszczowe omega (zwykle oznaczone numerami: omega-3, omega-6 i omega-9) są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz do walki z chorobami. Odgrywają one ważną rolę w funkcjach mózgu oraz w funkcjach poznawczych, zaś ich rola w walce z chorobami serca i nadciśnieniem tętniczym jest nieoceniona.

Dlatego też kwasy tłuszczowe omega zajmują w tej książce szczególne miejsce, zaś twoja nowa dieta opiera się na spożywaniu tego naturalnego leku, aby organizm sam mógł się wyleczyć!

Niestety, nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować kwasów tłuszczowych omega, dlatego należy spożywać je w ilościach wystarczających do zachowania dobrego stanu zdrowia.

Na szczęście istnieją doskonałe naturalne źródła kwasów tłuszczowych omega, a najlepsze i najbardziej skuteczne można odnaleźć w tej książce.

Jeśli chodzi o kwasy tłuszczowe omega, lekkie kłopoty może sprawiać ilość oraz proporcje, w jakich są spożywane. Musisz to koniecznie zapamiętać! Jest to szczególnie ważne w przypadku stosunku kwasów tłuszczowych **omega-6 i omega-3, który musi wynosić co najmniej 2:1!** Oznacza to, że musisz spożywać dwukrotnie więcej kwasów tłuszczowych omega-6 niż kwasów tłuszczowych omega-3. Tylko w taki sposób uda ci się obniżyć wartość ciśnienia tętniczego krwi.

Podkreślam to dlatego, że nasza zwyczajowa dieta odwróciła te proporcje. Ponieważ oleje są podstawowym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, dzięki naszej standardowej diecie obfitującej w smażoną żywność, w twoim organizmie znajduje się prawdopodobnie trzy razy więcej kwasów tłuszczowych omega-3 niż kwasów tłuszczowych omega-6. Taka kombinacja wyrządza szkodę zarówno organizmowi, jak i zdrowiu! W taki sposób dobre tłuszcze zmieniają się w złe i niebezpieczne!

Zdaję sobie sprawę z tego, że prawdopodobnie nie jesteś ani naukowcem ani ekspertem żywieniowym, dlatego nie będę zanudzał cię skomplikowanymi zwrotami i metodami, w jakie można to naprawić. Powiem ci tylko, że rozwiązałem ten problem za ciebie! Od tego właściwie zacząłem – od przygotowania planu diety zawierającej produkty żywnościowe, które przywracają równowagę proporcji kwasów tłuszczowych omega, abym mógł pomóc także tobie!

Wszystkie przepisy kulinarne zawarte w tej książce, wszelkie kombinacje produktów, którymi podzieliłem się już z tobą oraz lista produktów, z których będziesz w przyszłości przygotowywać dania główne oraz przystawki – powstały z myślą o tym, byś w sposób WŁAŚCIWY spożywał wszelkie dostępne źródła kwasów tłuszczowych omega!

Weźmy na przykład ryby. Ryby są uważane za jedno z najlepszych źródeł kwasów tłuszczowych omega, a w szczególności niezbędnych dla organizmu kwasów tłuszczowych omega-6. Ja jednak umieściłem ryby na liście produktów, których należy unikać. Powodem takiej decyzji jest fakt, że ryby mogą zawierać mnóstwo substancji toksycznych (szczególnie rtęci), co, zamiast leczyć, może wyrządzić dodatkowe szkody. Można jednak spożywać łososia oraz niektóre owoce morza (jeżeli znasz ich pochodzenie).

Znajdziesz tu czyste źródła kwasów tłuszczowych omega w doskonałych proporcjach, pochodzące z wiarygodnych źródeł, takich jak orzechy i warzywa zielone. Kombinacje produktów z poniższych przepisów kulinarnych posiadają optymalną ilość kwasów tłuszczowych omega we właściwych proporcjach, co czyni je super-produktami, które obniżają ciśnienie tętnicze krwi w sposób naturalny!

4.5.4 Kawa

Chciałbym zakończyć ten rozdział kilkoma uwagami na temat kofeiny i picia kawy.

Wszyscy wielbiciele kawy prawdopodobnie zauważyli już, że nie ma jej na żadnej liście.

Moim zdaniem, kawy należy unikać i wyeliminować ją z nowej diety.

Oto 3 główne powody: kawa powoduje odwodnienie organizmu, uzależnia i pobudza.

Odwodnienie jest poważnym problemem. Większość z nas i tak nie pije wystarczającej ilości wody w ciągu dnia, a picie kawy dodatkowo pogarsza sytuację. Jeżeli zdecydujesz się na poranną filiżankę kawy, upewnij się, że pijesz też wystarczająco dużo wody.

Kofeinę zawiera nie tylko kawa, ale także wiele rodzajów herbaty i napojów gazowanych. Kofeina uzależnia, dlatego często przesadzamy ze spożywaniem jej pod różnymi postaciami. Jeżeli nie jesteś w stanie zrezygnować z porannego rytuału picia kawy, wyeliminuj przynajmniej inne źródła kofeiny, takie jak napoje gazowane i herbata.

Innym problemem jest to, że kofeina pobudza. Wielu z nas przesadza z wykorzystywaniem tej jej właściwości, pijąc kawę w sytuacjach stresowych i podczas pracy do późnych godzin. Jeżeli faktycznie chcesz obniżyć ciśnienie w sposób naturalny – odzwyczaj się od tego! Rozmawialiśmy już o znaczeniu jakościowego snu, dlatego nic nie powinno przeszkadzać ci w zaśnięciu. Unikaj kofeiny i kawy w godzinach popołudniowych i wieczornych, aby nie zakłócać zwykłego rytmu snu.

Inną negatywną konsekwencją picia kawy jest to, że pobudzając organizm, wysyła ona do mózgu błędny sygnał związany z potrzebą jedzenia. Z tego też powodu, wiele osób spożywa w nocy puste kalorie i niezdrowe posiłki! Tak naprawdę nie odczuwasz głodu, tylko twój organizm przygotowuje się na sytuację stresową, do której nie jest przyzwyczajony (dłuższe siedzenie zamiast pójścia do łóżka) i potrzebuje kalorii do uzyskania energii.

Najlepiej będzie więc, jeżeli wyeliminujesz kawę oraz kofeinę, zwłaszcza po południu i przed wieczorem. Jeżeli nie możesz żyć bez kawy, powinieneś ograniczyć jej spożycie do jednej filiżanki w godzinach porannych, popijając ją dużą ilością wody.



5. Pyszne przepisy kulinarne i planowanie posiłków

Planowanie dietetycznych posiłków obniżających ciśnienie nie jest skomplikowane i, jak już wspomniałem w poprzednim rozdziale, niech lista produktów, które możesz jeść bez ograniczeń, podobnie jak lista przystawek i okazjonalnych smakołyków będzie twoim przewodnikiem.

Podstawą diety i posiłków powinny być surowe warzywa, głównie sałatki i surówki. Na podkreślenie tego faktu oferuję ci duży wybór dressingów, które przemienią zwykłą sałatkę w pyszny posiłek!

Rozumiem jednak twoje wahanie, gdy myślisz o kilku miesiącach, w czasie których będziesz jeść tylko sałatki... Nie brzmi to zbyt zachęcająco, prawda? Dlatego znajdziesz tu wymienione dania, złożone głównie z warzyw, zawierające jednak wiele składników o bogatym smaku znajdujących się na liście dozwolonych produktów. W tym rozdziale odnajdziesz tyle przepisów i pomysłów na łączenie ze sobą produktów żywnościowych, że wystarczy ci to na kilka miesięcy zróżnicowanej diety! Jestem pewien, że twoja obecna dieta nie jest aż tak zróżnicowana i że przepisy, które tutaj odnajdziesz, będą stanowiły miłe zaskoczenie!

Jeżeli nie jesteś zwolennikiem przepisów kulinarnych i chcesz sam łączyć ze sobą produkty z listy tych dozwolonych, nie mam nic przeciwko temu. Dla planowania dziennego jadłospisu, który skutecznie obniża ciśnienie, istnieje tylko jedna prosta zasada:

„Zwracaj uwagę na ilość produktów z każdej grupy artykułów żywnościowych!”

Jeżeli nie jesteś pewien, jaką ilość produktów z danej grupy możesz spożyć, nie baw się w precyzyjne ważenie (co do grama)! Po prostu postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

Twój codzienny jadłospis powinien zawierać:

Warzywa: 4 do 6 porcji* (świeżych lub gotowanych)

*Porcja stanowi około 350 gramów warzyw, nie zapominaj jednak o tym, że świeże warzywa są cięższe od ugotowanych.

Owoce: 4 do 6 porcji (porcja owoców to około 150 gramów)

Orzechy: 1 do 3 porcji dziennie (porcja orzechów to około 30 gramów)

Olej (i tłuszcz): 1 porcja (1 porcja to 1 łyżka)

Produkty pochodzenia zwierzęcego: 1 porcja, 3 razy w tygodniu
(1 porcja to około 150 gramów)

Całe ziarna zbóż: maksymalnie 1 porcja dziennie (1 porcja to jeden kawałek)

Stosując się do powyższej listy możesz przygotowywać własne kombinacje zawierające wszystkie produkty żywnościowe wymienione w poprzednim rozdziale. A jeżeli brakuje ci pomysłów lub chcesz po prostu wypróbować kilku nowych, wspaniałych przepisów, które zapewnią ci niższe ciśnienie krwi, pomogą schudnąć i utrzymać zdrową masę ciała – zapraszam do lektury tej niewielkiej książki kucharskiej!

5.1 Pyszne i zdrowe przepisy kulinarne

5.1.1 POMYSŁY NA ŚNIADANIE

Większość z nas przyzwyczajona jest do standardowego śniadania złożonego z płatków śniadaniowych, jajek, boczku itd., ale będziesz zaskoczony widząc, ile jest pysznych i zdrowych pomysłów na śniadanie! Spójrz tylko!

Płytki bananowe

Składniki:

- 1 cały banan, średnio dojrzały
- 100 g płatków owsianych
- 25 g rodzynek
- 100 g jagód
- 30 ml soku z granatu
- 2 łyżki siekanych daktyli
- 1 łyżka grubo siekanych orzechów włoskich
- 1 łyżka jagód goji
- 1 łyżka surowych nasion słonecznika
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego



Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.

W średniej wielkości naczyniu zgnieć banana. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj.

Posmaruj blaszkę cienką warstwą oliwy z oliwek. Przygotowaną mieszankę rozłóż równomiernie na dnie i piecz 25 minut. Następnie pozostaw do wystygnięcia i pokrój na kawałki jednakowej wielkości. Smacznego! Niewykorzystane płytki możesz przechowywać w lodówce.

Zalety tego dania:

Każdy kęs tych chrupiących i pysznych płytek bogatych w przeciwutleniacze sprawia, że czujesz się, jakbyś posiadał własną fontannę młodości. Jagody świetnie smakują w połączeniu z bananami, co nadaje płytkom słodczy i pełni, zaś pozostałe składniki tworzą wspaniałą teksturę nadając temu daniu bogaty smak. Płytki świetnie sprawdzają się również jako drugie śniadanie!

Kubek pełen jagód**Składniki:**

- 1 jabłko, pokrojone w kawałki
- 1 pomarańcza, pokrojona w kawałki
- 50 g jagód
- 50 g truskawek, pokrojonych w kawałki
- 2 łyżki siemienia lnianego lub konopi
- 2 łyżki siekanych orzechów włoskich

Przygotowanie:

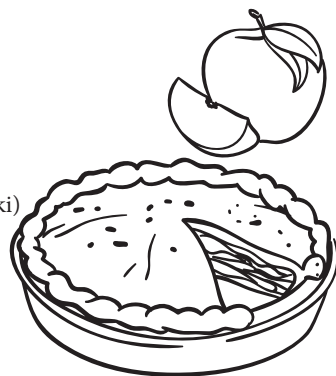
Wymieszaj wszystkie składniki i śniadanie gotowe!

Zalety tego dania:

Niewiele dań na śniadanie można przygotować w tak szybki i prosty sposób, przy takiej różnorodności smaków. Bardzo smaczne, wręcz wyśmienite!

Zapiekane jabłka**Składniki:**

- 6 jabłek (obrane, bez pestek i pokrojonych w kawałki)
- 2 łyżeczki cynamonu
- 50 g siekanych orzechów włoskich
- 3 daktyle (bez pestki)
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 60 ml niesłodzonego mleka migdałowego, sojowego lub z nasion konopi

**Przygotowanie:**

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.

Do blendera wrzuć szklankę pokrojonych jabłek, cynamon, orzechy włoskie, daktyle, siemię lniane i mleko. Zmiksuj składniki. Gotową mieszankę wylej na blaszkę, a pozostałe jabłka rozłóż na wierzchu. Dodaj rodzynki i przemieszaj. Całość możesz posypać płatkami owsianymi. Piecz 15 minut.

Zalety tego dania:

Jabłko i cynamon to klasyczna kombinacja, a jeżeli nigdy ich nie łączysz, zobaczysz, że przygotowanie tego dania z mlekiem migdałowym nadaje mu szczególną nutę smaku i zapachu, które pokochasz. Migdały i (opcjonalnie) płatki owsiane sprawiają, że danie jest chrupiące i wspaniale łączy się ze smakami bazowymi. Być może właśnie odkryłeś swój ulubiony przepis kulinarny.

Naleśniki ze słodkich ziemniaków

Składniki:

- 250 g gotowej mieszanki do naleśników z całymi ziarnami pszenicy
- 300 ml mleka migdałowego, sojowego lub z nasion konopi
- 100 g puree ze słodkich ziemniaków
- 3 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki octu
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżki oleju roślinnego lub według uznania
- 2 i 1/2 łyżeczki mieszanki przypraw korzennych (zwykle jest to mieszanka cynamonu, imbiru, gałki muszkatołowej, pieprzu angielskiego i goździków)

Przygotowanie:

W dużym naczyniu połącz mieszankę do naleśników, brązowy cukier i mieszankę przypraw korzennych. W drugim naczyniu połącz mleko, puree ze słodkich ziemniaków, ocet oraz 2 łyżki oleju roślinnego i mieszaj aż do uzyskania gładkiej masy. Następnie wlewaj ją powoli do naczynia z suchą mieszanką i mieszaj aż do uzyskania jednolitej masy. Rozgrzej dużą patelnię na umiarkowanym ogniu. Dodaj tyle oleju, ile potrzeba, aby przekryć dno patelni i zaczekaj, aż olej stanie się gorący. Na jednego naleśnika wlej do gorącej patelni 1/4 szklanki ciasta, uważając na to, żeby nie wlać za dużo. Smaż naleśniki aż do uzyskania brązowego koloru, od 3 do 5 minut z każdej strony. Powtarzaj cały proces aż do wykorzystania całej ilości ciasta.

Zalety tego dania:

Ponieważ do przygotowania tego pysznego dania użyto oleju i cukru, nie powinienś delektować się tym przysmakiem częściej niż raz w tygodniu. Przepis ten nie zawiera jednak zbyt dużej ilości tych składników, zawiera za to ważnego członka naszej rodziny „superproduktów“, który wykorzystany jest tu w sposób innowacyjny.

Tofu

Składniki:

- 3 posiekane w kostkę szczypiorki
- 50 g drobno siekanej papryki
- 1 pokrojony pomidor, średniej wielkości
- 2 ząbki czosnku (siekanego lub zmiążdżonego)
- 200 g odcedzonego i pokruszonego tofu
- 1 łyżka mieszanki przypraw bez dodatku soli
- 1 łyżka drożdży
- 150 g liści młodego szpinaku

Przygotowanie:

Na umiarkowanym ogniu duś szczypiorek, paprykę, czosnek i pomidory w ¼ szklanki wody. Dodaj pozostałe składniki i duś przez kolejnych pięć minut. Podawaj.

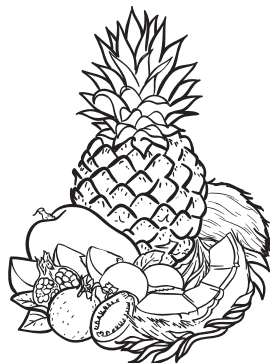
Zalety tego dania:

Papryka nadaje temu daniu południowy smak. Prawdopodobnie do omleta lub podobnego dania użyłbyś jaj zamiast tofu, ale smak jest niemal identyczny, tofu zaś ma podobną konsystencję jak jaja i przybiera smak pozostałych składników. Wyjątkowo smakowity i pikantny sposób na rozpoczęcie dnia!

Owoce południowe na śniadanie

Składniki:

- 200 g pokrojonego w kostkę ananasa
- 100 g pokrojonego w kostkę mango
- 100 g pokrojonej w kostkę papai
- 2 obrane i pokrojone w kawałki pomarańcze
- 1 pokrojony w kawałki banan
- 2 łyżki wiórków kokosowych



Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki poza wiórkami kokosowymi. Podawaj w salaterce i posyp wiórkami kokosowymi.

Zalety tego dania:

Czy zauważyłeś, że ten przepis odbiega nieco od reguły? Niektórych, wykorzystanych w nim owoców nie ma na naszej liście produktów, które możesz spożywać bez ograniczeń i to jest w porządku. Można jeść wszystkie owoce i warzywa, po prostu lista super produktów zawiera te naprawdę najlepsze i najzdrowsze. To delikatne odstępstwo dodaje kilka nowych smaków do twojego jadłospisu, jest także wyjątkowym sposobem na rozpoczęcie dnia!

5.1.2 POMYSŁY NA SAŁATKI

Salatki, które tutaj znajdziesz są bardzo łatwe do przygotowania i, jak już wcześniej wspomniałem, powinny one być twoim głównym daniem w ciągu dnia. W salatkach wspaniale jest to, że można je przygotowywać bez żadnego wysiłku. Nie potrzebujesz do tego żadnych specjalnych umiejętności, ponieważ większość sałatek składa się ze stuprocentowo świeżych składników, które wystarczy umyć, pokroić i wymieszać. Pamiętaj, żeby do sałatek używać dressingów, o których pisałem w poprzednim rozdziale.

Zielona, liściasta niespodzianka

Składniki:

- 600 g posiekanych zielonych warzyw liściastych (wybierz swoje ulubione)
- 1 duże jabłko, pokrojone w paski
- 1 duża marchew, pokrojona w paski
- 50 g posiekanej czerwonej cebuli
- 125 ml niesłodzonego mleka sojowego lub migdałowego
- 125 g surowych orzechów nerkowca lub 20 g masła z surowych orzechów nerkowca
- 60 ml octu balsamicznego
- 20 g rodzynek
- 1 łyżeczka musztardy



Przygotowanie:

Do dużej miski wrzucić zielone warzywa liściaste według uznania, jabłko, marchew i cebulę. W blenderze zmiksuj mleko, orzechy nerkowca, ocet, rodzyнки i musztardę. Polej przygotowane wcześniej warzywa.

Zalety tego dania:

Jeśli mam być szczery, nie jadłem zbyt wielu warzyw liściastych, gdy rozpoczynałem tę dietę i to danie było jednym z pierwszych, do którego ich użyłem. Ta sałatka jest wspianą, a połączenie jabłka i cebuli daje nieoczekiwany smak. Tego trzeba spróbować.

Sałatka ze szpinaku i brokuł**Składniki:**

- 120 g szpinaku
- 400 g brokuł
- 1 gruszka
- 1 jabłko
- 1 obrana limonka
- 20 g orzechów włoskich

**Przygotowanie:**

Do rozdrabniacza wrzucić najpierw szpinak, a następnie pozostałe składniki i wszystko grubo posiekać. Wymieszać i podawać.

Zalety tego dania:

Pokochasz to danie: Dwie najlepsze i najzdrowsze grupy pokarmowe na planecie tańczą w twojej misce. Jak więc nie pokochać tego dania? Atrakcyjności tej sałatce dodaje fakt, że można ją szybko przygotować. Ja sam przygotowuję ją regularnie! Zawiera bowiem zrównoważoną ilość owoców i warzyw, zaś limonka nadaje jej zaskakującą nutę.

Sałatka południowa z papryką

Składniki:

- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane z czarnym pieprzem
- 150 g ugotowanej czarnej fasoli
- 250 ml wody
- 100 g żółtej papryki
- 1 pokrojony pomidor
- 30 g siekanej natki pietruszki
- 20 g posiekanej czerwonej cebuli
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 300 g mieszanki sałat

Przygotowanie:

Do głębokiego naczynia wlej wodę, wrzuć paprykę oraz czosnek i zaczekaj, aż się całość zagotuje. Dodaj czarną fasolę i gotuj 10 minut na najmniejszym ogniu. Następnie odcedź wodę.

Wszystkie składniki, poza mieszanką sałat, przełóż go dużej miski. Przykryj naczynie i włóż je na noc (lub co najmniej na 3 godziny) do lodówki. Podawaj na mieszance sałat.

Zalety tego dania:

Jest to klasyczna sałatka, pełna odważnych, tradycyjnych smaków. Dominuje smak żółtej papryki, podczas gdy czosnek i czarny pieprz dają potrzebną ostrość. Jest to danie godne zapamiętania.

Sałatka ze szpinaku i fasoli

Składniki:

- 150 g młodego szpinaku
- 150 g ugotowanej fasoli
- 100 g startej marchwi
- 100 g brokuł
- 100 g pokrojonych w kawałki grzybów
- 100 g pokrojonych pomidorów

Dressing:

- 2 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki suszonej natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki suszonej bazylii
- 1/4 łyżeczki mielonej gorczycy
- 1/4 łyżeczki cebuli w proszku
- 1/4 łyżeczki octu balsamicznego



Przygotowanie:

Wszystkie składniki sałatki wrzucić do miski i wymieszać. W osobnym naczyniu połączyć wszystkie składniki dressingu. Polej sałatkę dressingiem i ponownie zamieszać.

Zalety tego dania:

W przypadku tej sałatki, zaskoczeniem jest wyjątkowy dressing na bazie cytryny, który wspaniale kontrastuje ze świeżym, ziemnym smakiem sałatki. Właśnie ten kontrast sprawia, że obok tego dania nie można przejść obojętnie.

Salatka brazylijska

Składniki:

- 3 pokrojone pomidory śliwkowe
- 170 g ugotowanej ciecierzycy
- 1 zielone jabłko, umyte, obrane i pokrojone
- 1 pokrojony ogórek
- 1/2 pokrojonej, małej cebuli
- 1/4 siekanych orzechów brazylijskich
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 300 g mieszanki sałat

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki poza sałatami i orzechami brazylijskimi. Podawaj w salaterce, na mieszance sałat. Całość posyp siekanymi orzechami brazylijskimi.

Zalety tego dania:

Kolendra i ocet balsamiczny nadają tej sałatce odważny smak, podczas gdy orzechy brazylijskie dają nieoczekiwaną teksturę. Wszystkie składniki wspólnie łączą się w niezapomniane danie.

Mieszanka sałat z orzechami włoskimi

Składniki:

- 250 g mieszanki sałat
- 50 g rukoli lub rukwi wodnej
- 2 gruszki, umyte, obrane i pokrojone w kawałki
- 1 gruszka, umyta, obrana i starta
- 25 g suszonych porzeczek
- 25 g siekanych orzechów włoskich
- 25 g połówek orzechów włoskich
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek



Przygotowanie:

Wrzuć do miski startą na tarce gruszkę, rukolę, mieszankę sałat, siekane orzechy włoskie i porzeczki. Dodaj ocet ryżowy oraz oliwę z oliwek i zamieszaj. Udekoruj danie kawałkami gruszki i połówkami orzechów włoskich.

Zalety tego dania:

Trudno jest o lepsze, owocowo-orzechowe połączenie smaków. Tworzą one w ustach przyjemny kontrast, którego poszukują twoje kubki smakowe. Sałatka smakuje jak deser, ale możesz rozkoszować się nim jako daniem głównym!

Sałatka-niespodzianka ze szparagów

Składniki:

- 1 kg szparagów
- 125 ml wody
- 20 g rodzynek
- 60 ml octu balsamicznego
- 20 g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 ząbki zmiążdżonego czosnku
- 2 łyżki posiekanej czerwonej cebuli
- 2 łyżki orzeszków piniowych

Przygotowanie:

Do dużego naczynia wlej wodę i włóż szparagi. Zagotuj wodę, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na średnim ogniu 3-5 minut lub do chwili, gdy szparagi zaczną mięknąć. Odcedź wodę ze szparagów i przełóż je do salaterki.

Pozostałe składniki zmiskuj w blenderze i polej szparagi. Przed podaniem, danie powinno „odpocząć” przez 1 lub 2 godziny. Udekoruj danie orzeszkami piniowymi.

Zalety tego dania:

To danie wywołuje sporo kontrowersji. Na pewno będzie smakować zwolennikom szparagów, z kolei ich przeciwnicy nie dadzą mu szansy. Jednak pożywne szparagi są niezastąpionym składnikiem każdej diety.

5.1.3 MAGICZNE ZUPY

Zupa to doskonały wybór, zwłaszcza wtedy, gdy chcesz odpocząć od sałatek lub po prostu delektować się gotowanym posiłkiem.

Delikates z jabłek i cynamonu

Składniki:

- 1250 ml soku z marchwi
- 400 g dyni piżmowej (świeżej lub mrożonej)
- 400 g pokrojonej kapusty włoskiej (usuń twarde części)
- 2 średniej wielkości jabłka, umyte, obrane i pokrojone
- 100 g posiekanej cebuli
- 125 ml mleka migdałowego, sojowego lub z konopi
- 125 g orzechów nerkowca lub 60 g masła z orzechów nerkowca
- 2 łyżki octu owocowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej

Przygotowanie:

Do dużego garnka wrzuc dynię, jabłka, kapustę, cebulę, wlej ocet i sok z marchwi. Zaczekaj, aż się zagotuje, a następnie gotuj na małym ogniu przez 30 minut lub do chwili, gdy kapusta będzie miękka.

Połowę zupy zmiksuj w blenderze z mlekiem i orzechami nerkowca. Powstałą mieszaninę przelej z powrotem do garnka z zupą. Dodaj cynamon i gałkę muskatołową.

Zalety tego dania:

W tej zupie jest wszystko. Jest pyszna i pełna energii, połączenie zawartych w niej smaków jest idealne na jesień i święta, ale jest to cudowne danie, którym możesz delektować się o każdej porze roku bez poczucia winy. Każdy składnik tej zupy jest smaczny i bardzo zdrowy.

Zupa z brokuł, soczewicy i pomidorów

Składniki:

- 2 l wody
- 400 g pokrojonych brokuł
- 500 ml soku z marchwi
- 125 g orzechów nerkowca
- 900 g pokrojonych pomidorów śliwkowych
- 450 g suchej soczewicy
- 6 drobno posiekanych ząbków czosnku
- 3 małe, pokrojone cukinie
- 3 posiekane łodygi selera naciowego
- 2 posiekane cebule
- 2 posiekane marchewki
- 1 chiński ziemniak, obrany i pokrojony
- 3 łyżki octu balsamicznego



Przygotowanie:

Do dużego garnka wrzucić wszystkie składniki poza chińskim ziemniakiem, octem i orzechami nerkowca. Zaczekać, aż się zagotuje, a następnie gotować przez kolejnych 45 minut. Dodać chińskiego ziemniaka i gotować jeszcze 15 minut lub do chwili, gdy warzywa zaczną mięknąć.

Zdejmij garnek z ognia i dodaj ocet. Dwa kubki zupy wlej do blendera i zmiksuj z orzechami nerkowca. Przygotowaną mieszankę wlej z powrotem do garnka, wymieszaj i podawaj.

Zalety tego dania:

Jest to gęsta, konkretna zupa, po której będziesz syty i zadowolony. Posiada ziemny, zrównoważony i subtelny smak, co, według mnie, dodaje jej atrakcyjności. Pyszne danie na każdą porę roku.

Fasolówka wegetariańska**Składniki:**

- 450 g ugotowanej fasoli
- 500 ml bulionu roślinnego bez soli lub o obniżonej zawartości sodu
- 200 g brokuł
- 200 g posiekanego szpinaku
- 500 ml soku z marchwi
- 100 g posiekanej cebuli
- 125 g orzechów nerkowca
- 50 g orzeszków piniowych
- 3 pokrojone pomidory
- 1 pęczek świeżej, posiekanej bazylii
- 4 łyżki innych przypraw ziołowych (według uznania)
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku

Przygotowanie:

Wszystkie składniki poza orzechami nerkowca i orzeszkami piniowymi wrzucić do dużego garnka. Przykryj garnek i gotuj zupę na małym ogniu przez 35-40 minut.

Do blendera wlej $\frac{1}{4}$ zupy i zmiksuj ją z orzechami nerkowca, a następnie przygotowaną mieszankę wlej z powrotem do garnka z zupą. Podawaj dekorując zupę orzeszkami piniowymi.

Zalety tego dania:

Kolejna zimowa klasyka odpowiednia na każdą porę roku. Moim zdaniem, jest to najprostszy do wykonania przepis na zupę, jaki istnieje – wszystko idzie do jednego garnka. Nie wymaga planów ani przygotowań.

Nie daj się jednak zwieść tej prostocie. Bogactwo jej smaków sprawi, że będziesz uśmiechnięty i zadowolony przez resztę dnia.

Zupa krem z grzybów**Składniki:**

- 900 g świeżych grzybów
- 1250 ml soku z marchwi
- 300 g ugotowanej fasoli
- 300 g niesłodzonego mleka migdałowego, sojowego lub z konopi
- 150 g młodego szpinaku
- 3 pory
- 2 marchewki
- 2 średnie, pokrojone cebule
- 100 g pokrojonego selera
- 2 ząbki czosnku, posiekanego lub zmiażdżonego
- 2 łyżki wody
- 2 łyżeczki mieszanki przypraw śródziemnomorskich

Przygotowanie:

Zagrzej wodę w dużym i głębokim naczyniu. Do wody wrzuć grzyby, czosnek oraz przyprawy i gotuj 5 minut lub do chwili, gdy zmiękną. W razie potrzeby dodawaj wodę, aby składniki nie kleiły się. Zdejmij naczynie z ognia.

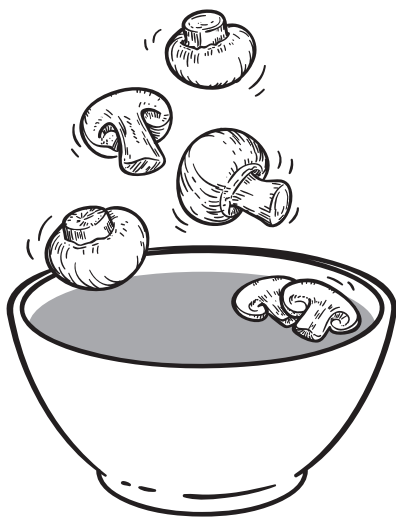
W dużym garnku zagotuj sok z marchwi, pół porcji mleka, marchew, cebulę, fasolę, seler, por i przyprawy. Zmniejsz ogień i gotuj do chwili, gdy warzywa będą miękkie (około 30 minut).

Zmiksuj w blenderze pozostałe mleko i orzechy nerkowca. Dodaj połowę zupy i warzyw, sok z cytryny, tymianek i rozmaryn. Miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej masy.

Przygotowaną masę wlej z powrotem do garnka z zupą i dodaj pozostałe składniki. Gotuj do chwili, aż szpinak zrobi się miękki. Podawaj.

Zalety tego dania:

Szczerze mówiąc, niewiele jest zup, które mogą mnie uszczęśliwić w takim stopniu, jak zupa krem z grzybów, a to danie jest jednym z najsmaczniejszych dań, jakich w życiu próbowałem. Fantastyczne danie na pocieszenie.



Warzywa duszone z soczewicą

Składniki:

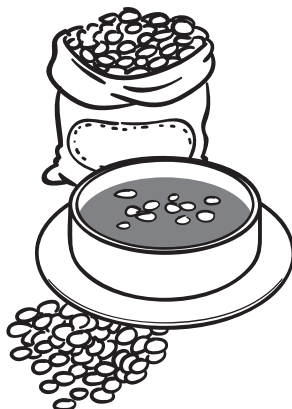
- 1500 ml wody
- 200 g suchej soczewicy
- 1/2 drobno posiekanej cebuli średniej wielkości
- 3 duże, pokrojone świeże pomidory
- 1 drobno posiekana nać selera
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/8 łyżeczki czarnego pieprzu

Przygotowanie:

Soczewicę, pieprz i bazylię wrzucić do dużego garnka z wodą i gotuj 30 minut. Dodaj pomidory i seler i gotuj przez kolejnych 15 minut lub do chwili, gdy soczewica będzie miękka.

Zalety tego dania:

Ten przepis jest uosobieniem prostoty. Właściwie było to pierwsze danie, które nauczyłem się przygotowywać, gdyż rozpoczynając tę dietę nie miałem pojęcia o gotowaniu. Proste czy nie, danie to jest energiczne i bardzo smaczne, a przy tym niesamowicie zdrowe. W dodatku, każdy jest w stanie je przygotować.



Warzywa duszone na słodko

Składniki:

- 2 duże, drobno posiekane ząbki czosnku
- 325 ml duszonych pomidorów (wraz z sokiem)
- 1 średniej wielkości, pokrojona cukinia
- 1 cienko pokrojona cebula
- 1 duży słodki ziemniak, obrany i pokrojony
- 1 łyżeczka mieszanki przypraw bez soli
- 50 g ugotowanego groszku lub fasoli
- 3/4 łyżeczki suszonego rozmarynu

Przygotowanie:

W dużym naczyniu zagrzej 2 łyżki wody. Dodaj cebulę i duś przez 5 minut lub do chwili, gdy cebula lekko zmięknie. Dodaj czosnek i gotuj przez minutę. W razie potrzeby dolewaj wody, aby całość się nie przypaliła.

Do cebuli i czosnku wrzuć pomidory z sokiem, słodkiego ziemniaka, fasolę i rozmaryn. Zagotuj, mieszając od czasu do czasu. Przykryj garnek i gotuj 5 minut.

Dodaj cukinię. Przykryj garnek i gotuj wszystko do chwili, gdy słodki ziemniak zmięknie (ok. 15 minut), mieszając od czasu do czasu. Dodaj przyprawy i podawaj.

Zalety tego dania:

Jest to kolejne danie posiadające solidne opinie. Jeżeli lubisz słodkie ziemniaki, zakochasz się w tym daniu. Jeżeli nie jesteś ich zwolennikiem, ten przepis nie zrobi na tobie większego wrażenia.

Osobiście, lubię słodkie ziemniaki o każdej porze roku, choć ich smak jest najlepszy jesienią i zimą. Energiczne i pyszne danie o dużym bogactwie smaków.

Chili inaczej

Składniki:

- 450 g tofu suszonego
- 300 g cebuli
- 300 g drobno posiekanych brokuł
- 300 g drobno posiekanego kalafiora
- 250 g kukurydzy (świeżej lub mrożonej)
- 150 g ugotowanej fasolki pinto
- 150 g ugotowanej czarnej fasoli
- 150 g ugotowanej czerwonej fasoli
- 1 puszka (800 g) pokrojonych pomidorów bez soli
- 1 puszka (120 g) pokrojonych, łagodnych papryczek chili
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 2 drobno posiekane, duże cukinie
- 2 łyżki chili w proszku
- 1 łyżeczka kminku

Przygotowanie:

Do dużego garnka wrzuć tofu, chili w proszku oraz kminek i gotuj tak długo, aż mieszanka zbrązowieje. Dodaj pozostałe składniki, przykryj i gotuj na wolnym ogniu 2 godziny.

Zalety tego dania:

Chili, na widok którego cieknie ślinka, jest idealne na zimę, ale można się nim delectować o każdej porze roku. „Trzej amigos“ z przepisu (tofu, chili w proszku i kminek) nadają temu daniu kompleksowy smak, zaś pozostałe składniki sprawiają, że na to danie chcemy się wręcz rzucić - bez wyrzutów sumienia, gdyż jest to bardzo zdrowe chili!

Delikates z pomidorów

Składniki:

- 250 g świeżych pomidorów
- 150 g młodego szpinaku
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 2 pokrojone łądzy selera naciowego
- 1 pokrojona cebula
- 1 pokrojony por
- 1 duża, pokrojona szalotka
- 1 mały listek laurowy
- 750 ml soku z marchwi
- 125 g orzechów nerkowca
- 50 g świeżej bazylii
- 50 g posiekanych, suszonych pomidorów
- 2 łyżki mieszanki przypraw bez soli (według uznania)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 szczypta szafranu



Przygotowanie:

Wszystkie składniki oprócz orzechów nerkowca, bazylii i szpinaku gotuj w dużym garnku 30 minut. Wyciągnij liść laurowy.

Przy pomocy łyżki cedzakowej wyciągnij z zupy dwie szklanki warzyw i odłóż je na bok. Pozostałą część zupy zmiksuj wraz z orzechami nerkowca w blenderze lub w rozdrabniaczu, aż do uzyskania gładkiej i kremowej masy. Wlej kremową masę z powrotem do zupy, dodaj wcześniej wyjęte warzywa, bazylię oraz szpinak i gotuj, aż szpinak zmięknie.

Zalety tego dania:

Zupa pomidorowa to chyba najlepsze „danie na pocieszenie“, a ten przepis nie jest wyjątkiem. Pyszne danie o bogatej teksturze i wspaniałym smaku.

Delikates z cukinii

Składniki:

- 900 g cukinii
- 1 l bulionu roślinnego bez soli
- 400 g młodego szpinaku
- 200 g kukurydzy
- 60 g orzechów nerkowca
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu lub według uznania

Przygotowanie:

Do dużego garnka wrzuc cebulę, cukinie, czosnek, oregano, bazylię, tymianek i wlej bulion roślinny. Po zagotowaniu zmniejsz ogień i gotuj 25 minut lub do chwili, gdy cukinie zmiękną.

Wlewaj zupę „na raty” do blendera i do każdej tury dodaj nieco orzechów nerkowca, miksując aż do uzyskania gładkiej, kremowej masy.

Przygotowaną masę wlej z powrotem do garnka, dodaj kukurydzę oraz młody szpinak i gotuj do chwili, gdy szpinak zmięknie. W razie potrzeby dodaj trochę wody. Przypraw do smaku czarnym pieprzem i podawaj.

Zalety tego dania:

Ta zupa to nie tylko fantastyczne, ciepłe i kremowe danie na pocieszenie, ale połączenie oregano, bazylii, tymianku i pieprzu nadaje jej bardzo odważny aromat, po którym zapagniesz więcej. To danie jest jednocześnie odważne i subtelne, co sprawia, że jest niesamowite. Do tego przepisu z pewnością będziesz powracać, nawet jeśli nie gustujesz w smaku cukinii.

5.1.4 PRZEKĄSKI I DANIA GŁÓWNE

Jeżeli chcesz pozostać na tej diecie przez dłuższy okres czasu, różnorodność posiłków będzie czymś niezbędnym. Dlatego zamieszczam też kilka przepisów kulinarnych na przekąski, które możesz serwować wraz z daniem głównym lub osobno.

Do tego celu możesz wykorzystać jakiegokolwiek składniki z listy produktów, które możesz jeść bez ograniczeń i wymyślać własne przekąski oraz dania główne.

Smak Włoch

Składniki:

- 400 g posiekanej sałaty
- 100 g orzechów włoskich
- 50 g natki pietruszki
- 50 g pomidorów
- 4 większe bułki lub tortille (razowe)
- 120 g pieczonego mięsa z indyka lub kurczaka
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki mieszanki włoskich przypraw
- 2 szczypty sproszkowanego czosnku



Przygotowanie:

W misce dobrze wymieszaj sałatę, pomidory, orzechy włoskie, natkę pietruszki, włoskie przyprawy, mięso (z indyka lub kurczaka) i czosnek w proszku. Podawaj w większych bułkach lub tortillach.

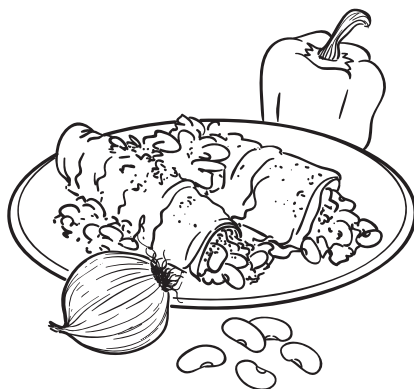
Zalety tego dania:

Wspaniałe danie na zabawę lub przyjęcie! Fantastyczne połączenie włoskich smaków. Pyszne danie, idealne na kolację.

Enchiladas z fasolą

Składniki:

- 1 zielona papryka (średnia lub duża), oczyszczona i pokrojona
- 50 g pokrojonej cebuli
- 250 g przecieru pomidorowego bez soli
- 6 tortilli z mąki kukurydzianej
- 200 g ugotowanej fasoli
- 100 g kukurydzy (świeżej lub mrożonej)
- 1 łyżka chili w proszku
- 1 łyżka siekanej, świeżej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku



Przygotowanie:

W dwóch łyżkach przecieru pomidorowego duś cebulę i paprykę, aż zmiękną. Dodaj pozostały przecier pomidorowy, fasolę, chili, kminek, kukurydzę, cebulę w proszku oraz kolendrę i gotuj 5 minut na małym ogniu.

Na każdą tortillę nałóż ok. 50 ml mieszanki i zawiń. Enchiladas możesz podawać od razu lub po zapieczeniu ich w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 190 stopni.

Zalety tego dania:

Wraz z tym daniem, twoje kubki smakowe odbędą podróż do Ameryki Łacińskiej. Oryginalny meksykański smak, łatwe w przygotowaniu, niesamowicie smaczne i zdrowe. Trudno ci będzie uwierzyć w to, że spożywasz zdrowy posiłek!

Puree z kalafiora i szpinaku

Składniki:

- 4 pokrojone w kawałki ząbki czosnku
- 300 g świeżego szpinaku
- 115 g masła z surowych orzechów nerkowca
- mleko migdałowe, sojowe lub z konopi do nadania tekstury
- 2 łyżki mieszanki przypraw bez soli (według uznania)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 600 g kalafiora

Przygotowanie:

Czosnek i kalafior gotuj na parze, aż zmiękną (od 8 do 10 minut). Odcedź i odsącz z wody.

Ugotuj szpinak na parze, aż zmięknie, odłóż na bok.

W blenderze zmiksuj orzechy nerkowca, czosnek i kalafior, aż do uzyskania gładkiej i kremowej masy. W razie potrzeby dodaj mleko (sojowe, migdałowe lub z konopi), aby uzyskać żądaną teksturę.

Dodaj mieszankę przypraw i gałkę muszkatołową. Na końcu dodaj szpinak i podawaj.

Zalety tego dania:

Z pewnością już wiesz, że ziemniaki zawierają w zasadzie jedynie puste kalorie, ale co, jeśli masz ochotę na dużą porcję gorącego puree? Masz szczęście, gdyż to danie będzie ci smakować o wiele bardziej.

Ma nie tylko lepszy smak (bogaty, kompleksowy aromat i teksturę podobną do puree z ziemniaków), ale jest też zdrowsze. Nic nie tracisz, możesz jedynie zyskać!

Stir fry z dressingiem

Składniki:

- 400 g bardzo twardego tofu, pokrojonego w kostkę
- 100 g brązowego ryżu
- 25 g nasion sezamu
- 2 łyżki mieszanki przypraw bez soli (według uznania)
- 1 łyżeczka sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1/4 łyżeczki rozgniecionej papryczki chili

Składniki na dressing:

- 25 g suszonych moreli, namoczonych przez noc w 125 ml wody
- 60 g niesłonego masła orzechowego
- 60 ml octu balsamicznego
- 4 posiekane ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanego imbiru
- 4 łyżeczki mieszanki przypraw bez soli (według uznania)
- 1/4 łyżeczki rozgniecionej papryczki chili

Warzywa:

- 550 g posiekanej sałaty rzymskiej
- 450 g świeżego szpinaku
- 4 czerwone papryki
- 2 marchewki
- 1 cebula średniej wielkości
- 400 g brokuł
- 300 g świeżych grzybów bez trzonów
- 200 g groszku strąckowego, pokrojonego w kawałki
- 50 g grubo siekanych orzechów nerkowca
- 2 łyżki wody

Przygotowanie:

Pozostaw tofu w marynacie z sosu sojowego, papryczki chili i przypraw na 30 minuta.

Do głębokiego garnka wlej 375 ml wody i dodaj ryż. Po zagotowaniu zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj ryż na małym ogniu 30 minut lub do całkowitego wchłonięcia wody przez ryż. Odłóż garnek na bok.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Wymieszaj tofu z sezamem i piecz w naczyniu żaroodpornym 30 minut.

W blenderze zmiksuj morele (wraz z wodą, w której się moczyły), masło z orzeszków ziemnych, imbir, czosnek, przyprawy, ocet, papryczki chili i marantę indyjską w proszku aż do uzyskania gładkiej masy. Przełóż dressing do mniejszej miski i odłóż na bok.

W głębokim garnku zagrzewaj wodę i przez 5 minut duś w niej cebulę, marchew, brokuły, groszek i paprykę. W razie potrzeby dolej trochę wody. Dodaj grzyby, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu, aż warzywa zmiękną.

Gotuj całość aż do wyparowania (w głównej mierze) wody. Dodaj szpinak i gotuj, aż zmięknie.

Do całości dodaj wcześniej przygotowany dressing i mieszaj do chwili, gdy warzywa uzyskają lekką glazurę, a sos będzie pełen bąbelków (nie potrzeba na to więcej niż minuty). Całość wymieszaj z tofu i orzechami nerkowca. Podawaj na sałacie z dodatkiem ryżu.

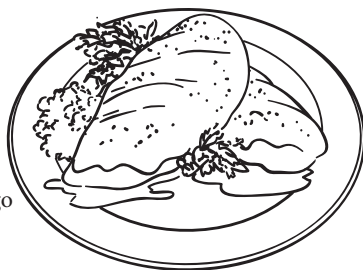
Zalety tego dania:

Smaki Wschodu przygotowywane w zaciszu twojego domu. Jest to wspaniała mieszanka smaków, po której twoi goście pomyślą, że zapisałeś się na kurs gotowania. Pyszne i łatwe danie.

Piersi z kurczaka ze szpinakiem

Składniki:

- 300 g szpinaku
- 250 g piersi z kurczaka bez skóry i kości
- 4 drobno pokrojone ząbki czosnku
- 1 pokrojona zielona papryka
- 200 g ugotowanego brązowego lub dzikiego ryżu
- 150 g świeżych, pokrojonych pomidorów
- 100 g pokrojonego selera
- 250 ml sosu chili (z niską zawartością sodu)
- 50 g pokrojonej cebuli
- 1 łyżka świeżej, posiekanej bazylii
- 1 łyżeczka chili w proszku (można użyć więcej)
- 1/4 łyżeczki suchej, zgniecionej papryczki chili



Przygotowanie:

Obsmaż piersi z kurczaka w lekko posmarowanym naczyniu, od czasu do czasu obracając je na drugą stronę. Smaż od 3 do 5 minut lub do chwili, gdy mięso przestanie być różowe.

Dodaj wszystkie składniki oprócz ryżu. Po zagotowaniu, zmniejsz ogień i gotuj na średnim ogniu (pod przykryciem) 10 minuta lub do chwili, gdy warzywa zmiękną.

Możesz podawać z ryżem.

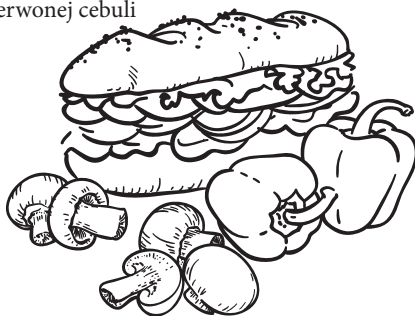
Zalety tego dania:

Wnieś nieco kreolskiej egzotyki do swojej diety! To pikantne danie zawiera wiele niezapomnianych smaków, witamin i minerałów, tak niezbędnych dla zdrowia i ma tak niewiele kalorii, że możesz delektować się nim bez poczucia winy.

Kanapki z czerwoną papryką i grzybami

Składniki:

- 4 duże grzyby (kapelusze)
- 4 większe bułki (razowe)
- 2 czerwone papryki (średnie lub większe)
- 1/2 dużej, drobno pokrojonej czerwonej cebuli
- 2 kubki rukoli



Składniki (dressing/sos):

- 2 daktyle
- 1 ząbek czosnku
- 230 g nasion sezamu
- 1/2 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka mieszanki przypraw bez soli
- 1 łyżeczka sosu sojowego o niskiej zawartości sodu

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. W naczyniu do pieczenia rozłóż paprykę, grzyby oraz cebulę, i piecz do miękkości (ok. 15 do 20 minut).

W międzyczasie zmiksuj w blenderze wszystkie składniki dressingu/sosu, aż do uzyskania jednolitej, kremowej masy.

Przekrój bułki na pół i podgrzej je lekko w piekarniku. Każdą połówkę posmaruj grubą warstwą sosu. Na dolnych połówkach układaj rukolę, a na niej grzyby, cebulę i pieczoną paprykę.

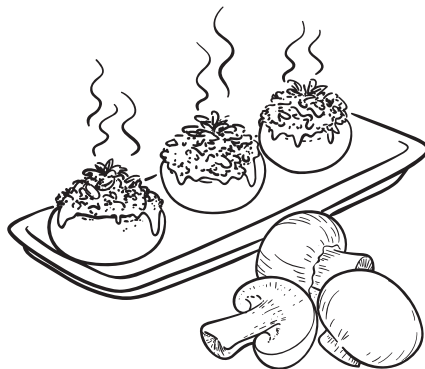
Zalety tego dania:

Dzięki niesamowicie śmiałej kombinacji smaków, danie to z pewnością zaspokoi każde podniebienie. Połączenie dobrodziejstw pieczywa razowego i bardzo zdrowych produktów z naszej super listy sprawia, że kanapki te są prawdziwą pożywną bombą i mają wspaniały smak.

Faszerowane grzyby

Składniki:

- 12 dużych grzybów
- 150 g szpinaku
- 1 cebula
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 60 ml bulionu roślinnego
- 2 łyżki masła migdałowego
- 1 łyżka drożdży
- 1/2 łyżeczki tymianku i czarnego pieprzu



Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.

Do dużego naczynia wlej 3 łyżki wody i duś w niej pokrojoną cebulę przez 2 minuty, następnie dodaj trzony grzybów, tymianek i czosnek. Duś kolejne 3 minuty. Dodaj kapelusze i bulion roślinny, doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze 5 minut (w sumie 10 minut gotowania).

Wyciągnij kapelusze i ułóż je w lekko posmarowanym oliwą z oliwek naczyniu do pieczenia. Do naczynia z cebulą wrzuć szpinak i gotuj, aż zmięknie. Zdejmij naczynie z ognia, dodaj masło migdałowe, drożdże oraz czarny pieprz do smaku i wymieszaj.

Kapelusze grzybów napełnij farszem ze szpinaku oraz cebuli i zapiekaj je 20 minut w piekarniku lub do uzyskania brązowo-złotego koloru.

Zalety tego dania:

Jest to jedna z moich ulubionych potraw. Jeżeli choć trochę lubisz grzyby, to danie oczaruje twoje kubki smakowe i wyśle cię do kuchni po dokładkę. Pożywne i pełne odważnych smaków – tak wygląda danie spożywane bez poczucia winy!

Frytki ze słodkich ziemniaków**Składniki:**

- 4 organiczne słodkie ziemniaki
- 1 łyżka cebuli w proszku
- 1 łyżka sproszkowanego czosnku

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.

Pokrój słodkie ziemniaki w paski i rozłóż je na blaszce. Posyp ziemniaki cebulą i czosnkiem w proszku. Piecz ok. 45 minut lub do uzyskania złotego koloru, obracając ziemniaki co 15 minut.

Zalety tego dania:

Pewnie myślałeś, że takie smakołyki, jak pieczone ziemniaki będą należeć do przeszłości, gdy zaczniesz odżywiać się zdrowo. Pamiętaj jednak, że słodkie ziemniaki znajdują się na liście dozwolonych produktów i w ten prosty sposób możesz nadal delectować się nimi.

5.1.5 DESERY

Jeżeli myślałeś, że tak duży zbiór przepisów kulinarnych nie obejmuje deserów, byłeś w błędzie. Choć przedstawiona tu dieta zabrania spożywania słodczy, z racji tego, że jej celem jest naturalne obniżenie ciśnienia tętniczego, to jednak istnieją desery, które możesz przygotować bez poczucia winy!

Przedstawiam jedynie część przepisów na desery, które możesz przygotować, dlatego spróbuj wykorzystać też własne pomysły! Najważniejsze to nauczyć się podstaw przygotowywania zdrowych lodów, tak abyś wszystkich produktów z naszej „super listy” mógł używać do komponowania różnorodnych przysmaków. Smacznego!

Lody bananowo-orzechowe

Składniki:

- 2 dojrzałe, zmrożone banany (włóż je do zamrażalnika na 24 godziny przed przygotowaniem deseru)
- 80 ml mleka waniliowego, sojowego, migdałowego lub z konopi
- 2 łyżki siekanych orzechów włoskich

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na najwyższej szybkości, aż do uzyskania gładkiej i kremowej masy.

Uwaga: Aby banany były dobrze zmrożone, obierz je i każdego pokrój na trzy części, a zatem dobrze zawiń w plastikową folię. Zmiksowaną masę włóż na noc do zamrażalnika, a następnie podawaj i rozkoszuj się smakiem.

Zalety tego dania:

Czy istnieje coś lepszego od zjedzenia lodów bez poczucia winy? Mam słabość do lodów i przygotowałem ponad dziesięć rodzajów lodów o różnych smakach, używając tego przepisu jako bazy. Na podstawie kolejnego przepisu, możesz w prosty sposób przygotować lody o smaku czekoladowym.

Sos czekoladowo-migdałowy

Składniki:

- 80 g surowych migdałów
- 80 ml mleka sojowego, migdałowego lub z konopi
- 160 g daktyli bez pestek
- 1 łyżka naturalnego kakao
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

Miksuj w blenderze wszystkie składniki, aż do uzyskania gładkiej i kremowej masy. W razie potrzeby dodaj trochę mleka. Tak przygotowanej masy użyj jako sosu do kawałków owoców.

Zalety tego dania:

Któż z nas nie chciałby zjeść deseru lodowo-czekoladowego bez poczucia winy i wyrzutów sumienia??? Ten deser jest naprawdę zdrowy, tak więc - smacznego!

Lody czekoladowo-czereśniowe

Składniki:

- 4 daktyle bez pestek
- 100 g mrożonych czereśni
- 120 ml mleka waniliowego, migdałowego lub z konopi
- 1 łyżka naturalnego kakao



Przygotowanie:

Miksuj wszystkie składniki na największej szybkości w blenderze, aż do uzyskania gładkiej i kremowej masy. Weź pod uwagę to, że może będzie trzeba podzielić składniki na dwie części i miksować dwa razy, w zależności od wielkości blendera. Włóż na noc do zamrażalnika i podawaj następnego dnia.

Zalety tego dania:

Ten deser ma smak czystej rozkoszy, w dodatku jest bardzo pożywny. Oznacza to, że możesz „zasłodzić się” bez jakiegokolwiek poczucia winy.

Przepis ten odkrywa nowy świat przygód pełnych smaku, zwłaszcza po dodaniu kakao. Przy tak dużym wyborze zdrowych orzechów i nasion, nie ma końca wariacjom na temat pysznych, mrożonych smakołyków, które możesz przygotować.

Być może ten przepis sprawi, że rodzina i przyjaciele zechcą dołączyć do ciebie na twojej nowej drodze do powrotu do zdrowia.

5.2 Opracowywanie dziennego jadłospisu

Teraz, gdy wiesz już, co możesz jeść i gdy posiadasz już wiele wspaniałych propozycji łączenia ze sobą produktów żywnościowych potrzebnych do tego, aby obniżyć ciśnienie, możesz rozpocząć dietę.

Jeżeli w dalszym ciągu masz wątpliwości, pomyśl o następującej rzeczy:

Nierobienie niczego w tym kierunku naprawdę NIE wchodzi w grę! Nadciśnienie tętnicze prowadzi do bardzo wielu zagrożeń, to tak, jakby wyrok śmierci wisiał nad twoją głową!

Co więc stoi na przeszkodzie, żeby wypróbować ten program?

Stosuj go przez kilka tygodni, aby przekonać się, że to naprawdę nic trudnego, a co ważniejsze, aby uwierzyć w jego skuteczność! Ten krótki okres czasu wystarczy, aby twoje ciśnienie obniżyło się naturalnie i praktycznie bez żadnego wysiłku.

Poza tym, z pewnością spodobać ci się „skutki uboczne” niniejszej diety. Już po upływie tygodnia poczujesz się lepiej i będziesz wyglądać wspaniale! Ta dieta pomoże ci schudnąć, zaś utrata nadwagi przyczynia się do obniżenia ciśnienia.

Oto kilka wskazówek na początek.

- Zastosuj przepisy kulinarne zawarte w tej książce

Jeżeli nie wiesz, w jaki sposób zacząć, wykorzystaj moje propozycje przygotowywania zdrowych posiłków, wystarczy ich na kilka tygodni. Gdy już nauczysz się przygotowywać te dania, z pewnością będziesz próbował je zmieniać i dostosowywać do swojego gustu lub po prostu wymyślisz własne przepisy.

- Niech listy zawsze będą na wyciągnięcie ręki

Dopóki dobrze nie zaznajomisz się z pokarmami, które możesz jeść bez ograniczeń, pokarmami, które należy jeść z umiarem i tymi, na które możesz sobie pozwolić jedynie kilka razy w miesiącu, najlepiej będzie, jeśli wydrukujesz sobie wszystkie listy.

Trzymaj je na lodówce lub w innym miejscu w kuchni albo w telefonie komórkowym. Jeden rzut oka na listy zainspiruje cię do zakupu potrzebnych produktów i przygotowania posiłku. Dla większości osób łatwiejsze jest to (posiadanie list dozwolonych i zakazanych produktów żywnościowych) niż codzienne myślenie o tym, co zrobić na obiad lub na kolację.

- Przygotuj jadłospis na cały tydzień

W moim przypadku, najbardziej praktyczne było planowanie tygodniowego jadłospisu w weekend. Jest to praktyczne z dwóch powodów: Można kupić wszystkie potrzebne składniki na raz i nie tracić na to czasu w tygodniu.

W taki właśnie sposób organizowałem swój czas – i okazało się, że to naprawdę oszczędza dużo czasu! Gdy, mając przygotowany tygodniowy jadłospis, zrobię zakupy na cały tydzień, zwykle nie muszę już robić zakupów w tygodniu. Oszczędność czasu widoczna jest także przy samym gotowaniu, gdyż wiesz z wyprzedzeniem, co masz zamiar przygotować.

- Kupuj na rynku

Gdy poczujesz, że zaczyna brakować ci pomysłów na nowe dania, pójście na rynek z pewnością urozmaici twój jadłospis. Załóżę się, że masz doskonały wybór owoców i warzyw, o których nie wspomniałem w tej książce. Każdy obszar geograficzny ma swoją specyfikę i należy to wykorzystać. Każde warzywo w kolorze zielonym dołącz do listy produktów, które możesz spożywać do woli.

Jeżeli masz wątpliwości i pytania związane ze swoim jadłospisem, zwróć się z tym do mojego zespołu wsparcia – zawsze chętnie ci pomożemy!

- Głód i twoja dieta

Przy takiej diecie nigdy nie będziesz głodny. Dlaczego? Ponieważ nie ma w niej limitu posiłków, porcji ani kalorii. Dlatego jesz wtedy, kiedy masz na to ochotę i tyle, ile jesteś w stanie zjeść. Wystarczy jedynie spożywać produkty z listy tych dozwolonych.

Głodu nie musisz się więc obawiać.

Ochota, nie głód, to co innego. Wszyscy mamy swoje ulubione posiłki i pewnie będziesz mieć na coś ochotę, której nie powinieneś mylić z głodem. Pamiętaj o tym, że kilka razy w miesiącu możesz pozwolić sobie na coś innego – tylko nie przesadzaj. Rozpoczynając program, pewnie nadal lubisz słodkie i tłuste posiłki, na które będziesz mieć ochotę. Przypomnij sobie jednak, co takiego pisałem o receptorach smaku. Po upływie kilku tygodni, twoje receptory smaku dostosują się do nowej diety i ochota na słodkie przejdzie. Uzbrój się w cierpliwość, a otrzymasz wspaniałą nagrodę: dobry stan zdrowia, niższe ciśnienie, odstawienie leków, niższa masa ciała. Długowieczność i witalność!



6. Przemiana materii, a stan zdrowia naczyń krwionośnych

Wspomniałem już, że to twoje zatłkane żyły (naczynia krwionośne) są rzeczywistą przyczyną nadciśnienia. Ich stan pogarszał się z upływem lat, na szczęście, jeżeli już teraz rozpoczniesz stosowanie diety, możesz zmienić tę zagrażającą życiu sytuację.

Najlepszym sposobem zmuszenia organizmu do oczyszczenia żył i tym samym obniżenia ciśnienia jest dostarczenie mu niezbędnych substancji odżywczych i pozbycie się nadwagi. Tylko w ten sposób będziesz w stanie zapobiec dalszym szkodom.

Jeśli chodzi o substancje odżywcze, powyższa dieta jest wspaniałym rozwiązaniem. Dieta oparta na warzywach zmusza twój organizm do detoksykacji i pozbycia się osadu zatykającego żyły. Liczne artykuły spożywcze zawierają też substancje odżywcze przywracające żyłom elastyczność w celu zapewnienia niezakłóconego przepływu krwi.

O utratę masy ciała nie musisz się martwić... Przy tej diecie nie sposób jej uniknąć! Twoje posiłki będą ubogie w kalorie (lub bogate w kalorie ujemne), ale pożywne. A ponieważ twój organizm będzie potrzebował coraz więcej energii, zacznie sam rozpuszczać tak długo gromadzone zapasy tłuszczu i wykorzysta je jako dodatkowe źródło energii.

W ten sposób, już po pierwszym tygodniu stosowania tej diety, zaczniesz tracić na wadze!

Chciałbym też udzielić kilku wskazówek na temat przyspieszania przemiany materii, co wpływa na przyspieszenie całego procesu.

Ta część nie jest obowiązkowa – jeżeli sama dieta jest wystarczająca, trzymaj się jej. Ale jeśli chcesz jak najszybszej poprawy lub uważasz, że twoja przemiana materii jest zbyt wolna, uważnie przeczytaj kolejną część!

Wiele z tych produktów znajduje się już na liście, ale jest tu też kilka nowych, które możesz jeść z umiarem, aby przyspieszyć odchudzanie i poprawić stan zdrowia.

Czosnek



Dla wszystkich, którym nie przeszkadza jego smak, czosnek jest doskonałą przyprawą. Zawiera mnóstwo substancji odżywczych, które chronią przed infekcjami i niesłuchanie przyspiesza metabolizm. Używaj go w połączeniu z produktami z listy artykułów spożywczych, które możesz jeść bez ograniczeń.

Gorzka czekolada



Nie każda słodycz jest zła, oto jeden z wyjątków. Spożywana z umiarem, gorzka czekolada przyspiesza przemianę materii i poprawia samopoczucie. Nie należy po nią jednak sięgać zbyt często. Na początek wystarczą 4 kostki tygodniowo.

Orzechy



Orzechy są najlepszym źródłem dobrych tłuszczów. Zwiększają energię, przyspieszają trawienie i przemianę materii. Garść orzechów, zwłaszcza migdałów i orzechów włoskich powinna być częścią twojego dziennego jadłospisu.

Soczewica



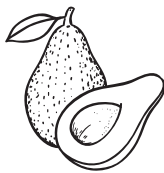
Soczewica jest już, co prawda, na liście, ale znalazła się tutaj, ponieważ jest doskonałym źródłem żelaza oraz minerałów i przyspiesza przemianę materii. Jedzenie soczewicy powinno wejść ci w krew.

Jabłka



Jabłko to najlepszy wybór dla tych, którzy poszukują niskokalorycznego owocu pełnego substancji odżywczych. Jabłka są wyjątkowo bogate w błonnik, tak potrzebny do dobrej przemiany materii.

Jedząc jedno jabłko dziennie, poczujesz różnicę!



Awokado

Awokado jest fantastycznym źródłem dobrych tłuszczów. To dobra wiadomość dla wegetarian i osób, które powinny ograniczyć spożywanie mięsa. Dobre tłuszcze przyspieszają trawienie, są doskonałym źródłem energii i pomagają organizmowi w skuteczniejszym spalaniu tłuszczu i kalorii.



Brokuły

Brokuły to bardzo cenne warzywo z listy produktów, które możesz jeść bez ograniczeń. Najlepiej spożywać je w stanie surowym lub ugotowane na parze, gdyż wówczas zachowują wszystkie wartości odżywcze potrzebne do szybszej przemiany materii.



Papryka

Papryka to kolejne warzywo z listy, ale znalazła się tutaj, ponieważ ma szczególną zdolność do przyspieszania metabolizmu. Jest doskonałym źródłem witamin i minerałów, zaś papryczki chili (im ostrzejsze, tym lepsze) w cudowny sposób przyspieszają przemianę materii.



Woda

Być może zauważyłeś, że nie wspomniałem jeszcze o konieczności picia wody. Powód jest prosty – większość diet opiera się na 2 litrach wody dziennie. Ta dieta jest inna. Jest ona bowiem tak bogata w warzywa, że nie grozi ci odwodnienie. Woda to jednak najlepszy wybór w trakcie przebiegu całego procesu. Staraj się wypijać co najmniej 2 szklanki wody dziennie – najlepiej rano i przed pójściem do łóżka, w ten sposób przyspieszysz przemianę materii.

7. Zmierz ciśnienie krwi w sposób prawidłowy!

Każdy, kto walczy z nadciśnieniem tętniczym wie, że zestaw do pomiaru ciśnienia w domu to doskonała inwestycja. Ciśnieniomierze są na ogół bardzo proste w obsłudze, elektryczne są co prawda łatwiejsze w obsłudze od zegarowych, jednak zegarowe dokonują dokładniejszego pomiaru.

Przy zakupie aparatu do mierzenia ciśnienia musisz też wziąć pod uwagę obwód ręki. Istnieje tabela rozmiarów, można więc łatwo sprawdzić czy dany rozmiar odpowiada. Prawie wszystkie aparaty mają regulowany mankiet, który odpowiada rozmiarowi osoby dorosłej.

Wskazówka nr 1:

Wartość ciśnienia nigdy nie jest taka sama przez cały dzień. Łatwo zauważysz, że rano, po południu i przed snaniem otrzymasz różne odczyty. Dlatego, w miarę możliwości, staraj się mierzyć ciśnienie codziennie, o tej samej porze! Umożliwi ci to uzyskanie najbardziej dokładnego odczytu i precyzyjne monitorowanie ciśnienia.

Innym powodem, dla którego otrzymujesz różne odczyty są aktywności, które wykonujesz przed pomiarem ciśnienia. Aktywność fizyczna, stres, palenie papierosów, picie alkoholu, obfity posiłek, kawa i leki mogą wpłynąć na czasowe podwyższenie ciśnienia.

Wskazówka nr 2:

Przed pomiarem ciśnienia, unikaj stresu, aktywności fizycznej i obfitych posiłków. Ciśnienie mierz w zaciśnym miejscu lub pomieszczeniu, gdzie będzie ci wygodnie i gdzie będziesz odpoczął. Pomaga to w uzyskaniu dokładniejszych wyników.

Pomiar ciśnienia

1. Podwiń rękaw lewej ręki do ramienia.
2. Usiądź na krześle i połóż lewą rękę na stole. Odpęrz się przez kilka minut, aby unormować tętno i ciśnienie.
3. Załóż mankiet ciśnieniomierza, najlepiej na wewnętrznej stronie łokcia. Za pomocą palców, stetoskopu lub zestawu do mierzenia ciśnienia znajdź tętno. Załóż mankiet na środku tego punktu, ok. 2-3 cm nad zgięciem łokcia i dobrze go przymocuj.
4. Głowicę stetoskopu umieść w taki sposób, aby była zwrócona w dół, wewnątrz mankietu, a jednocześnie nad miejscem, gdzie możesz wyczuć tętno. Słuchawki stetoskopu wsuń do uszu.
5. Zajmij się teraz manometrem i gruszką. Gruszka powinna znajdować się w twojej prawej dłoni, zaś manometr w zasięgu twojego wzroku.
6. Zaczynaj szybko pompować mankiet. Gdy przestaniesz słyszeć tętno przez stetoskop, a manometr wskaże wartość co najmniej 30mmHg wyższą niż twoje normalne ciśnienie, przestań pompować.
7. Zaczynaj uwalniać powietrze z mankietu. Powoli odkręć wentyl i uwalniaj powietrze.
8. Zmierz ciśnienie skurczowe. Zanotuj wartość, przy której po raz pierwszy usłyszysz bicie serca. To jest twoje ciśnienie skurczowe.
9. Kontynuuj wsłuchiwanie się do chwili, gdy przestaniesz słyszeć bicie serca. Zanotuj ten odczyt. To jest twoje ciśnienie rozkurczowe.
10. Spuść powietrze z mankietu i zdejmij go z ręki. Odpęrz się i zaczekaj chwilę, zanim powtórzysz cały proces.

***Uwaga:** W celu uzyskania dokładnych pomiarów, powtórz cały proces 3-5 minut po wykonaniu pierwszego pomiaru. W trakcie pomiaru może niekiedy dojść do drobnych błędów, które mają wpływ na jego wynik – dlatego zawsze mierz ciśnienie co najmniej dwa razy!

8. Podsumowanie

Przed wszystkim, chcę ci pogratulować! Jesteś o krok bliżej powrotu do zdrowia i dłuższego życia!

Mam wielką nadzieję, że jest to dla ciebie nowy początek i że nie przytłoczyłem cię ogromem informacji na temat nadciśnienia tętniczego. Mam też nadzieję, że powrócisz do tej książki. Po dwukrotnym lub trzykrotnym przeczytaniu jej, wszystko zacznie nabierać sensu i mam nadzieję, że przekonam cię do wypróbowania Omega936 Project.

Po raz kolejny proszę, abyś to zrobił. Nadciśnienie stanowi duże zagrożenie dla zdrowia i jest bezpośrednią przyczyną wielu chorób. Osoby z nadwagą i nadciśnieniem muszą liczyć się z ryzykiem wystąpienia:

- Chorób serca
- Zawału serca
- Cukrzycy
- Udaru mózgu
- Zapalenia stawów
- Fibromialgii
- Podagry
- Kamienicy nerkowej/niewydolności nerek
- Chorób nowotworowych i wielu innych...

Wyobraź sobie swoje szczęście, gdy zaczniesz redukować te zagrożenia i nagle poczujesz się lepiej.

Składniki odżywcze, których dostarczysz organizmowi w trakcie stosowania diety wzmocnią twoją odporność i ochronią przed chorobami, poczynając od grypy i przeziębienia a skończywszy na poważnych infekcjach!

Nawet jeśli cierpisz z powodu łagodnych dolegliwości, takich jak zespół jelita drażliwego, zaparcia, zgaga lub kamienie żółciowe – dzięki przedstawionej tu diecie pozbędziesz się ich!

Podkreślam raz jeszcze, że dzięki właściwym nawykom żywieniowym, wyeliminujesz największe zagrożenie związane z nadciśnieniem tętniczym, a mianowicie otyłość.

Utrata masy ciała ma kluczowe znaczenie dla obniżenia ciśnienia krwi w sposób naturalny, zaś Omega936 Project z pewnością ci w tym pomoże!



Teraz, po raz pierwszy w życiu doświadczysz szybkich i długotrwałych efektów odchudzania, które można osiągnąć w prosty sposób. Będziesz spożywać pokarmy niskokaloryczne lub zawierające ujemne kalorie, dzięki którym twój organizm zacznie spalać nagromadzony tłuszcz z niesamowitą prędkością.

Codziennie spożywać będziesz składniki odmładzające, zauważysz więc różnicę tam, gdzie jej się nie spodziewałeś. Będziesz mieć lśniące włosy, gładką i nawilżoną skórę, lepszą cerę.

Jesteśmy tym, czym się odżywiamy – to fakt.

Efekty widziałem na najlepszym króliku doświadczalnym na świecie – na sobie. Przetestowałem ten program i udoskonaliłem go, aby mógł pomóc każdemu!

Na zakończenie, proszę cię raz jeszcze o wypróbowanie tego programu, gdyż chodzi tu o twoje życie! Chcę wspierać cię w twojej podróży, dlatego będę wdzięczny za jakiegokolwiek pytania, opinie lub zwykłe podzielenie się swoimi doświadczeniami.

Życzę ci szybkiego powrotu do zdrowia i dużo radości w nadchodzących latach.

Z poważaniem,

Tony Cromwell

9. Ćwiczenia obniżające ciśnienie krwi

Już sam program Omega936 przynosi wspaniałe efekty, zaś opisana w nim dieta z pewnością obniży twoje ciśnienie w sposób naturalny.

Twoim celem jest jednak całkowity powrót do zdrowia, przywrócenie witalności oraz wytrzymałości i zwiększenie poziomu energii, aby poczuć się w pełni sił!

Proponuję więc trzy niesłychanie proste ćwiczenia, które obniżają ciśnienie i sprzyjają organizmowi, nawet jeśli nie uprawiasz żadnego sportu.

Uwaga:* Jeżeli ćwiczysz regularnie (np. trening kardio), po prostu kontynuuj ćwiczenia. Siłownie oferują zwykle bardziej intensywne ćwiczenia, mające doskonały wpływ na zdrowie.

Poniższe ćwiczenia opracowane zostały z myślą o osobach nie lubiących pocić się w siłowni i które z tego powodu rezygnują z wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń. Przeczytaj poniższy tekst, a zobaczysz, że ćwiczenia są bardzo proste! Koniec z wymówkami typu: brak czasu, ćwiczenia są trudne i nie możesz ich wykonywać.

To bardziej techniki relaksacyjne, niż prawdziwe ćwiczenia – mają one bowiem na celu złagodzenie stresu i obniżenie ciśnienia.

Sam określasz sposób, tempo i czas ich wykonywania. Wszystkie trzy ćwiczenia możesz wykonywać w ciągu jednego dnia lub tylko jedno dziennie, zastanów się po prostu, jak jest ci najwygodniej. Najszybsze efekty przynosi jednak wykonywanie wszystkich trzech ćwiczeń w jednym dniu.

Ćwiczenie nr 1

Chodzenie w rytmie

Chodzenie w rytmie to doskonała technika relaksacyjna, a zarazem świetne ćwiczenie.

Możesz je wykonywać o każdej porze dnia, najlepiej jednak robić to rano. Możesz wykonywać je w domu, ale najlepsze efekty przynosi wykonywane na świeżym powietrzu.

Co należy robić:

Zacznij powoli chodzić (wolniej niż zwykle).

W trakcie chodzenia wykonuj łagodne wymachy rękami w przód i w tył.

Gdy wykonujesz krok lewą nogą, niech twoja lewa ręka będzie z tyłu, a prawa z przodu. I odwrotnie, gdy wykonujesz krok prawą nogą, niech twoja prawa ręka będzie z tyłu, a lewa z przodu.

Spróbuj się odprężyć (może mogłaby w tym pomóc muzyka relaksacyjna?) i gdy już złapiesz rytm, przejdź do drugiej części ćwiczenia.

Druga część to połączenie umysłu i ruchu. Myśl o wykonywanych krokach. Myśl, albo jeszcze lepiej, powiedz głośno: „lewa“, gdy zrobisz krok lewą nogą i „prawa“, gdy zrobisz krok prawą nogą. Myśl o tym podczas chodu albo najlepiej powtarzaj głośno: LEWA, PRAWA, LEWA, PRAWA, LEWA i PRAWA.



Nie ma tutaj limitu czasu, ćwiczenie to możesz wykonywać tak długo, jak chcesz. Staraj się skupić na lekkim i relaksującym chodzie, któremu towarzyszy tworzenie tej sceny w umyśle.

Proste, ale bardzo skuteczne ćwiczenie!

Ćwiczenie nr 2

Zrelaksuj się i uwolnij stres

Celem tego ćwiczenia oddechowego jest uwolnienie nagromadzonego stresu w celu poprawy stanu emocjonalnego. Wiele zestresowanych osób lub takich, które tłumią w sobie emocje ma problem z nadciśnieniem tętniczym. Kto się dziś nie stresuje???

Być może po pierwszej lekturze pomyślisz, że to nie dla ciebie, powinieneś jednak spróbować – a jeśli uważasz, że nadal nie ma efektu i nie możesz pozbyć się stresu, wówczas daj sobie spokój. Dwa inne ćwiczenia także pomogą ci w obniżeniu ciśnienia krwi.

Co należy robić:

1. Weź głęboki oddech od brzucha aż do ramion. Wypełnij płuca powietrzem. Następnie zrób wydech i całkowicie opróżnij płuca z powietrza. Odrpęż się przez chwilę i trzykrotnie powtórz ćwiczenie.

2. Następnie skup się na uczuciu, które w danej chwili odczuwasz i wypowiedz je głośno, na przykład: „odczuwam gniew“.

Pozwól, by to uczucie (w tym wypadku gniew) przepływało przez twoje ciało. Nie zwracaj uwagi na to, co jest jego przyczyną.

Jeszcze raz weź głęboki oddech, a następnie zrób wydech.

Znów poczuj łagodny wybuch gniewu, który rozlewa się po ciele. Pomyśl albo najlepiej wypowiedz głośno słowa: „odczuwam gniew“.

Powtórz to wszystko trzy razy. Zrób sobie przerwę i powtórz pierwszą czynność – trzykrotnie weź głęboki oddech i odpręż się.

3. Skup się na innym uczuciu, na przykład na uczuciu wstydu i powtórz drugą czynność: Poczuj, jak uczucie wstydu przepływa przez twoje ciało. Pomyśl albo najlepiej wypowiedz głośno słowa: „odczuwam wstyd“...

Zrób to 3 razy i powtórz pierwszą czynność.

4. Na koniec, skup się na jakimś bardzo pozytywnym uczuciu: szczęścia, radości czy miłości. Powtórz drugą czynność z trzema głębokimi wdechami, mówiąc głośno: „odczuwam radość“, „odczuwam miłość“ lub „odczuwam szczęście“...

Możesz powtórzyć to ćwiczenie z wykorzystaniem każdego z uczuć, jakie przyjdzie ci do głowy, a poczujesz się bardzo odprężony. To ćwiczenie można wykonywać codziennie, a już wkrótce jego efekty będą widoczne przez cały dzień.

Łatwe do wykonania ćwiczenie, które może przynieść niewiarygodny efekt!

Ćwiczenie nr 3

Ćwiczenia odpężające całe ciało

Ostatnie ćwiczenie możesz wykonywać po przebudzeniu lub przed pójściem spać. Jego celem jest relaksacja ciała i umysłu podczas gdy łagodnie trenujesz grupy mięśni. Jest to ćwiczenie łatwe do wykonania dla każdego.

Położ się w wygodnej pozycji na łóżku lub z poduszką pod głową. Miej lekko rozwarte stopy, a ręce wzdłuż ciała.

Potrząśaj lekko dłońmi przesuwając je po podłodze lub łóżku.

Odchyl głowę lekko do tyłu i patrz przed siebie.

Jesteś gotowy na to, aby się odprężyć.

Weź głęboki oddech od brzucha aż do ramion. Wypełnij płuca powietrzem. Zrób wydech, uwalniając z płuc powietrze oraz wszystkie nagromadzone w tobie emocje. Powtórz wdech i wydech trzy razy.

Po ćwiczeniach oddechowych nadszedł czas na rozpoczęcie ćwiczenia właściwego. Skup się na mięśniach lewej stopy. Ściśnij te mięśnie najmocniej jak potrafisz, wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie rozluźnij mięśnie.

Teraz powiedz do swojej lewej stopy: „uwolnij” i uwolnij całe napięcie zgromadzone w lewej stopie. Skup się na uczuciu odprężenia lewej stopy, biorąc głęboki oddech i robiąc wydech.

Zrób dokładnie to samo z mięśniami prawej stopy. Ściśnij je najmocniej jak potrafisz, wytrzymaj kilka sekund i rozluźnij mięśnie. Do swojej prawej stopy powiedz: „uwolnij” i uwolnij całe napięcie zgromadzone w prawej stopie. Skup się na uczuciu odprężenia prawej stopy, biorąc głęboki oddech i robiąc wydech.

Kontynuuj w kierunku mięśni górnej części ciała, skupiając się teraz na mięśniach pośladków i ud.

Ściśnij te mięśnie najmocniej jak potrafisz, wytrzymaj kilka sekund i rozluźnij je... Powiedz swoim pośladkom i biodrom: „uwolnij” i uwolnij całe napięcie zgromadzone w tej okolicy. Skup się na uczuciu odprężenia pośladków i bioder, biorąc głęboki oddech, a następnie robiąc wydech.

Zastosuj to ćwiczenie do wszystkich ważniejszych grup mięśni, a mianowicie mięśni brzucha, miednicy, dolnej i górnej części pleców, ramion, lewej i prawej ręki, szyi, szczęk oraz mięśni twarzy.

Jest to prosty i skuteczny sposób na ćwiczenie wszystkich grup mięśni i odprężenie całego ciała. Polecam wykonanie tego ćwiczenia przed zaśnięciem osobom mającym problemy ze snem. Twój umysł i ciało będą tak zrelaksowane, że zaśniesz bez problemu.

Powodzenia!

10. Skuteczne odchudzanie

Nic nie obniża ciśnienia szybciej niż utrata nadwagi. W wielu przypadkach nadciśnienie jest bezpośrednią konsekwencją nadwagi, zaś jej spadek automatycznie wpływa na obniżenie ciśnienia krwi.

Plan diety Omega936 umożliwi ci to – zdrową utratę masy ciała, a w związku z tym, eliminację nadciśnienia.

Przestrzegaj diety opisanej w tej książce i nigdy więcej nie będziesz mieć nadwagi.

Jeżeli z jakiegoś powodu nie chcesz zastosować programu w całości, a chcesz jedynie schudnąć, oto kilka prostych sposobów na osiągnięcie trwałych efektów.

Możesz schudnąć niezależnie od całego programu diety, jeszcze przed zastosowaniem Omega936 Project.

Tę listę warto mieć pod ręką, gdy już osiągniesz swój cel i obniżysz ciśnienie krwi. Po zakończeniu programu prawdopodobnie wrócisz do starych nawyków żywieniowych, tak więc w przypadku, gdy nadwaga znów stanie się problemem – wystarczy przestrzegać tych wskazówek, aby zapobiec nawrotowi nadciśnienia.



Produkty zawierające ujemne kalorie

Produkt zawierający ujemne kalorie to taki, którego strawienie wymaga większej ilości energii, niż jego wartość energetyczna. Przykład: Do strawienia miski sałaty, która ma 150 kalorii potrzeba 300 kalorii. Dlatego sałata ma 150 ujemnych kalorii. Twój organizm przeznaczy 150 kalorii na jej spalenie z własnych zasobów tłuszczu.

Dlatego też za każdym razem, gdy spożywasz produkty zawierające ujemne kalorie, w rzeczywistości spalasz nadwyżkę tłuszczu zgromadzonego w organizmie! Fantastyczna sprawa – jeść i chudnąć!!!

Dzięki tej prostej diecie nie musisz martwić się o ograniczanie posiłków, liczenie kalorii czy przeskakiwanie posiłków... Tak długo, jak będziesz spożywać produkty zawierające ujemne kalorie, twoja nadwaga będzie znikać jak za dotknięciem magicznej różdżki.

Twój stan zdrowia też się polepszy, gdyż produkty z poniższej listy to wyłącznie produkty o wysokiej zawartości substancji odżywczych – bogate w witaminy, minerały i błonnik, co wpływa na poprawę stanu zdrowia.



Jeżeli chcesz schudnąć skutecznie, w skład twojej diety powinny wchodzić:

- Jabłka
- Szparagi
- Banany
- Czarna fasola
- Kapusta chińska
- Brokuły
- Ryż brązowy
- Kapusta
- Marchew
- Kalafior
- Seler
- Kawa
- Kukurydza
- Ogórki
- Grejpfrut
- Czerwona fasola
- Soczewica
- Sałata
- Mango
- Cebula
- Pomarańcze
- Gruszki
- Groszek
- Ananas
- Papryka
- Maliny
- Szpinak
- Słodkie ziemniaki
- Pomidory
- Arbuz



W trakcie odchudzania powinieneś pić dużo wody. Jak widać, na liście znajduje się filiżanka kawy, ale bez dodatku cukru i mleka (nie powinieneś jednak przesadzać, gdyż duże ilości kawy mogą powodować odwodnienie organizmu).

Nie muszę chyba dodawać, że zabronione jest spożywanie cukru, słodczy, mięsa, nabiału i posiłków typu fast food. Jeżeli nie znalazłeś na liście pewnych owoców i warzyw lub masz jakiegokolwiek pytania z tym związane – w każdej chwili możesz skontaktować się z naszym Biurem Obsługi Klienta. W sieci znajdziesz także wiele informacji na temat produktów zawierających ujemne kalorie.

Omega 936 Project zawiera obszerną część poświęconą przygotowywaniu smakowitych posiłków z wykorzystaniem powyższych składników, tak, aby twój codzienny jadłospis pozostał smaczny i urozmaicony.

Na efekty nie trzeba będzie długo czekać! Powodzenia!

Tony Cromwell

OMEGA936PROJECT

Twój poradnik po kontrolowaniu wysokiego ciśnienia krwi

„Po 20 latach nareszcie mam normalne ciśnienie krwi!”

Zawsze miałem problemy z nadciśnieniem, ale podszedłem do tego poważnie dopiero wtedy, gdy lekarz powiedział mi, że mogę mieć zawał serca. Córka zamówiła dla mnie ten program i stosuję go regularnie. Po 20 latach moje ciśnienie jest w granicach normy i to już od dłuższego czasu. Przestałem bać się o swoje życie!

Marcin, 59, Warszawa

„Prosty, ale skuteczny!”

Wypróbowałam wiele sposobów na obniżenie ciśnienia krwi, ale dopiero ten program pomógł mi w osiągnięciu najlepszych i najszybszych efektów. Jest prosty w użyciu i nie wymaga wyrzeczeń. Od kiedy go stosuję, mam więcej energii, lepiej się czuję, a mój lekarz jest zadowolony z mojego stanu zdrowia.

Weronika, 41, Toruń

