

Tony Cromwell

OMEGA PROJECT 936

TVOJA PRÍRUČKA NA KONTROLU
VYSOKÉHO KRVNÉHO TLAKU



Avtor: Tony Cromwell

Naslov: Omega936 Project - Premium vydanie (s bonusmi), Ghidul tău pentru a controla hipertensiunea arterială.

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

Jezik knjige: Slovaščina

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

Datum izdaje: 05.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

<https://www.providio.si/ebook/sk-0341/0341-o-936-p-sk.pdf>

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 132680963
ISBN 978-961-7117-29-5 (PDF)

Zrieknutie sa zodpovednosti

Obsah knihy je iba na vzdelávacie a informačné účely. Zapamätajte si, prosím Vás, že každý tip, údaj, informácia alebo vyhlásenie autora nie je určené, aby nahradilo akýkoľvek liek a nie je určené na prevenciu, diagnostiku alebo liečbu hypertenzie alebo akéhokoľvek podobného stavu.

Odporúčané dávky liekov nesmiete zmeniť ani prestať používať lieky bez predchádzajúcej konzultácie so svojim lekárom. Kniha nie je náhradou za medicínsku radu lekára.

Vždy by ste sa mali poradiť so svojim lekárom alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti predtým, než začnete s akýmkoľvek novým ošetrením, vrátane otázok alebo nejasnosti týkajúcich sa informácií, ktoré ste našli v knihe.

Nákupom a čítaním tejto knihy súhlasíte s našimi Podmienkami a ustanoveniami, vrátane preberania plnej zodpovednosti za všetky vykonané činnosti, ktoré sú výsledkom informácií uvedených v knihe; a že sú autor a vydavateľ zbavení akejkoľvek zodpovednosti.

Ďalej potvrdzujete, že sú všetky vykonané činnosti výhradne na vlastnú zodpovednosť. Autor a vydavateľ sa zriekajú akejkoľvek zodpovednosti za nesprávnosť obsahu, vrátane chýb.

Ak prípade akejkoľvek poskytnutej informácie treba pozrieť alebo navštíviť zdroje tretích strán, ako sú webové stránky, publikované štúdie alebo časopisy; autor a vydavateľ nemôžu byť zodpovední za ich správne fungovanie a navštevujete ich na vlastné riziko

OBSAH

ÚVOD - Tichý vrah.....	3
1. KAPITOLA.....	8
1. Škaredá pravda o medicínskom a farmaceutickom priemysle.....	8
1.1 Ako ti pomáha tvoj lekár?.....	8
1.2 Tvoja vláda.....	14
1.3 Máš rozmýšľať nad operáciou?.....	18
2. KAPITOLA.....	21
2. SKUTOČNÝ dôvod vysokého krvného tlaku.....	21
3. KAPITOLA.....	25
3. Vedecký základ tohto riešenia hypertenzie.....	25
3.1 Americká asociácia srdca (American Heart Association).....	26
3.2 Projekt Čína univerzít Cornell a Oxford.....	29
3.3 Americká hypertenziologická spoločnosť (American Society for Hypertension).....	31
4. KAPITOLA.....	33
4. Omega936 metóda na zníženie krvného tlaku.....	33
4.1 Prírodzene zníž svoj krvný tlak.....	35
4.1.1 Zmeny životného štýlu.....	35
4.1.2 Cigarety.....	36
4.1.3 Alkohol.....	37
4.1.4 Drogurile.....	39
4.1.5 Stres.....	40
4.1.6 Buď pánom svojho času.....	41
4.1.7 Kvalitný nočný spánok.....	44
4.1.8 Relaxuj sa.....	46
4.2 VÝŽIVA.....	48
4.3 Strava, ktorej by si mal vyhýbať.....	53
4.3.1 Konzervované potraviny.....	53
4.3.2 Zabalené potraviny.....	54

4.3.3 Mlieko a mliečne výrobky.....	55
4.3.4 Červené mäso.....	56
4.3.5 Kuracie mäso.....	57
4.3.6 Ryba.....	58
4.3.7 Škrob.....	59
4.3.8 Cukry.....	60
4.3.9 Nápoje – sýtené a nesýtené džúsy.....	60
4.3.10 Rýchle občerstvenie.....	61
4.4 Potraviny, ktoré máš zaradiť do svojej stravy.....	62
4.5 Plánovanie a príprava.....	69
4.5.1 Koreniny a šalátové dresingy.....	71
4.5.2 Chuť jedla.....	75
4.5.3 Dobré tuky, omega mastné kyseliny (omega 3, 6, 9).....	76
4.5.4 Káva.....	79
5. KAPITOLA.....	81
5. Chutné recepty a plánovanie jedál.....	81
5.1 Chutné a zdravé recepty.....	83
5.1.1 NÁPADY NA RAŇAJKY.....	83
5.1.2 NÁPADY NA ŠALÁTY.....	88
5.1.3 ZÁZRAČNÉ POLIEVKY.....	95
5.1.4 PREDJEDLÁ A MEDZIJEDLÁ.....	105
5.1.5 DEZERTY.....	114
5.2 Plánovanie denného jedálnička.....	117
6. KAPITOLA.....	120
6. Metabolizmus a zdravie krvných žíl.....	120
7. KAPITOLA.....	123
7. Správne zmeraj svoj krvný tlak!.....	123
8. KAPITOLA.....	125
8. Záver.....	125
BONUSOVÁ KAPITOLA.....	128
9. Cvičenie na zníženie tlaku.....	128
BONUSOVÁ KAPITOLA.....	133
10. Účinné chudnutie.....	133

ÚVOD

Tichý vrah

Vysoký krvný tlak je známy v medicíne ako najhorší tichý vrah, a takýto názov má z oprávneného dôvodu.

Verím, že neexistuje osoba na celej planéte, ktorá nepozná niekoho, kto trpí hypertenziou (hypertenzia = vysoký krvný tlak). To nie je prekvapenie, ak si len pozrieš štatistické údaje:

- **Viac ako 40% dospelých osôb nad 25 rokov trpí vysokým krvným tlakom!**
- **V roku 2008 bolo zaznamenané, že takmer 1 miliarda ľudí trpí hypertenziou!**
- **Vysoký krvný tlak ročne zabíja 7,5 miliónov ľudí a hlavným je dôvodom zníženej pracovnej schopnosti a predčasnej smrti na svete!***

*(Zdroj: Svetová zdravotnícka organizácia)

Je jasné, že hovoríme o súčasnej epidémii svetových rozmerov!

Musím len krátko spomenúť, prečo je hypertenzia tak smrteľná. Pretože je **hlavnou príčinou srdcovej a mozgovej príhody!** Preto sa vysoký krvný tlak nesmie zanedbať!

A tak často sa zanedbáva, lebo ho ľudia pravidelne nekontrolujú, alebo jednoducho, pretože necítia žiadne ťažkosti a príznaky. Preto sa aj nazýva tichý vrah. Môže sa stať, že vôbec nič nepocítiš, kým hypertenzia ničí tvoje zdravie – až kým nebude príliš neskoro.

Jeden z najtragickjších faktov o vysokom krvnom tlaku je ten, že v takmer 99% prípadov môžeme za to sami. :) Moderné stravovacie návyky sú najviac zodpovedné za zvýšený krvný tlak, ktorý spôsobuje mnohé iné zdravotné problémy.

Na druhej strane, ak už vies, že máš vysoký tlak, lekár ti pravdepodobne predpísal nejaké lieky, ktoré by mali znížiť tvoj tlak. ALE, VYLIEČILI TIE LIEKY HYPERTENZIU???

Samozrejme, že nevyliečili! V prvej kapitole knihy Omega936 Project budeš mať príležitosť prečítať si škaredú pravdu o tom, ako medicína a štáty spôsobujú ľuďom chorobu.

A priprav sa na prekvapenie! Možno ťa bude šokovať – ale je pravda, že sa nikto nestará o tvoje zdravie!



Ak sú tablety riešením
vysokého krvného tlaku
– prečo ich potom musíš
brať do smrti?

Byť vyliečený znamená ráno sa zobudiť a mať normálny krvný tlak. Byť vyliečený znamená žiť bez žiadnych tabliet na kontrolu hypertenzie. Vyliečiť hypertenziu znamená nemať strach z vážnych komplikácií, ako sú srdcové choroby, mozgová mŕtvica, zápal obličiek atď.

Bohužiaľ, moderná medicína ti toto nemôže umožniť!

Ale, to nezanemná, že sa musíš vzdať a čakať, aby ťa vysoký tlak zabil! Existuje riešenie a to ti môžeš sľúbiť, lebo presne viem, čo sa s tebou deje.

Možno už vieš, volám sa Tony Cromwell a nie tak dávno som aj ja bol obyčajný človek ako ty, ktorý sa snažil predĺžiť svoj život, a ktorý bojoval proti hypertenzii.

Dnes som zdravý človek bez žiadnych príznakov vysokého tlaku a neberiem žiadne tablety a lieky, aby som bol zdravý. Možno máš otázku, ako je to možné.

No, preto teraz existuje táto kniha! Na stranách knihy OMEGA936 PROJECT nájdeš odpovede, ktoré hľadáš. Zistíš, ako prirodzene kontrolovať svoj tlak a predísť rizikám, ktoré spôsobujú životu nebezpečné choroby.

Na stranách tejto knihy ti odovzdám všetky moje výskumy, vedomosti a najlepšie metódy zníženia tlaku pomocou ktorých ty, alebo niekto blízky taktiež môžete poraziť hypertenziu.

Vysoký krvný tlak nie je rozsudok smrti. Vysoký krvný tlak sa MÔŽE prirodzene poraziť!

Aplikovaním praktických riešení z tejto knihy:

- Sa naučíš prirodzene kontrolovať tlak
- Budeš mať normálny tlak bez žiadnych tabliet
- Schudneš bez námahy
- Znížiš riziko rakoviny
- Znížiš riziko cukrovky
- Znížiš riziko srdcových chorôb a smrteľnej mozgovej mŕtvice!

Toto ti znie ako nejaký sci-fi film? Pravdepodobne, na začiatku. A úplne ťa chápem. Možno ťa predtým klamali alebo oklamali.

Predsa ti sľubujem, že sa tvoj život môže vrátiť na správnu cestu.

Strava, ktorú ješ príliš veľa škodí tvojmu telu. A OMEGA936 PROJECT ti prezradí, ako to zlepšiť.

MÔŽEŠ VYRIEŠIŤ SVOJ PROBLÉM! Už po mesiaci dodržiavania tipov, o ktoré sa s tebou podelím, budeš sa cítiť skvele!

Mesiac! To naozaj znie ľahko, nie?

Len 1 mesiac tvojho života – ktorý ti prinesie roky a roky zdravia a šťastia s tvojimi najbližšími. Život bez strachu, život bez stálnych kontrol u lekára, život bez tabliet a liekov, ktoré otrávia tvoje telo!



Úplne prírodné riešenie, pomocou ktorého budeš mať normálny tlak!

Riešenie, ktoré tu nájdeš vyskúšalo tisíce ľudí na celom svete. A všetci dosiahli veľmi konkrétne, hmatateľné výsledky len za 1 mesiac!

Takže, ako sa rozhodneš? Ak momentálne váhaš, dovoľ mi, aby som ti skúsil uľahčiť rozhodnutie:

1. Môžeš zanedbať tento úvod do OMEGA936 PROJECT, zatvoriť túto knihu a pokračovať v starom spôsobe života. Možno budeš medzi 1% šťastlivcov, ktorí nezažijú smrteľné následky vysokého krvného tlaku. Možno budeš naďalej žiť život bez väčších problémov, užívať si so svojimi deťmi a vnúčatami a mať splnený život. ALE... možno aj ty dopadneš ako väčšina ľudí s hypertenziou. Možno budeš musieť užívať tablety celý život, možno budeš musieť ísť k lekárovi každý mesiac, žiť v strachu zo srdcových ochorení, ochorení obličiek, mozgovej mŕtvice s hroznými následkami, života s vážnym postihnutím...

2. Alebo sa rozhodneš, že mi môžeš veriť. Osobe, ktorá ako ty v minulosti bola prinútená žiť s hypertenziou a všetkými problémami, ktoré prináša. Ale predsa som dnes úplne zdravý a prirodzene udržiavam svoj krvný tlak pod kontrolou bez žiadneho strachu z budúcnosti.

Ak sa cítiš pripravené prijať pravdepodobne najdôležitejšie rozhodnutie vo svojom živote – len pokračuj v čítaní!

Život sa ti zmení K LEPŠIEMU!

Budeš sa cítiť šťastnejšie a zdravšie len za 30 dní!

Pridaj sa ku mne na tomto cestovaní, ktoré ti zmení život a podme!

S úctou

Tony Cromwell

1. Škaredá pravda o medicínskom a farmaceutickom priemysle

1.1 Ako ti pomáha tvoj lekár?

Aby sa nejaký problém mohol vyriešiť, musíš sa vrátiť späť na jeho príčinu alebo, v tomto prípade, pochopiť ako vzniká vysoký krvný tlak.

Pravdepodobne často počúvaš, že musíš dávať pozor na stravu a ako vhodné potraviny môžu ovplyvniť tvoju hypertenziu. Možno už za sebou máš nespočetné veľa pokusov zmeniť svoje stravovanie a stravovať sa „zdravo“, alebo ješť to, o čom povedali, že je dobré na reguláciu vysokého tlaku.

Samozrejme, teraz prichádzame k najdôležitejšej otázke: Ktoré potraviny sú zdravé a čo ti dá výsledky? Toto je ťažká otázka, lebo ti jednoduché vyhľadávanie internetu alebo literatúry dá veľa rôznych odpovedí! Medicínske webové stránky, rôzne organizácie, odborníci, lekári a medicínske štúdie ti ponúkajú návrhy a riešenia, ktoré sa líšia ako deň a noc!

Napríklad, jedna z najčastejších zložiek raňajok sú vajcia. Prvé, čo pravdepodobne nájdeš je to, že sú vajcia prísne zakázané každému, kto má cholesterol alebo tlak! A že sa im máš vyhýbať za každú cenu ak chceš žiť. Ale, napriek tomu mnohé nové výskumy tvrdia, že sú vajcia jednou z najzdravších potravín! Sú zlé pre tzv. „zlý“ cholesterol, a dobré pre dobrý cholesterol a máš ich používať v každodennom stravovaní!

Veď, čo potom máš urobiť? Ako sa rozhodnúť? A toto je len jeden príklad, zoznam protichodných údajov pokračuje.



Je normálne veriť svojmu lekárovi, ale zapamätaj si, že sú naučení prijať všeobecne prijaté pokyny verejného zdravotníctva ohľadom správnej výživy. Ani takzvaná potravinová pyramída nie je bezchybná.

Porozmýšľaj... Pravdepodobne už dodržiavaš ich odporúčania, nie? A hlavný dôvod, prečo teraz toto čítaš, alebo hocičo iné je lebo sa cítiš chore! Vysoký tlak ešte stále ničí tvoj život! Takže, očividne nepotrebuješ žiadny iný dôkaz, že „štandardné“ odporúčania na vysoký tlak nie sú účinné. Ešte stále sa cítiš chore a hráš sa s nebezpečným zdravotným rizikom. Ak neberieš predpísané lieky – tvoj tlak je nebezpečne vysoký. Je to jediný dôkaz, ktorý potrebuješ, aby ti bolo jasné, že nie si najzdravší tvor na svete!

Čo nie je dobré v našom zdravotnom systéme?

Už sme vysvetlili, že ťa vlastne nikto nelieči, len sa snažia udržať stabilný stav.

Prosím ťa, toto nevnímaj ako nejaký osobný útok na tvojho lekára. Ako som už povedal, väčšinou oni za to nemôžu! Oni sa celé roky vzdelávali a zdokonaľovali v učení sa len jedného prístupu k pacientom a chorobám.

Aj keď ti toto môže znieť nepríjemne – najlepším spôsobom popísať, ako dnes funguje zdravotný systém je nazvať ho biznis s liečbou príznakov chorôb! Nie s liečbou alebo vyliečením, ale len s liečbou príznakov väčšiny chorôb, s ktorými pacienti každodenne k ním prichádzajú.



V niektorých menej dôležitých situáciách to nie je tak strašné, povezdme, že v niektorých prípadoch tento systém funguje. Napríklad, keď si vyklbiš nohu alebo si zlomíš ruku. Odídeš k ortopédovi, prípadne odídeš na snímanie... A potom ti lekár imobilizuje zranenie, obyčajne sadrou. Po nejakom čase je zranenie vyliečené, sadra odstránená a to je všetko. Tento systém môžeme popísať ako liečba príznaku, nie choroby – ortopéd vôbec nič neurobil, aby vyliečil zlomenú ruku/nohu alebo vyliečil natiahnutý väz. Jednoducho imobilizoval oblasť, aby zabránil ďalšiemu poškodeniu a bolesti a umožnil telu, aby sa samo vyliečilo!

Ďalší dobrý príklad je najčastejšou príčinou návštevy lekára, prechladnutie alebo obyčajná chrípka. Lekár sa ťa pýta, aké máš príznaky a predpíše ti liek na: na kvapkanie z nosa, bolesť hrdla, kašeľ atď. Nič na príčinu infekcie alebo samotného prechladnutia/chrípky... Len na zmiernenie príznaku...



Ak máš hypertenziu, musíš povinne ísť k lekárovi, ale neočakávaj, že sa nejaký lekár bude snažiť vyliečiť ťa, alebo vyliečiť príčinu choroby tak, že potom navždy máš normálny tlak! Všetky lieky, ktoré ti predpisujú sú len na liečbu alebo, ešte horšie, na maskovanie príznakov vysokého tlaku. Na to treba pozerať ako na riešenie „vedľajších účinkov“ vysokého tlaku, ale nikdy ako na riešenie samotnej príčiny, kvôli ktorej máš vysoký tlak!

Prečo sa medicínske spoločenstvo väčšinou zaoberá príznakmi chorôb?

Dôvod, prečo je súčasná medicína tak zameraná na liečbu príznaku choroby ukazuje škaredú a krutú realitu chladného sveta, v ktorom dnes žijeme. Svet medicíny je vlastne jeden OBROVSKÝ A VÝNOSNÝ BIZNIS.

Medicína s podporou farmácie vlastne riadi celý zdravotný sektor ako každý iný biznis. A všetci veľmi dobre vieme, aký je cieľ každého biznisu – ZISK! Len si zober toto a porozmýšľaj o koncepte liečby chorôb a príznakov:.

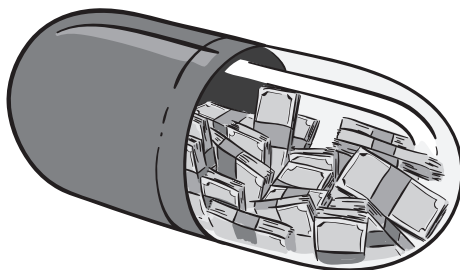


- Liečba choroby. Ochorieš, ideš k lekárovi, on/ona ti určí diagnózu a predpíše liek. Tvoja choroba je vyliečená.

V tomto scenári zaplatíš len vyšetrenia v nemocnici, lekárske vyšetrenie a jednorazovo za liek, ktorý eliminuje tvoju chorobu.

- Liečba príznakov choroby. Ochorieš, ideš k lekárovi, on/ona ti určí diagnózu a predpíše ti lieky na príznaky.

V tomto scenári, predovšetkým – nie je vyliečená príčina tvojej choroby! Zaplatíš za vyšetrenia, lekárske vyšetrenie a mesačnú zásobu liekov. Budúci mesiac zase to isté. Kontrola, vyšetrenia, nové lieky. V jednom momente sa objavia vedľajšie účinky liekov a budeš potrebovať ďalšie lieky. Takto pravdepodobne bude pokračovať do konca tvojho života.



Je úplne jasné, ktorý scenár viac vyhovuje farmaceutickom priemyslu.

Rozumieš, prečo nemajú žiadny záujem ponúknuť skutočný liek na vysoký krvný tlak?

Ak máš vysoký krvný tlak a užívaš lieky na zmiernenie alebo maskovanie príznaku, si ich stálym zdrojom príjmov. Každý mesiac im umožňuješ dosiahnuť požadovaný zisk.

Keby existoval liek, mal by byť zaplatený len raz v živote. A to by stačilo.

Nie je prekvapením, že veľké farmaceutické spoločnosti majú radšej keď užívaš ich produktov každý mesiac. Ich zisk sa toľko zvýšil, že z ich pohľadu, ktorý je zameraný na biznis a zisk – hľadať liek by bolo šialené!

Aby bolo jasné, hovoríme o miliónoch a miliardách eur zisku! To nie je prekvapenie ak si pozrieš čísla:

- Európa má okolo 700 miliónov obyvateľov.
- Len v roku 2016 európski lekári predpísali viac ako 5 miliárd receptov!

To zhruba znamená, že 7 z 10 Európanov každý mesiac berie aspoň jeden liek na recept.

Viac ako 50% populácie berie dva alebo viac liekov na recept každý mesiac!

Aby sme to skrátili, Európania ročne minajú okolo 680 miliárd eur na lieky na recept!



A nemysli si, že to priamo nesúvisí s celým zdravotným systémom, vrátane aj tvojho lekára. Farmaceutické spoločnosti hlásia, že mínajú okolo 23 miliárd eur len za marketing ich liekov, z ktorých 3 miliardy na priame výplaty lekárov (prostredníctvom rôznych foriem sponzorstva, seminárov, cestovaní a iných benefitov), aby si vybrali produkt jednej farmaceutickej spoločnosti namiesto druhej.

A nemysli si, že tu hovoríme o klasickom úplatku. Nikto normálny by nenahlásil korupciu, lebo je nezákonná vo všetkých krajinách (ale keďže viem, že nie som blázon, možno predpokladať, že sa aj toto deje) – uvedené sumy farmaceutické spoločnosti legálne uvádzajú ako „marketingové“ náklady. Vždy mali nápadité spôsoby „zaplatiť“ lekárom, najmú ich ako poradcov alebo hovorcov, členov pracovných skupín, odborníkov a potom im organizujú školenia, cestovania, semináre, kongresy atď.

Znie to strašne, nie?

A máš sa báť! Je veľmi ťažké pozeráť svojho lekára s dôverou keď ho/ju vidíš, ako berie vopred vytlačený recept nejakej obrovskej spoločnosti... Nabudúce keď to uvidíš, len chvíľu porozmýšľaj: Predpisuje ti tvoj lekár liek, ktorý naozaj potrebuješ, ktorý pomôže, aby ti bolo lepšie – alebo je tvoj lekár len ďalší hráč v hre liečby príznakov a zisku z tvojej choroby???

Ako veriť systému, v ktorom strácaš hodnotu, ak sa uzdravíš? Ak sa vyliečiš len jednou terapiou – tvoja hodnota klesá na nulu. Ale, ak ťa môžu oblbnuť užívať lieky do konca života – až vtedy máš naozaj veľkú hodnotu!

1.2 Tvoja vláda

Je normálne, že si myslíš, že by aspoň vláde tvojho štátu, ktorú volí národ a ktorá by sa mala starať o to, čo je najviac v prospech národa, tvoje zdravie by vždy malo byť prioritou. Nemali by rozmýšľať o zisku a biznise, lebo je ich úloha úplne iná.

Preto sa naša generácia naučila seriózne chápať zdravotné pokyny štátnych inštitúcií. Najprv si pozrieme, akú úlohu má štát pri našom stravovaní a potravinách, ktoré konzumujeme.

Všetci sme počuli o slávnej **potravinovej pyramíde** alebo, ako sa odnedávna nazýva – **tanier správnej výživy**.

Všeobecne, ide o oficiálny a všeobecne prijatý koncept typov potravín, ktoré by sme mali jesť a ich prítomnosť v našej každodennej strave: väčšinu tvoria uhľohydráty, potom zelenina a ovocie, potom bielkoviny a mliečne výrobky, a najmenej tuky, oleje a cukry.

Táto potravinová pyramída, alebo tanier s druhmi potravín existuje už nejaký čas a dlho verili, že je to jediný zdravý spôsob stravovania, ak chceme zachovať zdravie, zachrániť srdce a užiť si dlhovekosť.



Tuším, že ľudia dávno odhadli, že tieto pokyny vytvoril nejaký veľmi múdry vedec a brali to za hotové.

Ale, vstupom veľkého počtu lobistov do všetkých vládnych štruktúr, ľudia začali spochybňovať aj samotnú potravinovú pyramídu.

A mali pravdu! Ukázalo sa, že aj tu išlo o pravidlo „**kto zaplatí viac – získa najväčší podiel v pyramíde**“!

Pýtaš sa niekedy, ako sa obilniny zrazu stali najzdravšími raňajkami v západných krajinách? A toto sa rozšírilo práve v momente, keď štátne inštitúcie vyhlásili, že viac

ako 1/3 (alebo 30%) denného jedálnička majú tvoriť chlieb, obilniny a cestoviny!!!

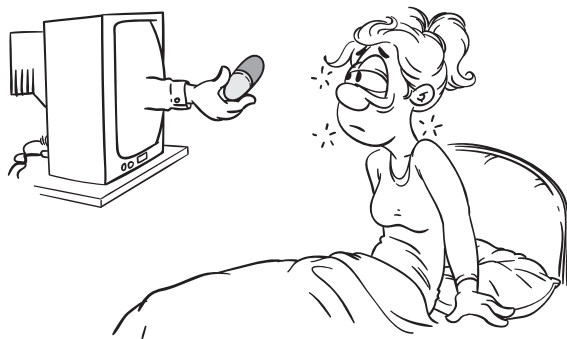


Náhoda, alebo veľký podvod!? Nieкто mal najlepšieho lobistu a podarilo sa mu preniknúť cez štátne orgány, čo malo za výsledok „oficiálnu výživu“, ktorú by sme všetci mali dodržiavať. Len si predstav, aké je divné, lebo každá štúdia ukazuje, že by dokonca aj najzdravšie osoby mali obmedziť príjem tejto skupiny potravín, a že sú uhľohydráty príčinou číslo 1 nadváhy a preto sú zlé pre tvoje srdce a tlak!

Kým je spájanie veľkých farmaceutických spoločností s lekármi veľmi ľahko pochopiť, úloha štátu v tom všetkom sa možno nezdá tak logickou. Aspoň na prvý pohľad.

Nieкто si možno myslí, že štát neriadi tak ako súkromný biznis. Ale, štát riadi ľudia, a ľudí priťahujú peniaze. Preto lobisti môžu ľahko ovplyvniť štátne orgány. Po druhé, štát potrebuje peniaze na štátny rozpočet, tie peniaze získa z dane, a z dane získajú viac peňazí ak súkromný sektor (ktorý zahŕňa farmaceutický a potravinársky priemysel) predá viac produktov v akomkoľvek druhu obchodu. Tu sa nerobí rozdiel medzi zdravým, dobrým, zlým pre zdravie atď., každý produkt je dobrý!

Ideme o krok ďalej... Vláda všeobecne (každá vláda alebo politická strana na svete) má rada pokorných ľudí, ktorí nikdy neprotestujú, nesprochybujú ich panovanie a ktorí umožňujú mocným ľuďom naďalej sa uchádzať o pozície a hromadiť svoje bohatstvo. A kto je poslušnejší ako ľudia, ktorí nie sú dostatočne vzdelaní, a pritom sú aj chorí??? Chorých ľudí nezaujímajú politické strany a voľby, sú zaujatí svojím zdravím! Ak sú ľudia chorí a závislí na liekoch, každej vláde to umožňuje kontrolovať ich slobody a rozhodnutia, a tak silní sa stávajú ešte silnejšími. Toto môže naozaj znieť ako veľké sprisahanie, ale ak pozrieš zo všetkých strán, uvidíš, že je svet, v ktorom žijeme bohužiaľ skutočne takýto.



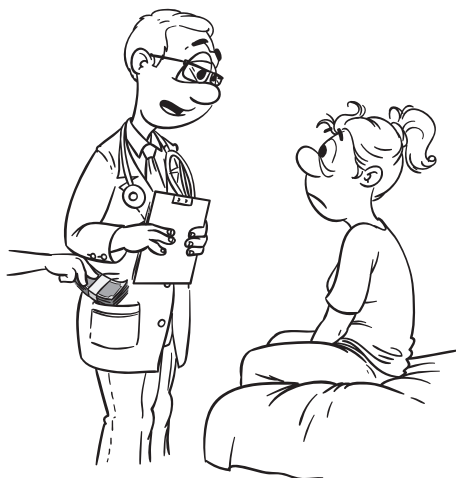
Ako normálna osoba, ktorá kvôli vysokému tlaku čelí strašnému zdravotnému riziku, možno sa budeš cítiť opustene:

- Je ťažké veriť lekárovi, ktorý dostáva peniaze od farmaceutickej spoločnosti.
- Je ťažké veriť štátnym inštitúciám, ktoré financujú lobisti a veľké priemysly, ktoré zaujíma len ich zisk.

A toto nemôžem dostatočne zdôrazniť (a prečítaš si toto ešte veľakrát v tejto knihe), vysoký krvný tlak nie je sranda! Ak sa nelieči, pravdepodobne ťa zabije!

Neexistuje liek, neexistuje nejaký iný spôsob???

SAMOZREJME, ŽE EXISTUJE!



Túto knihu som napísal, aby som ti otvoril oči a ukázal, že sa TY môžeš vyliečiť a znovu mať normálny krvný tlak! Môžeš prestať skúmať, môžeš prestať skúšať rôzne diéty, vyčerpávať sa v posilňovni a, samozrejme, môžeš prestať otravovať svoje telo škodlivými liekmi.

Vyskúšal som všetky možné metódy a sem nájdeš TÚ, KTORÁ NAOZAJ DÁVA VÝSLEDKY!

Predtým, než prejdeme na to, chcem ešte hovoriť o poslednej možnosti, tej, ktorá je bežne dostupná veľkému počtu ľudí, a to je OPERÁCIA.

1.3 Máš rozmýšľať nad operáciou?

Keď zapneš TV, je takmer nemožné nenaraziť na nejaký skvelý a srdcelomný príbeh o tom, ako niekto zmenil svoj život.

Viac ako 90% príbehov je o chudnutí, čo nie je prekvapením, lebo tučnosť a nadváha sú takmer vždy spojené s vysokým tlakom.

Je dokonale pochopiteľné, prečo sa niektorí ľudia rozhodnú pre operáciu ako ľahké riešenie.

Ak ťa unávajú hodiny cvičenia a diéty, ktoré ti vôbec nepomohli, odchod pod nôž sa ti možno zdá ako jediná možnosť zachovať svoje zdravie.



Keď počúvaš takéto príbehy, zdá sa, že je veľmi ľahké. Výborní lekári, rýchle operácie, počas ktorých sa nikdy nič zlé nestane, ľudia sa zobudia šťastní, odídu domov a za niekoľko mesiacov sú štíhli, zdraví a šťastní!

Ale, či takéto TV relácie naozaj odrážajú skutočnosť?

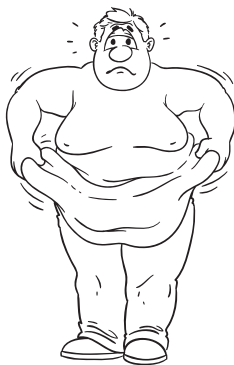
Ak len krátko hľadáš na internete, veľmi rýchlo, dokonca aj na webových stránkach uvidíš, že ich percento úspešnosti nie je ani 50%. A tu nie sú zahrnuté všeobecné riziká operácie a fakt, že viac ako 70% pacientov potrebuje ďalšiu operáciu. Takmer nikto ti nepovie, že jedno zlo nahrádzaš druhým, na prvý pohľad menším – lebo znovu budeš potrebovať doživotnú medicínsku starostlivosť, nekonečné návštevy lekárov a nemocníc a lieky! Ani nechcem spomínať zdravotné riziko, výživu, priberanie po operácii atď.

Zmeny životného štýlu, stravovania a cvičenia sú nutné, aby takéto zákroky vyriešili tvoj problém s váhou. Takto začneš s diétami a cvičebnými programami, ktoré ti ani predtým nepomohli, a pritom – budeš absolvovať vážny medicínsky zákrok!

Toto je len skrátka povedané dôvod, prečo chcem, aby sa takéto operácie nebrali na ľahkú váhu! Prinášajú veľké riziká a predtým naozaj máš vyskúšať neinvazívne riešenie, ktoré je prezentované v tejto knihe, úplne prirodzené riešenie a 100% bez rizika!

Budem s tebou úplne úprimný. Dobre poznám možnosť neúspechu... chuť neúspechu a pocit beznádeje a úplneho zlyhania, keď sa to stane.

Toto všetko poznám, lebo som to osobne pocítil. Nevyliečil som sa prvýkrát keď som skúsil zmeniť svoj život! Neschudol som na prvý, druhý, ani na tretí pokus! Ako všetci, dostával som sa do bežnej pasce: narodeninová torta je v kancelárii, kde ťa všetci pozerajú a pýtajú sa, prečo neješ, drink s kamarátmi, spolu s ktorým dávajú chrumky, kde nechceš byť jediný, kto pije vodu, večera v reštaurácii, kde si znovu jediný, ktorý si objedná nechutný šalát, alebo obyčajný filmový večer doma, kde tvoja rodina objednáva pizzu a je pukance, zemiakové lupienky a ostatné chrumky. Znie ti to povedome? Všetci sme sa dostávali do tejto pasce, podľahli by sme a potom by sme sa cítili mizerne, keď nám ďalší pokus zlyhá... a potom sa cítiš ako úplny smoliar, lebo nemôžeš dodržiavať diétu alebo cvičebný program dlhšie ako 1 alebo 2 týždne!



A to je hlavný dôvod, prečo som napísal túto knihu a príručku na obnovenie zdravia. Chcem ti dať vyskúšať niečo, čo nie je tak ťažké, z čoho sa nebudeš cítiť zle a niečo, čo jedna normálna osoba ako ty vyskúšala a uspela! Preto viem, že aj ty uspeješ!

Teraz už nepozerám príbehy o úspechoch iných ľudí na TV, len sa pozriem do zrkadla! Podarilo sa mi vyhnúť sa nebezpečným operáciám a som si istý, že sa aj tebe to podarí!



2. SKUTOČNÝ dôvod vysokého krvného tlaku

Jeden dôvod, prečo ti lekári stále môžu predpisovať rôzne lieky, a predsa mať „poistenie“ keď ti nepomôžu je veľmi jednoduchý.

Povie ti, že NIKTO NEVIE, čo spôsobuje nárast tlaku a preto musia vyskúšať rôzne prístupy, aby videli, ktorý ti pomôže!

A tomu nie je tak ťažké uveriť, keď je v najznámejších zdrojoch informácií o zdraví na internete pravdepodobne napísané to isté, že skutočný dôvod epidémie vysokého tlaku ešte stále nie je odhalený.

Môj skromný názor je – všetci KLAMÚ!

Bolo mi nezmyselné, že odpoveď na tento obrovský problém takmer všetkých rozvinutých krajín, choroba a stav, ktorý postihuje viac ako 70% svetovej populácie dospelých, stav, ktorý sa intenzívne skúma posledných 70 rokov – nevieme!

Z historického hľadiska je správne hypertenziu nazvať modernou chorobou. Neexistujú údaje, že vysoký tlak niekedy v histórii bol veľkým problémom. Ale, začiatkom 50-tych rokov minulého storočia, výskyt srdcových a mozgových príhod prudko vyskočil. Vedci to spojili s veľkým nárastom vysokého krvného tlaku. V nadchádzajúcich rokoch, až dodnes, počet ľudí, ktorých toto postihuje stále rastie.



Preto sa mi zdalo logické určiť, aká veľká zmena v posledných 60-70 rokoch vyvolala túto epidémiu. Predovšetkým, všetci vieme, že nejde o nejakú nákazlivú chorobu, vírus alebo baktériu, ktorými sa človek môže nakaziť... Preto to musí byť niečo, čo sa deje v ľudskom organizme.

Aby som nezdržoval, všetko čo som skúmal poukazovalo na jednu vec: VÝŽIVA!

Najdôležitejší faktor, ktorý sa zmenil v tomto časovom období je naša výživa. Potraviny, ktoré sme zháňali na tržniciach a 100% domáce varené jedlá nahradili hotové jedlá, ktoré kupujeme a spracované potraviny.

Som pevne presvedčený, že nám moderný spôsob stravovania vyvoláva vysoký tlak a pomaly nás zabíja!

Priemerná strava, ktorá pozostáva z:

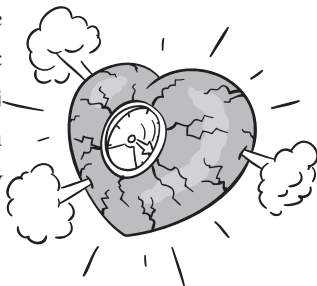
- spracovaných potravín
- konzervovaných potravín
- vypražaných jedál
- potravín, ktoré sú plné tuku
(*poznámka: nie sú všetky tuky zlé)
- potravín s prázdnyimi kalóriami

je **SKUTOČNÝ** dôvod vysokého krvného tlaku!



Naozaj ťa nechcem obťažovať vedeckými štúdiami a medicínskymi výrazmi, ale dovoľ, aby som ti jednoducho vysvetlil, prečo ťa tieto potraviny zabíjajú.

Hlavné zložky moderného stravovania vytvárajú látky podobné ako plak (vyzerá ako tuk), ktoré trávením jedlá skončia v твоjich tepnách, krvných cievach, ktoré sa nachádzajú vo všetkých častiach tela. Keďže sa plak nemôže rozložiť, ukladá sa na stenách krvných ciev vytvárajúc upchatia. Plak potom blokuje prietok krvi, a preto sa menej krvi dostáva do všetkých buniek, bunky preto dostávajú menej živín a, pravdepodobne uhadneš, vzniká vysoký krvný tlak.



V takejto situácii srdce sa namáha dvakrát viac, aby pumpovalo krv dostatočne silno, aby sa dostala do všetkých častí tela. Táto neustála námaha srdca po nejakom čase vedie k opotrebovaniu, čo má zničujúci vplyv na zdravie.

Nie je ťažké pochopiť, ako upchatie tepien vyvoláva vysoký tlak. Tomu všetci rozumejú. Napríklad, ak jedna krvná cieva má priemer (otvor) 3 mm, s plakom, ktorý obaľuje jej steny, ona sa stáva o 1 mm užšou. Ale, srdce musí naďalej pumpovať rovnaké množstvo krvi – lenže je teraz prechod oveľa užší. Tlak, ktorý využíva srdce, aby pumpovalo rovnaké množstvo krvi cez upchaté tepny je vlastne zvýšený krvný tlak.

Vedci si pomaly začínajú všimnúť, že tieto upchatia sú smrteľne nebezpečné. Niektorí lekári dokonca priznávajú, že existuje určitý vzťah medzi jedlom, ktoré jeme a rýchlosťou, ktorou plak napadá organizmus.

Len nikto nechce povedať, aký je skutočný stav: že sú potraviny, ktoré jeme problém a SKUTOČNOU príčinou vysokého krvného tlaku.

Tu len chcem pripomenúť to, čo som už spomínal v 1. kapitole. Prečo medicína skýva príčinu vysokého tlaku? Odpoveď je – kvôli PENIAZOM.

Ak všetci zistia, že strava je pravou príčinou vysokého tlaku, čo sa stane s ich veľmi rozrobeným systémom zarábania? Už by nepredávali lieky každý mesiac, šéfovia farmaceutického priemyslu by nemali neuveriteľne vysoké zisky, nebolo by „sponzorovania“ lekárov atď. Celý systém zarábania by sa im zrútil!

Toto ovplyvňuje všetko, od lekárov až po priemysel, dokonca aj štát... Preto nikdy nepriznajú pravdu!

Hypertenzia sa nesmie brat na ľahkú váhu! Ak si len pozrieš tri hlavné príčiny smrti v rozvinutých krajinách, srdcová a mozgová príhoda a diabetes – pochopíš, že všetky tri sú spojené s vysokým krvným tlakom! Aj keď sa snažia tieto štatistiky sústrediť na rakovinu (rozhodne chorobu, ktorej sa všetci boja), je fakt, že títo tri hlavní vrahovia môžu za viac 40% smrti v západnom svete!



Jediné, čo môžeš urobiť je postarať sa o seba a prevziať kontrolu nad svojim životom! Nenechaj sa okamžite odradiť – dobrá strava na tlak neznamená len nemastný odpad, ktorý sa všade propaguje!

Len znamená múdre rozhodnutia, s ktorými si naďalej môžeš vychutnávať chutné jedlá.

Len zostaň so mnou a v nasledujúcich kapitolách ti odhalím túto taktiku na výber jedál, pre ktorú som si istý, že sa ti bude páčiť. Bude sa ti páčiť, lebo kvôli nej tvoje zdravie bude lepšie a budeš sa lepšie cítiť – a obzvlášť sa ti bude páčiť, lebo nejde o „kartónové“ jedlá, ale o skutočné pochúťky, ktoré sa dajú ľahko pripraviť.

3. Vedecký základ tohto riešenia hypertenzie

Aj keď ťa nechcem obťažovať vedeckými faktami, predsa si myslím, že musíš vedieť viac o nezávislých štúdiách, ktoré som používal ako návod pri písaní tejto knihy. Ak si ako ja, nebudeš jednoducho veriť mojim slovám, budeš chcieť vidieť nejaké dôkazy.

Preto sa s tebou chcem podeliť o tieto dôkazy o súvislosti medzi stravovacími návykmi a vysokým tlakom, aby bolo viditeľné, že táto metóda na zníženie tlaku môže aj tebe pomôcť!



Keďže existuje veľmi veľa výskumov o vysokom tlaku, v tejto kapitole sa sústredím na 3 výskumy veľmi spoľahlivých zdrojov, ktoré dávajú presné údaje o tom, čo ti dlhodobo môže znížiť tlak a zachrániť život.

Prvý je výskum jednej z najväčších nezískových organizácií, ktorá sa snaží podporiť a informovať všetkých, ktorí trpia hypertenziou a majú podobné stavy a choroby:

3.1 Americká asociácia srdca (American Heart Association)

Ak navštívíš ich webovú stránku, pravdepodobne ťa prekvapí množstvo dostupných údajov, štúdií, správ, aktivít atď. Ale, líšia sa od všetkých ostatných, lebo je to jedna z najstarších organizácií, ktorá je úplne založená na dobrovoľnickej práci, ktorú založil jeden kardiológ s cieľom prevencie srdcovej a mozgovej príhody a ostatných súvisiacich stavov. Nie je spojená so štátnymi inštitúciami a sponzormi, preto môže zverejňovať SKUTOČNÉ a vzácne údaje o vysokom krvnom tlaku.

Najväčšiu pozornosť venuj správe s názvom **Stravovací prístup pri prevencii a liečbe hypertenzie (Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension)**.

Tu ti ukážem hlavné body tejto správy o metódach, ktoré vedecky dokázané znižujú tlak.

Prvý je chudnutie. Týmto výskumom zistili, že ak schudneš len 5 kg, tvoj tlak sa zníži o 3,6 mmHg.*

***Poznámka:** Hodnota tlaku sa vyjadruje v číslach, napríklad 120/80 mmHg sa považuje za normálny tlak, pričom je prvé číslo systolický, a druhé diastolický tlak.

Vysvetlím ti, čo vlastne toto znamená a ako zníženie tlaku o 3,6 mmHg ovplyvňuje tvoje zdravie, porozmýšľaj nad týmto:

- Ak znížiš tlak len o 3 mmHg, riziko srdcovej príhody sa znižuje o **5%**!
- Ako znížiš tlak len o 3 mmHg, riziko úmrtia na mozgovú mŕtvicu sa znižuje o **8%**!



Spomeň si, že hovoríme o zhodení len 5 kg a vplyve, ktorý to má na vysoký tlak a zníženie rizika zlyhania srdca a mozgovej mŕtvice! Naozaj si zapamätaj niektoré tieto čísla, alebo ich jednoducho napíš... Toto môže byť veľkou motiváciou, keď sa pýtaš, či sa oplatí schudnúť! Stačí si pozrieť čísla a vidieť, koľko získaš!

Druhý veľký objav štúdie je vplyv stravovacích návykov na trvalé a dlhodobé zníženie krvného tlaku.

Rôzne štúdie, ktoré sú uvedené v tejto správe ukázali, že ľudia, ktorých strava je bohatá na zeleninu a chudobná na potraviny živočíšneho pôvodu si zachovávajú stabilný a normálny krvný tlak počas života.

Ďalší dôležitý objav je, že takýto spôsob stravovania dáva výsledky bez ohľadu na vek pacientov a výšku ich tlaku v minulosti. Je to veľmi dôležité, lebo ti takmer všetci lekári povedia, že sa očakáva, že sa tlak vekom zvyšuje.

Ale, táto štúdia ukázala niečo iné: starší ľudia, ktorí majú vysoký tlak a zmenili stravu, ktorá bola chudobná na potraviny živočíšneho pôvodu a bohatá na zeleninu znížili tlak viac ako mladší pacienti! Vysvetlenie je veľmi jednoduché, staršia populácia, ktorá sa dlhšie tzv. štandardne stravovala spôsobila väčšiu škodu svojmu telu a preto zmena na stravu, ktorá je zdravšia pre srdce mala väčší vplyv na nich.

Všetky tieto objavy spájajú vysoký krvný tlak s nezdravým stravovaním, kým trvalo znížený tlak spájajú so stravou bohatou na zeleninu s obmedzeným príjmom potravín živočíšneho pôvodu.

3.2 Projekt Čína univerzít Cornell a Oxford

Stručne povedané, táto štúdia s názvom Projekt Čína (keďže bola uskutočnená v Číne) a je to jeden z najväčších medzinárodných projektov, aby sa určila priama súvislosť medzi stravovaním a chorobou.

Vedci zámerne vybrali Čínu kvôli rozmanitosti jej regiónov, stravovacím návykom ľudí a životnému štýlu, čo umožnilo vytvoriť reálne a komplexné závery a odporúčania.

Cieľom štúdie bolo zistiť, ako rôzne druhy potravín prispievajú k predĺženiu života, odolnosti voči chorobám a posilneniu imunity.

Jedna časť štúdie zahŕňala postreh o ľuďoch z dedín ďalekých častí Číny, ktorí sa zriedkavo sťahujú, necestujú a celý svoj život žijú v uzavretých komunitách so špecifickými stravovacími návykmi. Obyvatelia týchto dedín v Číne boli dokonalé cieľové skupiny, lebo je v niektorých z nich hlavným zdrojom stravy zelenina, kým je v iných stravovanie založené na potravinách živočíšneho pôvodu.

Vedci podrobne skúmali, aký druh potravín prináša väčší blahobyť, a použili aj známy mýtus, že sa treba pestro stravovať, aby organizmus bol zdravý.

Ukázalo sa, že ľudia, ktorí každodenne nekonzumovali mlieko a mliečne výrobky vôbec nemali problém so štruktúrou kostí! Bolo to prekvapenie, pretože celý život počúvame, že sú potrebné pre zdravie kostí!

Ale, najväčšie prekvapenie boli dediny, v ktorých takmer vôbec nebol žiadny prípad srdcových ochorení a rakoviny. Chceš vedieť, aké potraviny jedli?

Zeleninu. Zeleninu ako základ stravovania, každý deň, takmer bez mäsa! A ďalšie prekvapenie – netrpeli nedostatkom proteínov a pravdepodobne boli najzdravšia skupina ľudí na svete!

Projekt Čína a mnohé iné neskôr ukázali, že čím menej šudia jedia mäso, menej ochoria na srdcové choroby a rakovinu. V podstate zistili, že naša štandardna výživa trpí nedostatkom zeleniny a to je uvedené ako hlavná príčina epidémie hypertenzie a súvisiacich chorôb.



3.3 Americká hypertenziologická spoločnosť (American Society for Hypertension)

Posledná vedecká organizácia, ktorú chcem spomenúť je Americká hypertenziologická spoločnosť, nielen, pretože je USA jedným zo svetových lídrov podľa počtu pacientov, ktorí trpia hypertenziou a srdcovými ochoreniami. Preto nie je čudné, že Američania intenzívne hľadajú príčinu a liek na vysoký krvný tlak.

Táto organizácia skontrolovala údaje Americkej asociácie srdca a zistili nasledovné:

Strava bohatá na zeleninu a chudobná na produkty živočíšneho pôvodu je jediné dlhodobé riešenie hypertenzie.

Ďalej, takáto strava zaručuje neustále chudnutie, čo dodatočne znižuje tlak.

Strava bohatá na zeleninu pomôže osobám s hypertenziou vyriešiť tieto dva vážne problémy: vysoký tlak a nadváhu.



Zníženie krvného tlaku a zdravá telesná hmotnosť sú samozrejme veľmi dobré pre tvoje zdravie. Je to vlastne tvoja cesta dlhovekosti, vitality a dobrého zdravia! MÁŠ ZISK v každom prípade.

Môžem ti dať ďalšie príklady a dôkazy, ako táto strava zlepšuje zdravie, ale myslím si, že netreba. Toto nie je medicínska kniha a ty nie si študent.

Si tu odhaliť ako prirodzene znížiť tlak. A hovorím ti – toto riešenie dáva výsledky!

Len správna výživa zníži tvoj tlak a zabráni vystaveniu smrteľnému zdravotnému riziku!

A ak práve máš otázku, prečo tieto správy a štúdie neboli zverejnené vo všetkých médiách ako VEĽKÁ správa o REVOLUČNOM objave, len si spomeň – prečo by toto propagovali??? Už som písal o tom, prečo priemysel a štát chcú, aby ľudia brali lieky.

Ak chceš znížiť ich zisk a zachrániť svoj život prirodzeným znížením tlaku navždy, prejdi na ďalšiu stranu a v 4. kapitole zisti ako!

4. Omega936 metóda na zníženie krvného tlaku

Prírodný proces zníženia krvného tlaku pozostáva len z niekoľkých prvkov, ktoré ti sem podrobne vysvetlím.

Zapamätaj si, že ťa takéto množstvo údajov naraz môže preťažiť, preto ťa nechcem sklamať na začiatku. To neznamená, že musíš dodržiavať všetky uvedené tipy na úspešné zníženie tlaku. Práve naopak, to, čo niekomu pomôže nemusí nevyhnutne pomôcť všetkým.

Niektoré veci možno pre teba budú ľahké, kým iné budú vyžadovať úsilie, ktoré možno nedokážeš zvládnuť – a je to celkom v poriadku. Napríklad, fajčenie. Ak nie si fajčiar, keď sa dostaneš na túto časť, môžeš ju jednoducho preskočiť. Ale, prestať fajčiť nie je ľahkou úlohou pre fajčiarov a tomu sa možno momentálne nedokážeš venovať. A je to celkom v poriadku.

Pred sebou máš zoznam všetkých vecí, ktoré prispievajú k prírodnému zníženiu tlaku. Keď prvýkrát čítaš túto knihu, dodržuj nasledujúce tipy:

Pozorne si prečítaj celú kapitolu. Nerozmýšľaj nad tým, čo je ľahké, alebo čo si myslíš, že nemôžeš urobiť v tom momente. Len si prečítaj celý úryvok. Keď si prečítaš celú knihu, vráť sa späť a vyber si niekoľko vecí, ktoré si myslíš, že môžeš okamžite urobiť. Keď dosiahneš prvé výsledky, začni s ďalšími metódami prírodného znižovania tlaku, až kým nedosiahneš požadované výsledky. Postaraj sa, aby tvoj nový životný štýl bol pohodlný, a aby ti zmeny nespôsobili frustráciu – je to jediný spôsob, ako uspieť!



Toto som aj osobne zažil, aj keď si všetci myslíme, že urobíme všetko, aby sme si zachránili a predĺžili život, je fakt, že sme sa príliš často vzdávali. Preto ti ešte raz radím, neprestávaj naraz brať všetky lieky, keď začneš s týmto programom. Počkaj, aby tvoj tlak začal klesať, prispôbuj dávky v súlade s odporúčaniami svojho lekára a neprestaň úplne brať lieky, až kým ti lekár to nedovolí.

Nezabudni, nebude ťažké aplikovať niekoľko vecí naraz, a to ti zabezpečí výsledky, ktoré ťa nadchnú.

Preto poďme pekne po poriadku!

4.1 Prirodzene zníž svoj krvný tlak

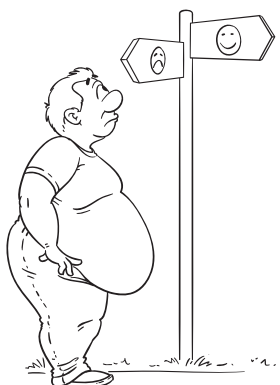
4.1.1 Zmeny životného štýlu

Samotný výraz znie divne, nie? Ako zmeniť životný štýl?

Je to obzvlášť ťažké pre každého, lebo to znamená vzdať sa vecí, ktoré máš veľmi rád a ktoré si užívaš.

Nechcem spomínať, aké je ťažké keď pochopíš, že je tvoj doterajší životný štýl zodpovedný za tvoje podlomené zdravie.

Ale, ak chceme byť úprimní, teraz si skutočne na križovatke: Naďalej žiť ako doteraz, dovoľovať, aby ťa vysoký tlak zabíjal, alebo sa rozhodnúť zaviesť male zmeny, ktoré ti môžu obnoviť zdravie?



Hovoríme o tvojom zdraví a živote – nič nemá väčšiu hodnotu! Zapamätaj si to, kým čítaš text, ktorý nasleduje, o tom, čo spôsobuje tvoj vysoký tlak.

4.1.2 Cigarety

O fajčení sa bohužiaľ nedá povedať nič pozitívne. Veľmi jednoducho, fajčenie je zlé a neexistuje ospravedlnenie.

Ak si fajčiar, som si istý, že už naspamäť poznáš všetky varovania. Fajčenie najviac ovplyvňuje tvoje pľúca, ale je tiež nebezpečné aj pre tvoje celkové zdravie. Okrem škodlivého nikotínu, cigarety môžu obsahovať viac ako 100 iných nebezpečných látok!



Ale, nikotín by ťa mal najviac trápiť ak si fajčiar, ktorý má hypertenziu. Totiž, presne ako zlý cholesterol a plak, nikotín zostáva zajatý v tvojich krvných cievach. Tam prispieva k ich zužovaniu, kôrnateniu a upchatiu. Už som spomenul, čo to znamená – srdce silnejšie pumpuje a krvný tlak stúpa.

Pravdepodobne vieš, že ti cigarety skracujú život (jedna štúdia hovorí, že 1 krabica skracuje život asi o 2 hodiny!!!), a škodu, ktorú spôsobujú telu je ťažko opraviť.

Ak teraz prestaneš fajčiť, tvoje pľúca potrebujú 7-10 rokov, aby opravili vzniknutú škodu. Dobrá správa ohľadom tlaku je tá, že ak prestaneš fajčiť, môžeš predísť ďalším poškodeniam a veľmi znížiť riziko srdcových problémov.

4.1.3 Alkohol

Konzumácia alkoholických nápojov sa bežne nepovažuje za vážny problém, okrem v prípade, že je osoba alkoholik.

Preto mnohí ľudia hovoria, že pijú striedmo, len pri večere, alebo keď chodia von a pod. a ani nerozmýšľajú, že alkohol môže mať zlý vplyv na ich zdravie a tlak.

Dokonca nájdeš mnohé dôkazy, že sú niektoré druhy alkoholu, napríklad pohár červeného vína, dobré pre zdravie!

Ale, problém s alkoholom je veľmi podobný problému so stravou. Máme tendenciu preháňať, nikto nevypije jeden pohár. A tento nadmerný alkohol nielen, že je zlý pre pečeň, ale aj pre celkové zdravie, taktiež prispieva k vysokému tlaku.



Pečeň potrebuje veľa času, aby spracovala alkohol a eliminovala jed a škodlivé látky. Situácia sa zhoršuje v kombinácii s nezdravým stravovaním, lebo takto dochádza k preťaženiu tráviaceho traktu a pečene!

Taktiež nezabudni, že väčšina alkoholických nápojov má veľa kalórií a cukru, čo spôsobuje priberanie. To je ďalší dôvod, čo najviac sa vyhýbať alkoholu ak chceš prirodzene znížiť svoj krvný tlak.

Vychutnaj si jeden pohár vína pri špeciálnych príležitostiach a nepreháňaj.

4.1.4 Droga

Droga je skratka k smrti, je to všeobecne známe.

Myslím si, že by nikto nemal počuť slávny slogan LEN POVEDZ NIE, ale, samozrejme, ako v minulosti, on ešte stále platí. Podobne ako s fajčením, neexistuje ospravedlnenie za užívanie drog.

Výnimkou je medicínska marihuana, ktorá je teraz legálna droga v mnohých krajinách. Bez ohľadu na to, musí sa užívať presne tak, ako predpíše lekár. Vo všetkých iných prípadoch dokonca ani marihuana sa nedá považovať za rekreačnú drogu – takéto niečo neexistuje, nenechaj sa oklamať!



4.1.5 Stres

Je jedným z najhorších tichých zabíjakov v dnešnej dobe.

Aj keď stres všeobecne ovplyvňuje celý organizmus, najviac škodí srdcu a tlaku. Nie je nezvyčajné, že ľudia, ktorí nefajčia a nepijú, ktorí nikdy neužívali drogy, ktorí cvičia a zdravo sa stravujú a okrem toho sú štíhli – majú vysoký tlak. V takýchto prípadoch je stres hlavnou príčinou.

Ak chceme byť úprimní, aby človek nebol vystavený stresu, mal by žiť v izolácii pod skleneným zvonom. Čo je neuskutočniteľné. Ale, múdrejší ľudia zasvätili svoje akademické kariéry tomu, aby zistili, čo najviac zvyšuje hladinu stresu a čo môžeme urobiť, aby sa trochu znížil, a aby sme sa naučili proti nemu bojovať v každodennom živote.



V mnohých prípadoch to závisí na osobe – niektorí ľudia sú jednoducho náchylnejší na stres na fyzickej a emocionálnej úrovni. Bežne rýchle tempo života, nedostatok oddychu a relaxácie, náročné rodinné povinnosti, nedostatočný počet voľných dní, neustále preťaženie prácou a nadčasy spôsobia to, že tvoje telo to nemôže sledovať a bojovať proti stresu, čo sa najskôr prejavuje zvýšeným krvným tlakom, ale môže spôsobiť aj iné, veľmi vážne choroby.

Teraz by som sa chcel s tebou podeliť o niektoré jednoduché techniky a stratégie kontroly stresu, ktoré ti môžu pomôcť vyvážiť svoj život a ísť o krok bližšie k nižšiemu krvnému tlaku.

Aspoň sa snaž aplikovať všetko, čo ti teraz poviem, lebo sú duševný pokoj a dobrý pocit byť vo vlastnej koži najväčšia odmena! Ak budeš naďalej akumulovať stres a držať ho v sebe každý deň, a nerobiš nič na „vyvetranie“, tvoj tlak bude určite naďalej rásť – dovtedy, kým sa nevyskytne srdcová alebo mozgová príhoda!

4.1.6 Buď pánom svojho času

Každý dobrý manažér vie, že je dobrá organizácia kľúčová pre účinnosť a úspech. Ale, toto obyčajne aplikujeme len v práci. Niekedy si skúsil/la len jeden deň účinne organizovať svoj čas?

Prekvapíš sa, koľko času márnime v práci alebo doma a koľko nášho času márnime na bezvýznamné činnosti.

Môžeš urobiť malý pokus a zaznamenať všetky svoje činnosti počas jedného dňa – stavím sa, že ťa to bude šokovať, lebo tvoj vzácny čas nie je len 8 hodín v práci a rodinná zábava... ale stratené hodiny na veci, ako sú sociálne siete, e-mail, surfovania po internete, čítanie správ atď.

Zdôrazňujem len toto, lebo všetci radi povieme, že jednoducho nemáme pre seba čas, nemám čas na prechádzku, venovať sa koníčkovi, cvičiť alebo starať sa o svoje telo a zdravie.



Väčšina z nás verí len vlastným výhovorkám, že príliš veľa pracujeme a že priemerný pracovný deň neberie len čas, ale aj energiu. Na druhej strane, všetky novšie štúdie ukazujú, že priemerná osoba nemôže byť produktívna ani počas štandardnej 8-hodinovej pracovnej doby! Pravdepodobne sme produktívni 3,5 - 4 hodiny denne, potom naša produktivita prudko klesá.

To znamená, že ak dnes pracuješ 10 hodín, urobíš menej ako v prípade, že pracuješ dva dni len po 3 hodiny!

Je najlepšie niekoľko dní (alebo týždň) zapisovať svoje činnosti a uvidíš, ktoré zbytočne berú tvoj čas. Keď zistíš, ktoré sú, môžeš to ľahko zmeniť, aby sa tento čas využil na niečo, čo máš rád. To ti pomôže uvoľniť sa a lepšie bojovať proti stresu.

Najpokročilejšie a najmodernejšie spoločnosti vedia rozpoznať súvislosť medzi vyrovnaným pracovným a súkromným životom a produktivitou svojich zamestnancov. Ak múdro organizuješ svoj čas a umožníš si čas na relaxáciu, budeš sa cítiť šťastnejšie v práci a v súkromnom živote. Je to kľúčové v úspešnom boji so stresom.

Pre tých, ktorí majú radi, keď je ich čas presne organizovaný, našťastie existujú prostriedky, ktoré ti môžu v tom pomôcť. V minulosti bol kalendár jedinou možnosťou, ale dnes existujú mnohé aplikácie, programy a podobne, ktoré ti môžu pomôcť účinne organizovať svoj čas.

Len si pozri tie najjednoduchšie možnosti kalendárov, ktoré ponúkajú Google, Microsoft a tvoj smartfon alebo trošku vyhľadaj na internete – nadchneš sa počtom dostupných bezplatných aplikácií, pomocou ktorých je organizácia času neuveriteľne jednoduchá!



4.1.7 Kvalitný nočný spánok

Nedá sa dostatočne zdôrazniť, aký je dôležitý kvalitný spánok!

Aj keď väčšina ľudí potrebuje 8 hodín dobrého spánku, väčšina ľudí v priemyselných a rozvinutých krajinách priemerne počas noci nespí viac ako 6 hodín.

Nerozmýšľame, aký je dôležitý ten oddych, ktorý naše telo dostane dobrým spánkom. Ale, porozmýšľaj nad týmto: Ak len 3-4 dni málo spíš, alebo vôbec nespíš, tvoje telo a myseľ zažijú šok, ktorý je rovnaký nervovému zrúteniu, a po nejakom čase tvoje telo sa začne vypínať! Preto je odoberanie spánku jedna z najkrutejších metód mučenia!

Ak preskočíš len jednu noc kvalitného spánku, veľmi zle sa cítiš celý deň... Tvoja nálada sa zmení, cítiš sa rozrušene a rozzúrene a tvoj mozog telu posiela rôzne mätúce signály. Takmer vždy cítiš veľký hlad a túžiš po nezdravej strave a strave, ktorá má nízku nutričnú hodnotu, lebo sa cítiš, ako keby ti chýbali cukor a energia.

Ale to len dodatočne zhoršuje situáciu. Tvoje telo vlastne potrebuje zdravú stravu a viac kyslíka, aby bojovalo proti následkom nedostatku spánku, ty do neho hádžeš tuky a cukry, z ktorých je ešte viac zaťažené a vyčerpané!

Ten odpad z nezdravých potravín sa ukladá v podobe tukov a skončí na stenách tvojich tepien, dodatočne zvyšujúc tvoj tlak.



Keď si stále pod stresom, to môže narušiť tvoj cyklus spánku. Ale, toto môžeš zmeniť. Možno sa ti nepodarí už prvú noc, ale ak do svojho rozvrhu zaradiš „čas na spanie“, ktorý dodržiaješ, to ti umožňuje vytvoriť rutinu. Ak sa snažíš ísť do postele v určitý čas každý večer a naplanuješ najmenej 8 hodín spánku, s malou trpezlivosťou, tvoje telo si časom zvykne!

Sme tvory návykov a naše telo potrebuje tieto doby oddychu, takže určite sa ti podarí organizovať dostatočné hodiny spánku plánovaním a trpezlivosťou.

Ak máš problém zaspáť, sú dostupné mnohé techniky, ktoré ti môžu pomôcť zaspáť, triky, s ktorými môžeš experimentovať a zistiť, ktorý ti najviac vyhovuje!

4.1.8 Relaxuj sa

Viem, že si najprv pomyslíš: Je ľahšie povedať, ako to urobiť! A čiastočne máš pravdu!

Ako nájsť čas robiť niečo, čo ťa uvoľňuje, alebo nájsť pre seba hodinu času keď máš veľa roboty, ktorá ťa čaká a rodinné povinnosti a nemáš čas vyspať sa, nielen na niečo iné???

Tu ti pomôžu rady z predchádzajúcich dvoch úryvkov o spaní a zvlášť o organizácii času.

Len urob ten test, alebo pokus so zapisovaním svojich denných činností, respektíve koľko času tráviš na každú z nich. Akonáhle pochopíš, ktoré činnosti ti berú čas, a ktoré vlastne nie sú dôležité – nahraď ich akoukoľvek činnosťou, ktorá ťa uvoľňuje!



Na to môžeš využiť odchod do práce a z práce, najmä ak používaš mestskú hromadnú dopravu a ak nešoferuješ. Vytvor playlist svojej obľúbenej hudby a využi ten čas na počúvanie. Môžeš čítať knihu ak rád čítaš, dokonca môžeš pozerať seriály, filmy alebo jednoducho smiešne videá na svojom mobile alebo tablete.

Využi prestávku v práci na relaxačnú prechádzku v parku, navštív posilňovňu, aspoň pol hodinu, alebo sa prihlás na nejaký kurz alebo dielňu v okolí firmy a prestaň rozmyšľať o práci a starostiach.

Mnohí ľudia sa ťažko naučia relaxovať sa a jednoducho sa vypnúť. Ak nie si typ osoby, ktorá sa môže zaoberať jogou alebo meditáciou (sú to niektoré z najlepších spôsobov na uvoľnenie tela a mysle), vyber si niečo, čo miluješ, čo neberie veľa času a čo ti umožní zaslúženú prestávku.

Nezabudni naplanovať dlhšie obdobia relaxácie počas víkendu! Víkendy sú dokonalé aj pre skupinové činnosti aj trávenie času v samote, vo voľnom čase ľahšie uvoľníš akumulovaný stres cez týždeň a obnovíš rovnováhu, ktorú tvoje telo potrebuje.

4.2 VÝŽIVA

Kľúčový faktor pri prirodzenom znižovaní vysokého krvného tlaku je – výživa.

Je známe a vedecky dokázané, že v posledných 50 rokoch jeme najhoršie možné jedlá!

A za takmer všetky moderné choroby, ako sú epidémie nadváhy, problémy so srdcom, diabetes, niektoré druhy rakoviny, mozgové mŕtvice a – vysoký tlak, môžu nekvalitné jedlá.



Ale, aby sme boli dostatočne úprimní a jedlá, ktoré jeme správne pomenovali – JUNK FOOD. Nepotrebuješ vysvetlenie!

Jedlo, ktoré by malo skončiť v koši, končí v našom organizme pomaly nás zabíjajúc každý deň.

Je strašné predstaviť si, že ľudia dosiahli taký pokrok vo vede, technológii a inováciách, a pritom jeme jedlá, ktoré majú neuveriteľne nízku nutričnú hodnotu!

Pravdepodobne poznáš výraz „prázdne kalórie“ (jedlá plné kalórií, ktoré tvoje telo nepotrebuje a ktoré nemôže využiť ako energiu). Naozaj je strašné vidieť, že viac ako 90% výživy priemernej osoby vo vysokorozvinutých krajinách tvoria jedlá, ktoré obsahujú prázdne kalórie. Takže vlastne vyhladuješ svoje telo a nedávaš mu základné živiny, ktoré potrebuje, aby normálne fungovalo, kým súčasne prijíma vela tukov a cukrov, ktoré ti len zvyšujú tlak a spôsobujú mnohé choroby!

Už sme v predchádzajúcej kapitole hovorili, aká je dôležitá výživa pri prírodnom znižovaní krvného tlaku. Sem nájdeš podrobnosti o typoch potravín, ktoré sú dobré pre teba a tvoj tlak a o typoch potravín, ktoré sú jednoducho jedom pre tvoje telo.

Dnes existuje niekoľko nepravdivých informácií o strave, že priemerná osoba ťažko rozlišuje čomu má veriť.

Zoberme si príklad najdôležitejších vecí, ktoré potrebuje naše telo: kalórie a proteíny.

Kalórie sú kľúčovým zdrojom energie pre náš organizmus. Pre telo sú ako palivo pre auto – tak ako auto nemôže jazdiť bez paliva, tak ani naše telo nemôže fungovať bez energie z kalórií.

Každá potraviná má svoju kalorickú hodnotu – ale, tu sa veci komplikujú. Aj keď väčšina štátov má zákony, ktoré zaväzujú, aby každý produkt mal správne vyznačenú nutričnú hodnotu, je tak ťažké rozumiť, čo je napísané na obale, že sa väčšina ľudí ani nesnaží!

A výrobcovia tak špekulujú s uvedenými číslami a hodnotami, že dokážu oklamať aj odborníkov. Akú šancu má potom priemerná osoba???



Preto nechcem márnit tvoj čas vysvetľujúc, ako čítať nutričné hodnoty na produktoch, radšej sa sústredím na príklady a porovnanie kalórií a proteínov v rôznych potravinách. Cieľ je naučiť sa, ktoré potraviny obsahujú dobré kalórie a proteíny, ktoré pomôžu tvojmu telu lepšie fungovať, kým súčasne stimulujú chudnutie a znižovanie krvného tlaku.

Začnime jednoduchou otázkou: Čo si myslíš, čo je lepším zdrojom proteínov, červené mäso alebo zelená zelenina? Väčšina ľudí by odpovedala červené mäso, lebo nás takto učia celý život.

Ale, vieš presne, prečo červené mäso považujeme za hlavný zdroj proteínov? Je to vlastne naše dedičstvo z dávnych čias. Mäso našim predkom bolo žiaducou stravou, lebo je plné kalórií, ktoré boli vzácne, keď nebolo dosť stravy. Strava v poľovných spoločenstvách musela stačiť od jedného lovu až po druhý.

Dnes je iná situácia, neprejde ani deň bez jedla, dokonca, máme aspoň tri pravidelné jedlá denne. Preto netreba stále jesť kalorickú stravu.

Vráťme sa späť na odpoveď na našu otázku: mäso (rezeň alebo akékoľvek červené mäso) má okolo 6 gramov proteínu na 100 kalórií, kým zelená zelenina (brokolica alebo hrach) má okolo 11 gramov proteínu na 100 kalórií! Takmer dvakrát viac!

Najväčší rozdiel je v množstve kalórií – pravdepodobne nezješ len 100 kalórií mäsa, lebo sú to asi 2 dúšky. :) Na príjem 100 kalórií zelenej zeleniny ako brokolica, potrebuješ 500 gramov, a to je celý obed!!!

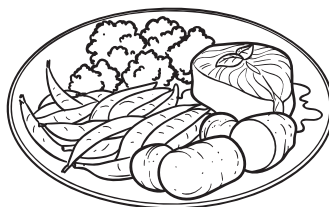
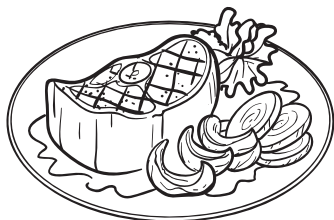
Vidíš, aký je rozdiel?

Tu je problém s našou stravou – spôsob kombinovania stravy a spôsob, akým prijímame základné živiny, ktoré naše telo potrebuje.

Neznepokoj sa, keď pochopíš, že je cieľom tejto príručky o zdravej výžive stať sa vegetariánom! Aj keď pevne verím, že vegetariánska strava je výborná pre zdravie, nemusíš sa úplne vzdať svojich obľúbených masných jedál, aby sa tlak prirodzene znížil!

Ale, musíš zmeniť zloženie svojho obvyklého obeda alebo večere. Jednoducho povedané:

- mäsové jedlo so zeleninovou prílohou (ako na obrázku 1) musíš zmeniť na
- jedlo, v ktorom je hlavná zelenina a mäso/ryba je prílohou.



Je to jediný spôsob, ako predísť chorobe pomocou stravy a prirodzene znížiť tlak.

Strava založená na surovej a čerstvej zelenine urobí zázraky pre tvoje zdravie. Nielen, že budeš mať viac energie a cítiť sa ľahšie – čísla na tvojej váhe začnú rýchlo klesať!

Je to ďalší rozhodujúci faktor, lebo všetci ľudia s nadváhou trpia zvýšeným krvným tlakom. Riešenie pomocou stravy, ktoré sem nájdeš ti pomôže zabiť dve muchy jednou ranou:

Ľahko schudni a pritom zníž svoj tlak a takto eliminuj riziko srdcovej a mozgovej príhody!

Som nesmierne rád, že s tebou zdieľam mnohé tipy, ako svojmu telu poskytnúť potrebné živiny bez prejedania a usadzania cukrov a kalórií v podobe tukov.

Napríklad, ak zješ jeden plný tanier hlávkového šalátu alebo zeleniny, ako strukoviny, nebudeš hladovať a určite sa nasýtiš. Plný tanier strukovín, čo je okolo 500 gramov, má menej ako 100 kalórií!

Vieš, čo sú negatívne kalórie? Jedlo s negatívnymi kalóriami obsahuje menej kalórií než tvoje telo potrebuje, aby ho strávilo. Keď zješ a stráviš plný tanier zelenej zeleniny alebo šalátu, ktorá má menej ako 100 kalórií – tvoje telo dostane všetky živiny, ktoré potrebuje, aby poriadne fungovalo a nebudeš cítiť hlad. Na druhej strane, tvoje telo na trávenie tohto jedla bude spotrebovať dvakrát väčšie množstvo kalórií. To znamená, že musí požičať kalórie z uložených tukov. Preto sa takéto jedlo nazýva jedlo s negatívnym počtom kalórií.

Keď ješ takýto typ stravy, rýchlo strácaš kilogramy, lebo tvoje telo čistí uložené tuky!

Ale, nemysli si, že plány výživy v tejto knihe obsahujú hlúposti, ako sú obmedzenie veľkosti jedla, počítanie kalórií atď. Záleží len na tebe koľko ješ – kým ješ stravu, ktorá sa odporúča na znižovanie krvného tlaku. Je tak jednoduché.

4.3 Strava, ktorej by si mal vyhýbať

Strava, ktorej sa máš vyhýbať je strava, ktorá má veľmi nízku nutričnú hodnotu a strava, ktorá ti veľmi zvyšuje tlak. Poďme hneď!

4.3.1 Konzervované potraviny

Prvé na zozname sú jedla z konzervy. Takýmto potravinám sa naozaj máš vyhýbať kvôli veľkému počtu konzervantov, ktoré obsahujú.

Okrem, v prípade, že sa nepripravuješ na jadrovú vojnu, vôbec neexistuje dôvod kupovať konzervované potraviny. Len si pozri ich trvanlivosť a uvidíš, že je väčšinou dlhšia ako 10 rokov! A teraz si predstav množstvo konzervantov a ostatných škodlivých látok, ktoré treba dať do čerstvého jedla, aby sa dalo jesť po jednom desaťročí!

Ďalší veľký problém s konzervovanými potravinami je množstvo soli a sodíka, ktoré obsahujú. Sodík a soľ sú obrovskými nepriateľmi krvného tlaku. Asi ti lekár už povedal vyhýbať sa takýmto potravinám.

To neznamená, že vôbec nesmieš jesť soľ, ale, ak sa vyhýbaš konzervovaným potravinám, obmedzené, povolené množstvo soli môžeš používať na okorenie ostatných, čerstvých potravín.

4.3.2 Zabalené potraviny

Jedlo, ktoré je zabalené do krabíc naozaj máš eliminovať. Jeho nutričná hodnota je veľmi nízka a taktiež je plné jedu, kvôli ktorému sa tvoje telo ešte viac namáha, a to zvyšuje tvoj tlak.

Mnohým možno toto bude ťažké, lebo varenie v mnohých rodinách nahradili varené hotové jedlá. Obsahuje obilniny, rôzne prášky, ako je ten na prípravu zemiakovej kaše, hotových jedál atď.

Množstvo umelých sladidiel, konzervantov, chemikálií a umelých farieb v týchto produktoch je obrovské!

Navyše, balené jedlá sú plné cukrov, z ktorých priberáš a stúpa tvoj tlak.

Aby sa balené jedlá mohli predávať v obchodoch, musia prejsť veľmi intenzívnym procesom spracovania. Tento proces doslova vyťahuje živiny z jedla! Preto mnohí odborníci na výživu robia žarty s baleným jedlom: „Možno je lepšie zjesť krabicu ako to, čo sa v nej nachádza.“ :)

Balené jedlá majú vela prázdnych kalórií a obrovské množstvo cukru. Preto, ak sa naozaj chceš vyhnúť srdcovej a mozgovej príhode, cukrovke a smrti vyvolanej vysokým tlakom – drž sa ďaleko od nich!

4.3.3 Mlieko a mliečne výrobky

Keď ľuďom poviem, že mliečne výrobky, najmä syr, nie sú dobré pre zdravie, že majú veľmi nízku nutričnú hodnotu a že obzvlášť nie sú dobré na tlak – ľudia si myslia, že som bláznivý!

Považujem, že je šialené veriť, že dospelá osoba potrebuje živočíšne mlieko (obyčajne kravské) na pevnosť kostí alebo vitamíny, alebo niečo čo dnes propagujú!

Je obrovský výber zeleniny a ovocia, ktoré telu dávajú všetko, čo potrebuje, takže neexistuje žiadny dôvod siahnuť po mlieku alebo akýchkoľvek mliečnych výrobkoch.

Zapamätaj si, že kvôli spôsobu výroby je syr dnes jedným z najväčších zdrojov nasýtených tukov! Všetka rýchla a podobná strava obsahuje syr. A nasýtené tuky sú jednou z hlavných príčin priberania a vysokého krvného tlaku!



Ak miluješ mliečne výrobky a myslíš si, že ich nemôžeš úplne vyradiť, aspoň vyskúšaj ich týždennú konzumáciu znížiť na minimum, najmä syry.

4.3.4 Červené mäso

Obávam sa, že je červené mäso prísne ZAKÁZANÉ každému, kto sa naozaj chce zbaviť vysokého tlaku.

Toto mnohým ľuďom znie zle, lebo každý náš obed alebo večera obsahuje mäso, jeme ho pri každej príležitosti, je hlavnou voľbou jedál v reštauráciách atď.

Ale, problém je v tom, že červené mäso má veľa kalórií, ktoré jednoducho nepotrebuješ. Už som spomenul, že červené mäso bolo dobré pre ľudí v predhistórii, keď nebolo dosť stravy.

Ale, teraz keď jeme trikrát denne, prečo by sme potrebovali ten rezeň, ktorý má 2000-3000 kalórií??? Ďalší faktor je vplyv na váhu a srdce. Samozrejme, že takýmto každodenným veľkým príjmom kalórií a tukov priberieš a tak dodatočne zvýšiš tlak.

Ak ješ veľa mäsa, tento krok sprav pomaly. Začni znižovať príjem mäsa tak, že najprv vynecháš mäso len jeden deň, potom dva dni atď., až kým ti nebude vyhovovať jesť menšie porcie mäsa len niekoľkokrát mesačne.

4.3.5 Kuracie mäso

Kuracie mäso je, povedzme, menšie zlo v porovnaní s červeným mäsom, ale tu platí rovnaká logika.

Problém s kuracinou je v tom, že ľudia zriedkavoedia len biele mäso, väčšinouedia vypražané s veľkým množstvom oleja a nezdravých doplnkov.

Keď sa k mäsu pridajú rôzne dresingy, aby sa získala chrumkavosť a potom sa vypráža v hlbokom oleji, ono stráca takmer všetky dobré proteíny a nutričnú hodnotu a na konci zase ješ nasýtené tuky. Ten olej a tuk skončí v твоich tepnách a spôsobuje zvýšenie krvného tlaku. Taktiež je zlé ak sa snažíš schudnúť.

Skús obmedziť príjem kuracieho mäsa na niekoľkokrát mesačne. Vtedy pripravuj len biele mäso, najlepšie na pare alebo grilované (bez kože). Nekombinuj s červeným mäsom.

4.3.6 Ryba

Nenechaj sa prevkapiť, keď uvidíš rybu na zozname stravy, ktorej sa treba vyhýbať. Hlavný dôvod, prečo je ryba tu je lebo všetky ryby nie sú rovnaké.

Morské plody a čerstvá ryba sú zdravé, lebo obsahujú mnohé užitočné živiny, ale v niektorých druhoch rýb sa skrýva nebezpečenstvo.

Tým najprv myslím na ortuť, lebo je veľmi nebezpečný pre zdravie. Ide o skutočný jed, ktorý tvoje telo nedokáže spracovať a ktorý môže spôsobiť vážne zdravotné problémy. Preto máš kupovať čerstvú rybu, o ktorej vieš odkiaľ pochádza.

Keďže je to ľahšie povedať ako urobiť, ľuďom vždy radím, aby kupovali losos ak si nie sú istí, aký je pôvod a kvalita ryby. Losos je veľmi kvalitná ryba, ktorá je dobrá pre zdravie.

4.3.7 Škrob

Za každú cenu sa treba vyhýbať potravinám, ktoré obsahujú veľa škrobu. Ak nevieš presne, o aké potraviny ide, tu je krátky zoznam: všetky druhy bieleho chleba a pečiva, obyčajná biela ryža, všetky druhy cestovín a zemiaky.

Tieto potraviny bohaté na škrob sú plné kalórií a obsahujú veľmi málo živín. Z nich priberieš, spôsobia ti stav prediabetu, spomalia metabolizmus a tak prispievajú k vysokému tlaku.

Je dobré vedieť, že s týmto zdravým plánom výživy máš zdravé alternatívy, a že to neznamená, že už nikdy nesmieš jesť chlieb alebo cestoviny! Jedna z najlepších alternatív sú celozrnné pšeničné výrobky (ktoré máš rozlišovať od široko propagovaných výrobkov z celozrnnnej obilniny, lebo je to niečo celkom iné!), ktoré sú nutrične hodnotné.

Ale, na prírodné zníženie krvného tlaku máš obmedziť tieto potraviny ako prílohu hlavnému jedlu.



4.3.8 Cukry

Samozrejme, cukry nie sú povolené. Myslím si, že nikomu netreba ešte raz vysvetľovať, prečo sú cukry skutočné zlo tohto storočia, základnou príčinou obezity a mnohých zdravotných problémov.



Tým nemyslím len obyčajný biely cukor. Mnohí sa dostali do pasce sladidiel, z ktorých sa niektoré dokonca získavajú z rastlín, a ktoré sú „prírodné“, ale dokonca môžu byť škodlivejšie pre tvoj organizmus ako obyčajný cukor. Počet kilogramov, ktorý získaš, škoda, ktorú spôsobí tvojmu telu – jednoducho nestojí za to.

Niektoré druhy ovocia sú dokonalou alternatívou pre všetkých, ktorí si myslia, že nemôžu žiť bez sladkosti. Rozdiel je v tom, že ovocie obsahuje primárne cukry, ktoré naše telo môže spracovať a využiť ako energiu. Kým z bieleho cukru, umelých sladidiel a podobného odpadu len priberieš a ochorieš! To je všetko.

4.3.9 Nápoje – sýtené a nesýtené džúsy

Sýtené – netreba vysvetľovať, je to sýtený cukor s tonou prázdnych kalórií a bez žiadnej nutričnej hodnoty. Niektorých ľudí prekvapí, keď počujú, že sa aj nesýteným džúsom treba vyhýbať. Vysvetlím prečo...

Pretože sa ovocie dáva do stroja, ktorý najprv zničí jednu z najužitočnejších zložiek ovocia – vlákny. Vlákna sú dôležité pre dobré fungovanie metabolizmu a trávenia, a sú obzvlášť užitočné keď sa snažíš schudnúť a znížiť tlak. Vlákna sú taktiež jeden z dôvodov, prečo chvália ovocie a prečo vedci zanedbávajú cukor a odporúčajú príjem čerstvého ovocia ako súčasť zdravého stravovania.

Prečo potom zničiť najlepšiu časť ovocia, len aby sa získala cukrová vodička???

Povedz NIE džúsom – jedz len celé ovocie!

4.3.10 Rýchle občerstvenie

Tu je všetko jasné – vyhýbaj sa mu za každú cenu! Rýchle občerstvenie ti veľmi zvýši tlak a zabije ťa, ak neurobiš niečo. Je to jednoducho tak a musím sa mu vyhýbať ako moru!

Takáto strava obsahuje tony kalórií, ktoré získavaš z nasýtených tukov a cukrov, ktoré upchávajú tvoje tepny a ohrozujú život!

Rýchle občerstvenie je asi jediný typ stravy, pri ktorej všetci lekári a vedci súhlasia, že je naozaj zlá pre zdravie a pôsobí na váhu a krvný tlak.

4.4 Potraviny, ktoré máš zaradiť do svojej stravy

Po dlhodobom zozname potravín, ktorým sa máš vyhýbať :), pozrime si teraz, ktoré potraviny ti prirodzene znížia tlak.

Ale, musím ti povedať, že sa netreba sklamať ak je nejaká tvoja obľúbená potravinu na zozname potravín, ktorým sa máš vyhýbať. To neznamená, že ich navždy vôbec nesmieš jesť, ale že ich máš znížiť na minimum.

Taktiež by som ti odporučil nezačať naraz všetko. Takáto prudká zmena môže mať negatívny účinok (najmä ak miluješ mäso a ješ veľa mliečnych výrobkov a rýchleho občerstvenia) na tvoju náladu, čo môže viesť k vzdaniu sa programu.

Namiesto toho, začni s jednou skupinou potravín počas niekoľkých dní, potom prejdí na inú atď. Napreduj vlastným tempom a nezabudni, že ti má byť príjemné jesť jedlá, ktoré pripravuješ.

Keď výsledky budú viditeľné – je ľahšie! Budeš mať dôkaz, že program dáva výsledky a budeš mať motiváciu dodržiavať ho a konečne prejsť na zdravú výživu.

Keď začneš s plánom výživy, spomeň si, že potrebný čas na prírodné zníženie krvného tlaku záleží na tom, ako rýchlo zo stravy eliminuješ zakázané potraviny a ako rýchlo zaradiš nutrične vysokohodnotné potraviny.

Strava sa v tejto časti knihy s právom môže nazvať superhrdina, lebo ona urobí práve to – zachráni tvoj život! Takže, aké sú jej supermoci?

1. Viac ako 98% potravín, ktoré sem uvádzam má veľmi málo kalórií (dokonca aj tie, ktoré ich majú viac sú zdravé a vysvetlím prečo). Pri znižovaní tlaku je dôležité začať s potravinami, ktoré majú málo kalórií a veľa živín.

Z nich sa budeš cítiť zdravo a nasýtené kým urýchľuješ svoj metabolizmus a chudneš.

2. Pri chudnutí nie je nič lepšie ako obmedzený príjem kalórií. A tento program ide ešte o krok ďalej. Zoznam potravín, ktorý si teraz prečítaš obsahuje typy potravín, ktoré majú prázdne kalórie. To znamená, že tvoje telo bude spotrebovať viac kalórií stráviť jedlo, než ich obsahujú!

Preklad: ješ koľko chceš, bez obmedzenia, bez kontroly množstva porcií a podobne, lebo nie je možné pribrať alebo získať ani jeden kilogram z potravín na zozname povolenej stravy! Práve naopak, ich tajná supermoc je v tom, že z nich chudneš a zlepšujú tvoje zdravie!

3. Potraviny, ktoré obsahujú málo kalórií alebo negatívne kalórie sú dobré, ale cieľ OMEGA936 projektu je cítiť sa lepšie a zdravšie. To znamená, že potraviny na zozname sú plné živín. Dnes existujú rôzne čudné potraviny, ktoré obsahujú málo kalórií (povedzme ryžové sušienky) a majú strašnú chuť, a pritom nemajú kalórie, nemajú nič! Nemajú takmer žiadnu nutričnú hodnotu! Kto to potrebuje?

Takto to nie je v prípade tohto zoznamu. Uvedené potraviny majú veľmi málo kalórií alebo majú negatívne kalórie, ale sú plné živín, ktoré tvoje telo potrebuje!

Preto prejdeme na zoznam tých potravín superhrdinov:

„POTRAVINY, KTORÉ MÔŽEŠ JEŠŤ KOľKO CHCEŠ“

- Špenát
- Kel
- Potočnica lekárska
- Mrkva
- Kapusta
- Brokolica
- Karfiol
- Paprika
- Špargľa
- Hľávkový šalát
- Huby
- Cukety
- Artičoka
- Paradajky
- Sladké zemiaky
- Jahody
- Cesnak
- Čučoriedky
- Hrozno
- Granátové jablko



***Poznámka:** Tento výber potravín nie je kompletný kvôli regionálnym rozdielom. Postupuj podľa všeobecného pravidla, že je každá zelenina dobrá, a zvlášť to platí o zelenej listovej zelenine, ktorej existujú mnohé druhy, ktoré sem nie sú uvedené. Vždy je bezpečné ju jesť a naozaj ju jedz koľko chceš!

Považuj tento zoznam za švédsky stôl, z ktorého môžeš jesť koľko chceš! Lebo koľkokoľvek zješ týchto potravín, nemôžu mať žiadny negatívny účinok na tvoje zdravie a váhu.

Tieto potraviny musia byť základom tvojich jedál. Sú hlavným jedlom, a teraz nasleduje zoznam zložiek, ktoré môžeš používať ako prílohu.

Sú taktiež zdravé, ale ich netreba miešať spolu s vyššie uvedeným zoznamom potravín, ktoré môžeš jesť koľko chceš.

„PRÍLOHY“

- Čerešne
- Kukurica
- Mandle
- Pistácie
- Orechy
- Avokádo
- Krevety
- Losos
- Odstredené mlieko (1% tuku)
- Vajcia
- Hnedá ryža
- Pomaranče
- Uhorky
- Tofu
- Ľanové semená
- Sezamové semená
- Broskyne
- Slniečnicové semená
- Hrach
- Fazuľa



Potraviny na tomto druhom zozname by mali byť doplnené hlavnými jedlami (potravinám na prvom zozname). Netreba jesť ich neobmedzené množstvo, ale práve podľa názvu zoznamu – ako prílohu, striedmo. Používaj tieto potraviny, aby hlavné jedlá boli chutnejšie a nepreháňaj.

Keď začneš s týmto plánom výživy, poriadne ho dodržiuj, až kým tvoje kilogramy a tlak nezačnú klesať. Keď dosiahneš svoju ideálnu váhu a tvoj tlak bude stabilný nejaký čas, môžeš prejsť na ďalší plán výživy, alebo začať zaraďovať viac produktov a zložiek, ktoré ľúbiš jesť.

“TVOJ ZOZNAM”

-
-
-
-
-
...

Tretí a súčasne posledný zoznam je prázdny. Tvojou úlohou je vyplniť ho 10-15 vecami, ktoré ľúbiš jesť! Vytvor svoj zoznam a doňho zaraď svoje obľúbené pochúťky, alebo potraviny, ktoré nemôžeš nájsť na dvoch vyššie uvedených zoznamoch.

Kým dodržiuješ tento spôsob stravovania, počastuj sa pochúťkou zo svojho zoznamu asi raz týždenne, ale nie ako 4-krát mesačne! Snaž sa neporušovať toto pravidlo, lebo takto zničíš pokrok, za ktorý potrebuješ celé týždne!

Ale, za svoje veľké úsilie si zasluhuješ počastovať sa týmito vecami bez ktorých jednoducho nemôžeš žiť! A všetci ich máme, nie? :)

Teraz, keď máš zoznam potravín, ktoré ti prirodzene znížia tlak a vrátia zdravie, uvoľni svoju fantáziu a skombinuj ich pre dokonalú gurmánsku skúsenosť.

Ak potrebuješ pomoc, v ďalšej kapitole nájdeš výber mojich receptov z týchto potravín, z ktorých sa pripravujú nielen zdravé, ale aj veľmi chutné jedlá. Pochopil som, že je chutná strava kľúč úspešného dodržiavania zdravej výživy, pevná vôľa a túžba ti môžu veľa pomôcť, ale vďaka chutným jedlám sa budeš dobre cítiť a zabezpečia ti neodbočiť z cesty, ktorá ti zachráni život.

Ďalší kľúč úspešného dodržiavania tohto plánu výživy je to, že sa nemesis starať o to, koľko nejakej jedlo obsahuje kalórií alebo tukov, koľko gramov smieš zjesť, kedy smieš zjesť atď.

Nikdy nebudeš cítiť hlad, lebo prvý zoznam obsahuje potraviny, ktoré doslova môžeš jesť koľko chceš. Preto sa najedz dosýta bez obáv a starosti po jedle. Druhý zoznam máš používať opatrnejšie, a na konci sú pochúťky a malé porcie tvojej obľúbenej stravy niekoľkokrát mesačne.

Toto sú jediné pravidlá a preto každý môže dodržiavať tento plan výživy!

Keď tvoj tlak bude normálny a dosiahneš požadovanú váhu (ale nie predtým!), odporúčim ti zdravú výživu, ktorá obsahuje rozmanitejší výber potravín, ktoré ti pomôžu udržať zdravý tlak a znížiť zdravotné rizika.

Toto ti hovorím len pretože sa mnohí ľudia obávajú, že musia navždy dodržiavať takúto výživu, a to nie je pravda.

Už som pochopil, že ešte stále dodržiavam tento plán, až keď som schudol a celé roky mal normálny tlak! Zvykol som si na túto stravu, podarilo sa mi nájsť fantastické jedlá, ktoré sú neuveriteľne chutné, a súčasne veľmi výživné a nízkokalorické. Naďalej som sa takto stravoval keď sa moje celkové zdravie zlepšilo.

Nič ma nemôže prinútiť, aby som znovu riskoval svoje zdravie – a najmä nie pizza, hamburgery a koláče *(ale pretože som našiel zdravú alternatívu dezertom, dokonca aj hamburgerom a pizzí!)*.

Ale, túto ide o tvoj, nie môj život. Preto ty rozhoduješ ako dlho sa chceš takto stravovať. Možno potom prejdeš na modernú proteínovú (alebo chronovýživu) výživu, alebo na stredomorskú, ktorá sa donedávna považovala za najzdravšiu.

Len si zapamätaj, že je výživa založená na mäse a tukoch bohatá na kalórie. Musíš dávať pozor, aby váha znovu nestúpila a aby sa udržala zdravá hladina cholesterolu, aby sa zachránilo srdce a tlak. Proteínové diéty bežne majú nulovú toleranciu cukrov (vrátane ovocia), preto vopred porozmýšľaj o svojej láske k sladkostiam a či to môžeš vydržať.

Stredomorská strava obsahuje zdravé tuky, ale kvôli cestovinám a potravinám, ktoré obsahujú škrob, aj ona je bohatá na kalórie, čo predstavuje riziko pre tlak a váhu.

Takže, ako začať?

Pri tejto metóde znižovania tlaku môžeš určiť vlastné tempo. Vyber si zmeny životného štýlu, o ktorých si myslíš, že ich môžeš urobiť bez veľkej námahy. Vyber svoju metódu uvoľnenia stresu a začni sa zdravo stravovať.

Nezačínaj naraz všetko – môže to pre teba byť príliš veľa a môžeš sa rýchlo vzdať a naďalej žiť v strachu zo smrteľných následkov, ktoré prináša vysoký tlak.

Ak sa ti zdá, že je táto výživa náročná, alebo si myslíš, že dlho nevydržíš, len ju vyskúšaj. Počas skúšobnej doby nemusíš prísne dodržiavať zoznam, len dodržuj toto:

- **zjedz čerstvé ovocie 3-krát denne**
- **pri hlavnom jedle používaj zeleninu, ktorú miluješ**
- **skús každodenné zaradiť huby, cesnák, papriku, paradajky, semienka a koreninové rastliny do jedál**
- **zjedz plný tanier varenej na pare zeleniny, ktorú chceš**
- **male množstvo fazule kombinuj s veľkým šalátom a dresingom.**



Ak urobiš len to, čo je uvedené, od prvého týždňa budeš cítiť blahobyty týchto zmien. Nebudú tak veľké, ako keď úplne dodržiuješ tento plán výživy a všetky tipy, ale výsledky budú viditeľné!

Toto hovorím kvôli všetkým, ktorí ešte stále pochybujú a majú otázku: Dokážem toto? alebo: Toto aj mne pomôže?

Len dodržuj týchto 5 krokov vo svojej každodennej výžive a urob pokus. Keď uvidíš výsledky, budeš mať väčšiu vôľu venovať sa celému plánu výživy! Dokonca aj keď pochopíš, že ti toto dáva tak dobré výsledky, že nechceš aplikovať celú metódu zníženia hypertenzie – výborné! Predsa niečo urobiš, aby sa zabránilo srdcovej a mozgovej príhode, alebo niečomu horšiemu.

4.5 Plánovanie a príprava

Predtým, než začneš študovať recepty chutných jedál, ktoré môžeš pripravovať kým dodržiuješ tento plán, chcel by som povedať nejaké všeobecné poznámky o príprave jedál. Pomôžu ti pri príprave vlastných jedál ako pokyny, na čo máš dávať pozor.

Cieľom takejto výživy je prijímať stravu, ktorá má vysokú nutričnú hodnotu a málo kalórií. Živiny sú dôležité, lebo umožňujú tvojmu telu začať proces vyliečenia po rokoch škody. To znamená maximálne využiť stravu, ktorú ješ, bez starosti, že ešte viac priberieš alebo spôsobíš ešte väčšiu škodu svojmu telu.

Ako som už povedal, potraviny na prvom zozname ti práve toto umožnia. Keď plánuješ jedlá so zložkami, ktoré sú na druhom alebo tvojom zozname – skús dodržiavať jednoduché pravidlá na dosiahnutie dobrých výsledkov, zníženie tlaku a vyhýbanie sa priberaniu.

Dobré plánovanie ti umožní zvládnuť kombinovanie potravín na zoznamoch. Prvé pravidlo je veľmi jednoduché: **surová zelenina a ovocie**.

Počas intenzívneho varenia väčšina druhov zeleniny môže stratiť dokonca 40% živín, alebo takmer polovicu živín. Tvojou úlohou je tomu sa vyhnúť. Takto sa stravuješ, aby sa zlepšilo tvoje zdravie, prečo nenič zdravé vlastnosti týchto potravín!

Nech твоjim cieľom bude, aby minimálne 50% prijatej zeleniny a ovocia bolo surové. Čo sa týka ovocia, to by naozaj nemal byť problém, lebo je ovocie aj tak chutnejšie keď je surové. Čo sa týka zeleniny, najlepšie je pripravovať ju ako šalát.

Nahraď svoje jedlá šalátmi a takto zabezpeč dostatočný príjem surovej zeleniny. Šaláty sú skvelou voľbou hlavných jedál a je dobré ich kombinovať so zložkami zo zoznamu príloh, alebo zo zoznamu tvojej obľúbenej stravy. Ak ti chutí mäso, je najlepšie ho kombinovať so surovou zeleninou a šalátmi. Prosím ťa, nenahradzuj svoj šalát mäsovým jedlom. Pre dosiahnutie najlepšieho účinku nakrájaj mäso na drobné kusy a pridaj do šalátu.



Šaláty sa dokonale kombinujú s rôznymi semenkami, lebo nielen, že dávajú chuť jedlám, ale sú aj veľmi zdravé! Takmer všetky semenka sú dokonalým zdrojom omega kyselín, ktoré potrebuješ pri procese znižovania krvného tlaku a chudnutia.

Ak ti nechutí surová zelenina, alebo jednoducho ti chutia varené jedlá, sem nájdeš recepty na zeleninu, ktorá sa pripravuje na pare, polievky a varené jedlá.

Zelenina varená na pare má vyššiu nutričnú hodnotu ako zelenina, ktorá sa pripravuje inými metódami, ako sú vypražanie alebo pečenie. Môžeš ju kombinovať s rôznym korením a takto dosiahnuť neuveriteľnú chuť.

Polievky a varené jedlá sú taktiež výborné, lebo zachovávajú veľa živín zo zeleniny. Aj keď sa počas prípravy varí zelenina, živiny zostávajú vo vode, ktorú tiež ješ – takže, všetko je v poriadku!

4.5.1 Koreniny a šalátové dresingy

Všetci súhlasíme, že strava je väčšinou chutná vďaka zmesi korenín. Šalátové dresingy sú ďalším výborným spôsobom, aby surová zelenina bola ešte chutnejšia.

Jediná vec, ktorej sa musíš vyhýbať je SOL. Toto by ťa nemalo prakvapiť, lebo ti asi veľakrát povedali, že sa treba vyhýbať soli kvôli vysokému tlaku. Ak ti chutí slaná strava, sem nájdeš zdravé spôsoby, ktoré jedlá môžeš urobiť chutnejšími bez ohrozenia zdravia. Ale, keďže je toto plán výživy na prírodné znížovanie krvného tlaku, musím povedať, že je soľ zakázaná. Zapamätaj si, že veľký počet potravín, ktoré budeš jesť obsahuje viac soli ako potrebuješ prijímať denne, preto soľ ako korenina sem nie je povolená.

Šalátové dresingy sú niečo špeciálne. Mnohí ľudia si myslia, že sa zdravo stravujú akedia šaláty s dresingmi, ktoré si kúpia, ale tieto dresingy vlastne majú viac cukru a kalórií ako priemerné jedlo rýchleho občerstvenia!

To neznamená, že do svojich šalátov nesmieš pridávať dresingy, to len znamená, že musíš dávať pozor, aké dresingy používaš. Ak sa rozhodneš kúpiť si hotové dresingy, rozhodne si prečítaj čo je napísané na obale. Vyhybaj sa ťažkým dresingom a nakupuj tie (ak existujú), ktoré majú málo kalórií a bez umelých farbív a sladidiel.

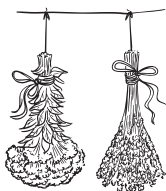
Je oveľa lepšia možnosť pripravovať vlastné dresingy. To nie je tak ťažké a môžeš experimentovať so zložkami a chuťou.

Toto je jednoduchá metóda, ako pripraviť vlastný šalátový dresing.

1. Krok: Vyber základ. Každý dresing má svoj základ a to môže byť niečo z tohto:



Sušené ovocie



Čerstvé alebo sušené koreninové rastliny



Horčica



Cesnak

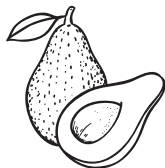


Cibuľa



Koreninová zmes

2. krok: Vyber zdroj tuku. Všetky dresingy majú obsahovať tuky, môžeš si vybrať niektoré:



Avokádo



Ľanové alebo konopné semienka



Orechy



Orechové maslo
(mandle alebo kešu)

3. krok: Kyselina, aby všetko spojila. Keď vyriešiš základ a chuť, vyber si dobrú zložku, pomocou ktorej všetko zmiešaš a spojiš. Rôzne druhy octu sú najlepšou voľbou:



Balsamikový ocot



Citrónová šťava



Vínny ocot

4. krok: Keď si myslíš, že dresingy sú „nudné“. Ak chceš experimentovať s rôznymi chuťami, vyskúšaj niektoré zložky uvedené nižšie, ktoré nie sú bežne v šalátových dresingoch. Možno ťa príjemne prekvapia!



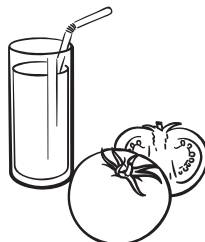
Prírodná zeleninová alebo ovocná šťava



Tofu



Mandľové alebo sójové mlieko



Paradajková šťava

S týmito všetkými zložkami môžeš vymyslieť naozaj mnohé kombinácie. S nimi šaláty a zelenina nikdy nebudú nudné!!!

A tieto dresingy môžeš kľudne dať do každého šalátu! Všetky zložky zo zoznamu sú zdrojom dobrých živín (minerálov, tukov a omega kyselín) ktoré ti dávajú vitalitu, vytrvalosť, znižujú krvný tlak a z nich nepriberáš!!!

4.5.2 Chuť jedla

Na dlhšie takéto stravovanie strava, ktorú ješ ti musí chutiť! Ak strava nie je chutná, pravdepodobne sa príliš rýchlo vzdáš tohto plánu výživy.

Keď si prečítaš túto časť knihy a najmä recepty, nemusíš ich okamžite odmietnuť len preto, že to nie sú jedlá, ktoré ináč ješ a pretože nejde o chuť, o ktorých vieš, že ti chutia.

Chuť má aj vedecké vysvetlenie. Samozrejme, chuť je veľmi relatívna vec, to čo mne chutí, nemusí nevyhnutne chutiť aj tebe. Naše chuťové snímače sú tie, ktoré nám vlastne „hovoria“, aká strava nám chutí, aká nám je čudná alebo menej chutná. Ale, chuťové snímače sú reaktívne, čo znamená, že len reagujú na chuť, ktoré prijímajú a zvyknú si na nich. Po nejakom čase začnú rozpoznávať určitú chuť a zanechávajú dojem „dobrej stravy“.

Zoberme si príklad štiplavej omáčky a štiplavej stravy. Niektorým ľuďom chutí, niektorí ju nemôžu ani vyskúšať! Keď prvýkrát vyskúšaš niečo štiplavé, nemôžeš dobre reagovať na to, lebo je nové a silné – tvoje chuťové snímače posielajú silné signály. Ale, ak naďalej budeš jesť štiplavú stravu niekoľko týždňov, tvoja reakcia na štiplavé bude stále miernejšia, až kým sa tvoje telo „nenaučí“ akceptovať, dokonca mu bude aj chutiť takáto strava!

Pochopíš, že sa strava vôbec nezmenila, len si na ňu zvykneš a pre teba sa stane chutnou!

To isté sa stáva, keď ľudia musia eliminovať soľ zo stravy kvôli vysokému tlaku. Ak je tvojím zvykom jedenie slanej stravy, ona bez soli jednoducho nemá dobrú chuť. A ak sa ju snažíš jesť nejaký čas – tvoje chuťové snímače zaznamenávajú nové chuť v strave, ktoré sú ináč maskované soľou a znovu budeš mať ten pocit spokojnosti po dobrom jedle.

Preto daj šancu tomuto alebo akémukoľvek druhu zdravého stravovania. Nevylučuj nové zložky len pretože si momentálne myslíš, že tvoje jedlá nebudú chutné! Sľubujem ti, a mám aj vedecké dôkazy, budeš si vychutnávať nové chuti!

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

Všetci sme zvyknutí stretávať názov „tuky“ a automaticky ho spájame s niečím zlým. Toto najmä platí pre všetkých, ktorí majú vysoký tlak, srdcové problémy alebo cukrovku a obezitu.

Ale, jeden z najväčších spojencov v boji s hypertenziou sú práve tuky, vlastne dobré tuky.

Už som hovoril o strave, ktorej sa máš vyhýbať, lebo má veľa zlých tukov (najmä nasýtených), čo si môžeš prečítať na obale produktov – takejto strave sa musíš vyhýbať ako moru. Takéto tuky sa nachádzajú vo všetkých druhoch junk food, vo vypražanom rýchlom občerstvení a väčšinou sú prítomné v našej nezdravej strave. Z týchto tukov priberieš niekoľko kilogramov mesačne a tvoje tepny sa upchajú, čo nebezpečne zvýši tvoj tlak. Ak neurobiš nič, tie tuky ťa pravdepodobne zabijú.

Ale, existuje skupina veľmi priaznivých tukov, ktoré naozaj potrebujeme. Omega kyseliny (obyčajne sa nazývajú podľa čísel: omega-3, omega-6 a omega-9) sú nevyhnutné kyseliny, ktoré tvoje telo potrebuje, aby správne fungovalo a v boji proti chorobe. Hrajú dôležitú úlohu v mozgových a kognitívnych funkciách a sú kľúčové v boji proti srdcovým ochoreniam a vysokému tlaku.

Prečo omega kyseliny majú špeciálne miesto v tejto knihe a tvoja nova výživa je založená na príjme tohto prírodného lieku tak, aby sa telo dokázalo samo vyliečiť!

Zlá vec v súvislosti s omega kyselinami je to, že ich naše telo nedokáže samo vyrobiť. To znamená, že ich musíš dostatočne prijímať stravou, aby sa zachovalo zdravie.

Našťastie, existujú výborné prírodné zdroje omega mastných kyselín, a najlepšie a najúčinnnejšie nájdeš v tejto knihe.

Neprijemná vec s mastnými kyselinami, respektíve omega kyselinami sú množstvo a pomer, ktorý prijímaš. Toto si naozaj musíš zapamätať. Toto najmä platí pre pomer **omega-6 a omega-3 kyselín, ktorý musí byť minimálne 2:1!** To znamená, že musíš prijímať dvakrát viac omega-6 ako omega-3 kyselín. Je to jediný spôsob, ktorým vyliečia a znížia tvoj tlak.

Toto tak zdôrazňujem, lebo naša bežná výživa zmenila ten pomer. Keďže sú oleje primárnym zdrojom omega-3 kyselín, kvôli naše štandardnej výžive asi máš trikrát viac omega-3 kyselín ako omega-6 kyselín. Je to veľmi zlé, lebo takáto kombinácia škodí tvojmu organizmu a tvojmu zdraviu! Takto sa dobré tuky menia na zlé a nebezpečné!

Viem, že nie si vedec ani odborník na výživu, preto ťa nechcem otravovať zložitými výrazmi a metódami, ako toto zlepšiť. Len ti poviem, že som namiesto teba vyriešil tento problém! Bol to bod, ktorým som začal – ako vytvoriť plán výživy s potravinami, ktoré obnovia túto rovnováhu omega kyselín tak, aby aj tebe pomohol!

Všetky recepty v tejto knihe, všetky kombinácie potravín, o ktoré som sa s tebou už podelil a dôvod, prečo máme zoznam potravín hlavných jedál a príloh – je ten, že chceš zabezpečiť SPRÁVNÝ príjem zdrojov omega kyselín!

Zoberme si rybu ako príklad. Ryba sa propaguje ako jeden z najlepších zdrojov omega kyselín, najmä veľmi potrebnej omega-6 kyseliny. Ale vidíš, že som pridal rybu na zoznam potravín, ktorým sa treba vyhýbať. Dôvod je ten, že potrebuješ dobré zdroje omega kyselín, kým ryba môže obsahovať mnohé jedovaté látky (najmä ortuť), čo ti namiesto vyliečenia môže spôsobiť dodatočnú škodu. Ale, losos a niektoré morské plody (ak vieš, kde sa chytajú) sa môžu konzumovať.

Sem nájdeš čisté zdroje omega kyselín vo výborných pomeroch zo spoľahlivých zdrojov, ako sú orechy a zelená zelenina. Kombinácie potravín v receptoch majú optimálne množstvo a správne pomery omega kyselín, čo z nich robí superstravu, ktorá ti prirodzene zníži krvný tlak!

4.5.4 Káva

Túto kapitolu by som chcel uzavrieť niekoľkými poznámkami o kofeíne a konzumácii kávy.

Všetci milovníci kávy si asi všimli, že doteraz nebola spomenutá v žiadnom zozname.

Ak sa ma pýtate, káve by ste sa mali vyhýbať a naozaj eliminovať zo svojej novej stravy.

Toto sú tri hlavné dôvody: vyvoláva dehydratáciu organizmu, vytvára závislosti a udržuje ťa v bdelom stave.

Dehydratácia je vážny problém. Väčšinou nepijeme dostatok vody počas dňa, a konzumácia kávy len zhoršuje situáciu. Ak sa rozhodneš vychutnať si šálku kávy ráno, je nutné vypiť aj dostatok vody.

Kofeín sa nachádza nielen v káve, taktiež sa nachádza v mnohých druhoch čajov a sýtených džúsov. Kofeín môže vyvolať závislosť a preto ľudia často preháňajú s príjmom kofeínu z rôznych zdrojov. Ak si vychutnávaš ranný rituál popíjania kávy, môžeš naďalej to robiť, ale eliminuj iné zdroje kofeínu, ako sú sýtené nápoje a čaje.

Tretí problém je to, že ťa kofeín udržuje v bdelom stave. Mnohí ľudia naozaj príliš veľa využívajú túto vlastnosť kávy, pijú ju v stresových situáciách a keď pracujú do neskorých hodín. Ak máš vážny zámer prirodzene znížiť tlak – odvykni si! Už sme hovorili o dôležitosti kvalitného nočného spánku, preto nepotrebuješ nič, čo ti nedovoľuje zaspáť. Vyhýbaj sa kofeínu a káve popoludní a najmä večer, aby nerušila obvyklý spánkový rytmus.

Ďalší negatívny účinok spočíva v tom, že ťa udržuje v bdelom stave, posiela zlé signály do mozgu, že kvôli takému stavu činnosti a bdelosti potrebuješ ďalšiu stravu. Preto veľa ľudí prijíma prázdne kalórie a je nezdravú stravu v noci! Preto ťa netrápi hlad, ale sa tvoje telo pripravuje na nezvyčajnú situáciu, ktorá spôsobuje stres (ako príliš dlhý stav bdelosti) a chce uložiť kalórie na energiu.

Preto ti hovorím, že máš eliminovať kávu a kofeín, najmä neskoršie počas dňa. Ak nedokážeš žiť bez kávy, obmedz príjem na jednu šálku ráno s veľkým množstvom vody.



5. Chutné recepty a plánovanie jedál

Plánovanie jedál pri výžive na znižovanie tlaku nie je zložité, a ako som povedal v predchádzajúcej kapitole, nech táto príručka bude zoznam potravín, ktoré môžeš jesť koľko chceš, zoznam príloh a zoznam občasne povolených.

Základ tvojej stravy a jedál má byť surová zelenina, väčšinou šaláty. Ale, aby som skomplikoval veci, dávam ti veľký výber dresingov, ktorý obyčajné šaláty zmenia na chutné jedlá!

Ale, chápem, keď ľudia váhajú – keď si predstavíš celé mesiace, počas ktorých väčšinou ješ šaláty... Neznies veľmi priťahujúco, nie? Preto sem nájdeš skvelé kombinácie, ktoré sa skladajú zo zeleniny ako základu jedla, ale taktiež obsahujú mnohé ďalšie zložky bohaté na chuť z iných zoznamov povolenej stravy. V tejto kapitole nájdeš tak veľa receptov a nápadov na kombináciu potravín, že celé mesiace môžeš jesť rôzne jedlá! Som si istý, že momentálne neješ tak rozmanito, a že sa príjemne prekvapíš jedlami, ktoré sem nájdeš!

Ak neľúbiš recepty a chceš pripravovať vlastné kombinácie potravín zo zoznamu povolenej stravy, je to celkom v poriadku. Keď plánuješ svoj denný jedálniček, aby bol vhodný na znižovanie tlaku, existuje len jedno jednoduché pravidlo:

„Dávaj pozor na množstvo stravy z každej skupiny potravín!“

Ak nevieš, koľko stravy máš jesť z každej skupiny potravín, neunúvaj sa precíznym meraním (v gramoch)! Len dodržuj nasledovné:

Do svojho každodenného denníku zaraď:

Zelenina: 4 až 6 porcií* (surovej alebo varenej zeleniny)

*Porcia zeleniny je okolo 350 gramov, ale nezabudni, že surová zelenina je ťažšia ako varená.

Ovocie: 4 až 6 porcií (porcia ovocia by mala vážiť okolo 150 gramov)

Orechy: 1 až 3 porcie denne (porcia semienok a orechov váži okolo 30 gramov)

Oleje (a tuky): 1 porcia (1 porcia je 1 polievková lyžica)

Potraviny živočíšneho pôvodu: 1 porcia 3-krát týždenne (1 porcia je okolo 150 gramov)

Celozrnné obilniny: maximálne 1 porcia denne (1 porcia je jeden kusok)

Ak dodržiješ tento zoznam, môžeš pripravovať vlastné kombinácie so všetkými potravinami, ktoré sú uvedené v predchádzajúcej kapitole. Ak ti chýba nápad, alebo jednoducho chceš nové a chutné recepty, ktoré ti zaručene znížia krvný tlak a pomôžu schudnúť a udržať zdravú váhu – vychutnaj si túto malú kuchárku!

5.1 Chutné a zdravé recepty

5.1.1 NÁPADY NA RAŇAJKY

Všetci sme zvyknutí na štandardné raňajky: obilniny, vajcia, slanina atď., ale prekvapíš sa, keď uvidíš, koľko existuje chutných a zdravých nápadov na raňajky! Pozri si!

Banánové plátky

Ingrediencie:

- 1 celý banán, stredne zrelý
- 100 g ovsa
- 25 g hrozienok
- 100 g čučoriedok
- 30 ml šťavy z granátového jablka
- 2 lyžice nakrájaných datľovníkov
- 1 lyžica hrubo nakrájaných orechov
- 1 lyžica bobule goji
- 1 lyžica surových slnečnicových semien
- 2 lyžice mletých ľanových semien



Pokyny na prípravu:

Încălzește cuptorul la 180 de grade.

Zohrej rúru na 180 stupňov.

Stlač banán v mise strednej veľkosti. Pridaj ostatné ingrediencie a dôkladne premiešaj.

Nádoby na pečenie namazať tenkou vrstvou olivového oleja. Rovnomerne umiestniť zmes do nádoby a piecť 25 minút. Nechať vychladnúť na drôtovej polici a nakrájať na rovnaké kúsky. Ostatné kúsky môžeš dať do chladničky.

Prečo je výborné:

Keď ochutnáš jednu z týchto chrumkavých a chutných plátkov plných antioxidantov, je to ako keď máš vlastnú fontánu mladosti. Čučoriedky sa výborne kombinujú s banánom, čo plátkom dáva sladkú, lahodnú chuť, a ostatné ingrediencie prispievajú k textúre a zložitosti tohto jedla. Sú výborné na raňajky na nohách alebo desiatu!

Misa s bobuľami**Ingrediencie:**

- 1 jablko, nakrájané na kúsky
- 1 pomaranč, nakrájaný na kúsky
- 50 g čučoriedok
- 50 g jahôd, nakrájaných na kúsky
- 2 lyžice ľanových alebo konopných semienok
- 2 lyžice nakrájaných orechov

Pokyny na prípravu:

Netreba variť. Len zmiešať všetky ingrediencie a raňajky sú hotové!

Prečo je výborné:

Je málo raňajok, ktoré je rýchlejšie a jednoduchšie pripraviť ako tieto, a sú plné chuti. Absolutne chutné a výborné!

Pečené jablká**Ingrediencie:**

- 6 jablák (olúpané, bez kôstky a nastrúhané)
- 2 lyžice škoric
- 50 g nastrúhaných orechov
- 3 datľovníky (bez kôstky)
- 2 lyžice mletých ľanových semienok
- 60 ml nesladeného konopného, mandľového alebo sójového mlieka

**Pokyny na prípravu:**

Zohriať rúru na 180 stupňov.

Do mixeru pridať šálku nastrúhaných jablák, škoricu, orechy, datľovníky, ľanové semienka a mlieko a miešať. Získaný zmes naliať do nádoby na pečenie, a ostatné jablká dať horé. Hore pridať ovos ak chceš. Piecť 15 minút.

Prečo je výborné:

Jablko a škorica sú klasickou kombináciou, a ak ich nikdy nekombinuješ, uvidíš, že príprava tohto jedla s mandľovým mliekom dáva špeciálnu notu chuti a vône, ktorú si vychutnáš. Mandle a (voliteľne) ovos tomto jedle dávajú chrumkavosť a výborne sa kombinujú s bazickými chuťami. Toto asi bude tvoj obľúbený recept.

Palacinky zo sladkých zemiakov

Ingrediencie:

- 250 g zmesi na pečenie z celozrnnnej pšenice
- 300 ml mandľového, konopného alebo sójového mlieka
- 100 g kaše zo sladkých zemiakov
- 3 lyžice hnedého cukru
- 2 lyžice liehového octu
- 2 lyžice rastlinného oleja
- 2 lyžice rastlinného oleja, alebo podľa potreby
- 2 a 1/2 lyžice zmesi korenín na tekvicový koláč (je to obyčajne zmes škoric, zázvoru, muškátového orieška, jamajského korenia a klinčekovca vôňavého)

Pokyny na prípravu:

Zmiešať zmes na pečenie, hnedý cukor a zmes korenín vo veľkej mise. Miešať mlieko, kašu zo sladkých zemiakov, liehový ocot a 2 lyžice rastlinného oleja, kým nebudeš mať hladkú zmes. Postupne ju nalievať do suchej zmesi a miešať, až kým nebudeš mať jednotnú zmes. Zohriať veľkú panvicu na miernej teplote. Pridať olej, koľko potrebuješ, aby celý povrch panvice bol pokrytý a zohrievať olej, až kým nebude horúci. Na jednu palacinku do horúcej panvice naliať 1/4 šálky a dávať pozor, aby nebolo naliate príliš veľa. Pieť palacinky, až kým nezískajú hnedú farbu, 3 až 5 minút každú stranu. Opakovať postup, až kým nevyužiješ celú zmes.

Prečo je výborné:

Túto luxusnú pochúťku si nemáš vychutnať viac ako raz týždenne kvôli oleju a cukru, ale tento recept neobsahuje príliš veľké množstvo týchto ingrediencií, ale obsahuje dôležitého člena našej rodiny „superstravy“, ktorý sa túto inovatívne používa.

Tofu

Ingrediencie:

- 3 mladé cibule, nakrájané na kocky
- 50 g drobno nakrájanej papriky
- 1 paradajka strednej veľkosti, nakrájaná
- 2 kusy cesnaku (voliteľné, nakrájaný alebo tuhý)
- 200 g tofu, vytlačené a rozdrobené
- 1 lyžica zmesi korenín bez soli
- 1 lyžica kvasníc
- 150 g baby špenátu

Pokyny na prípravu:

Na miernej teplote 5 minút variť mladú cibuľu, papriku, cesnak a paradajku v štvrtine šálky vody. Pridať ostatné ingrediencie a variť ďalších päť minút. Podávať.

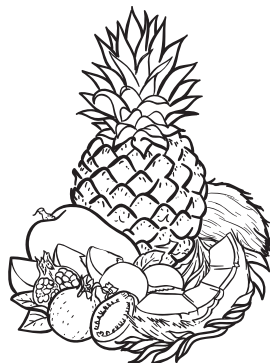
Prečo je výborné:

Papriky tomto jedlu dávajú južnú chuť. Asi ti viacej chutia omelet alebo podobné jedlá z vajec namiesto tofu a chuť je takmer rovnaká, lebo tofu má podobnú konzistenciu ako vajcia a prispôsobuje sa chuti toho, s čím sa pripravuje. Veľmi chutný, pikantný spôsob začať deň!

Raňajky z tropického ovocia

Ingrediencie:

- 200 g ananásu, nakrájaného na kocky
- 100 g manga, nakrájaného na kocky
- 100 g papaye, nakrájanej na kocky
- 2 pomaranče, olúpané a nakrájané na kolíky
- 1 banán, nakrájaný na kolíky
- 2 lyžice nesladeného kokosového orecha



Pokyny na prípravu:

Netreba variť. Zmiešať všetky ingrediencie okrem kokosového orecha. Podávať na šalátovej báze a posypať kokosový orech.

Prečo je výborné:

Všímaš si, že tento recept trochu porušuje pravidlo? Niektoré druhy ovocia, ktoré sa sem používajú nie sú na našom zozname potravín, ktoré môžeš neobmedzene jesť a to je v poriadku. Všetky druhy čerstvého ovocia a zeleniny sú úplne v poriadku, lenže zoznam superstravy obsahuje najlepšie z najlepšieho. Táto mierna výnimka, ktorá dáva niekoľko nových chutí tvojmu jedálničku je výborný spôsob, ako začať deň!

5.1.2 NÁPADY NA ŠALÁTY

Recepty na šaláty, ktoré sem nájdeš sú veľmi ľahké na prípravu, a ako si už pamätáš, majú byť tvojím hlavným jedlom počas dňa. Jedna z najlepších vecí v súvislosti so šalátmi je to, že ich je veľmi ľahko pripraviť. Nepotrebuješ žiadne špeciálne zručnosti, lebo väčšina z nich je zo 100% čerstvých ingrediencií, len ich treba vyčistiť, nakrájať a zmiešať. Spomeň si kombinovať šaláty s rôznymi dresingmi, ktoré sme uviedli v predchádzajúcej kapitole.

Listnaté zelené prekvapenie

Ingrediencie:

- 600 g nakrájanej zelenej listnatej zeleniny (vybrať si obľúbenú)
- 1 jablko, veľké, nakrájané na tyčinky
- 1 mrkva, veľká, nakrájaná na mrkvy
- 50 g fialovej nakrájanej cibule
- 125 ml nesladeného sójového alebo mandľového mlieka
- 125 g surového kešu alebo 20 g masla zo surového kešu
- 60 ml balsamikového octu
- 20 g hrozienok
- 1 lyžica horčice



Pokyny na prípravu:

Do veľkej misy pridať listnatú zelenú zeleninu, ktorú chcete, jablko, mrkvu a cibuľu.

V sekačíku zmiešať mlieko, orechy, ocot, hrozienka a horčicu. Požadované množstvo naliať do misy na podávanie.

Prečo je výborné:

Budem úprimný, nezaradil som veľa listnatej zeleniny keď som začal s touto výživou a toto bolo jedno z prvých jedál, ktoré som pripravil s ňou. Tento šalát je skvelý, a kombinácia jablka a cibule mu dáva neočakávanú chuť. Toto si nemožno nechať ujsť.

Šalát zo špenátu a brokolice**Ingrediencie:**

- 120 g špenátu
- 400 g brokolice
- 1 hruška
- 1 jablko
- 1 limetka, olúpaná
- 20 g orechov

**Pokyny na prípravu:**

Všetky ingrediencie dať do sekačíku, najprv špenát, a hrubo všetko nakrájať pomocou „S“ čepele. Zmiešať a podávať.

Prečo je výborné:

Toto budeš zbožňovať: Dva najlepšie, najsilnejšie druhy jedál na planéte tancujú v tvojej mise. Čo by sa ti tu nemalo páčiť? Tomu ešte pridaj fakt, že sa tento šalát rýchlo pripravuje, čo ho robí ešte príťažlivejším. Toto sa nachádza na mojom zozname jedál, ktoré pavidelne pripravujem! Obsahuje dostatočné množstvo ovocia, aby vyvážilo zeleninu, a limetka mu dáva prekvapujúcu chuť.

Južný šalát s paprikou

Ingrediencie:

- 2 strúčiky cesnaku, drobno nakrájané s veľmi malým množstvom cesnaku
- 150 g varenej čiernej fazule
- 250 ml vody
- 100 g žltej papriky
- 1 nakrájaná paradajka
- 30 g nakrájaného petržlenu
- 20 g nakrájanej fialovej cibule
- 2 lyžice balsamikového octu
- 300 g zmesi hlávkového šalátu

Pokyny na prípravu:

Do veľkej hlbkej panvice naliať vodu, pridať papriku a cesnak a počkať, kým sa uvarí. Pridať čiernu fazuľu a variť na najslabšej teplote 10 minút. Potom vytlačiť.

Všetky ingrediencie okrem zmesi hlávkového šalátu dať do veľkej misy. Uzavrieť a nechať vychladnúť počas noci (alebo minimálne 3 hodiny). Podávať na zmes hlávkového šalátu.

Prečo je výborné:

Toto je klasický recept na prípravu šalátu s odvážnou, tradičnou chuťou. Chuť žltej papriky je dominantná, kým cesnak a čierne korenie dávajú potrebnú pikantnosť. Je veľmi dobré zapamätať si toto jedlo.

Šalát zo špenátu a fazule

Ingrediencie:

- 150 g baby špenátu
- 150 g varenej fazule
- 100 g strúhanej mrkvy
- 100 g brokolice
- 100 g húb, nakrájaných na kolíky
- 100 g nakrájanej paradajky

Dressing:

- 2 strúčiky drobno nakrájaného cesnaku
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 1/2 lyžice sušeného petržlenu
- 1/2 lyžice sušenej bazalky
- 1/4 lyžice mletých semienok horčice
- 1/4 lyžice práškovej cibule
- 1/4 lyžice balsamikového octu



Pokyny na prípravu:

Zmiešať a mixovať všetky ingrediencie na šalát vo veľkej mise. Naliať na šalát a znovu miešať.

Prečo je výborné:

V tomto prípade je prekvapením výborný dressing s citrónom, ktorý je skutočne skvelý opak čerstvým, zemitým chutiám zvyšku šalátu. Tento opak je to, čo toto jedlo robí tak výrazným.

Brazílsky šalát

Ingrediencie:

- 3 nakrájané paradajky
- 170 g vareného cícera
- 1 zelené jablko, očistené, olúpané a nakrájané
- 1 uhorka, nakrájaná
- 1/2 malej cibule, nakrájanej
- 1/4 brazílskych orechov, nakrájaných
- 3 lyžice balsamikového octu
- 1 lyžica nakrájaného koriandra
- 300 g zmesi hlávkového šalátu

Pokyny na prípravu:

Zmiešať všetky ingrediencie okrem šalátu a brazílskych orechov. Podávať na šalátovej podložke a posypať brazílskymi orechmi na dekoráciu.

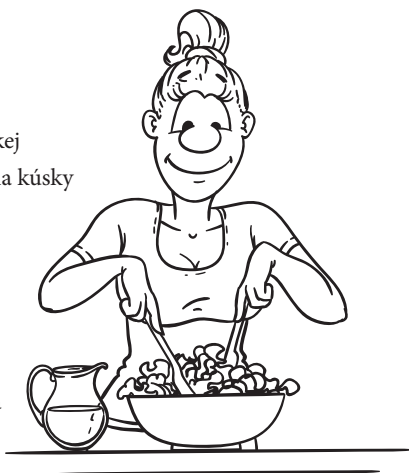
Prečo je výborné:

Koriander a balsamikový ocot dávajú tomuto šalátu odvážnu chuť, kým brazílske orechy dávajú neočakávanú textúru. Ingrediencie sa dobre spájajú do jedla, ktoré si musíš zapamätať.

Miešany zelený šalát s orechmi

Ingrediencie:

- 250 g zmesi hlávkového šalátu
- 50 g rukoly alebo alebo potočnice lekárskej
- 2 hrušky, očistené, olúpané a nakrájané na kúsky
- 1 hruška, očistená, olúpaná, nastrúhaná
- 25 g sušených ríbezlí
- 25 g orechov, nakrájaných
- 25 g polovica orechov
- 2 lyžice ryžového octu
- 2 lyžice extradivčenského olivového oleja



Pokyny na prípravu:

V mise zmiešať nastrúhanú hrušku, rukolu, zmes hlávkového šalátu, orechy a ríbezle. Pridať ocot a olivový olej a pomiešať. Ozdobíť kúskami hrušky a polovicami orechov.

Prečo je výborné:

Je ťažké poraziť túto ovocno-orechovú kombináciu chutí. V ústach ti spôsobuje príjemný kontrast, po ktorom tvoje chuťové poháriky začnú túžiť. Má chuť dezertu, ale ju môžeš vychutnať ako hlavné jedlo!

Šalát prekvapenia zo špargle

Ingrediencie:

- 1 kg špargle
- 125 ml vody
- 20 g hrozienok
- 60 ml balsamikového octu
- 20 g orechov
- 1 lyžica horčice
- 2 strúčik cesnaku, pasírovaného
- 2 lyžice fialovej cibule, nakrájanej
- 2 lyžice píniových oriešok

Pokyny na prípravu:

Do veľkej panvice naliať vodu a pridať špargle. Uvariť vodu, znížiť teplotu, uzavrieť a variť na miernej teplote 3-5 minút, alebo kým nebudú trochu mäkkšie. Vytlačiť špargle a dať ich do nádoby na podávanie.

Ostatné ingrediencie zmixovať v mixéri a zaliať špargľu. Nechať 1-2 hodiny pred podávaním. Ozdobiť píniovými orieškami.

Prečo je výborné:

Toto jedlo vyvoláva spor. Tým, ktorým chutia špargle bude chutiť, a tí, ktorí nimi pohrdajú mu sa nebudú chcieť ani prbližiť. Ale, keďže sú špargle tak silná, výživná zelenina, toto je špičkový doplnok každej výživy.

5.1.3 ZÁZRAČNÉ POLIEVKY

Polievky sú výbornou voľbou pre hlavné jedlo, najmä keď si chceš oddýchnuť od šalátov, alebo si len chceš vychutnať varené jedlo. .

Jablková a škoricová lahôdka

Ingrediencie:

- 1250 ml mrkvovej šťavy
- 400 g butternut tekvice (čerstvej alebo mrazenej)
- 400 g kelu (odstránené stonky), nakrájaného
- 2 jablká strednej veľkosti, očistené, olúpané a nakrájané
- 100 g cibule, nakrájanej
- 125 ml mandľového, konopného alebo sójového mlieka
- 125 g kešu alebo 60 g masla z kešu
- 2 lyžice ovocného octu
- 1 lyžica škorice
- 1/2 lyžice muškátového oriešku

Pokyny na prípravu:

Pridať tekvicu, jablká, kel, ocot a mrkvovú šťavu do veľkého hrnca na polievku. Keď začne vriieť, nechať variť na a miernej teplote 30 minút, alebo až kým kel nezmäkne.

Polovicu množstva polievky zmiešať s mliekom a kešu v mixéri. Vrátiť mixovanú zmes do hrnca s polievkou. Pridať škoricu a muškátový oriešok.

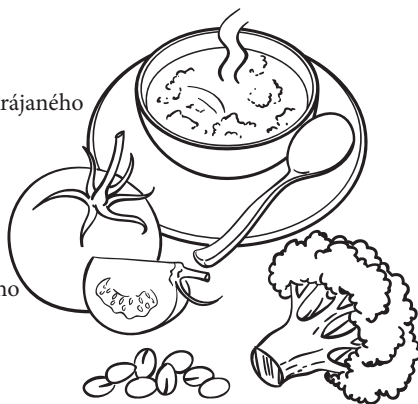
Prečo je výborné:

Táto polievka má všetko. Je plná energie a veľmi chutná, a táto kombinácia chutí je dokonalá na jeseň a sviatky, ale je taktiež fantastické jedlo, ktoré si bez výčitky svedomia môžeš vychutnávať kedykoľvek počas roka. Každá ingrediencia v tejto polievke je chutná a veľmi zdravá.

Polievka z brokolice, šošovice a paradajky

Ingrediencie:

- 2 l vody
- 400 g nakrájanej brokolice
- 500 ml mrkvej šťavy
- 125 g kešu
- 900 g nakrájanej paradajky
- 450 g sušenej šošovice
- 6 strúčiek cesnaku, drobno nakrájaného
- 3 malé cukety, nakrájanej
- 3 stonky zeleru, nakrájaného
- 2 cibule, nakrájané
- 2 mrkvy, nakrájané
- 1 jamu, olúpaného a nakrájaného
- 3 lyžice balsamikového octu



Pokyny na prípravu:

Dať všetky ingrediencie okrem jamu, octu a kešu do veľkého hrnca na polievku. Keď začne vriieť, nechať, aby sa varilo 45 minút. Pridať jam a variť ďalších 15 minút, alebo až kým šošovica a zelenina nezmäknú.

Dať preč zo sporáku a pridať ocot. Vytiahnuť dve šálky polievky a miešať s kešu v mixéri. Miešať zmes s polievkou a podávať.

Prečo je výborné:

Je hustá, konkrétna polievka, z ktorej sa budeš cítiť nasýtená a spokojne. Chuti sú zemité, vyrovnané a subtilné, čo podľa mňa len zvyšuje pôžitok. Chutné jedlo pre každé ročné obdobie.

Vegetariánska fazuľová polievka

Ingrediencie:

- 450 g varenej bielej fazule
- 500 ml zeleninového základu bez soli, alebo so zníženým obsahom sodíka
- 200 g kvetu brokolice
- 200 g špenátu, nakrájaného
- 500 ml mrkvovej šťavy
- 100 g cibule, nakrájanej
- 125 g kešu
- 50 g píniových orieškov
- 3 paradajky, nakrájanej
- 1 zväzok čerstvej bazalky, nakrájanej
- 4 lyžice iných koreninových rastlín (voliteľné)
- 1 lyžica práškového cesnaku

Pokyny na prípravu:

Všetky ingrediencie okrem kešu a píniových orieškov dať do veľkého hrnca na polievku. Uzavrieť a nechať, aby sa varilo na miernej teplote 35-40 minút.

V mixéri mixovať štvrtinu polievky s kešu, potom zmes naliať do hrnca s polievkou. Píniové oriešky nasypať hore ako ozdobu.

Prečo je výborné:

Ďalší zimný klasik, vhodný pre každé ročné obdobie. Toto je asi najjednoduchší recept na polievku, ktorý existuje – všetko sa dáva do jedného hrnca. Netreba plánovať ani pripravovať.

Ale, nenechaj sa oklamať jednoduchosťou. Bohaté chuti vyvolajú úsmev na tvojej tvári a budeš sa cítiť spokojne po takomto jedle.

Krémová polievka z húb

Ingrediencie:

- 900 g čerstvých húb
- 1250 ml mrkvovej šťavy
- 300 g varenej bielej fazule
- 300 g nesladeného konopného, mandľového alebo sójového mlieka
- 150 g baby špenátu
- 3 póry
- 2 mrkvy
- 2 cibule strednej veľkosti, nakrájané
- 100 g zelery, nakrájaného
- 2 strúčiky cesnaku, drobného alebo pasíraného
- 2 lyžice vody
- 2 lyžice stredomorskej zmesi korenín

Pokyny na prípravu:

Zohriať vodu vo veľkej hlbokoj panvici. Vo vode dusiť huby, cesnak a koreniny 5 minút, alebo až kým nezmäknú. Podľa potreby dodávať vodu, aby sa ingrediencie nelepili. Dať na bok.

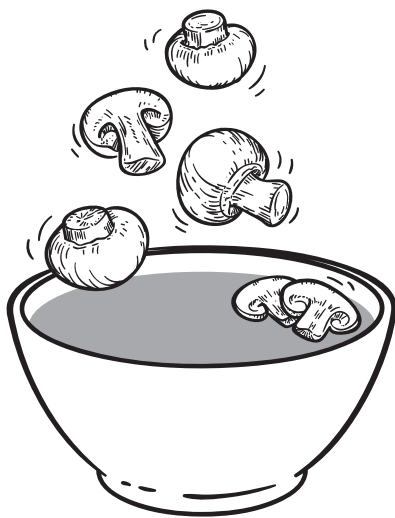
Uvariť mrkvovú šťavu, polovicu množstva mlieka, mrkvu, cibuľu, kukuricu, zeler, pór a koreniny vo veľkom hrnci na polievku. Znížiť teplotu a variť, až kým zelenina nezmäkne (okolo 30 minút).

Mixovať kešu a zbytok mlieka. Dodať polovicu polievky a zeleninu, citrónovú šťavu, tymián a rozmarín. Mixovať, až kým zmes nebude hladká a krémová.

Vrátiť späť túto zmes do hrnca s polievkou, dodať ostatné ingrediencie. Zohrievať, až kým špenát nezhadne. Podávať.

Prečo je výborné:

Úprimne, je málo polievok, ktoré ma môžu urobiť tak šťastným ako krémová polievka z húb, a toto je jeden z najchutnejších receptov na prípravu, s ktorým som sa niekedy stretol. Fantastická strava na útechu.



Šošovicový prívarok

Ingrediencie:

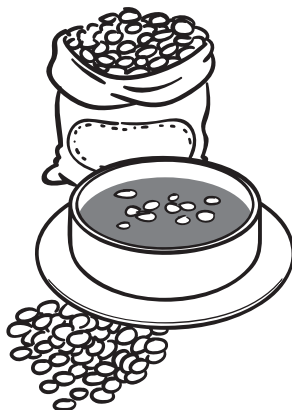
- 1500 ml vody
- 200 g sušenej šošovice
- 1/2 cibule (strednej veľkosti), drobno nakrájanej
- 3 čerstvé paradajky (veľké), nakrájané
- 1 stonka zeleru, drobno nakrájaná
- 1 lyžica sušenej bazalky
- 1/8 lyžice čierneho korenia

Pokyny na prípravu:

Do hrnca s vodou dať šošovicu, čierne korenie a bazalku a variť 30 minút. Dodať paradajku a zeler a variť ďalších 15 minút, alebo až kým šošovica nezmäkne.

Prečo je výborné:

Tento recept je základ jednoduchosti. Toto bolo vlastne prvé jedlo, ktoré som sa naučil pripravovať, lebo keď som začal s týmto všetkým, nemal som žiadnu skúsenosť v kuchyni. Jednoduché alebo nie, toto je energické a veľmi chutné jedlo, ktoré je súčasne neuveriteľne zdravé. Toto doslova dokáže každý pripraviť.



Sladký prívarok

Ingrediencie:

- 2 veľké strúčiky nakrájaného cesnaku
- 325 ml pasírovanej paradajky (so šťavou)
- 1 nakrájaná cuketa strednej veľkosti
- 1 tenko nakrájaná cibuľa
- 1 veľký sladký zemiak, olúpaný a nakrájaný
- 1 lyžica zmesi korenín bez soli
- 50 g vareného hrachu alebo fazule
- 3/4 lyžice sušeného rozmarínu

Pokyny na prípravu:

Vo veľkej panvici zohriať dve lyžice vody. Dodať cibuľu a dusiť 5 minút, alebo až kým cibuľa nezmäkne a nezačne sa oddeľovať. Dodať cesnak a variť 1 minútu. Dodať vodu podľa potreby, aby neprihorelo.

Zmiešať dusené paradajky so šťavou, sladké zemiaky, fazuľu a rozmarín. Uvariť, občas miešať. Uzavrieť a variť 5 minút.

Dodať cukety. Uzavrieť a variť všetko, až kým sladké zemiaky nezmäknú (okolo 15 minút), občas miešať. Okoreniť a podávať.

Prečo je výborné:

Toto je ďalšie jedlo, o ktorom všetci majú pevný názor. Ak ti chutia sladké zemiaky, zaľúbiš sa do tohto. Ak ti nie sú veľmi milé, po tomto recepte budeš mať ľahostajný postoj.

Osobne mi veľmi chutia sladké zemiaky v každom ročnom období, aj keď ich chuť je najlepšia počas jesene a sviatkov. Energické a chutné jedlo, ktoré má presne takú chuť, aby bolo výrazné.

Nový spôsob prípravy chili

Ingrediencie:

- 450 g sušeného tofu
- 300 g cibule
- 300 g drobno nakrájanej brokolice
- 300 g drobno nakrájaného karfiolu
- 250 g kukurice (mrazenej alebo čerstvej)
- 150 g varenej pinto fazule
- 150 g varenej čiernej fazule
- 150 g varenej červenej fazule
- 1 konzerva (800 g) nakrájanej paradajky bez soli, alebo s nízkym obsahom sodíka
- 1 konzerva (120 g) nakrájaných jemných chili papričiek
- 3 nakrájané strúčiky cesnaku
- 2 veľké drobno nakrájané cukety
- 2 lyžice práškoveho chili
- 1 lyžica rasce

Pokyny na prípravu:

Variť tofu, práškové chili a rascu vo veľkom hrnci, až kým nebude mať hnedú farbu. Dodať ostatné ingrediencie, uzavrieť a variť na miernej teplote 2 hodiny.

Prečo je výborné:

Toto chili, z ktorého tečú sliny je dokonalé ako zimné jedlo, ale si môžeš vychutnať počas akéhokoľvek ročného obdobia. „Traja priatelia“ z receptu (tofu, práškové chili a rasca) dávajú chili prekvapujúco komplexnú chuť, a ostatné ingrediencie mu spolu dávajú robustnú chuť, kvôli ktorej budeš chcieť hneď ešte viac zjesť – čo môžeš bez výčitky svedomia, lebo toto chili je veľmi zdravé!

Paradajková pochuťka

Ingrediencie:

- 250 g čerstvej paradajky
- 150 g baby špenátu
- 3 nakrájané strúčiky cesnaku
- 2 nakrájané stonky zeleru
- 1 nakrájaná cibula
- 1 nakrájaný pór
- 1 veľká nakrájaná šarlotka
- 1 malý bobkový list
- 750 ml mrkvovej šťavy
- 125 g kešu
- 50 g čerstvej bazalky
- 50 g nakrájanej paradajky, ktorá bola sušená na slnku
- 2 lyžice zmesi korenín bez soli (podľa výberu)
- 1 lyžica sušeného mletého tymiánu
- 1 štipka šafranu



Pokyny na prípravu:

Všetky ingrediencie okrem kešu, bazalky a špenátu variť vo veľkej panvici 30 minút. Vytiahnuť vavrínu.

Vytiahnuť dutou lyžicou dve šálky zeleniny a dať na bok. Mixovať zbytok polievky a kešu v mixéri, až kým zmes nebude hladká a krémová. Vrátiť späť zmes a už vytiahnutú zeleninu do hrnca a miešať bazalku a špenát, až kým špenát nezvädne.

Prečo je výborné:

Akákolvek paradajková polievka je asi najlepšia „strava na útechu“ a tento recept nie je výnimkou. Absolutne chutné, má bohatú štruktúru a chuť.

Cuketová delikatesa

Ingrediencie:

- 900 g cuket
- 1 l zeleninového základu bez soli, alebo s nízkym obsahom sodíka
- 400 g baby špenátu
- 200 g kukurice
- 60 g kešu
- 1 veľká cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 lyžica sušenej bazalky
- 1/2 lyžice sušeného oregana
- 1/2 lyžice sušeného tymiánu
- 1/4 lyžice čierneho korenia podľa výberu

Pokyny na prípravu:

Pridať cibuľu, cukety, cesnak, oregano, bazalku, tymián a zeleninový základ do veľkého hrnca na polievku. Keď sa uvarí, znížiť teplotu a variť 25 minút, alebo kým cukety nezmäknú.

Naliať polievku do mixéru viackrát, ak sa nezmestí všetko naraz, dodávať kešu zakaždým a mixovať, až kým nebude hladká a krémová.

Vrátiť späť krémovú zmes do hrnca, dodať kukuricu a baby špenát a variť, až kým špenát nezhadne. Podľa potreby dodať vodu na reguláciu hustoty. Okoreniť čiernym korením podľa chuti a podávať.

Prečo je výborné:

Nielen, že toto je fantastická, teplá, krémová strava na útechu, ale jej kombinácia oregana, bazalky, tymiánu a čierneho korenia dáva neočakávane odvážnu chuť, z ktorej budeš chcieť ešte. Toto jedlo nejako súčasne dokáže byť odvážne a subtilné, čo ho ešte zlepšuje. Rozhodne recept, ktorému sa budeš vracieť, dokonca aj keď ti cukety moc nechutia.

5.1.4 PREDJEDLÁ A MEDZIJEDLÁ

Rozmanitosť jedál je veľmi dôležitá ak sa chceš takto stravovať dlhšiu dobu. Preto som k týmto receptom hlavných jedál pridal aj predjedlá, ktoré môžeš jesť spolu s hlavným jedlom alebo zvlášť ako výborné medzijedlo.

Môžeš použiť akúkoľvek zložku zo zoznamu potravín, ktoré môžeš jesť koľko chceš a vymyslieť vlastné predjedlá a medzijedlá.

Chuť Talianska

Ingrediencie:

- 400 g nakrájaného hlávkového šalátu
- 100 g orechov
- 50 g petržlenu
- 50 g paradajky
- 4 žemle alebo tortiilly (100% integrálne)
- 120 g pečenej morčaciny alebo kuraciny
- 3 lyžice paradajkového koncentráту
- 2 lyžice talianskej zmesi korenín
- 2 štipky práškoveho cesnaku



Pokyny na prípravu:

V mise dobre zmiešať hlávkový šalát, paradajky, orechy, petržlen, talianske koreniny, mäso (kuracinu alebo morčacinu) a práškový cesnak. Podávať v žemliach alebo tortillách.

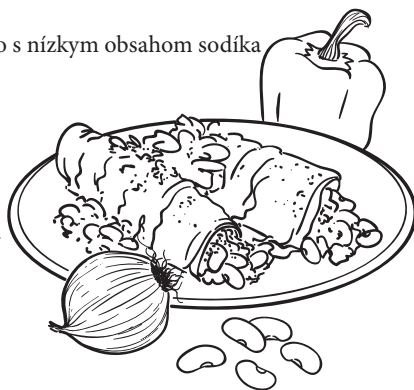
Prečo je výborné:

Deluxe hostina vhodná pre zábavu alebo hostinu! Naozaj fantastická kombinácia chutí, ktoré pripomínajú Taliansko. Robustné a chutné, toto jedlo je ideálne na večeru.

Enchilade s fazuľou

Ingrediencie:

- 1 zelená paprika (stredná alebo väčšia), očistená a nakrájaná
- 50 g nakrájanej cibule
- 250 g paradajkovej omáčky bez soli, alebo s nízkym obsahom sodíka
- 6 tortill z kukuricovej múky
- 200 g varenej fazule
- 100 g kukurice (čerstvej alebo mrazenej)
- 1 lyžica chilli
- 1 lyžica čerstvého nakrájaného koriandra
- 1 lyžica mletej rasce
- 1 lyžica práškovej cibule



Pokyny na prípravu:

Dusiť cibuľu a papriku v 2 lyžiciach paradajkovej omáčky, až kým zelenina nezmäkne. Zmiešať zvyšok paradajkovej omáčky, fazuľu, chilli, pascu, kukuricu, práškovú cibuľu a koriander a variť 5 minút na miernej teplote.

Každú tortillu lyžicou naplniť približne s 50 ml zmesi a zabaliť. Dá sa takto podávať alebo ďalších 15 minút piecť v trúbe na 190 stupňov.

Prečo je výborné:

Zober si chuťové poháriky na cestu do Strednej Ameriky s týmto chutným jedlom. Autentická mexická chuť, jednoduchá príprava, neuveriteľné chutné a zdravé. Nebudeš veriť, že ješ zdravé jedlo!

Kaša z karfiolu a špenátu

Ingrediencie:

- 600 g kvetov karfiolu
- 4 strúčiky cesnaku, nakrájané na plátky
- 300 g čerstvého špenátu
- 115 g masla zo surového kešu
- Mandľové, konopné alebo sójové mlieko na textúru
- 2 lyžice zmesi korenín bez soli podľa výberu
- 1/4 lyžice muškátových orieškov

Pokyny na prípravu:

Cesnak a karfiol variť na pare, až kým nezmäknú (asi 8 až 10 minút). Vytlačiť a dusiť, aby sa dostalo von čo najviac vody.

Variť špenát na pare, až kým nezvädne, potom ho dať na bok.

Mixovať kešu, cesnak a karfiol v mixéri, aý kým nedostaneš hladkú a krémovú zmes, pridať mlieko (sójové, mandľové alebo konopné) podľa potreby na prispôsobenie textúry.

Pridať zmes korenín a muškátový oriešok. Zmiešať špenát a podávať.

Prečo je výborné:

Určite už vieš, že zemiaky v podstate obsahujú len prázdne kalórie, ale čo ak túžiš po veľkej porcii horúcej zemiakovej kaše? Ak je to tak, máš šťastie, lebo ti toto jedlo bude ešte viac chutiť.

Nielen, že má lepšiu chuť (bohatšiu, komplexnejšiu arómu, a textúra sa podobá zemiakovej kaši), ale je aj zdravšie. V každom prípade máš zisk!

Posunuté stir fry

Ingrediencie:

- 400 g extra tvrdého tofu, nakrájaného na kocky
- 100 g hnedej ryže
- 25 g sezamových semienok
- 2 lyžice zmesi korenín bez soli podľa výberu
- 1 lyžica sójového mlieka s nízkym obsahom sodíka
- 1/4 lyžice rozdrobenej štiplavej papričky

Ingrediencie na prípravu omáčky:

- 25 g sušených marhúľ, ktoré v noci boli namočené do 125 ml vody
- 60 g nakrájaného arašidového masla
- 60 ml balsamického octu
- 4 strúčiky nakrájaného cesnaku
- 2 lyžice nakrájaného zázvoru
- 4 lyžice zmesi korenín bez soli podľa výberu
- 1/4 lyžice rozdrobenej štiplavej papričky

Zelenina:

- 550 g rímskeho nakrájaného hlávkového šalátu
- 450 g čerstvého špenátu
- 4 červené papriky
- 2 mrkvy
- 1 cibuľa strednej veľkosti
- 400 g kvetov brokolice
- 300 g čerstvých húb, odstránené stonky
- 200 g fazule nakrájanej na kúsky
- 50 g hrubo nakrájaného kešu
- 2 lyžice vody

Pokyny na prípravu:

Nechať tofu minimálne 30 minút pred varením marinovať v sójovej omáčke, štiplavej papričke a koreninách.

Do hlbkej panvice pridať aj 375 ml vody. Keď začne vriieť, znížiť teplotu, uzavrieť a variť ryžu na miernej teplote 30 minút, alebo až kým voda nevsiakne a ryža nezmäkne. Nechať ryžu na bok.

Zohriať trúbu na 180 stupňov. Zmiešať tofu a sezam a piecť v nádobe s neprílným dnom 30 minút.

Na prípravu omáčky v mixéri mixovať namočené marhule (s vodou, v ktorej boli namočené), arašidové maslo, zázvor, cesnak, koreniny, ocot, štiplavé papričky a prášok indickej maranty, až kým zmes nebude hladká. Presúnuť do menšej misy a dať na bok.

Zohriať vodu v hlbkej panvici a dusiť cibuľu, mrkvu, brokolicu, hrach a papriky 5 minút. Podľa potreby pridať vodu, aby sa zelenina nepripiekla. Pridať huby, uzavrieť a variť na miernej teplote, až kým zelenina nezmäkne.

Pokračovať vo varení, až kým sa voda (väčšinou) nevyparí. Pridať špenát a prevrátiť, až kým nezhadne.

Pridať omáčku z misy a miešať, až kým zelenina nedostane ľahkú glazúru, a omáčka nebude plná bublín (nie dlhšie ako minútu). Miešať s tofu a kešu. Podávať na šalát a trochu ryže.

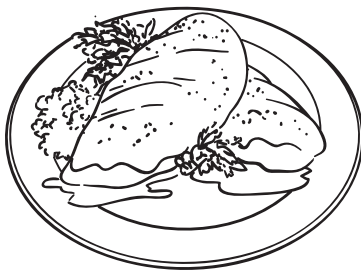
Prečo je výborné:

Východné chute pripravené v pohodlí tvojho domova. Toto je fantastická zmes chutí, kvôli ktorej tvoji hostia budú myslieť, že navštevuješ hodiny varenia. Jednoduchá príprava a chutné.

Špenát s kuracinou

Ingrediencie:

- 300 g špenátu
- 250 g kuracích prs, očistená koža a kosti
- 4 strúčiky rozdrobeného cesnaku
- 1 zelená nakrájaná paprika
- 200 g varenej hnedej alebo divokej ryže
- 150 g čerstvej nakrájanej paradajky
- 100 g nakrájaného zeleru
- 250 ml chilli omáčky (s nízkym obsahom sodíka)
- 50 g nakrájanej cibule
- 1 lyžica čerstvej, nakrájanej bazalky
- 1 lyžica práškoveho chilli (pridať viac ak chceš)
- 1/4 lyžice sušenej, rozdrobenej štiplavej papričky



Pokyny na prípravu:

Kuracinu pripraviť v ľahko naolejovanej panvici, občas ju prevrátiť. Piecť 3 až 5 minút, alebo až kým nestratí ružovú farbu.

Pridať všetky ingrediencie okrem ryže. Nechať začať vriieť, potom znížiť teplotu na strednú intenzitu a variť (uzavreté) 10 minút, alebo až kým zelenina nezmäkne.

Podávať s vybranou ryžou.

Prečo je výborné:

Pridaj trochu kreolskej exotiky do svojej výživy! Toto pikantné jedlo je plné nezbudnuteľných chutí, vitamínov a minerálov, ktoré sú kľúčové pre tvoje zdravie, a má tak málo kalórií, že si ho môžeš vychutnať bez výčitky svedomia.

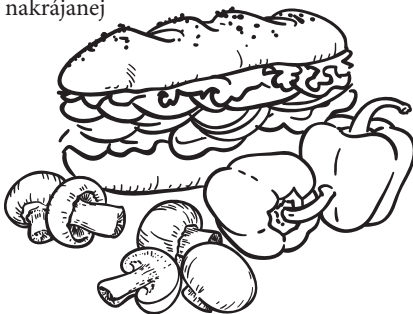
Sendvič s červenou paprikou a hubami

Ingrediencie:

- 4 veľkej huby, z ktorých sú odstránené stonky
- 4 žemle (100% integrálne)
- 2 červené papriky (stredné alebo väčšie),
- 1/2 fialovej cibule (veľkej), tenko nakrájanej
- 2 šálky listov rukoly

Ingrediencie (nátierka/omáčka):

- 2 datľovníky
- 1 strúčik cesnaku
- 230 g sezamových semienok
- 1/2 šálky vody
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- 1 lyžica zmesi korenín bez soli
- 1 lyžica sójovej omáčky s nízkym obsahom sodíka



Pokyny na prípravu:

Zohriať trúbu na 180 stupňov. Umiestniť papriky, huby a cibuľu do nádoby na pečenie, piecť ich, až kým nezmäknú (okolo 15 až 20 minút).

Počas pečenia pripraviť nátierku mixovaním všetkých ingrediencií v mixéri, kým nedostaneš krémovú zmes.

Žemle rozdeliť napoly (vodorovne) a trochu ich zohriať. Natrieť každú polovicu hrubou vrstvou nátierky. Na spodné polovice umiestniť polovicu listov rukoly, na ňu dať huby, cibuľu a pečené papriky.

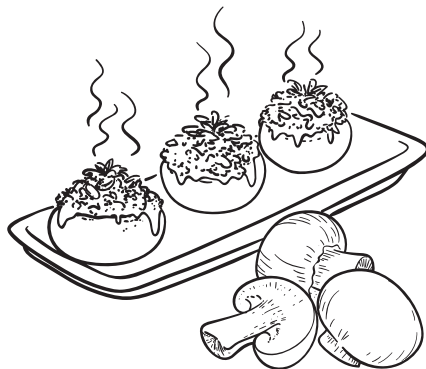
Prečo je výborné:

S touto neuveriteľne odvážnou kombináciou chutí, toto jedlo určite uspokojí každé podnebie. Kombináciou blahobytov integrálneho pečiva a neuveriteľne silných potravín z nášho zoznamu potravín, ktoré môžeš jesť, koľko chceš, tieto sendviče sú skutočnou nutričnou bombou a sú rovnako chutné.

Plnené huby

Ingrediencie:

- 12 húb (veľkých)
- 150 g špenátu
- 1 cibuľa
- 1 rozdrobený strúčik cesnaku
- 60 ml zeleninového základu
- 2 lyžice mandľového masla
- 1 lyžica kvasníc
- 1/2 lyžice tymiánu a čierneho korenia



Pokyny na prípravu:

Zohriať trúbu na 180 stupňov.

Vo veľkej panvici 2 minúty dusiť nakrájanú cibuľu v 3 lyžiciach vody, a potom pridať stonky húb, tymián a cesnák. Dusiť ďalšie 3 minúty. Pridať klobúčky húb a zeleninový základ, keď začne vriť, variť ďalších 5 minút (spolu 10 minút varenia).

Vytiahnuť klobúčky a umiestniť ich do mierne naolejovanej (extradietenským olivovým olejom) nádoby na pečenie. Pridať špenát do zmesi s cibuľou v panvici a zohriať, až kým špenát nezvädnie. Odstrániť zo sporáku a zmiešať mandľové maslo, kvasnice a čierne korenie podľa chuti.

Naplniť klobúčky húb zmesou špenátu a cibule a piecť ich 20 minút, alebo kým nebudú zlato-hnedé.

Prečo je výborné:

Toto je jedno z mojich obľúbených jedál. Ak ti aj málo chutia huby, toto jedlo zapôsobí na tvoje chuťové poháriky a pošle ťa spať do kuchyne pripraviť ešte raz. Plné živín a odvážnych chutí, takto vyzerá jedlo bez výčitky svedomia!

Pečené zemiaky zo sladkých zemiakov**Ingrediencie:**

- 4 organické sladké zemiaky
- 1 lyžica práškovej cibule
- 1 lyžica práškového cesnaku

Pokyny na prípravu:

Zohriať trúbu na 200 stupňov.

Nakrájať sladké zemiaky na tyčinky a umiestniť ich do nádoby na pečenie. Posypať práškovú cibuľu a cesnak na zemiaky. Piecť okolo 45 minút, alebo kým nezmäknú a nedostanú mierne hnedú farbu, prevracať ich každých 15 minút.

Prečo je výborné:

Možno si myslíš, že pôžitky, ako sú vyprážané zemiaky budú minulosťou keď sa začneš zdravo stravovať. Ale, spomeň si – sladké zemiaky sú na zozname povolených potravín a tak jednoducho si ich ešte stále môžeš vychutnávať.

5.1.5 DEZERTY

Ak si myslíš, že táto veľká zbierka receptov nezahŕňa dezerty, mýliš sa. Aj keď táto výživa nepodporuje konzumáciu sladkostí, lebo je jej cieľom prírodne znížiť tlak, predsa sú nejaké veci, ktoré môžeš pripraviť bez výčitky svedomia!

Uvádzam len časť receptov na dezerty, ktoré môžeš pripravovať, preto kľudne priprav aj nejaké vlastné! Najdôležitejšie je to, že sa naučíš základy prípravy zdravej zmrzliny, takže všetky potraviny zo zoznamu povolených potravín môžeš používať na prípravu rôznych pochúťok. Uži si!

Zmrzlina z banánu a orechov

Ingrediencie:

- 2 zrelé banány, mrazené (držať ich v chladničke minimálne 24 hodín pred prípravou dezertu)
- 80 ml vanilkového, sójového, konopného alebo mandľového mlieka
- 2 lyžice nakrájaných orechov

Pokyny na prípravu:

Mixovať maximálnou rýchlosťou všetky ingrediencie v mixéri, až kým zmes nebude hladká a krémová.

Poznámka: Aby banány boli poriadne mrazené, treba ich olúpať a nakrájať každú na tri časti, potom ich pevne zabaliť s plastovou fóliou. Zamraziť zmes počas noci, potom podávať a vychutnávať si.

Prečo je výborné:

Existuje niečo lepšie ako zmrzlina bez výčitky svedomia? Zmrzlina je mojou slabinou a pripravil som viac ako desať rôznych chutí používaním tohto ako základu. Môžeš ľahko pripraviť čokoládovú zmrzlinu na základe receptu, ktorý nasleduje.

Omáčka z čokolády a mandlí

Ingrediencie:

- 80 g surových mandlí
- 80 ml sójového, konopného alebo mandľového mlieka
- 160 g datľovníkov bez kôstky
- 1 lyžica prírodného práškového kakaa
- 1 lyžica vanilkového výťažku

Pokyny na prípravu:

Mixovať všetky ingrediencie v mixéri, až kým nedostaneš hladkú a krémovú zmes. Pridať mlieko podľa potreby na zlepšenie textúry. Využiť zmes ako omáčku na plátky ovocia.

Prečo je výborné:

Kto by nechcel zjesť dezert z čokolády a zmrzliny – bez obáv a výčitky svedomia??? Tento je naozaj zdravý, preto si vychutnaj!

Zmrzlina z čokolády a čerešní

Ingrediencie:

- 4 datľovníky bez kôstky
- 100 g mrazených čerešní
- 120 ml vanilkového, konopného alebo mandľového mlieka
- 1 lyžica prírodného práškového kakaa



Pokyny na prípravu:

Maximálnou rýchlosťou mixovať všetky ingrediencie, až kým nedostaneš hladkú a krémovú zmes. Zapamätaj si, že možno treba rozdeliť ingrediencie do dvoch častí, záleží na veľkosti tvojho mixéru. Zmraziť počas noci pred podávaním.

Prečo je výborné:

Táto zmrzlina má chuť čistého pôžitku, ale je vlastne veľmi výživná. To znamená, že môžeš uspokojiť svoju túžbu po sladkosti bez výčitky svedomia.

Tento recept ti prezrádza celý nový svet dobrodružstiev plný chutí, najmä ak pridaš kakao. S veľkým výberom zdravých orechov, neexistuje koniec variácií mrazených pochútok, ktoré môžeš pripraviť.

Vlastne, pomocou tohto receptu možno prilákaš rodinu a priateľov, aby sa pridali na tvojej novej ceste k zdraviu.

5.2 Plánovanie denného jedálnička

Teraz, keď vieš, čo ješ a máš fantastické návrhy a recepty ako kombinovať stravu, ktorú potrebuješ na prírodné zníženie krvného tlaku, môžeš začať.

Ak ešte stále pochybuješ, prosím ťa, porozmýšľaj nad týmto:

Nespraviť nič naozaj NIE JE opcia! Vysoký krvný tlak prináša tak veľa zdravotných rizikov, že ti naozaj hrozí smrť!

Takže, prečo potom nevyskúšať tento program?

Vyskúšaj ho len niekoľko týždňov a uvidíš, že naozaj nie je tak ťažký, a najlepšie zo všetkého je to, že uvidíš výsledky! Za takýto krátky čas uvidíš, ako tvoj tlak prirodzene klesá takmer bez úsilia.

Taktiež sa ti musia páčiť „vedľajšie účinky“ tohto plánu výživy. Od prvého týždňa sa budeš cítiť lepšie a budeš vyzeráť lepšie! Táto výživa ti na začiatku pomôže schudnúť, a strata kilogramov prispeje k zníženiu tlaku.

Tu sú nejaké tipy, ako začať.

- Využi recepty

Ak nevieš, ako začať, využi moje návrhy na prípravu jedál, je ich dosť na prvých niekoľko týždňov. Raz keď začneš pripravovať tieto jedlá, som si istý, že vymyslíš, ako ich zmeniť a prispôbiť svojmu gustu, alebo jednoducho si vymyslíš vlastné recepty.

- Maj zoznamy po ruke

Až kým sa dobre neznámiš so stravou, ktorú vždy môžeš jesť, stravou, ktorú treba jesť striedmo a tou, ktorá je povolená len niekoľkokrát mesačne – je najlepšie vytlačiť zoznamy potravín.

Nech budú na chladničke alebo nejakom inom mieste v kuchyni, alebo ako poznámky, alebo fotky v mobile. Samotný pohľad na zoznamy ti dá inšpiráciu nakupovať potraviny a pripravovať jedlo. Mnohým ľuďom je takto ľahšie (mať zoznam povolených a zakázaných potravín), ako každý deň rozmýšľať, čo pripraviť na obed alebo večeru.

- Vytvor si týždenný jedálniček

Mne najpraktickejšie bolo vopred cez víkend naplanovať týždenný jedálniček. Praktické z dvoch dôvodov: Zrazu si môžem kúpiť všetky ingrediencie a nemusím márne čakať cez týždeň.

Toto som používal, aby som organizoval svoj čas – a zistil som, že naozaj šetrí čas! Keď naraz kúpim všetky potraviny na celý týždeň na základe týždenného jedálnička, obvyčajne nemusím ísť do obchodu cez týždeň. Toto taktiež šetrí čas pri príprave jedál, lebo vopred vieš, čo pripraviť.

- Nakupuj na tržnici

Keď sa ti zdá, že ti chýbajú nápady, čo uvariť, odchod na tržnicu je výborný spôsob, ako spestriť svoj jedálniček. Stavím sa, že máš výborný výber ovocia a zeleniny, ktoré som neuviedol v tejto knihe. Každá oblasť má svoje špecifiká a naozaj ich treba využiť. Ak je zelená, ak je zelenina, tak potom ide sa hodiť na zoznam potravín, ktoré môžeš jesť koľko chceš.

Ak máš pochybnosti ohľadom nejakého ovocia a zeleniny, alebo akékoľvek otázky o svojom jedálničku, kľudne kontaktuj môj tím zákazníckej podpory – radi ti pomôžeme!

- Hlad a tvoja výživa

S takouto výživou nemôžeš pocítiť hlad. Prvý dôvod: neexistuje obmedzenie jedál, porcií a kalórií. Preto môžeš jesť kedykoľvek chceš a koľkokrát chceš potravín zo zoznamu povolených potravín.

Takže, o to sa nemusíš starať.

Túžba, nie hlad, je niečo iné. Všetci zbožňujeme niektoré druhy stravy a možno pocítiš túžbu, ktorú netreba myliť so skutočným hladom. Nezabudni, že sa môžeš pohostiť niekoľkokrát mesačne – len nepreháňaj. Keď začneš s programom, pravdepodobne trpíš závislosťou na cukroch a tukoch, a budeš po nich túžiť. Ale, spomeň si, čo sme povedali o chutových pohárikoch. Len za niekoľko týždňov tvoje chuťové poháriky sa prispôbia novému spôsobu výživy a túžba po cukre prestane. Len trpezlivo a odmena naozaj bude veľká: dobré zdravie, nižší tlak, prestane potreba užívať lieky, schudneš. Dlhovekosť a vitalita!



6. Metabolizmus a zdravie krvných žíl

Už som spomenul, že sú tvoje tepny (krvné cievy) skutočný dôvod, prečo máš zvýšený tlak. Táto škoda vznikala celé roky, ale našťastie, ak teraz začneš s týmto plánom výživy, môžeš zmeniť túto životu nebezpečnú situáciu.

Najlepší spôsob, ako zabezpečiť, aby tvoje telo vyčistilo tepny, aby tvoj tlak znovu bol normálny je zabezpečiť mu potrebné živiny a schudnúť a tak zabrániť ďalšej škode.

Na to prvé, živiny, máš výborné riešenie v podobe výživy. Výživa založená na zelenine poskytne tvojmu telu zbraň, ktorú potrebuje, aby sa vyčistilo a detoxikovalo plak, ktorý upcháva tvoje krvné cievy. Mnohé produkty taktiež obsahujú dobré živiny, ktoré obnovujú pružnosť tepien tak, aby znovu bol nenarušený prietok krvi.

O chudnutie sa už naozaj nemesis starať... S touto výživou je nevyhnutné! Budeš jesť stravu, ktorá je veľmi chudobná na kalórie (alebo stravu s negatívnymi kalóriami), z ktorej sa nasýtiš. Ale, keďže tvoje telo potrebuje viac energie, ono začne rozpúšťať tie dlho usadzané zásoby tukov a využívať ich ako zdroj dodatočnej energie.

Takto bez úsilia budeš strácať prebytočné kilogramy už prvý týždeň s týmto plánom výživy!

Spolu s týmto plánom výživy by som ti chcel dať nejaké tipy o urýchlení metabolizmu, čo urýchlí celý proces.

Táto časť nie je povinná – ak ti stačí výživa, len ju dodržiuj. A ak čo najskôr chceš vidieť výsledky, alebo si myslíš, že je tvoj metabolizmus príliš pomalý, podrobne preštuduj nasledujúcu časť!

Vela týchto potravín sa už nachádza na tvojom zozname, ale je aj niekoľko nových, ktoré môžeš striedmo používať na ozajstné urýchlenie chudnutia a rýchlejšie zlepšenie zdravia.

Cesnak



Všetkým, ktorým nevadí jeho chuť, cesnak je výbornou koreninou. Je plný živín, ktoré chránia pred infekciami a neuveriteľne urýchľuje metabolizmus. Používaj ho v kombinácii s potravinami zo zoznamu potravín, ktoré môžeš jesť kedykoľvek chceš.

Tmavá čokoláda



Nie je všetko sladké zlé, toto je jedna výnimka. Ak ju ješ striedmo, tmavá čokoláda urýchli tvoj metabolizmus a urobí, že sa cítiš lepšie. Tajomstvo je, samozrejme, v tom, že ju neješ príliš často. Jeden rad tejto čokolády týždenne je dobrý začiatok.

Orechy



Orechy sú najlepším zdrojom dobrých tukov. Sú výborné na energiu, dobré na trávenie a urýchľujú metabolizmus. Hrst' orechov, najmä mandlí a vlašských orechov by vždy mala byť súčasťou tvojho denného jedálnička.

Šošovica



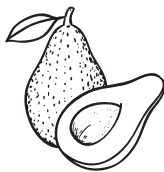
Šošovica sa už nachádza na tvojom zozname, ale je tu zdôraznená, lebo je výborným zdrojom železa a minerálov a má skvelé schopnosti zlepšiť trávenie a urýchliť metabolizmus. Nech sa väčší príjem šošovice stane tvojím zvykom.

Jablká



Najlepším zdrojom ovocia pre všetkých, ktorí potrebujú nízkokalorickú stravu plnú živín. Jablká sú najmä bohaté na vlákniny, ktoré sú kľúčové pre dobrý metabolizmus.

Len jedno jablko denne spôsobí obrovský rozdiel!



Avokádo

Avokádo je fantastickým zdrojom dobrých tukov. Toto je výborná správa pre vegetariánov a ľudí, ktorí majú znížený príjem mäsa. Tuky sú dobré na trávenie, sú výborným zdrojom energie a pomáhajú organizmu účinnejšie spaľovať tuky a kalórie.



Brokolica

Brokolica je vzácna zelenina, ktorú nájdeš na zozname potravín, ktoré môžeš jesť koľko chceš. Najlepšie je jesť surovú, alebo pripravenú na pare, aby sa zachovali všetky živiny potrebné na urýchlenie metabolizmu.



Papriky

Papriky sú ďalšou zeleninou zo zoznamu, ale sú aj sem kvôli svojim špeciálnym schopnostiam urýchlenia metabolizmu. Sú plné vitamínov a minerálov, a feferónky (čo sú štiplavejšie, tým lepšie) zázračne urýchľujú metabolizmus.



Voda

Možno si všímaš, že som zatiaľ nespomenul dôležitosť vody. Dôvod je jednoduchý – väčšina diét sa zakladá na 2 litroch vody denne. Ale, nie aj táto. Tento plán výživy obsahuje toľko zeleniny, že nemôžeš dehydrovať. Ale, voda je najlepšou voľbou nápojov počas tohto procesu. Snaž sa vypiť minimálne 2 poháre denne – najlepšie ráno a pred spaním, takto urýchliš metabolizmus.

7. Správne zmeraj svoj krvný tlak!

Každý, kto bojuje s hypertenziou vie, že je dobré investovať do domácej sady na meranie tlaku. Tlakomery sa väčšinou veľmi jednoducho používajú, elektrické viac ako mechanické, ale, čo sa týka presnosti – mechanické sú oveľa lepšou voľbou.

Ďalšia vec, ktorú treba zvážiť pri nákupe tlakomeru je to, či vyhovuje rozsahu tvojej ruky. Obvyčajne existuje tabuľka s veľkosťami, takže ľahko môžeš skontrolovať, ktorá ti vyhovuje. Takmer všetky prístroje majú flexibilný náramok, ktorý vyhovuje väčšine dospelých osôb.

1. rada:

Tlak kolíše počas dňa. Ľahko si všimneš, že ráno, popoludní a pred spaním máš rôzne hodnoty. Preto sa treba starať, aby sa tlak meral približne v rovnaký čas každý deň! To ti umožní získať najpresnejšie hodnoty a presne sledovať tlak.

Ďalší dôvod, prečo máš rôzne hodnoty sú činnosti, ktoré vykonávaš pred meraním tlaku. Mnohé veci, vrátane fyzickej aktivity, stresu, fajčenia, konzumácie alkoholu, bohatého jedla, plného močového mechuru, kávy a liekov, môžu ovplyvniť a dočasne zvýšiť tlak.

2. rada:

Vyhýbaj sa stresu, fyzickým aktivitám a bohatým jedlám (alebo čomukoľvek čo bolo vyššie uvedené) pred meraním tlaku. Tlak treba merať v miestnosti, alebo na mieste, ktoré je relatívne tiché a kde sa cítiš príjemne a uvoľnene. Toto ti pomôže dostať presnejšie výsledky.

Meranie tlaku

1. Vyhriň si rukávy tak, aby tvoja ľava ruka bola voľná až po predlaktie.
2. Sadni si na stoličku tak, aby tvoja ľava ruka bola uvoľnená na stole. Snaž sa uvoľnene sedieť aspoň niekoľko minút, aby sa tvoj tep a tlak stabilizovali.
3. Daj náramok na ruku. Najlepšia poloha je na vnútornej strane lakte. Na zistenie tepu môžeš využiť prsty, fonendoskop alebo sadu na meranie tlaku. Náramok sa umiestňuje na strednú časť tohto bodu. Má byť 2-3 cm nad záhybom lakte a silno pripevnený okolo ruky.
4. Umiestni hlavu fonendoskopu tak, aby bola otočená smerom nadol vnútri náramku. Treba ju umiestniť nad oblasťou, kde môžeš nahmatať tep. Potom umiestni sluchadlá do uší.
5. Umiestni merač a čerpadlo. Čerpadlo by malo byť v tvojej pravej ruke, a merač tam, kde ho môžeš vidieť.
6. Začni rýchlo pumpovať, aby sa náramok napumpoval. Keď vo fonendoskope už nepočuješ tep a keď merač ukazuje minimálne o 30mmHg vyššiu hodnotu ako je tvoj bežný tlak, prestaň pumpovať.
7. Začni vypúšťať vzduch z náramku. Pomaly otáčaj ventil, aby sa vypustil vzduch.
8. Zmeraj systolický tlak. Zaznamenaj číslo, pri ktorom prvýkrát počuješ, že tvoje srdce bije. Je to tvoj systolický tlak.
9. Potom naďalej počúvaj, až do momentu, keď už nepočuješ, že tvoje srdce bije. Je to tvoj diastolický tlak.
10. Úplne vypusti vzduch z náramku a daj ho dolu. Uvoľni sa a počkaj, až kým zopakuješ postup.

***Poznámka:** Aby boli zabezpečené presné výsledky, zopakuj tento postup 3-5 minút po prvom meraní. Počas merania sa môžu vyskytnúť male chyby, kvôli ktorým zmeráš nesprávnu hodnotu – preto vždy merať tlak minimálne dvakrát!

8. Záver

Najptv ti chcem gratulovať! Toto je prvý zlomový bod na tvojej ceste a si o krok bližšie k zdraviu a dlhšiemu životu!

Naozaj dúfam, že toto je pre teba nový začiatok. Možno je toto pre teba veľa údajov o hypertenzii. Úprimne dúfam, že toto nie je poslednýkrát, že čítaš túto knihu. Keď si ju prečítaš druhý a tretíkrát, všetky uvedené informácie začnú sedieť a dúfam, že ťa presvedčia vyskúšať Omega936 Project.

Ešte raz ťa prosím, urob toto. Vysoký krvný tlak je vážne zdravotné riziko a základnou príčinou mnohých chorôb. U ľudí, ktorí majú prebytočné kilogramy a vysoký tlak je vyššie riziko:

- Srdcových ochorení
- Srdcovej príhody
- Cukrovky
- Mozgovej mŕtvice
- Artritídy
- Fibromyalgie
- Gihtu
- Obličkových kameňov/zlyhanie obličiek
- Rakoviny a ďalších ochorení...

Predstav si, koľko šťastnejšie sa budeš cítiť keď začneš znižovať tieto riziká a zrazu sa začneš cítiť a vyzeráť lepšie.

Neuveriteľné živiny, ktoré budeš prijímať prostredníctvom tohto plánu výživy posilnia tvoju imunitu a zabezpečia ľahšie sa vyhnúť chorobe, chrípke a nadche až po vážne zápaly!

Dokonca aj keď trpíš miernejšími ťažkosťami, ako je syndrom dráždivého čreva, zápcha, pálenie záhy alebo žlčové kamene – len si pozri, ako všetko mizne vďaka tvojmu novému plánu výživy!

Znovu zdôrazním, že správnymi stravovacími návykmi budeš eliminovať najväčšie riziko vysokého tlaku: obezitu.

Chudnutie je rozhodujúce pri prírodnom znižovaní krvného tlaku, a Omega936 Project ti veľa pomôže!



Teraz možno prvýkrát v živote dosiahneš rýchle a dlhodobé výsledky chudnutia, ktoré je veľmi ľahko dosiahnuť. Budeš jesť toľko stravy, ktorá má málo kalórií a negatívne kalórie, že tvoje telo neuveriteľnou rýchlosťou bude spaľovať usadené sadlo.

Každý deň prijmeš ingrediencie, ktoré omladzujú, takže uvidíš rozdiel aj tam, kde ho neočakávaš. Budeš mať lesklejšie vlasy, hladkejšiu a vlhkejšiu pokožku, lepšiu pleť.

My sme to, čo jeme – je to fakt.

Videl som výsledky na najlepšom pokusnom králikovi na svete – na sebe. Tento program som testoval a zdokonalil, aby pomohol aj tebe!

Na konci ťa úprimne vyzývam vyskúšať ho, lebo ide o tvoj život! Budem tvojou podporou na tejto ceste a preto budem veľmi vďačný, ak budeš mať akékoľvek otázky, nápady, alebo sa jednoducho so mnou podelíš o svoje skúsenosti.

Prajem ti rýchle zotavenie a veľa radosti v budúcich rokoch.

S úctou

Tony Cromwell

9. Cvičenie na zníženie tlaku

Omega936 program samostatne dáva výborné výsledky a navrhnutá výživa ti určite prirodzene zníži tlak.

Ale, cieľ je vrátiť dokonalé zdravie a obnoviť vitalitu, vytrvalosť a zvýšiť hladinu energie tak, že sa budeš cítiť naozaj živo!

Preto sem navrhujem tri veľmi ľahké cvičenia, ktoré prispievajú k nižšiemu tlaku a ktoré sú všeobecne dobré, ak sa nevenuješ športu a necvičíš.

Poznámka:* Ak už pravidelne cvičíš (napr. kardio cvičenia), prosím ťa, len pokračuj. Posilňovne a tréningový program obvyčajne ponúkajú cvičenia vyššej intenzity, ktoré sú veľmi dobré pre tvoje zdravie.

Ľahké cvičenia, ktoré sem nájdeš sú pre tých, ktorí sa neradi potia, chodia do posilňovne, a ktorí preto vôbec necvičia. Prosím ťa, prečítaj si toto a uvidíš, že ich môžeš urobiť! Bez žiadnej výhovorky, že nemáš čas, že sú cvičenia ťažké, alebo ich nemôžeš urobiť.

Sú to viac relaxačné techniky ako skutočné cvičenia – sú vyrobené na uvoľnenie stresu, aby ti pomohli znížiť tlak.

Môžeš určiť, ako ich budeš robiť, vlastným tempom a keď ti to vyhovuje. Všetky tri môžeš robiť každý deň, môžeš robiť jedno denne, alebo jednoducho uvidíš, ako ti najviac vyhovuje. Samozrejme, ak robíš všetky tri spolu, to zaručuje najrýchlejšie výsledky.

1. cvičenie

Chôdza v rytme

Cvičenie chôdze v rytme je výbornou technikou relaxácie a je dobré ako cvičenie pre telo.

Môžeš ho robiť kedykoľvek počas dňa, ale odporúčam ti robiť ho večer. Môžeš ho robiť doma, ale aby skúsenosť a relaxácia boli úplne, rob ho vonku kedykoľvek môžeš.

Čo máš urobiť:

Začni chodiť pomaly (trochu pomalšie ako pri bežnej chôdzi).

Kým kráčaš, pomaly posúvaj ruky dopredu-dozadu.

Kráčaj tak, že keď stúpaš ľavou nohou, ľavú ruku posuň dozadu, a pravú mierne dopredu. A opačne, keď stúpaš pravou nohou, pravú ruku posuň dozadu a ľavú mierne dopredu.

Skús sa uvoľniť (možno ti relaxačná hudba môže pomôcť?) a keď raz chytiš rytmus, prejdi na druhú časť tohto cvičenia.

Druhá časť je harmonizácia mysle s chôdzou. Sleduj svoju chôdzu v myšlienkach. Rozmýšľaj, alebo ešte lepšie, povedz nahlas, „**ľavá**“, keď stúpiš ľavou nohou a „**pravá**“ keď stúpiš pravou nohou. Rozmýšľaj nad tým keď chodíš, alebo lepšie hovoriť nahlas: LAVÁ, PRAVÁ, LAVÁ, PRAVÁ, LAVÁ a PRAVÁ.



Neexistuje časové obmedzenie, treba robiť koľko ti to vyhovuje. Skús sa sústrediť na pomalú a uvoľnenú chôdzu, sprevádzanú vytváraním tejto scény v tvojej myslí.

Jednoduché, ale veľmi účinné!

2. cvičenie

Relaxuj sa a uvoľni

Cieľom tohto cvičenia dýchania je uvoľniť akumulovaný stres, aby sa zlepšil emočný stav. Veľa ľudí, ktorí sú pod stresom, alebo ktorí držia rôzne emócie v sebe majú problém s krvným tlakom. A kto v dnešnej dobe nie je pod stresom???

Keď si toto prečítaš prvýkrát, budeš myslieť, že toto nie je pre teba, ale predsa vyskúšaj – ak ešte stále si myslíš, že ti toto nemôže pomôcť bojovať proti stresu, tak potom ignoruj toto. Ďalšie dve cvičenia ti taktiež znížia tlak.

Čo máš urobiť:

1. krok: Zhlboka sa nadýchni, až po brucho a potom hore po plecia. Úplne vyplň pľúca. Potom vypusti všetok vzduch, až kým úplne nevyprázdniš pľúca. Skús sa uvoľniť a zopakuj toto trikrát.

2. krok: Potom sa sústreď na jednu emóciu, ktorá ťa trápi a povedz ju nahlas, napríklad „cítim hnev“.

Dovoľ tej emócií, hnevu, aby prúdil cez tvoje telo. Nedávaj pozor na to, čo spájaš s tou emóciou.

Ešte raz zhlboka vdýchni a potom vydýchni.

Znovu pociť mierny hnev, ktorý koluje cez tvoje telo. Pomysli, alebo ešte lepšie, povedz „cítim hnev“.

Urob toto trikrát dokopy. Urob prestávku a zopakuj 1. krok – trikrát zhlboka vdýchni a uvoľni sa.

3. krok: Pomysli na ďalšiu emóciu, napríklad na hanbu a zopakuj 2. krok: Pociť miernu hanbu, ako koluje cez tvoje telo. Pomysli, alebo ešte lepšie, povedz nahlas „cítim hanbu“...

Urob toto 3 krát a zopakuj 1. krok.

4. krok: Na konci sa sústreď na nejakú veľmi pozitívnu emóciu, ako je šťastie, radosť alebo láska. Zopakuj 2. krok tromi hlbokými vdychmi, hlasno vyslovujúc: „cítim radosť“, „cítim lásku“ alebo „cítim šťastie“...

Keď skončíš so všetkým emóciami, naozaj sa budeš cítiť veľmi uvoľnene. Toto cvičenie môžeš robiť každý deň a rýchlo budeš cítiť účinky tejto krátkej relaxácie počas celého dňa.

Toto je veľmi jednoduché urobiť, ale účinky môžu byť neuveriteľné!

3. cvičenie

Uvoľnenie a cvičenie celého tela

Posledné cvičenie môžeš robiť akonáhle sa zobudíš, alebo pred spaním. Cieľ je uvoľniť telo a myseľ, kým pomaly cvičíš všetky skupiny svalov. Je tiež veľmi ľahké a každý môže toto robiť.

Lahni si do pohodlnej polohy na posteľ alebo na podlahu s vankušom pod hlavou. Tvoje chodidlá by mali byť trochu oddelené, a ruky k telu.

Pomaly zatrias dlanami, posúvajúc zápästie po podlahe alebo posteli.

Otoč hlavu dozadu a potom dopredu.

Takto sa pripravíš na relaxáciu.

Zhlboka vdýchni až po brucho, a potom hore až po plecia. Úplne vyprázdni pľúca. Teraz vydýchni všetok vzduch, až kým nemôžeš uvoľniť nič, kým uvoľňuješ všetky emócie. Zopakuj tento vdych-výdych trikrát.

Po skončení cvičenia dýchania, začni s cvičením, sústrediac sa na svaly svojho ľavého chodidla. Najsilnejšie stlač tieto svaly a drž ich takto pár sekúnd predtým, než ich uvoľníš.

Teraz povedz „uvoľni“ svojmu ľavému chodidlu a uvoľni všetko napätie v ľavom chodidle. Sústreď sa na pocit uvoľnenosti v ľavom chodidle a potom úplne vydýchni.

Pod ďalej a teraz sa sústreď na svaly v pravom chodidle. Najsilnejšie stlač tieto svaly a drž ich tak pár sekúnd predtým, než ich uvoľníš. Teraz povedz „uvoľni“ svojmu pravému chodidlu a uvoľni všetko napätie v pravom chodidle. Sústreď sa na pocit uvoľnenosti v pravom chodidle, kým zhlboka vdýchaš a potom úplne vydýchni.

Pokračuj k svalom hornej časti tela a sústreď sa na svaly zadku a stehien.

Najsilnejšie stlač tieto svaly a drž ich takto niekoľko sekúnd predtým, než ich uvoľníš... Teraz povedz „uvoľni“ svojmu zadku a stehnám a uvoľni všetko napätie z tejto oblasti. Sústreď sa na pocit uvoľnenosti v zadku a stehnách, kým zhlboka vdýchaš a potom úplne vydýchni.

Rovnaký spôsob aplikuj na všetky dôležité skupiny svalov: oblasti brucha, panvy, hornej a spodnej časti chrbta, pleciach, ľavej a pravej ruke, krku, čelusti a svaloch tváre.

Toto je ľahký a účinný spôsob cvičenia všetkých skupín svalov, ktorý súčasne uvoľňuje telo. Preto odporúčam toto cvičenie pred spaním všetkým ktorí majú problémy so spánkom. Toto cvičenie uvoľní myseľ a telo tak, že môžeš hlboko zaspáť.

Uži si!

10. Účinné chudnutie

Nič rýchlejšie nezníži tvoj tlak ako strata kilogramov. V mnohých prípadoch je tlak priamym následkom prebytočných kilogramov a preto, ak stratíš len pár kilogramov, to sa automaticky odrazí na výške tvojho tlaku.

Plán výživy v Omega936 ti určite poskytne takýto výsledok – zdravé chudnutie, ktoré bude eliminovať hypertenziu.

Ak dodržiavaš plan z knihy – už nikdy nebudeš mať prebytočné kilogramy.

Ak z nejakého dôvodu nechceš absolvovať celý program, ale chceš len schudnúť, dám ti jednoduché pokyny na dosiahnutie dlhodobých výsledkov.

Môžeš schudnúť nezávisle od celkového programu výživy, dokonca aj predtým, než začneš s Omega936 Projectom.

Vždy je dobré mať toto po ruke, keď už dosiahneš svoj cieľ a máš stabilný a normálny krvný tlak. Neskôršie sa pravdepodobne vrátiš k svojim obvyklým stravovacím návykom a v prípade, že si všimneš menšie problémy s váhou – len dodržuj tieto pokyny, aby sa zabránilo návratu hypertenzie.



Strava s negatívnymi kalóriami

Znovu zdôrazním, že je najlepší spôsob, ako schudnúť bez námahy a dlhodobo si udržať váhu, zakladať svoju výživu na strave, ktorá má negatívne kalórie.

Strava s negatívnymi kalóriami je strava, pri ktorej treba viac kalórií, aby sa strávila ako je jej kalorická hodnota. Napríklad: Aby sa strávila misa šalátu, ktorý obsahuje 150 kalórií, potrebuješ 300 kalórií. Tvoje telo spotrebuje týchto 150 kalórií z vlastných zásob sadla.

Preto zakaždým, keď zješ stravu s negatívnymi kalóriami vlastne rozpúšťaš usadené tuky vo svojom tele! Je to naozaj fantastické – ješ a chudneš!!!

A preto s týmto jednoduchým spôsobom chudnutia sa naozaj nemusíš starať o obmedzenie jedál, počítanie kalórií alebo plánovanie jedál... Kým ješ stravu, ktorá má negatívnu kalorickú hodnotu, tvoje kilogramy sa budú zázračne rozpúšťať.

Tvoje zdravie tiež bude lepšie, lebo potraviny zo zoznamu, ktorý ti sem dávam sú len potraviny, ktoré majú vysokú nutričnú hodnotu – bohaté na vlákniны, minerály a vitamíny, čo dodatočne zlepší tvoje zdravie.



Aby chudnutie bolo účinné, tvoja výživa by mala obsahovať nasledovné:

- Jablká
- Špargle
- Banány
- Čiernu fazuľu
- Čínsku kapustu
- Brokolicu
- Hnedú ryžu
- Kapustu
- Mrkvu
- Karfiol
- Zeler
- Kávu
- Kukuricu
- Uhorky
- Grejp
- Červenú fazuľu
- Šošovicu
- Hľávkový šalát
- Mango
- Cibuľu
- Pomaranče
- Hrušky
- Hrach
- Ananás
- Papriku
- Maliny
- Špenát
- Sladké zemiaky
- Paradajky
- Melón.



Počas chudnutia treba piť vodu. Vidíš, že šálka kávy je na zozname, ale bez cukru a mlieka (nepreháňaj, lebo kava môže dehydratovať tvoj organizmus).

Netreba spomínať, že akékoľvek cukry, sladkosti, mäso, mliečne výrobky a rýchle občerstvenie nie sú povolené. Ak nejaká zelenina alebo ovocie nie je na tomto zozname, alebo ak máš otázky ohľadom toho – kľudne kedykoľvek kontaktuj náš tím zákazníckej podpory. Na internete je tiež veľa informácií o strave s negatívnymi kalóriami.

Omega 936 Project má výbornú časť o tom, ako pripraviť chutné jedlá používaním týchto ingrediencií tak, aby tvoj denný jedálniček bol naďalej chutný a rozmanitý.

Výsledky sú nevyhnutné! Veľa šťastia!

Tony Cromwell

OMEGA936PROJECT

Tvoja príručka na kontrolu vysokého krvného tlaku

„Po 20 rokoch mám normálny tlak!“

Vždy som mal problém s tlakom, ale začal som ho brať vážne až keď mi lekár povedal, že môžem dostať srdcovú príhodu. Dcéra mi objednala tento program a pravidelne ho používam. Po 20 rokoch mám normálny tlak, už dlho. Teraz sa už nebojím o vlastný život!

Milan, 59, Galanta

„Jednoduché, ale účinné!“

S týmto programom som mala najlepšie a najrýchlejšie výsledky zo všetkého, čo som doteraz vyskúšala, aby som znížila tlak. Je veľmi jednoduchý a nevyžaduje zrieknutie sa. Odkedy ho dodržujem, mám viac energie, cítim sa lepšie a lekár je spokojný s mojím zdravím.

Lucia, 41, Nitra

