

Tony Cromwell

# OMEGA PROJECT 936

AZ ÖN MAGAS VÉRNYOMÁSA  
ELLENŐRZÉSÉRE



**Avtor:** Tony Cromwell

**Naslov:** Omega936 Project - Prémium kiadása (Pótlékokkal), Az Ön magas vérnyomása ellenőrzésére

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

**Jezik knjige:** Madžarščina

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

**Datum izdaje:** 05.12.2022.

**Izdaja:** 1. elektronska izdaja



# A felelősség kizárásáról szóló nyilatkozat

Az ebben a könyvben található anyagok csak oktatási és tájékoztatási célokat szolgálnak. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a szerző minden tanácsa, adata, információja vagy kijelentése nem szándékozik helyettesíteni semmilyen gyógyszert, és nem szolgál a magas vérnyomás, vagy bármilyen más kapcsolódó állapot megelőzésére, diagnosztizálására vagy kezelésére. Ne változtassa meg, vagy ne hagyja abba a gyógyszer szedését anélkül, hogy orvosával megbeszelné. A könyv nem helyettesítheti az orvos tanácsát.

Mindig kérje ki orvosa vagy egészségügyi tanácsadója véleményét, mielőtt bármilyen új kezelést elkezdené, beleértve bármilyen kérdését vagy tanácsstaltságát a könyvben található információkkal kapcsolatban. A könyv megvásárlásával és elolvasásával Ön elfogadja az Általános Szerződési Feltételeinket, beleértve a teljes felelősséget az e könyvben szereplő információk eredményeképpen hozott összes tevékenységért; és hogy a szerző és a kiadó semmiféle felelősséget nem vállal.

Továbbá tudomásul veszi, hogy minden tett teljes mértékben saját felelősségére történik. A szerző és a kiadó semmilyen felelősséget nem vállal a tartalom pontatlanságáért, beleértve a hibákat és a mulasztásokat.

Ha bármely rendelkezésre bocsátott információt meg kell tekintenie, vagy meg kell látogatnia harmadik fél forrásait, például weboldalakat, publikált tanulmányokat vagy folyóiratokat; a szerző és a kiadó nem tehető felelőssé azok megfelelő működéséért, Ön saját felelősségére olvassa el azokat

# Tartalom

<b>Bevezető- Néma gyilkos.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Fejezet</b>	
1. Az orvosi és a gyógyszeripar csúnya igazsága.....	10
1.1 Hogyan kezel az orvosod?.....	10
1.2 A kormányod.....	16
1.3 Kell-e gondolkodnod a műtéten?.....	20
<b>2. Fejezet</b>	
2. A magas vérnyomás VALÓDI oka.....	23
<b>3. Fejezet</b>	
3. A magas vérnyomás megoldásának tudományos alapja.....	27
3.1 Amerikai szívszövetség.....	28
3.2 Cornell-i és az Oxford-i Egyetem Kínai Projektje.....	30
3.3 Magas vérnyomás elleni küzdelem Amerikai egyesülete.....	33
<b>4. Fejezet</b>	
4. Omega936 Projekt módszer a vérnyomáscsökkentéshez.....	35
4.1 Természetesen csökkentés a vérnyomásod.....	37
4.1.1 Változások az életmódban.....	37
4.1.2 Cigaretta.....	38
4.1.3 Alkohol.....	39
4.1.4 Kábítószer.....	41
4.1.5 Stressz.....	42
4.1.6 Legyél az időd ura.....	43
4.1.7 Minőséges éjszakai alvás.....	46
4.1.8 Lazíts.....	48
4.2 Étrend.....	50
4.3 Élelmiszerek, amelyeket kerülnöd kell.....	55
4.3.1 Konzervek.....	55
4.3.2 Csomagolt élelmiszer.....	56

4.3.3	Tej és tejtermékek.....	57
4.3.4	Vörös hús.....	58
4.3.5	Csirkehús.....	59
4.3.6	Hal.....	60
4.3.7	Keményítő.....	61
4.3.8	Cukor.....	62
4.3.9	Ital - szénsavas és szénsavmentes üdítők.....	62
4.3.10	Gyorsétel.....	63
4.4	Élelmiszerek, amelyeket be kell vezetned az étrendedbe.....	64
4.5	Tervezés és elkészítés.....	71
4.5.1	Fűszerek és öntetek a salátához.....	73
4.5.2	Étel íze.....	77
4.5.3	Jó zsírok, Omega zsírsavak (Omega 3, 6, 9).....	78
4.5.4	Kávé.....	81
<b>5. Fejezet</b>		
5.	Ízletes receptek és étrendtervezés.....	83
5.1	Ízletes és egészséges receptek.....	85
5.1.1	Ötletek reggelihez.....	85
5.1.2	Salátaötletek.....	90
5.1.3	Csodálatos levesek.....	97
5.1.4	Előételek és uzsonnák.....	107
5.1.5	Desszertek.....	116
5.2	Napi étrend tervezése.....	119
<b>6. Fejezet</b>		
6.	Anyagcsere és az érendszér egészsége.....	122
<b>7. Fejezet</b>		
7.	Helyesen mérd a vérnyomásod!.....	125
<b>8. Fejezet</b>		
8.	Záradék.....	127
<b>BÓNUSZ FEJEZET.....</b>		<b>130</b>
9.	Gyakorlatok az alacsony vérnyomásra.....	130
<b>BÓNUSZ FEJEZET.....</b>		<b>135</b>
10.	Hatékony fogyás.....	135

# Bevezető

## Néma gyilkos

A magas vérnyomás, a legrosszabb néma gyilkosként ismert az orvostudományban, és jó okból szerezte meg ezt a címet.

Azt hiszem, nincs olyan ember az egész bolygón, aki nem ismer olyan személyt, aki hipertenzióban szenved (hipertenzió = magas vérnyomás). Nem meglepő, ha csak a statisztikai adatokat nézed:

- A 25 évnél idősebb felnőttek több mint 40% -a szenved magas vérnyomástól!
  - 2008-ban feljegyezték, hogy közel 1 milliárd ember szenved magas vérnyomásban!
- A magas vérnyomás évente 7,5 millió embert öl meg, és ez a vezető oka a** csökkenő munkaképességnek és a korai halálnak a világon. \*

\* (Forrás: Egészségügyi Világszervezet)

Nyilvánvaló, hogy a modern világ járványáról beszélünk!

Röviden meg kell említenem, miért olyan halálos a magas vérnyomás. Mert a szívroham és a stroke fő kiváltó oka! Ezért a magas vérnyomást nem szabad figyelmen kívül hagyni!

De gyakran figyelmen kívül hagyják, mert az emberek rendszeresen nem ellenőrzik, vagy egyszerűen azért, mert nem érznek semmilyen problémát vagy tünetet. Ezért hívják néma gyilkosnak. Előfordulhat, hogy nem érzel semmit, míg a magas vérnyomás tönkreteszi az egészségedet - amíg nem lesz túl késő.

A magas vérnyomás egyik legtragikusabb ténye az, hogy az esetek közel 99% -ában önmagunkat hibáztathatjuk. :) A modern étkezési szokások felelősek nagyrészt a magas vérnyomásért, ami sok más egészségügyi problémát von maga után.

Másrészt, ha már tudod, hogy magas vérnyomásod van, akkor orvosod valószínű felírt bizonyos gyógyszereket, amelyek csökkentik a vérnyomásod. De VAJON AZOK A GYÓGYSZEREK KIGYÓGYÍTOTTÁK A HIPERTENZIÓT???

**Természetesen, nem!** Az Omega936 Project könyv első fejezetében lehetőség lesz olvasni arról a csúnya igazságról, hogy az orvostudomány és az állam teszi beteggé az embereket. És készülj fel a meglepetésre! Lehet, hogy megdöbbentő - de az igazság az, hogy senki sem törődik a te egészségeddel!

Ha a tabletták a megoldás a magas vérnyomásra - akkor miért kell őket életünk végéig szedni?



Meggyógyultnak lenni azt jelenti, hogy reggel felébredünk, és normális vérnyomásunk van. Kigyógyultnak lenni azt jelenti, hogy bármilyen magas vérnyomás elleni tablettá nélkül élhetünk. A magas vérnyomás kigyógyítása azt jelenti, hogy nem kell félni a súlyos szövődményektől, mint például a szívbetegség, a stroke, a veseelégtelenség stb.

Sajnos a modern orvostudomány ezt nem tudja biztosítani!

Ennek ellenére ez nem azt jelenti, hogy el kell engedned magad, és várni, hogy megöljön a magas vérnyomás! Van megoldás, és ezt szavatolom neked, mert pontosan tudom, hogy min mész keresztül.

Mint ahogy már tudhatod is, a nevem Tony Cromwell, és nem olyan régen, és is egy átlagember voltam, mint te, aki megpróbálta meghosszabbítani az életét, és aki magas vérnyomással küzdött.

Ma egészséges ember vagyok, magas vérnyomású tünetek nélkül, és nem használok semmilyen tablettát vagy gyógyszert ahhoz, hogy egészséges legyek. Lehet, kérdezed, hogy lehetséges ez. Nos, ezért van ez a könyv! Az OMEGA936 PROJECT könyv oldalain megtalálod a keresett válaszokat. Megtanulod, hogyan tudod természetes módon ellenőrizni a vérnyomást és megakadályozni az életveszélyes betegségekhez vezető kockázatokat.

A könyv oldalain keresztül át fogom adni az összes kutatást, ismeretet és a vérnyomáscsökkentés legjobb módszereit, amivel te, vagy a hozzád közel álló valaki le tudja győzni a magas vérnyomást.

A magas vérnyomás nem halálos ítélet. A magas vérnyomást természetes módon LEHET legyőzni!

A könyv gyakorlati megoldásainak alkalmazásával:

- Megtanulod, hogyan lehet természetes módon a vérnyomást kordában tartani
- Normális vérnyomásod lehet bármilyen tablettá nélkül
- Fogyhatsz minden gyötrelem nélkül
- Csökkentheted a rák kialakulásának kockázatát
- Csökkentheted a cukorbetegség kialakulásának kockázatát
- Csökkentheted a szívbetegség és a halálos stroke kockázatát!



Ez úgy hangzik számodra, mint egy tudományos-fantasztikus film? Valószínűleg első hallásra. És teljesen megértelek. Talán eddig hazudtak neked, vagy becsaptak. Mégis, ígérem neked, hogy visszafordíthatod az életed a helyes útra. Az étel, amit eszel, túl sok kárt okoz a szervezetednek. Az OMEGA936 PROJECT megmutatja, hogyan javíthatod a már meglévő károsodást.

MEGOLDHATOD A PROBLÉMÁT! Mindössze egy hónap alatt, miután elkezded követni azokat a tanácsokat, amelyeket megosztok veled, nagyszerűen fogod érezni magad! Egy hónap! Igazán könnyűnek hangzik, ugye?



Életednek csak egyetlen hónapja - ami éveken át egészségét és boldogságát hoz a szeretteiddel. Félelem nélküli életet, életet állandó orvosi felügyelet nélkül, tabletták és gyógyszerek nélküli életet, amelyek a szervezeted mérgezik!  
Teljesen természetes megoldás, amelynek segítségével normális vérnyomásod lesz!  
Az itt található megoldást több ezer ember kipróbálta már szerte a világon. És mindannyian nagyon konkrét, kézzelfogható eredményeket értek el mindössze egy hónap alatt!

Tehát mit döntesz? Ha jelenleg kételkedsz, engedd meg, hogy megkönnyítsem a döntést:

1. 1. Az OMEGA936 PROJEKT bevezetését figyelmen kívül hagyhatod, csukd be ezt a könyvet, és folytasd a régi életmódot. Lehet, hogy abba a szerencsések 1% -ba tartozol, akik nem tapasztalják a magas vérnyomás halálos következményeit. Lehet, hogy folytatni tudod az életet anélkül, hogy sok problémád adódna, élvezheted a gyermekeid és unokáid, és teljes lenne az életed. DE ... lehet, hogy olyan lenne neked is, mint a legtöbb magas vérnyomású embernek. Előfordulhat, hogy egy egész életen át tablettákat kell szedned, talán minden hónapban orvoshoz kell menned, a szívbetegségtől, a vesebetegségtől, a szörnyű következményekkel járó stroke-tól, az élet súlyos fogyatékoságától kell rettegned...

2. 2. Vagy úgy dönthetsz, hogy hiszel nekem. Annak a személynek, aki éppen olyan, mint te, aki valamikor kénytelen volt a magas vérnyomással és az általa viselt problémákkal élni. És mégis, ma tökéletesen egészséges vagyok, és természetes módon tartom a vérnyomásom, a jövőtől való félelem nélkül.

**Ha készen áll arra, hogy életed legfontosabb döntését meghozd - csak olvass tovább!**

Az életed JOBBRA fordul!

30 nap alatt boldogabbnak és egészségesebbnek érzed magad!

Csatlakozz hozzám ezen az utazáson, amely megváltoztatja az életed, induljunk el!

Tisztelettel

**Tony Cromwell**

# 1. Az orvosi és a gyógyszeripar csúnya igazsága

## 1.1 Hogyan segít az orvosod?

Annak érdekében, hogy meg tudj oldani valamilyen problémát, vissza kell menni annak okozójához, ebben az esetben kitalálni, hogy alakul ki a magas vérnyomás.

Valószínű, sokat hallasz arról, hogyan kell vigyázni a táplálkozásra, és hogy a megfelelő táplálék milyen hatással lehet a magas vérnyomásra. Lehet, hogy mögötted már számtalan próbálkozás sorakozik arra vonatkozóan, hogy megváltoztasd az étkezésed és “egészséges” ételt egyél, vagy azt, amit mondtak neked, hogy jó a magas vérnyomás szabályozásához.

Természetesen most a legnagyobb kérdéshez jutottunk: mi az egészséges táplálék, és mi ad eredményeket? Ez egy nehéz kérdés, mert az egyszerű keresgélés az interneten vagy a szakirodalomban, annyi különböző választ ad! Az orvosi weboldalaktól, a különböző szervezetektől, szakértőktől, orvosoktól az orvosi tanulmányokig, minden megoldásokat kínál, amelyek különböznek egymástól, mint az éjjel a nappaltól!

Vegyük például a reggeli egyik legfinomabb összetevőjét: a tojásokat. Az első dolog, amit valószínű találni fogsz, hogy a tojásokat szigorúan betiltották mindazok számára, akiknek magas a koleszterinszintjük vagy a vérnyomásuk! És el kell kerülni minden áron, ha élni akarsz. Mégis, sok új kutatás azt állítja, hogy a tojás az egyik legegészségesebb jó a jó koleszterinszintre, és be kell vonni a mindennapi étrendbe!



Nos, mit kell tennie most? Hogyan dönteni? És ez csak egy példa, az ellentmondásos adatok listája folytatódik.

Nos, mit kell tennie most? Hogyan dönteni? És ez csak egy példa, az ellentmondásos adatok listája folytatódik. Normális, hogy meg kell bízni az orvosban, de ne feledd, hogy Ők az általánosan elfogadott közegészségügyi irányelvek kezelésére képzettek, a megfelelő táplálkozással kapcsolatban. És az úgynevezett élelmiszer-piramis sem makulátlan.

Gondolkodj ... Valószínű, már tartod magad a véleményükhöz, ugye? És a fő ok, amiért most olvasod ezt, vagy bármi más, azért van, mert még mindig betegnek érzed magad. A magas vérnyomás még mindig megkeseríti az életed! Szóval, nyilvánvalóan nincs szükség semmilyen más bizonyítékra, hogy a magas vérnyomásnak megfelelő "szabványos" ajánlatok nem hatékonyak. Még mindig betegnek érzed magad és játszol azzal, ami veszélyes egészségügyi kockázatot jelent. Ha nem használod az előírt gyógyszereket - veszélyesen magasra szökik a vérnyomásod. Ez az egyetlen bizonyíték arra, hogy megértsd, hogy nem vagy a legegészségesebb teremtmény a világon!

### ***Mi nem stimmel az egészségügyi rendszerünkkel?***

Már világossá tettük, hogy téged egyáltalán nem kezel senki, csak megpróbálják tartósan tartani az állapotodat.

Kérlek, ne személyi támadásként éld meg ezt orvosaiddal szemben. Mint már mondtam, ez általában nem az ő hibájuk. Éveken át tanultak és képezték magukat, de csak egy megközelítést tanultak meg a betegek és a betegségek tekintetében.

Bár durván hangzik - de a legjobb módja annak, hogy megnevezzük, hogyan működik ma az egészségügyi rendszer - a betegségek kezelése üzleti beállítottságú! Nem gyógyítással, hanem csak túlnyomórészt a betegség tüneteinek kezelésével, amellyel pácienseik nap mint nap hozzájuk fordulnak.



Néhány kevésbé fontos esetben ez nem olyan szörnyű, mondjuk, ha bizonyos esetekben ez a rendszer így működik. Például, láb- vagy kéztörésnél. Elmész ortopédushoz, vagy röntgenre ... Azután az orvos rögzíti a sérülést, általában gipszszel. Egy idő után a sérülés meggyógyul, a gipszet leveszik, és ennyi. Ezt a rendszert úgy nevezhetjük, mint a tünetek kezelését, nem pedig betegséget - az ortopéd nem tett semmit a törött kar / láb vagy a meghúzódtott izomszalag meggyógyításáért. Egyszerűen rögzítette a területet, hogy megakadályozza a további károkat és a fájdalmat, és hagyja, hogy a test magától meggyógyuljon!

Másik jó példa a leggyakoribb orvos látogatás okára, az náthaláz vagy az egyszerű megfázás. Az orvos megkérdezi arról, hogy milyen tüneteket észlelsz, és orvosságot ad: orrfolyásra, torokfájásra, köhögésre stb. Se semmit a fertőzés okaira, vagy magára a megfázásra / náthalázra ... Csak a tünetek enyhítésére ...

Ha magas a vérnyomásod, orvoshoz kell menni, de ne várd, hogy az orvosod megpróbál kigyógyítani vagy kikezeli a betegség okát, hogy a vérnyomásod mindig szabályos legyen! Az általa felírt gyógyszerek csak kezelésre szolgálnak, vagy ami még rosszabb, a magas vérnyomás tüneteinek leplezésére. Erre úgy kell tekintened, mint a magas vérnyomás "mellékhatásainak" egyik megoldására, de soha nem úgy, mint az okára, amiért alapszámban véve magas nyomásod van!

Miért foglalkozik leginkább az orvostudomány a betegség tüneteivel?

Az a tény, hogy a modern orvoslás olyannyira kizárólag a betegség tüneteinek kezelésére összpontosít, tükrözi a mai hideg világ csúnya és kegyetlen valóságát. Az orvostudomány világa igazából egy HATALMAS, ÉS JÓL JÖVEDELMEZŐ VÁLLALKOZÁS.

Az orvostudomány, a gyógyszeripar támogatásával ténylegesen kezeli az egész egészségügyi szektort, mint bármely más vállalkozást. És nagyon jól tudjuk, mi a célja minden üzletnek - a JÖVEDELEMSZERZÉS!



Ezt szem előtt tartva, csak gondolkodj el a betegség gyógyítására és a tünetek kezelésére:

- Betegség gyógyítása. Megbetegszel, elmész az orvoshoz, felállítja a diagnózist és kiírja az orvosságot. A betegséged kigyógyított.

Ebben a forgatókönyvben csak a kórházi kivizsgálás költségeit fizeted, az orvosi ellenőrzést és egyszeri gyógyszert, a betegség megszüntetésére.

- A betegség tüneteinek kezelése. Megbetegszel, elmész az orvoshoz, felállítja a diagnózist és kiírja a gyógyszereket a tünetekre.

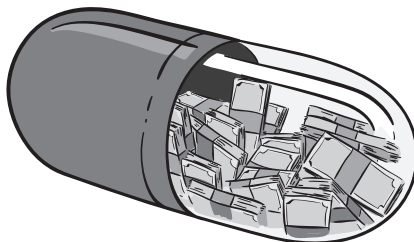
Ebben a forgatókönyvben, először is - nincs kigyógyítva a betegséged oka! Fizetni fogod egy vizsgálatokat, orvosi ellenőrzéseket és egy havi gyógyszer készletet. A következő hónapban kezdődik, minden előről. Ellenőrzések, felülvizsgálatok, új gyógyszerek ... Időnként megtapasztalod a gyógyszer mellékhatásait, és szükségéged lesz újabb gyógyszerekre is. Ez valószínű folytatódik egész életedben.

Nem kétséges, hogy melyik forgatókönyv jobb a gyógyszeripar számára.

Érted, hogy miért nem áll érdekében a tényleges magas vérnyomás kezelésére megfelelő gyógyszert kiírni?

Ha magas a vérnyomásod és gyógyszereket iszol a tünetek enyhítésére vagy leplezésére, akkor állandó jövedelemforrás vagy számukra. Hónapról hónapra lehetővé teszed számukra a kívánt bevétel elérését.

Ha lenne egy gyógyszer, akkor csak egyszer kellene kifizetni az életben. Ennyire egyszerű.



Ne tévesszük szem elől, több millió és milliárdeurónyi jövedelemről beszélünk! Ami nem meglepő, ha megnézed a számokat:

- Európában mintegy 700 millió lakos van.
- Csak 2016-ban az európai orvosok több mint 5 milliárd receptet írtak ki!

Ez durván azt jelenti, hogy minden 10 európai emberből 7 minden hónapban legalább egy vényköteles gyógyszert szed

A lakosság több mint 50%-a havonta két vagy több vényköteles gyógyszert vesz fel!



Össességében elmondható, hogy az európaiak mindössze 680 milliárd eurót költenek a vényköteles gyógyszerekre egy év alatt!

És ne gondold, hogy ez nem közvetlenül az egész egészségügyi rendszerrel van összekapcsolva, beleértve az orvosodat is. A gyógyszergyártó vállalatok arról számolnak be, hogy körülbelül 23 milliárd eurót költenek a gyógyszereik forgalmazásáért, ebből 3 milliárd dollár az orvosok közvetlen kifizetése (a szponzorálás, a szemináriumok, az utazások és egyéb előnyök különböző formái), csak hogy egy meghatározott gyógyszeripari vállalat termékét ajánlják egy másik gyógyszer helyett.

És ne gondold, hogy itt klasszikus megvesztegetésről beszélünk. Senki sem jelentené be a megvesztegetést, mert törvénytelen az összes országban (de mivel tudom, hogy nem vagy buta, feltételezhetjük, hogy ez meg is megtörténik) - maguk a gyógyszergyártó vállalatok által feltüntetett összegek jogilag "marketing" költségeknek számítanak. Mindig is úgy kitalálták ki az orvosok "fizetését", hogy tanácsadóként vagy szóvivőként, munkacsoportokként és szakértőként felvették őket, majd képzést, utazást, szemináriumokat, értekezleteket szerveztek számukra stb.

Félelmetesnek hangzik, nem?

És félned kell! Nagyon nehéz megbízni az orvosodban, ha előzetesen kinyomtatott nagy cég receptjét nyújtja neked... A következő alkalommal, amikor ezt látod, csak egy pillanatra gondolkodj el: Vajon az orvosod kiírja a neked valóban szükséges gyógyszert, ami segít abban, hogy jobban legyél - vagy az orvos csak egy újabb játékos a tüneteid kezelésében és pénzt keres a betegségeden???

Hogyan bízhatunk egy olyan rendszerben, ahol semmit sem érsz, ha meggyógyulsz? Ha kigyógyulsz egyetlen terápiától - az értéked a szemükben a nullára csökken. De ha egész életedben gyógyszerrel tömhetnek - csak akkor számíthat nekik!



## 1.2 A kormányod

Rendben van az, ha úgy gondolod, hogy legalább az államod kormányának, amelyet az emberek választanak ki, és amelynek figyelembe kellene vennie az emberek érdekeit, az egészséged mindig prioritást kell, hogy élvezzen. Nem kellene a bevételekről gondolkodniuk és az üzleti tevékenységről, mert a szerepük teljesen más.

Ezért, a nemzedékünk nagyon komolyan megtanulta az állami intézmények egészségügyi irányelveit.

Nézzük meg először az állam szerepét az étrendünkben és az általunk fogyasztott hozzávalókban.

Mindannyian hallottuk a híres **élelmiszer piramisról**, vagy ahogyan azt nemrégóta nevezik - a **megfelelő ételkínálat tányérja**. Rendeld meg a próba csomagolásod

Általánosságban elmondható, hogy az élelmiszerek típusának, amiket fogyasztanunk kellene, hivatalos és általánosan elfogadott tervezete van és a mindennapi táplálkozásunk része: legtöbb a szénhidrát, majd a zöldség és a gyümölcs, valamint a fehérje és a tejtermékek, viszont legkevesebb zsír, olaj és cukor.

Ez az élelmiszer-piramis vagy ételkínálat már régóta létezett, és régóta úgy hittük, ez az egyetlen egészséges étrend, ha meg akarjuk őrizni az egészségünket, meg szeretnénk óvni a szívünket és élvezni a hosszú életet.

Gondolom, az emberek már régóta arra a következtetésre jutottak, hogy ezeket az iránymutatásokat egy nagyon okos tudós készítette el, és magától értetődőnek tekintjük.

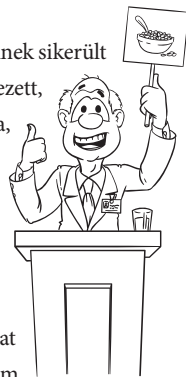


De mivel a kormány számos szerkezetébe rengeteg lobbista bevonását tapasztaljuk, az emberek elkezdték vizsgálni az élelmiszer-piramist.

És joggal! Kiderült, hogy itt is az az elv működik, **“aki többet fizet - az kapja a legnagyobb részesedést a piramisban”!**

Elgondolkodott már azon, vajon a nyugati országokban miért a gabona lett hirtelen a leegészségesebb reggeli? És ez ugyanabban a pillanatban terjedt el, amikor az állami intézmények kijelentették, hogy a napi étrendmenünek több mint 1/3-a (vagy 30%-a) kenyérből, gabonafélékből és tésztafélékből kell állnia!!!

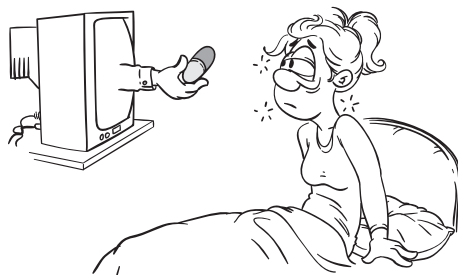
Véletlenszerű vagy nagy átverés!? Valakinek a legjobb lobbistája volt, akinek sikerült áttörnie az állami szerveken, ami egy “hivatalos étrendet” eredményezett, amelyet mindnyájunknak be kell tartanunk. Képzeld el, milyen furcsa, mert minden kutatás azt mutatja, hogy még a leegészségesebb embereknek is korlátozniuk kell ezt az élelmiszercsoportot, mivel a szénhidrátok idézik elő elsősorban az elhízást, ezért rossz kihatással van a szívünkre és a vérnyomásunkra is!



És amíg a nagy gyógyszergyártók és az orvosok közötti kapcsolat meglehetősen könnyen megérthető, az állam szerepe mindezekben nem tűnik logikusnak. Legalább is, első pillantásra.

Van, aki úgy gondolja, hogy az államot nem magánvállalkozásként vezetik. De az államot emberek vezetik, és az embereket vonzza a pénz. Éppen ezért a lobbizók könnyen befolyásolhatják az állami szerveket. Másodszor, az államnak pénzre van szüksége az állami költségvetéshez, ez a pénz az adóból származik, és az adóból több pénzt kapnak, amikor a magánszektor (beleértve a gyógyszeripart és az élelmiszeripart) több terméket értékesít bármilyen formájú kereskedelemben. Itt nincs különbség az egészséges, jó, egészségtelen rossz között, minden termék jó!

Menjünk egy lépéssel tovább ... A kormány általában (minden kormány vagy politikai párt a világon) szereti azokat a meghunyászkodó embereket, akik nem kérdőjelezik meg uralmukat, és akik lehetővé teszik az hatalomra vágyó emberek számára, hogy továbbra is a magas beosztásokra pályázzanak és felhalmozzák vagyoniukat. És kik engedelmesebbek, mint azok az emberek, akik nem eléggé képzettek, azon kívül, hogy betegek??? A beteg emberek nem törődnek a politikai pártokkal vagy választásokkal, lefoglalja Őket az egészségük! Ha az embereket betegen tartják, gyógyszerfüggőként, az lehetővé teszi minden kormány számára, hogy ellenőrizze szabadságukat és döntéseiket, és így az erősek még erősebbé válnak. Ez valóban úgy hangzik, mint egy nagy összeesküvés, de ha minden oldalról megnézed, akkor látni fogod, hogy a világ, amelyben élünk, sajnos tényleg ilyen.



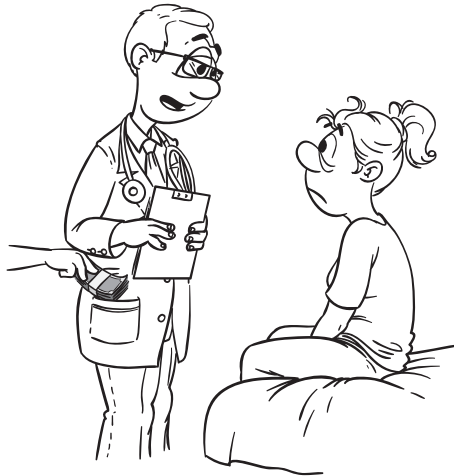
Egy átlagember, aki óriási egészségkárosodással szembesül a nagy vérnyomása miatt, lehet, hogy azt érzi, önmagára van utalva:

- Nehéz bízni olyan orvosban, aki pénzt kap a gyógyszergyártó cégtől.
- Nehéz bízni a lobbistákat és a nagy iparágakat támogató állami intézményekben, akik csak a saját bevételeikre gondolnak.

És ezt nem tudom elégszer hangsúlyozni (és még sokszor olvashatod ezt ebben a könyvben), a magas vérnyomás nem vicc! Ha nem kezelik, valószínű meg fog ölni!

Vajon nincs gyógyszer, vagy nincs más módja ???

**TERMÉSZETESEN, VAN!**



Ezt a könyvet csak azért írtam, hogy felnyissam a szemed és megmutassam neked, hogy meg tudod gyógyítani magad, és szabályos vérnyomásod lehet! Abba hagyhatod a kutakodásokat, nem kell többé különféle diétákon élned, nem kell fárasztanod magad az edzőteremben, és természetesen megakadályozhatod, hogy a szervezeted ártalmas gyógyszerekkel tedd tönkre.

Megpróbáltam minden lehetséges módszert, de itt megtalálod azt, **AMELYIK VALÓBAN EREDMÉNYT HOZOTT!**

Mielőtt továbblépünk, szeretném megvitatni az utolsó lehetőséget, amely általában nagyszámú ember számára elérhető, és ez a z **MŰTÉT.**

## 1.3 Kell-e gondolkodnod a műtéten?

Szinte lehetetlen, ha a TV-t bekapcsolod, hogy ne akadj rá valamilyen fényes és szivárványos történetre, ami arról szól, hogy valaki megváltoztatta az életét.

A történet több mint 90%-a a fogyásról szól, ami nem meglepő, mivel az elhízás szinte mindig egyet jelent a magas vérnyomással.

Teljesen érthető, hogy miért vállalják be könnyű megoldásként az emberek a műtétet.

Ha ráuntál már az órákig tartó edzésre és egy olyan diétára, amely nem segít, a kés alá fekvés úgy tűnhet, hogy az egyetlen módja annak, hogy megőrizd az egészséged.

Amikor hallgatod ezeket a történeteket, nagyon könnyűnek tűnik. Kiváló orvosok, gyors műtétek, amelyeknél nincs semmi következmény, az emberek boldogan ébrednek fel, hazamennek, és néhány hónap után vékonyak, egészségesek és boldogok!

De az ilyen tévéműsorok tényleg a valóságot tükrözik?



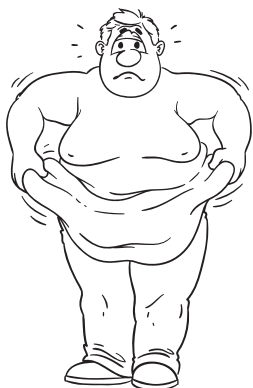
Ha csak ránézel az internetre, még olyan weboldalakon is, amelyek a műtétet sugallják, látni fogod, hogy a sikerességük aránya még csak 50% sincs. És nem említik az általános sebészeti beavatkozás kockázatát, és azt a tényt, hogy a betegek több mint 70%-ánál utó műtétre van szükség. Szinte senki sem mondja meg neked, hogy az egyik rosszat felváltod a másikká, első pillantásra, a kisebbre - mert továbbra is élethosszig tartó orvosi ellátásra lesz szükséged, végtelen orvos és kórházlátogatások, gyógyszeres kezelések! Nem beszélve az egészséged kockázatásáról, a táplálkozásról, a műtét utáni súlygyarapodásról stb.

Az életmódban, a táplálkozásban és a testmozgásban beiktatott változások szükségesek, hogy ilyen műveletek megszabadítsanak a súlyproblémádtól, hosszú távon. Tehát, a diétákkal és edzésprogramokkal végzel, de ennek ellenére sem segítettek neked - ráadásul súlyos orvosi eljárásnak vagy kitéve!

Ez egyszerűen csak egy oka annak, amiért megkérlek, ne vedd komolyan az ilyen műtéteket! Jelentős kockázatokat hordoznak magukkal, ezért meg kell próbálnod a könyvben bemutatott non-invazív megoldást, amely teljesen természetes és 100%-ban kockázatmentes!

Teljesen őszinte leszek veled. Tisztában vagyok a kudarccal lehetőségével ... a kudarccal ízével és a reménytelenség érzésével és a teljes kudarccal, amikor ez megtörténik.

Minden ismeretes számomra, mert megtapasztaltam a saját bőrömmön. Nem gyógyultam meg első alkalommal, amikor megpróbáltam megváltoztatni az életemet! Nem fogytam az első, második és a harmadik próbálkozás után sem! Mint mindenki más, a szokásos csapdába estem: egy születésnapos torta az irodában, ahol mindenki rád néz és csodálkozik, miért nem eszel, italozás a barátokkal, ahol rágcálni valót szolgálnak fel, de nem akarsz vizet inni, vacsora az étteremben, ahol te vagy az egyetlen, aki ízetlen salátát rendel vagy megszokott esti filmzés otthon a családdal, ahol a család megrendeli a pizzát, pattogatott kukoricát ropogtat, vagy chipset és egyéb snackeket eszik. Ismerősnek hangzik?



Mindannyian beleestünk ezekbe a buktatókba, megtettük, majd szomorúnak éreztük magunkat, miután egy újabb kísérlet sikertelenül végződött ... és akkor teljes veszettség érzed magad, mert nem tudod tartani magad a diétához vagy az edzésprogramhoz, ami 1 vagy 2 héttől tovább tart!

És ez az oka annak, amiért megírtam ezt a könyvet és útmutatót, az egészség helyreállításához. Azt akarom, hogy kipróbálj valamit, ami nem olyan nehéz, amittől nem fogod magad olyan rosszul érezni, amit egy normális ember, mint te is, kipróbált és sikerült neki! Ezért tudom, hogy neked is sikerülni fog!

Most már nem nézem mások sikerének televíziós történeteit, csak a tükörbe nézek! Sikerült elkerülnöm a veszélyes műtéteket, és biztos vagyok benne, hogy neked is sikerülni fog!



## 2. A magas vérnyomás VALÓDI oka

Nagyon egyszerű oka van annak, amiért az orvosok folyton különböző gyógyszereket írnak fel neked, és mégis "kibiztosítják" magukat, ha nem segítenek.

Azt fogják mondani, hogy SENKI nem tudhatja, mi okozza a vérnyomás növekedését, és ezért meg kell próbálni különböző terápiákat, hogy lássák, melyik fog segíteni rajtad!

És ezt nem is annyira nehéz elhinni, amikor az interneten található leggyakoribb egészségügyi tájékoztatók valószínű ugyanezt írják, hogy a magas vérnyomás igazi okát még nem tudták megállapítani.

Szerény véleményem szerint - mindenki HAZUDIK!

Nem volt értelme, hogy a szinte minden fejlett ország óriási akadályára adott választ, a betegséget és az állapotot, amely a felnőtt világ népességének több mint 70%-át érinti, a helyzetet, amelyet az elmúlt 70 évben behatóan tanulmányoztak - ne tudjuk!

Történelmi szempontból helyes a magas vérnyomást, a modern kor betegségének nevezni. Nincs bizonyíték arra, hogy a magas vérnyomás a történelem során nagy gondot jelentett. A múlt század 50-es éveinek kezdete óta azonban a szív és a stroke előfordulási aránya a mennyekbe szökött. A tudósok ezt a vérnyomás-megemelkedésének számlájára írták. Az azt követő évektől a mai napig, folyamatosan nő ettől a betegségtől szenvedő emberek száma.





Ezért logikusnak tűnt először meghatározni, hogy az elmúlt 60-70 évben milyen nagy változás következett be e járvány miatt. Először is, mindannyian tudjuk, hogy nem fertőző betegségről, vírusról vagy baktériumokról van szó, amitől az ember megfertőződhet ... Ezért kell valami, ami az emberi szervezetben zajlik.

Hogy ne szaporítsam a szót, mindaz, amit valaha is vizsgáltam, egy dologra mutatott rá: AZ ÉTRENDRE!

A legfontosabb tényező, ami abban az időszakban megváltozott, az étrendünk. A piacon vásárolt élelmiszerekről és a 100%-ban házi készítésű főtt ételekről áttértünk a kész- és a feldolgozott ételek vásárlására.

Teljesen meg vagyok győződve arról, hogy a modern étrendünk okozza a magas vérnyomást és lassan megöl minket!

**A következőkből áll az átlagos étrend:**

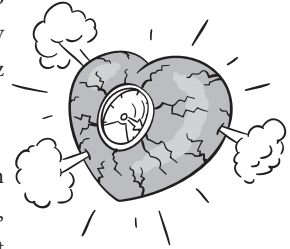
- feldolgozott élelmiszerek
- konzervek
- sült ételek
- zsíros ételek (\* megjegyzés: nem minden zsír rossz)
- üres kalóriát tartalmazó élelmiszerek

**a magas vérnyomás VALÓDI oka!**

**Tényleg nem akarok terhelni a tudományos tanulmányokkal és orvosi kifejezésekkel, de had magyarázzam meg, hogy miért öl meg ez a fajta étel.**



Az ilyen modern étrend fő összetevői lerakódást képeznek (úgy néz ki, mint a zsír), amik az étel megemésztésével az artériádban, a véredényeidben végzik, amik a test minden részén megtalálhatók. Mivel a lerakódást nem lehet megtörni, az a véredények falán halmozódik fel, és eltömődést okoz. Megakadályozza a véráramlást, így kevesebb vér jut el az összes sejtbe, így a sejtek kevesebb tápanyagot kapnak, és valószínű kitalálod, magas vérnyomás alakul ki. Ilyen helyzetben a szív munkája megduplázódik, mert elegendő vért kell pumpálnia, hogy az eljusson a test minden részébe. A szív állandó fokozott munkája bizonyos idő elteltével károsodáshoz vezet, ami pusztító hatással van az egészségre.



Nem nehéz megérteni, hogy az artériás elzáródás milyen módon okoz magas vérnyomást. Ez mindenki számára érthető. Például, ha egy véredény átmérője 3 mm, az érfalra tapadt lerakódás miatt 1 mm-rel lesz szűkebb. De a szívnek ugyanolyan mennyiségű vért kell pumpálnia - csak az átjárat most sokkal szűkebb. Az a nyomás, amit a szívnek az eltömődött artériákon keresztül kell átnyomnia, viszont a mennyiség állandó, valójában az a magas vérnyomás. A tudósok lassan kezdik látni, hogy ezek az elzáródások halálosan veszélyesek. Egyes orvosok azt is elismerik, hogy van bizonyos összefüggés az általunk elfogyasztott étel és a lerakódás megtapadásának sebessége között. Csak senki nem akarja kimondani az igazságot: hogy a magas vérnyomás egyetlen és IGAZI oka, az élelmiszer, amit eszünk. Itt csak emlékeztetni szeretnék arra, amit már említettem az 1. fejezetben. Miért titkolja el az orvostudomány a magas vérnyomás okait? A válasz: a PÉNZ miatt.

Ha mindenkinek elárulják, hogy az élelmiszer a magas vérnyomás igazi oka, mi fog történni a rendkívül alaposan kidolgozott kereseti rendszerükkel? Nem lesz tovább gyógyszereladás minden hónapban, nem lesz hihetetlenül magas jövedelem a gyógyszeriparban, nem lesz az orvosoknak többé "anyagilag támogatója" stb. Az egész jövedelemrendszer összeomlik!

Ez mindenkit érinti, az orvosoktól az iparig, még az államot is ... Ezért nem fogják beismerni az igazságot soha sem!

A hipertenziót nem szabad könnyen venni! Ha csak nézed a halál három vezető okozóját a fejlett országokban, a szívrohamot, az agyvérzést és a cukorbetegséget - akkor azt látod, hogy mind a három magas vérnyomással jár! Bár a statisztikák próbálnak rámutatni a rákra (minden bizonnyal az a betegség, amitől mindenki fél), az az igazság, hogy ez a három fő gyilkos felelős a nyugati világ halálainak több mint 40%-áért!

Az egyetlen dolog, amit megtehetsz, hogy kézbe veszed az életed irányítását!

Ne bátorlalanodj el azonnal - magas vérnyomásnak megfelelő étrend nem jelenti azt az íztelen és zsírszegény szemetet, amelyet mindenhol hirdetnek!

Csak olyan okos döntéseket jelent, amelyekkel továbbra is élvezheted az ízletes ételeket.

Csak maradj velem, és a következő fejezetekben felfedem ezt az élelmiszer-kiválasztási taktikát, ami biztosan tetszeni fog. Imádni fogod, mert tőle jobb lesz az egészséged, és jobban fogod érezni magad - különösen tetszeni fog, mert nem "kartondobozos" kajáról lesz szó, hanem a megfelelő ételekről, amelyeket könnyű elkészíteni.



## 3. A magas vérnyomás megoldásának tudományos alapja

Bár nem akarlak tudományos tényekkel untatni, akkor is úgy gondolom, megérdemled, hogy többet tudj a független tanulmányokról, amelyeket iránymutatásként használtam e könyv írásakor. Ha olyan vagy, mint én, akkor egyszerűen nem hiszel az elmondottakban, hanem bizonyítékokat szeretnél látni.

Ezért szeretném megosztani veled ezeket a bizonyítékokat az étkezési szokások és a magas vérnyomás közötti kapcsolatról, hogy lásd, ez a vérnyomás-csökkentési módszer segíthet neked is!

Mivel nagyon sok kutatás létezik a magas vérnyomásról, ebben a fejezetben három, nagyon megbízható forrásokból származó kutatásra összpontosítok, amelyek pontos tájékoztatót adnak arról, mi az, ami hosszú távon tudja csökkenteni a vérnyomásod, és megmenteni az életedet.

Az egyik, a legnagyobb nonprofit szervezettől származik, amely arra törekszik, hogy támogatást és tájékoztatást nyújtson mindazoknak, akik a magas vérnyomásban és a kapcsolódó állapotokban és betegségekben szenvednek:



## 3.1 Amerikai szív szövetség (American Heart Association)

Ha meglátogatod a weboldalukat, meglepetés ér a rendelkezésre álló tájékoztatók, tanulmányok, jelentések, tevékenységek mennyiségétől. De különböznek a többiétől, mivel Ők egyike a legrégebbi önkéntes szervezeteknek, melyet egy kardiológus alapított, annak érdekében, hogy megelőzzék a szívrohamot, az agyvérzést és egyéb, ezekhez kapcsolódó állapotokat. Nem kötődnek az állami intézményekhez vagy anyagi támogatókhoz, így szabadon tehetik közzé a VALÓS és értékes tájékoztatókat a magas vérnyomásról.

Fordíts különös figyelmet az egyik jelentésre, aminek a címe: *Az ételmiszer szerepe a magas vérnyomás megelőzésére és kezelésére (Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension)*.

Itt ismertetem a jelentés főbb pontjait azokról a módszerekről, amelyek tudományosan bizonyítottak, hogy csökkentik a vérnyomást.

Az első a fogyás. Ebben a kutatásból kiderül, ha csak 5 kg-ot fogysz, a vérnyomásod 3,6 Hgmm-rel csökken.\*

\*Megjegyzés: A nyomásértéket numerikusan fejezzük ki, pl. 120/80 Hgmm normál nyomásnak tekintendő, ahol az első szám jelzi a szisztolés-, a második a diasztolés nyomást.

Hogy megértsd, ez mit jelent, és hogy a 3,6 Hgmm-es vérnyomás csökkenés hogyan hat az egészségedre, gondolkodj el ezen:

Ha csupán 3 Hgmm-rel csökken a vérnyomásod, a szívroham kockázata is csökken **5%-al!**

Ha csupán 3 Hgmm-rel csökken a vérnyomásod, akkor a stroke okozta halál kockázata csökken **8%-al!**



Ne felejtse el, mindössze 5 kg-os fogyásról beszélünk, és arról, milyen hatással van a magas vérnyomásra, és csökkenti a szívelégtelenség és a stroke kockázatát! Szeretném, ha tényleg emlékezne ezekre a számokra vagy egyszerűen leírhatná őket ... Ez nagyszerű motiváció lehet, ha kérdezed, érdemes-e lefogyni! Csak nézd meg a számokat, hogy megértsd, mit nyersz!

A tanulmány másik fontos felfedezése az étkezési szokásokna, a tartós és hosszú távú vérnyomáscsökkentésre gyakorolt hatásával van összefüggésben.

Ebben a jelentésben felvázolt különböző tanulmányok kimutatták, hogy azoknak az embereknek, akik étrendje zöldségekben gazdag és az állati eredetű élelmiszerekben szegény, életük során állandó és szabályos vérnyomásuk van.

Egy másik fontos megállapítás az, hogy ez a fajta étrend eredményeket hoz, függetlenül a beteg korától és a múltban tapasztalt vérnyomás mértékétől. Ez különösen azért fontos, mert szinte minden orvos azt mondja, hogy várhatóan az életkor előhaladtával, a vérnyomás növekedni fog.

De ez a tanulmány valami mást mutatott: az idősebb, magas vérnyomású emberek, akik átérttek az állati eredetű élelmiszerekben szegény, és a zöldségekben gazdag étrendre, nagyobb mértékben csökkentették a vérnyomásukat, mint a fiatalabb betegek! A magyarázat nagyon egyszerű, az idősebbek, akik már régóta az úgynevezett szokásos táplálkozásmódhoz szoktak, több kárt okoztak a szervezetükben, ezért az egészséges táplálékra való áttérés, ami egészségesebb a szívnek, nagyobb hatással volt rájuk.

Mindezen felfedezések, a magas vérnyomást az egészségtelen táplálékhoz kötik, míg a tartósan alacsony vérnyomást, a zöldségfélékben gazdag és a korlátozott mennyiségű állati eredetű táplálékot tartalmazó étrendhez kötik.

## 3.2 Cornell-i és az Oxford-i Egyetem Kínai Projektje

Röviden, ez a tanulmány a Kínai Projekt néven ismert (mivel Kínában végezték el), és az egyik legnagyobb nemzetközi kísérlet, amely közvetlen kapcsolatot teremt a táplálkozás és a betegség között.

A tudósok szándékosan választották Kínát, régiói sokszínűsége, az ott élő emberek étkezési szokásai és életformájuk miatt, ami lehetővé tette a valóságos és átfogó következtetéseket és ajánlatokat.

A vizsgálat célja az volt, hogy feltárja, a különböző típusú élelmiszerek hogyan járulnak hozzá az élettartam meghosszabbításához, a betegségekkel szembeni ellenálláshoz és az immunrendszer erősítéséhez.

A tanulmány egyik része a távoli kínai falvakból érkezett észrevételeket tartalmazza, akik ritkán költözködnek, nem utaznak és egész életükben zárt közösségekben élnek, sajátos étkezési szokásokkal. Ezeknek a falvaknak a lakói egész Kína területén, tökéletes fókusz csoportok voltak, mert némelyikben a fő élelmiszerforrás a növényi eredetű élelmiszereken alapul, míg másokban az állati eredetű.

A tudósok részletesen tanulmányozták, hogy melyik élelmiszerek az értékesebbek, és érintették azt a jól ismert mítoszt is, miszerint változatos ételemre van szüksége ahhoz, hogy egészséges legyen a szervezet.

Kiderült, hogy azok az emberek, akik nem fogyasztottak naponta tejet vagy tejterméket, egyáltalán nem voltak gondjaik a csontszerkezetükkel! Ez meglepő volt, mivel mindig azt halljuk, mennyire szükség van erre az egészséges csontokhoz!

De a legnagyobb meglepetés azok a falvak voltak, ahol szinte egyáltalán nem fordult elő szívbetegség sem rákos megbetegedés. Szeretnéd tudni, hogy milyen élelmiszert ettek?



Zöldségféléket. Zöldségféléket a táplálék alapjaként minden nap, szinte mindenféle hús nélkül! És megint meglepő - nem szenvedtek fehérje hiányból és valószínű, a világ legegészségesebb csoportja!

Kínai- és sok más projekt, amelyek azt mutatják, hogy az embereket, akik kevés húst esznek, kevésbé érinti Őket a szívbetegség és a rák. Lényegében arra a következtetésre jutottak, hogy a standard étrendünk zöldséghiányban szenved, és ez a magas vérnyomás járványának és a kapcsolódó betegségek fő oka.



### 3.3 Magas vérnyomás elleni küzdelem amerikai egyesülete (American Society for Hypertension)

Az utolsó tudományos szervezet, amelyet meg szeretnék említeni, a Magas vérnyomás elleni küzdelem amerikai egyesülete, csak azért, mert az Egyesült Államok, a világ vezető helyén áll, a magas vérnyomás és a szívbetegségben szenvedő betegek számát tekintve. Tehát nem meglepő, hogy az amerikaiak intenzíven kutatják a magas vérnyomás okát, és a vérnyomáscsökkentő gyógyszereket.

Ez a szervezet ellenőrizte az American Heart Health Association adatait, és ugyanarra a következtetésre jutott:

A zöldségfélékben gazdag és a korlátozott mennyiségű állati eredetű táplálékot tartalmazó étrendhez az egyetlen hosszú távú megoldás a magas vérnyomás ellen.

Továbbá, ez az étrend szavatolja a tartós súlycsökkenést, ami tovább csökkenti a vérnyomást. A zöldségben gazdag étrend segít a magas vérnyomással küzdő embereknek két súlyos gond megoldásában: magas nyomás legyőzése és felesleges kilók elvesztése.



A csökkent vérnyomás és az egészséges testsúly természetesen nagyon jó az egészségedre nézve. Ez valójában, egy belépőkártya a hosszú élethez, az életerőhöz és a jó egészséghez! NYERTES VAGY, akárhogy is forgatod.

További példákat és bizonyítékokat sorolhatnak arra, hogy ez a táplálkozás javítja az egészséget, de nem hiszem, hogy szükséged lenne rá. Ez nem egy orvosi könyv, és te nem diák vagy.

Azért vagy itt, hogy megtudd, hogyan tudod csökkenteni a magas vérnyomást természetes módon. És mondom neked - ez a megoldás eredményeket hoz!

Csakis a megfelelő étrend tudja csökkenteni a vérnyomásodat, és biztosítani, hogy soha ne szembesülj az egészségedre halált jelentő kockázattal!

És ha arra vagy kíváncsi, hogy miért nem jelentették be ezeknek a tanulmányoknak az eredményeit az összes médiában, mint NAGY hírt a FORRADALMI felfedezésről, csak jusson eszedbe - miért hirdetnék ezt ??? Már írtam, hogy az ipar és az állam miért akarja azt, hogy örökre gyógyszereken élj.

Ha szeretnéd csökkenteni jövedelmüket, és örökre megmenteni az életed a természetes módon történő vérnyomáscsökkentéssel, folytasd az olvasást a következő oldalon, és a 4. fejezetben megtudhatod, hogyan lehetséges ez!

## 4. Omega936 Projekt módszere a vérnyomáscsökkentéshez

A vérnyomáscsökkentés természetes folyamata több elemből áll, amelyeket itt részletesen ismertetek.

Ne feledd, hogy ez az adatmennyiség hirtelen túlterhelhető lehet, ezért nem szeretném, ha eleinte csalódást éreznél. Ez nem jelenti azt, hogy az összes fenti tanácsot be kell tartanod, hogy sikeresen csökkentsd a vérnyomást. Éppen ellenkezőleg, ami valakinek segít, nem feltétlenül kell, hogy segítsen mindenkinek.

Néhány dolog könnyű lehet a számodra, míg egyes feladatok olyan igyekezetet igényelnek, amire nem feltétlenül állsz készen - és ez teljesen rendben van. Például a dohányzás. Ha nem vagy dohányzó, amikor elérsz erre a részre, egyszerűen kihagyhatod. A dohányzást azonban nem könnyű abbahagyni a dohányzóknak, és előfordulhat, hogy nem tudod ezt pillanatnyilag megtenni. És ez is rendben van.

Előtted van a lista az összes olyan dologról, amely hozzájárul a vérnyomás csökkentéséhez. Amikor először olvasod ezt a könyvet, kövesd az alábbi tanácsokat:

*Óvatosan olvasd el az egész fejezetet. Ne gondolkodj azon, mi a könnyű számodra, vagy mit gondolsz, hogy nem tudsz megtenni egyelőre. Csak olvasd el az egészet végig. Amikor eljutsz a könyv végére, lapozz vissza, és válassz ki néhány dolgot, amelyekről úgy gondolod, hogy azonnal megteheted. Amikor megjelennek az első eredmények, kezdj más módszereket is bevezetni, amelyek természetes módon csökkentik a vérnyomást, amíg el nem éred a kívánt eredményt. Törekedj arra, hogy ez az új életmód kellemes érzés legyen számodra, és a változások ne okozzanak frusztrációt - ez az egyetlen módja, hogy sikerüljön!*



Ezt személyesen is megtapasztaltam, és bár mindannyian azt gondoljuk, hogy mindent meg fogunk tenni, hogy megmentsük és meghosszabbítsuk az életünket, a tény az, hogy gyakran fel tudjuk adni. Ezért, ismét azt javaslom, hogy ne hagyja abba a gyógyszeres kezelést azonnal, amint elkezded a programot. Várd meg, amíg a vérnyomásod elkezdi csökkenni, állítsd be a gyógyszeradagot orvosod tanácsának megfelelően, és ne hagyja abba a gyógyszerek szedését addig, amíg az orvos erre nem ad zöld fényt.

Ne feledd el, nem lesz nehéz néhány dolgot egyszerre alkalmazni, és ezek olyan eredményeket fognak nyújtani, amik lenyűgözőek lesznek számodra.

Ezért, kezdjük sorjában!

## 4.1 Természetesen csökkents a vérnyomásod

### 4.1.1 Változások az életmódban

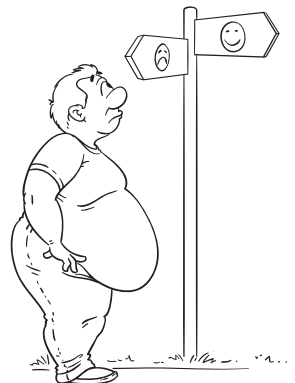
A kifejezés furcsán hangzik, ugye? Hogyan lehet megváltoztatni az életmódot?

Ez mindenki számára különösen nehéz, mert lemondásokat igényel azokról a dolgokról, amiket nagyon szeretsz és élvezni kívánod.

Nem is beszélve arról, milyen nehéz, ha rájössz, hogy a korábbi életmódod felelős a megromlott egészségedért.

De ha őszinték vagyunk, akkor a megfelelő válaszut előtt állsz: Folytatod az életed, ahogy eddig, megengeded, hogy a magas vérnyomás megöljön, vagy úgy döntesz, hogy olyan apró változtatásokat vezetsz be életedbe, amelyek visszaállíthatják az egészséged?

Az egészségedről és az életedről beszélünk - semmi sem ér többet ennél! Ezt tartsd szem előtt, miközben olvasod a szöveget arról, hogy mi az, ami hozzájárul a magas vérnyomásodhoz.



## 4.1.2 Cigaretta

Sajnos semmi pozitívot nem lehet mondani a dohányzásról. A dolog nagyon egyszerű, a dohányzás káros, és nincs rá mentség.

Ha dohányos vagy, biztos vagyok benne, hogy már fejből tudod az összes lehetséges figyelmeztetést. A dohányzás leginkább a tüdődet érinti, de veszélyes a teljes egészségi állapotodra. A káros nikotin mellett a cigaretta több mint 100 veszélyes anyagot tartalmazhat! De a nikotin az, ami miatt legjobban kell aggódnod, ha magas a vérnyomásod, de dohányos vagy. Nevezetesen, mint a rossz koleszterin és a lerakódás, a nikotin is az erekben marad. Ott szűkületet okoz, merevíti az érfalat és elzáródáshoz vezet. Már említettem, hogy ez mit jelent - a szív erősebben pumpál, és a vérnyomás emelkedik.



Valószínű tudod, hogy a cigaretta lerövidíti az életet (egy tanulmány azt mondja, hogy egy doboz kb. 2 órával rövidebb az élet!!!), és a károsodást, amit okoz a szervezetnek, nehéz kijavítani.

Ha most abbahagyod a dohányzást, a tüdőnek 7-10 évre lesz szüksége, hogy a károsodást helyre hozza. A jó hír a vérnyomásról az, hogy ha abbahagyja a dohányzást, megakadályozhatod a további károsodást és komolyan csökkentheted a szívproblémák kockázatát.

### 4.1.3 Alkohol

Az alkoholtartalmú italok fogyasztása általában nem jelent komoly gondot, ha a személy nem alkoholistá.

Ezért sokan azt mondják, hogy mérsékelten fogyasztanak alkoholt, csak vacsora mellé, vagy amikor elmennek szórakozni, stb. Nem is gondolják, hogy az alkohol súlyosan befolyásolhatja az egészségüket és a vérnyomásukat.

Sőt, sok bizonyítékot is találsz, hogy bizonyos típusú alkoholok, például egy pohár vörösbor jót tesz az egészségi állapotnak!

De az alkoholgondok nagyon hasonlítanak az étel-miszer-problémákra. Hajlamosak vagyunk eltúlozni, senki nem áll meg egy pohár után. És a túlzott alkoholfogyasztás nemcsak a májra, de az általános egészségre nézve rossz, szintén hozzájárul a magas vérnyomáshoz.





Sokáig tart az alkoholt a májnak feldolgoznia és eltávolítania a mérgeket és a káros anyagokat. A helyzet romlik, ha egészségtelen ételekkel párosítjuk, mert ily módon túlterhelt az emésztőrendszer és a máj!

Szintén ne feledd, hogy a legtöbb alkoholtartalmú italnak magas a kalória- és cukorértéke, ami súlygyarapodást okoz. Ez egy további ok arra, hogy amennyire lehet, kerülj az alkoholt, ha természetes módon szeretnéd csökkenteni a vérnyomásodat.

Élvezd az egy pohár bort különleges alkalmakkor, és ne vidd túlzásba.

#### 4.1.4 Kábítószer

Közismert, hogy a kábítószer halálos.

Azt hiszem, hogy senki sem akarja már hallani a híres szlogent, CSAK MONDJ NEMET, de persze, mint régen is, még mindig igaz. A dohányzáshoz hasonlóan, a kábítószer-fogyasztás sem indokolt.

Kivételt képez az orvosi marihuána, ami jelenleg számos országban megengedett kábítószer. Függetlenül ettől, szigorúan az orvos által előírt módon kell alkalmazni. Minden más esetben még a marihuána nem tekinthető szabadidős drognak - olyan valami nem létezik, ne tévesszen meg!



## 4.1.5 Stressz

Ez az egyike a mai legrosszabb néma gyilkosnak.

Bár a stressz általános kihatással van az egész testre, különösen káros a szívre és a vérnyomásra. Nem ritka eset, hogy azok az emberek, akik nem dohányoznak, vagy nem isznak, akik soha nem vettek magukhoz drogot, akik sportolnak, és egészségesen táplálkoznak, és karcsúak - mégis magas a vérnyomásuk. Ilyen esetekben a stressz a fő ok.

Hogy őszinték legyünk, ahhoz, hogy egy ember nem legyen kitéve a stressznek, akkor egy üvegharang alatt kellene elszigetelten élnie. Ami nem megvalósítható. A tőlem okosabb emberek azonban akadémiai pályafutásukat annak a felfedezésére szánták, hogy megtudják, mi az, ami a legnagyobb mértékben emeli a stressz szintet, és mit lehet tenni, hogy azt valamennyire csökkenteni lehessen, és ezzel megtanulhassuk, hogyan kezeljük azt a mindennapi életben.



Sok esetben személyfüggő - egyes emberek egyszerűen érzékenyebbek a stressz fizikai és érzelmi szintjére. Általában az élet gyors üteme, a pihenés és a kikapcsolódás hiánya, a megerőltető családi elkötelezettség, a szabadnapok hiánya, a folyamatosan megterhelő munka és túlórák azt eredményezik, hogy a szervezet nem képes lépést tartani ezzel a stresszel, ami legelőször a magas vérnyomással jelentkezik. De más súlyos betegségekhez is vezethet.

Most szeretnék megosztani veled néhány egyszerű technikát és stressz szabályozási stratégiát, amelyek segítenek az életedben megteremteni az egyensúlyt, és közelebb kerülni az alacsonyabb vérnyomáshoz.

Azt akarom, hogy próbáld meg minél többet abból, amit most elmondok neked, mert a legnagyobb jutalom a lelki nyugalom és az, hogy jó érezd magad saját bőrödben! Ha továbbra is gyülemlik a stressz benned napról napra anélkül, hogy bármit megtennél annak érdekében, hogy “megszabadulj tőlük”, akkor a vérnyomásod folyamatosan növekedni fog - addig a pontig, amíg nem találod szemben magad a szívrohammal vagy a stroke-val!

## 4.1.6 Legyél az időd ura

Minden jó ügyvezető tudja, hogy a jó szervezés a hatékonyság és a siker kulcsa. De általában ezt csak a munkára vonatkoztatjuk. Próbáltad már egy nap is megszervezni a saját idődet?

Meg fogsz lepődni, mennyi időt veszítünk el munkahelyen vagy otthon, és mennyi időt töltünk a jelentéktelen tevékenységekkel.

Készíthetsz egy apró kísérletet és rögzítheted minden tevékenységedet egy nap alatt - fogadni merek, hogy megdöbbenz, mert a drága időd nem csak a 8 órát jelenti a munkahelyen és a családi szórakozást... de órákat elveszítesz olyan dolgokkal, mint a közösségi oldalak, e-mailek, internetes szörfözés, hírek olvasása stb.

Hangsúlyozom ezt csak azért is, mert mindannyian szeretjük azt mondani, hogy egyszerűen nincs időnk Önmagunkra, nincs időnk sétálni, hobbinknak élni, tornázni vagy a testünkkel és az egészségünkkel foglalkozni.



Legtöbbször hiszünk a saját buktatónkban, hogy túl keményen dolgozunk, és hogy az átlagos munkanap nem csak az időnket, hanem az energiánkat is feléli. Másrészt a közelmúltban végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy egy átlagember még a 8 órás normál munkaidő alatt sem lehet produktív! Valószínűleg napi 3,5-4 órára vagyunk produktívak, miután a termelékenységünk hirtelen csökken.

Ez azt jelenti, hogy ha 10 órát dolgozol ma, kevesebbet fogsz megcsinálni, mint ha csak két napon át 3 órát dolgozol!

A legjobb, ha néhány napra (vagy egy hétre is) mellőzöd az aktivitásaidat, és megnézed, hogy melyik vesz szükségtelenül el időt tőled. Miután megtudod, hogy mi az, könnyen tudsz változtatni, hogy azt az időt másra használd, olyan valamire, amit szeretsz. Ez segít a pihenésben és abban, hogy könnyebben viseld a stresszt.

A legfejlettebb és legkorszerűbb vállalatok felismerik a kiegyensúlyozott üzleti és magánélet közötti kapcsolatot és a foglalkoztatottaik termelékenységét. Ha bölcsen szervezed meg az idődet, és időt hagysz a pihenésre, boldogabb leszel a munkahelyen és a magánéletben is. Ez döntő fontosságú a stressz sikeres kezeléséhez.

Azok számára, akik szeretik, ha az idejüket percre meg órára meg van szervezve, szerencsére vannak olyan eszközök, amelyek segíthetnek ebben. A múltban a naptár volt az egyetlen lehetőség, de ma sok alkalmazás létezik, programok és hasonlók, amik segíthetnek, hogy sikeresen megszervezd az idődet.

Csak nézd meg a legegyszerűbbeket, mint a naptár lehetőségeket, amiket a Google, a Microsoft és az okos telefonok lehetőségei kínálnak, vagy keresgélj egy kicsit az interneten - el fogsz képedni a témédek rendelkezésre álló ingyenes alkalmazásoktól, amelyekkel hihetetlenül egyszerű a szervezés!



## 4.1.7 Minőséges éjszakai alvás

Nem elég hangsúlyozni a minőségi alvás fontosságát!

Bár a legtöbb embernek 8 órás jó alvásra van szüksége, az ipari és fejlett országokban élő emberek többsége nem alszik több mint 6 órát éjszakánként.

Nem gondolunk arra, milyen fontos az a pihenés, amit szervezetünk a jó álom révén kap. De gondoldj erre:

Ha csak 3-4 napig keveset alszol, vagy egyáltalán nem alszol, a tested és az elméd egy olyan sokkba fog esni, amely megegyezik egy pszichikai összeomlással, és egy idő után a tested elkezd kiégni! Ezért az alvás lerövidítése az Önkinzás egyik kegyetlen módszere!

Ha csak egyetlen éjszakai minőséges alvást is kihagysz, egész nap nagyon rosszul érzed magad ... Megváltozik a hangulatod, izgatottnak érzed magad és dühösnek, és az agyad különböző zavaró jeleket küld a testednek. Szinte mindig nagy éhséget és vágyat érzel az egészségtelen és az alacsony tápértékű ételekért, mert úgy érzed, hogy cukorhiányod van és nincs energiád.

De ez csak tovább súlyosbítja a helyzetet. Míg a szervezetnek egészséges táplálékra és több oxigénre van szüksége az alváshiány hatásainak leküzdéséhez, te zsírokat és cukrot tömsz magadba, amik még jobban megterhelik és kimerítik a szervezetedet!

Az egészségtelen ételekből származó hulladék zsírok formájában tárolódik, és az artériák falain végződnek, ami tovább növeli a vérnyomásodat.



Ha folyamatosan stresszben élsz, az megzavarhatja az alvási ciklusod. De ezen változtatni tudsz. Előfordulhat, hogy nem sikerül az első éjszaka, de ha az ütemtervedbe bevezeted az “alvási időt”, amit be is tartasz, akkor létrehozható a rutin. Ha megpróbálsz lefeküdni egy bizonyos időpontban minden este, és legalább nyolcórás alvást tervezel, egy kis türelemmel és idővel a tested megszokja!

A szokások teremtményei vagyunk, és a testünknek szüksége van ezekre a pihenőidőkre, így biztos lehetsz benne, hogy sikerül elég alvási órákat szervezni, csak egy kis tervezés és türelem kell hozzá.

Ha nehéz gyorsan elaludnod, számos technika segít abban, amik segítik az elalvást, a trükkök, amelyekkel kísérletezhetsz és meglátod, hogy melyik felel meg neked a legjobban!



## 4.1.8 Lazíts

Tudom, hogy az első dolog, amire gondolsz: könnyebb mondani, mint csinálni! És valóban igazad van teljesen!

Hogyan találj időt arra, hogy olyan dolgokat tegyél, amelyek ellazítanak, vagy egy órát magadra szánni, amikor halom munka vár rád, és a családi kötelezettségek is, és nincs idő arra, hogy kialudd magad, nem beszélve még valami másról is???

Itt segíteni fognak az előző két fejezet alvásról, és különösen az idő megszervezéséről szóló tanácsai.

Csak végezd el a tesztet vagy kísérletet a napi tevékenységeidnek feljegyzésével, vagyis, hogy mennyi időt töltesz mindegyikkel. Ha megérted, hogy mely tevékenységek vesznek el tőled több időt, amik nem igazán fontosak - cseréld fel azokat olyan tevékenységgel, amelyek ellazítanak!



Ehhez kihasználhatod az utat a munkába vagy onnan hazafelé, különösen akkor, ha tömegközlekedést használsz, és nem vezetsz. Készíts lejátszási listát kedvenc zeneszámaidból, és használd ki ezt az időt zenehallgatással. Olvass könyvet, ha szeretsz olvasni, akkor sorozatokat is nézhetsz, filmeket vagy egyszerűen vicces videókat nézhetsz a telefonodon vagy a táblagépeden.

Használd ki a munkán a szünetet lazító sétával a parkban, menj edzőterembe, akár még csak fél órára is, vagy iratkozzon be egy tanfolyamra a munkahely közelében, és tereld el gondolataidat a munkáról és a gondokról.

Sok embernek nem könnyű megtanulnia lazítani vagy egyszerűen kikapcsolódni. Ha nem az a típus vagy, aki jógával vagy meditációval foglalkozik (ezek a legjobb módszerek a test és a lélek lazítására), válassz valami mást, amit szeretsz, ami nem túl sok időt vesz igénybe, de egy jól megérdemelt kikapcsolódást biztosít.

Ne felejtse el a hosszabb pihenési időszakokat is betervezni a hétvégén! A hétfégek tökéletesek a csoportos tevékenységekre és a magányosan töltött időre is, szabadidődben könnyebb a hét folyamán felhalmozódott stressztől megszabadulni, és megújítani a szervezetednek szükséges egyensúlyt.

## 4.2 Étrend

A legfontosabb tényező a magas vérnyomás természetes módon történő csökkentésében - az étrend.

Jól ismert és tudományosan is igazolt, hogy az elmúlt 50 évben a legrosszabb ételeket esszük! És szinte minden modern betegség, mint például az elhízás, a szívproblémák, a cukorbetegség, egyes rákos megbetegedések, a stroke és a magas vérnyomás okozója a nem megfelelő minőségű élelmiszer.

De elég őszinték voltunk ahhoz, hogy az általunk fogyasztott ételt a megfelelő néven nevezzük - JUNK FOOD -EGÉSZSÉGTELEN ÉTEL. Magyarázat nem szükséges!

Az az élelmiszer, amelynek a szemétkben kellene végeznie, a testünkben végez, és lassan megöl minket, napról napra.

Rémisztő az a gondolat, hogy az emberiség annyira előrehaladt a tudomány, a technológia és az innováció terén, hogy a végül a hihetetlenül alacsony tápértékű ételeket esszük!



Valószínűleg ismered az “üres kalóriák” kifejezést (olyan ételek, amelyek tele vannak kalóriával, de a szervezetnek nincs rá szüksége, és nem tudja energiaként felhasználni). Valóban ijesztő látni, hogy a fejlett országokban az átlagos táplálkozás több mint 90%-a üres kalóriatartalmú ételekből áll. Tehát, valójában éhezted a szervezeted, megtagadva tőle az alapvető tápanyagokat, amikre szüksége lenne, hogy normálisan működjön, ugyanakkor zsírokat és cukrot viszel be, amik csak megemelik a vérnyomást és sok betegséget okoznak!

Az előző fejezetben már tárgyaltuk a táplálkozás fontosságát a természetes vérnyomáscsökkentésben. Itt részleteket találsz az számodra kedvező ételek típusairól, amik jók a vérnyomásra, valamint azokról az élelmiszerekről, amelyek egyszerűen méregnek számítanak a szervezeted számára.

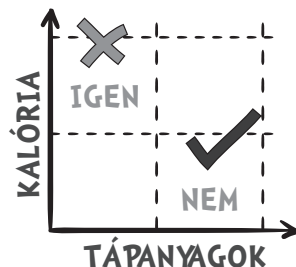
Annyi téves élelmiszer-információ létezik manapság, hogy az átlagember számára nagyon nehéz megkülönböztetni, miben higgyen.

Vegyünk például néhány testünk számára legfontosabb dolgot: kalóriát és fehérjét.

A kalória a szervezetünk legfontosabb energiaforrása. Olyan, mint az autónak az üzemanyag - ahogy az autó sem vezethető üzemanyag nélkül, így testünk sem képes kalóriából származó energia nélkül működni.

Minden élelmiszernek saját kalóriaértéke van - de a dolgok ettől bonyolultabbak. Bár a legtöbb állam törvényi szabályozással rendelkezik, amely kötelez, hogy minden terméke meg legyen jelölve a megfelelő táplálékérték jelzéssel, de ezt annyira nehéz megérteni, hogy mit ír a címkén, hogy a legtöbb ember még csak meg sem próbálja!

A gyártók annyira “megbonyolítják” az említett számokkal és értékekkel, hogy még a szakértőket is sikeresen átverik. Tehát mi az esélye, akkor egy átlagembernek???



Ezért nem fogom arra pazarolni az idődet, hogy elmagyarázzam, miképpen olvashatóak a táplálkozási értékek a termékeken, inkább a példákra és a különböző élelmiszerekben lévő kalóriák és fehérjék összehasonlítására összpontosítok. A cél az, hogy megtudd, mely élelmiszerek tartalmaznak jó kalóriát és fehérjét, amelyek segítenek jobban a szervezet működésében, miközben stimulálják a testsúlycsökkenést és csökkenti a vérnyomást.

Kezdjük az egyszerű kérdéssel: Mit gondolsz, mi a jobb fehérjeforrás, a vörös hús vagy a zöldségfélék? A legtöbb ember válasza a vörös hús lenne, mert mindnyájunkat arra tanítottak. De vajon tudod-e, hogy pontosan miért a vörös hús tekinthető a fehérje fő forrásának? Ez valójában az ősi idők öröksége. A hús az őseink számára fontos élelmiszer volt, mert tele volt olyan kalóriákkal, amelyek az akkori időkben értékesek voltak, amikor nem volt elegendő élelmiszer. A vadász társadalomban az élelmiszernek ki kellett tartania egy vadászattól a másikig.

Ma már más a helyzet, egy napunk sem múlik el étkezés nélkül, sőt, legalább háromszor eszünk naponta. Ezért nincs szükség a folyamatos, magas kalóriatartalmú ételek fogyasztására.

Térjünk vissza a kérdésünkre adott válaszra: a hús (mint például a steak vagy akár melyik vörös hús) körülbelül 6 gramm fehérjét tartalmaz 100 kalóriára, míg a zöld zöldségek (mint például brokkoli vagy bab) körülbelül 11 gramm fehérjét tartalmaznak 100 kalóriára! Majdnem kétszer annyit!

Mégis a legnagyobb különbség a kalória mennyiségében van - valószínű nem fogyasztasz el 100 kalóriát húsból, mert az kb. 2 falat. J De ha megeszel 100 kalóriát zöld zöldségekből, mint a brokkoli, 500 grammra van szükséged, ami az egész ebédet kiteszi!!!

Látod a különbséget?

Itt a táplálkozásunkkal van gond - azzal a módszerrel, ahogy kombináljuk az élelmiszert, és azzal a módszerrel, ahogy az szervezetünket a szükséges alapvető tápanyaghoz juttatjuk.

Ne aggódj, ha rájössz, hogy ennek az egészséges táplálkozási útmutatónak a célja az, hogy vegetáriánus legyél! Bár mélyen hiszem, hogy a vegetáriánus étrend kiválóan alkalmas az egészségre, nem szabad teljesen lemondania a kedvenc hústelekről sem, hogy természetes módon csökkentsd a vérnyomást!

De meg kell változtatnod a szokásos ebéded vagy vacsorád összetevőit. Egyszerűen fogalmazva:

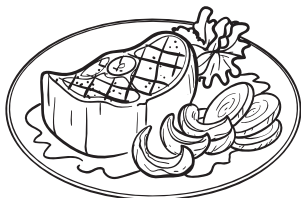
- a zöldségfélékkel körített hústelekről (mint az 1. ábrán), át kell térned az
- olyan adagokra, ahol a zöldségféle a fő étel, a hús/hal pedig a köret .

Ez az egyetlen módja annak, hogy megelőzd a betegséget az étkezéssel, és természetes módon csökkentsd a vérnyomást.

A nyers és friss zöldségeken alapuló diéta csodákat tesz az egészségedért. Nem csak, hogy több energiád lesz, és jobban érezheted magad - mérlegeden kimutatott számok is gyorsan csökkennek!

Ez egy másik fontos tényező, hiszen minden túlsúlyos ember magas vérnyomástól szenved. Az itt található, ételek segítségével történő megoldással két legyet ütsz egy csapással:

Így, minden gyötrelem nélkül tudsz fogyni, ugyanakkor csökkented a vérnyomásod, ezzel kiküszöbölve a szív és a stroke kockázatát!



Hihetetlenül boldog vagyok, hogy megoszthatok veled számos tanácsot, hogy a szervezetednek biztosítsd a szükséges tápanyagokat, anélkül, hogy tárolná túlságosan a cukrot és a kalóriát zsír formájában.

Például, ha megeszelsz egy nagy tányér zöld salátát vagy zöldséget, mint pl. a hüvelyesek, akkor nem fogsz éhezni, és biztosan telítettnek érzed magad.

Egy teljes tányér hüvelyesben, ami körülbelül 500 gramm, kevesebb, mint 100 kalória van!

És tudod, mi a negatív kalória?

A negatív kalóriákkal ellátott ételek kevesebb kalóriát tartalmaznak, mint amire a szervezetednek szüksége van, hogy megemészsze azt.

Amikor egy egész tányér zöld zöldséget vagy salátát megeszelsz és megemészted, ami kevesebb, mint 100 kalória

- a szervezeted minden szükséges tápanyagot meg fog kapni, amire szüksége van, és nem érzed magad éhesnek.

Másrészt, a szervezeted legalább kétszer annyi kalóriát fog igénybe venni, hogy megemészsze ezt az ételmet.

Ez azt jelenti, hogy kölcsönöznie kell kalóriákat a tárolt zsírokból.

Ezért ezeket az élelmiszereket negatív kalóriájú élelmiszereknek nevezzük.

Ha ilyen típusú ételeket eszel, akkor gyorsan fogsz fogyni, mert a szervezet megtisztul a tárolt zsírtól!

De ne gondold, hogy a könyvben szereplő diéta-tervek olyan ostobaságokat tartalmaznak, mint az étkezési adagok korlátozása, kalóriaszámlálás stb. Csakis tőled függ, hogy mennyit eszel - mindaddig, amíg olyan ételleket fogyasztasz, melyeket a vérnyomás csökkentésére ajánlott. Ennyire egyszerű.

## 4.3 Élelmiszerek, amelyeket kerülnöd kell

Az ételleket, amelyeket el kell kerülni, nagyon alacsony tápértékű ételek és olyan élelmiszerek, amelyek veszélyt jelentenek a magas vérnyomásra. Kezdjünk mindjárt!

### 4.3.1 Konzervek

Az első a listán, a konzervdobozos ételek. Az ilyen ételleket valóban el kell kerülni, mert sok tartósítószeret tartalmaz.



Hacsak nem készülsz nukleáris háborúra, nincs semmi ok a konzervek vásárlására. Csak nézd meg a szavatossági idejét, látni fogod, hogy több mint 10 év! És most képzelj el, mennyi konzerválószeret és más veszélyes anyagot kell tenni egy friss élelmiszerhez, hogy egy évtized után is ehető legyen!

A konzervétel másik nagy baja a só és nátrium mennyisége. A nátrium és a só a vérnyomás óriási ellensége. Valószínű, orvosod már elmondta, hogy kerülj a sós ételeket.

Ez nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem lehet sót fogyasztani, de ha elkerülsz a konzervált ételeket, akkor felhasználhatod a korlátozott mennyiségű sót, valami más, friss étel ízesítésére.

### 4.3.2 Csomagolt élelmiszer

A dobozokba csomagolt élelmiszereket valóban mellőzni kell. Tápértéke nagyon alacsony, és tele van méreganyagokkal is, amelyek miatt ez a test jobban feszül, ami növeli a vérnyomást.

Ez számos embernek nehéz lehet, mert sok családban a főtt ételt a készen vásároltak helyettesítik. Ide tartoznak a gabonák, különböző porok, mint például a burgonyapüré elkészítéséhez használt, készételek, stb.

A mesterséges édesítőszer, tartósítószer, vegyi anyagok és mesterséges színezékek mennyisége óriási ezekben a termékekben!

Emellett, a csomagolt élelmiszer tele van cukorral, amitől csak hízni lehet, és a vérnyomásod is megemelkedik.

Ahhoz, hogy a csomagolt élelmiszereket a boltokban értékesíthessék, intenzív feldolgozási folyamaton kell végigmennie. Ez a folyamat szó szerint kiszívja a tápanyagokat az élelmiszerből! Ezért sok élelmiszer-szakember gyakran viccelődik a csomagolt élelmiszerek számlájára: “Talán jobb megenni a dobozt, mint azt, ami benne van.” :)

A csomagolt élelmiszer általában sok üres kalóriát és hatalmas mennyiségű cukrot tartalmaz. Tehát, ha komolyan szeretnéd elkerülni a szívrohamot és a stroke-t, a cukorbetegséget és a magas vérnyomás okozta halált - tartsd magad távol tőle!

### 4.3.3 Tej és tejtermékek

Amikor elmondom az embereknek, hogy a tejtermékek, különösen a sajtok nem egészségesek, nagyon alacsony tápértékeik vannak, és egyáltalán nem jók a vérnyomásra - az emberek azt hiszik, hogy őrült vagyok!

Én meg azt gondolom, hogy őrültség azt hinni, hogy egy felnőtt embernek szüksége van állati tejre (általában tehénére) a csontok keménységéhez vagy a vitaminért, vagy bármi, amit manapság hirdetnek!

A zöldségek és gyümölcsök hatalmas választéka van, amely a szervezetnek mindent megad, amire szüksége van, tehát semmi szükség tejre vagy bármilyen tejtermékre.

Ne feledd, hogy a mai elkészítési mód miatt, a sajt az egyik legnagyobb telített zsírforrás! Szinte minden gyors és hasonló élelmiszer tartalmaz sajtot. A telített zsírok a súlygyarapodás és a magas vérnyomás egyik fő oka!

Ha szereted a tejtermékeket, és azt gondolod, hogy nem tudsz róluk teljesen lemondani, legalább próbáld minimalisra csökkenteni heti fogyasztását, különösen a sajtnak.



#### 4.3.4 Vörös hús

Attól tartok, hogy a vörös hús szigorúan TILOS mindenki számára, aki komolyan meg akar szabadulni a magas nyomástól.

Ez sok ember számára rosszul hangzik, mert minden ebédünk vagy vacsoránk húst tartalmaz, minden alkalommal eszünk, az éttermek legfőbb választéka stb.

De a gond az, hogy a vörös húsnak magas a kalóriaértéke, amire egyszerűen nincs szükséged. Már említettem, hogy a vörös hús jó volt az embereknek az őskorban, amikor nem volt elég élelmiszer.

De most, amikor háromszor étkezünk naponta, miért lenne szükségünk egy steakre, amely 2000-3000 kalóriát tartalmaz??? Még egy tényező, ami hatással van a súlyra és a szívre. Természetes, hogy amennyi napi kalóriát és zsírt beviszel a szervezetedbe, attól csakis hízni tudsz, és így növeled a vérnyomást.

Ha túl sok húst eszel, ezt a lépést lassan tedd. Kezdd el csökkenteni a hús bevitelét, úgy, hogy először csak egy napra hagyd ki a húst, majd két napra stb., mindaddig, amíg nem lesz számodra megfelelő, hogy havonta csak párszor fogyasztsz kisebb adag húst.

### 4.3.5 Csirkehús

A csirkehús kevésbé rossz, a vörös húshoz képest, de itt is ugyanaz a logika.

A csirkehús akadálya az, hogy az emberek ritkán fogyasztanak tisztán fehér húsokat, főleg bő olajban sütik sok egészségtelen adalékkal.

Ha a húshoz különféle önteteket adnak, hogy ropogósra süljön, majd bő olajban megsütik, akkor majdnem minden jó fehérje és tápérték elveszik, és a végén telített ismét csak zsírt fogyasztanak. Ez az olaj és a zsír az artériákban marad, és vérnyomás emelkedést okoz. Ez is rossz, ha fogyni próbálsz.

Próbáld korlátozni a csirkehús bevitelét havi néhány alkalomra. Akkor is csak a melle húsát, legjobb párolni vagy grillezni (bőr nélkül). Ne párosítsd a vörös hússal.

### 4.3.6 Hal

Ne lepődj meg, ha látod a halat az élelmiszerek listáján, amelyeket kerülnöd kell. A fő oka, hogy a hal is ide került, mert nem egyforma az összes hal.

Míg a tenger gyümölcsei és a friss hal egészséges, mivel sok hasznos tápanyagot tartalmaznak, de bizonyos halak veszélyt jelentenek.

Itt mindenekelőtt a nyersre gondolok, ami nagyon veszélyes az egészségre. Ez egy igazi mérég, amit a szervezet nem tud feldolgozni, és ami komoly egészségügyi gondokhoz vezethet. Azért kell olyan friss halat vásárolnod, amiről tudod, honnan származik.

Mennyivel könnyebb mondani, mint csinálni, az embereknek mindig azt tanácsolom, hogy ha nem biztosak a hal származásában és minőségében, mindig lazacot vásároljanak. A lazac nagyon jó minőségű hal, ami jó az egészségre.

### 4.3.7 Keményítő

Minden áron el kell kerülni a sok keményítőt tartalmazó élelmiszereket. Ha nem tudod pontosan, melyik élelmiszerekről van szó, itt egy rövid emlékeztető: mindenféle fehér kenyér péksütemény, egyszerű fehér rizs, mindenféle tészta és burgonya.

Ezek a keményítőben gazdag ételek tele vannak kalóriával és nagyon kevés tápanyagot tartalmaznak. Meg fogsz hízni tőlük, cukorbetegséget okoznak, lelassítják az anyagcserét, és hozzájárulnak a magas vérnyomáshoz.

Jó tudni, hogy ehhez az egészséges étrendhez egészséges alternatívák párosulnak, és ez nem azt jelenti, hogy soha többé nem szabad enni kenyeret vagy tésztát! Az egyik legjobb alternatíva az egész búzaszemekből készült termékek (amelyeknek különböznie kell a széles körben forgalomba hozott teljes kiőrlésű termékektől, mert az teljesen más valami!), amiknek van tápértéke.

Mégis, a természetes módon történő vérnyomáscsökkentéshez, ezeket az élelmiszereket korlátozni kell a főétel mellé.



### 4.3.8 Cukor

Természetesen a cukor nem megengedett. Nem hiszem, hogy bárkinek is szüksége lenne arra, hogy újra elmagyarázzam, a cukor miért az évszázad igazi gonoszsága, az elhízás és számos egészségügyi probléma fő okozója.

És nem csak a fehér cukorra gondolok. Sokan estek az édesítőszeres csapdájába, amelyek közül néhány, növényből származik, és "természetesek", de a szervezetükre még károsabbak is lehetnek, mint a közönséges cukor. A kilók száma, valamint a károsodás mértékét, amelyet a szervezetnek okoz - egyszerűen nem éri meg.

Néhány gyümölcsféle tökéletes alternatívát jelent azok számára, akik úgy érzik, hogy édes íz nélkül nem tudnak élni. A különbség az, hogy a gyümölcs elsődleges cukrokat tartalmaz, amelyeket a szervezetünk képes feldolgozni és energiaként felhasználni. Míg a fehér cukortól, mesterséges édesítőszerektől és hasonlótól, csak elhízol és beteg leszel! Erről van szó.



### 4.3.9 Ital - szénsavas és szénsavmentes üdítők

Nincs helye a szénsavas és szénsavmentes üdítőknek az étrendedben.

Szénsavas - nincs szükség magyarázatra, ez szénsavas cukor üres kalóriákkal és tápérték nélkül.

Néhány embert meglep, ha azt hallja, hogy a szénsavmentes üdítőket is kerülni kell. Elmagyarázom, miért ...

Mivel a gyümölcs egy olyan gépbe kerül, amely először is elpusztítja az egyik leghasznosabb összetevőjét, a rostokat. A rostok fontosak az anyagcseréhez és az emésztéshez, és különösen hasznosak a testsúlycsökkenés és a vérnyomás csökkentése szempontjából. A rostok az egyik oka annak, hogy a gyümölcs annyira hasznos, és amiért a tudósok nem tulajdonítanak nagy jelentőséget a cukortartalmának, és az egészséges táplálkozás részeként ajánlják a friss gyümölcs fogyasztását.

Miért kell megsemmisíteni a gyümölcs legjobb részét, csak azért, hogy cukros vizet kapjunk???

Mondj NEMET a gyümölcslevekre - csak egész gyümölcsöket fogyassz!

### 4.3.10 Gyors étel

Minden világos itt is - kerüld el minden áron! A gyorsételek nagyon megemelik a vérnyomást, és megöl, ha nem teszel ellene. Ez ennyire egyszerű, és kerülnöd kell, mint a tüzet!

Az ilyen élelmiszerek halom kalóriát tartalmaznak, amik a telített zsírokból és a cukorból származnak, és amelyek elzárják az artériákat és veszélyeztetik az életet!

A gyorsétel valószínű az egyetlen olyan élelmiszer, amivel az orvosok és a tudósok egyetértenek, hogy valóban káros az egészségünkre nézve, és negatívan hat a súlyra és a vérnyomásra.



## 4.4 Élelmiszerek, amelyeket be kell vezetned az étrendedbe

Az élelmiszerek hosszú listája után, amiket mellőznöd kell :), nézzük meg most, melyek azok az élelmiszerek, amelyek természetesen csökkentik a vérnyomást.

De el kell mondanom neked, hogy ne keseredj el, ha valamelyik kedvenc ételed azon a listán szerepel, amiket kerülnöd kell. Ez nem jelenti azt, hogy soha többé nem eheted, csak a legkevesebbre kell csökkentened a fogyasztását.

Azt is javasolnám, hogy ne kezdj egyszerre mindennel. Az ilyen hirtelen változásnak negatív hatása lehet a hangulatodra (különösen akkor, ha szereted a húst, a sok tejterméket és a gyorsételt), ami azt eredményezheti, hogy teljesen feladod a programot.

Ehelyett néhány napon át egyetlen élelmiszercsoporttal kezd el, majd bővítsd egy másikkal, stb. Saját tempódban haladj, és ne felejtse el, hogy kényelmesen kell elfogyasztanod az elkészített ételeket.

Ha az eredmények észrevehetővé válnak - könnyebb lesz! Meg fogsz bizonyosodni arról, hogy a program eredményeket hoz, és lesz motivációd ahhoz, hogy betartsd, és végül áttérj az egészséges étrendre.

Amikor az étkezési tervet elkezdted, ne felejtse el, hogy időre van szüksége ahhoz, hogy a vérnyomásod természetes módon csökkentsd, ami attól függ, hogy milyen ütemben mellőzöd a tiltott ételeket az étrendedből, és hogy milyen gyorsan térsz át a magas értékű élelmiszerek fogyasztására.

A könyv e részében szereplő ételeket jogosan nevezhetjük szuperhősöknek, mert pontosan ezt fogják tenni - megmentik az életedet! Nos, melyek a szuperhatalmuk?

1. Az itt felsorolt élelmiszerek több mint 98%-ának nagyon kicsi a kalóriaértéke (még azok is, amelyeknek több van, azok is egészségesebbek, és megmagyarázom, miért). A nyomáscsökkentésnél fontos, hogy olyan étrenddel kezdj, amely kevés kalóriát és sok tápanyagot tartalmaz

Tőlük egészségesnek érzed magad és teltnek, míg felgyorsítod az anyagcserét és a fogyást.

2. A testsúly csökkentéséhez semmi sem jobb, mint a kalória bevitel korlátozása. De ez a program egy lépéssel tovább halad. Az élelmiszerek listája, amit itt olvashatsz, olyan élelmiszerekből áll, amelyek negatív kalóriát tartalmaznak. Ez azt jelenti, hogy a szervezeted több kalóriát fog fogyasztani az étel megemésztésére, mint amennyit valójában tartalmaznak!

Fordítás: Annyit eszel, amennyit csak akarsz, az adagok nagyságának korlátozása nélkül és hasonló, mert esély sincs arra, hogy az élelmiszerek listáján felsorolt ételektől meghízz, vagy egy kilogrammot is felszedj! Éppen ellenkezőleg, a szuperhatalmuk titka, hogy csökken a súlyod és javul az egészséged!

3. Az alacsony vagy negatív kalóriatartalmú élelmiszerek jók, de az OMEGA936 Projekt célja, hogy jobban érezd magad és egészségesebb legyél. Ez azt jelenti, hogy a listán szereplő élelmiszerek gazdagok tápanyagban. Napjainkban számos különleges élelmiszer létezik kevés kalóriával (mint például a rizs keksz), aminek szörnyű íze van, és azon kívül, hogy nincs bennük kalória, nincs bennük semmi sem! Szinte nincs tápértékük! Kinek van erre szüksége?

Ez nem igaz erre a listára. A felsorolt élelmiszereknek nagyon kicsi a kalóriájuk vagy negatív kalóriával rendelkeznek, de tele vannak a szervezetednek szükséges tápanyagokkal!

Tehát nézzük a szuperhős ételek listáját:

**„ÉLELMISZEREK, AMELYEKBŐL ANNYIT EHETSZ, AMENNYIT CSAK SZERETNÉL”**

- |              |              |                |
|--------------|--------------|----------------|
| - Spenót     | - Karfiol    | - Paradicsom   |
| - Kelj       | - Paprika    | - Édesburgonya |
| -Kelkáposzta | - Spárga     | - Földieper    |
| -Vízi torma  | - Zöld sláta | - Hagyma       |
| - Sárgarépa  | - Gomba      | - Áfonya       |
| - Káposzta   | - Cukkini    | - Szőlő        |
| - Brokkoli   | - Articsóka  | - Gránátalma   |

\*Megjegyzés: Ez az élelmiszerek választéka a regionális különbségek miatt nem teljes. Igazodj az általános szabályhoz, miszerint minden zöldség jó, ami különösen a zöld leveles zöldségekre vonatkozik, amelyekből több fajta is van, ami itt nem szerepel. Azokat mindig ajánlatos enni, és edd is, amennyit csak akarsz!

Tekintsd ezt a listát egy svédasztalnak, amiről annyit ehetsz, amennyit csak akarsz! Mert akármennyit is eszel ezekből az élelmiszerekből, nem lehet semmilyen negatív következménye sem az egészségedre sem a súlyodra.



Ezek az élelmiszerek kellenek, hogy minden étkezésed alapját képezzék. Ez a főétel, és most következik azon Hozzávalók listája, mit használhatsz köretként.

Ezek is ugyanúgy egészségesek, de nem szabad összekevernük a fent felsorolt élelmiszerekkel, amiből ehetsz, amennyit csak akarsz.

## „KÖRETEK”

- |                  |              |                                |
|------------------|--------------|--------------------------------|
| - Narancs        | - Borsó      | - Avokádó                      |
| - Uborka         | - Bab        | - Garnelarak                   |
| - Tofu           | - Cseresznye | - Lazac                        |
| - Lenmag         | -Kukorica    | - Sovány tej (1% zsírtartalom) |
| - Szezám-mag     | - Mandula    | - Tojás                        |
| - Barack         | - Piszácia   | - Barna rizs                   |
| - Napraforgó-mag | - Dió        |                                |

A második listából származó élelmiszerekkel kellene kiegészíteni a főételeket (az első lista élelmiszereit). Ezeket nem szabad fogyasztani korlátlan mennyiségben, hanem ahogy a lista neve is mondj - köretként, mérsékelten. Használd ezeket az ételeket, hogy a fő étel finomabb legyen, de ne vidd túlzásba.



Amikor elkezded ezt az étrend tervet, szigorúan tartsd be, amíg a kilóid és a vérnyomásod el csökken. Ha eléred az tökéletes súlyodat, és amikor már a vérnyomásod egy ideig tartós lesz, akkor áttérhetsz egy másik étrendre, vagy elkezdheted bevezetni étrendedbe azokat az ételeket, amiket jobban szeretsz.

### „A TE SAJÁT LISTÁD”

-  
-  
-  
-  
-  
-  
...

A harmadik, egyben legutolsó lista üres. A te feladatod, hogy kitöltsd azzal a 10-15 dologgal, amiket szeretsz enni! Készíts listát, és sorold fel a kedvenc finomságodat vagy hozzávalókat, amiket nem találsz meg az előző két listán.

Amíg ez az új módszer szerint étkezel, lepd meg magad a listán szereplő kedvenc finomságoddal, mondjuk hetente egyszer, de havonta legfeljebb 4 alkalommal! Ügyelj arra, hogy ne szegd meg ezt a szabályt, hogy ne tedd tönkre a fejlődésedet, amit heteken át értél el! Mégis, a nagy igyekezetedért megérdemelsz egy kis kényeztetést, olyan valamiket, amelyek nélkül egyszerűen nem tudsz élni! És mindnyájunknak van olyan, nem igaz? :)

Most, hogy van egy listád azokról az élelmiszerekről, amelyek természetes módon csökkentik a vérnyomást és visszaállítják az egészségedet, engedd el a képzelőerőd és kombináld a szakácsművészetteddel.

Ha mégis segítségre lenne szükséged, a következő fejezetben megtalálsz ezekkel az élelmiszerekkel készült receptjeimet, amelyek nemcsak egészségesek, hanem nagyon ízletesek is. Megértettem, hogy az ízletes étel a kulcsa az egészséges étkezés sikeres betartásának, az erős akarat és a vágy messzire elvisz, de a finom ételektől jól érzed magad, és megtart azon az úton, amit elkezdted, hogy az életedet mentsd meg.

A táplálkozási terv sikeres végrehajtásának másik kulcsa az, hogy nem kell azon gondolkodnod, hogy egyes élelmiszerek mennyi kalóriát vagy zsírt, tartalmaznak, hány grammot ehetsz meg, mikor szabad enned, stb.

Soha nem fogsz éhes lenni, mert az első lista olyan ételeket tartalmaz, amelyekből, szó szerint annyit ehetsz, amennyit csak akarsz. Tehát egyél a jóllakottságig, anélkül, hogy aggódnod kellene, vagy meg kellene bánnod az evést. A második listát óvatosabban kell használnod, és a végén a finomságok jönnek és a kedvenc ételed, amit havonta pár alkalommal, és akkor is csak kis mennyiségben fogyaszthatsz. Ez az egyetlen szabály, így mindenki tudja követni ezt az étrend tervet!

Ha a vérnyomásod normalizálódik, és eléred a kívánt súlyt (de nem előbb!), ajánlom azt az egészséges étrendet, amely változatos élelmiszer választékot tartalmaz, amelyek segítenek megőrizni az egészséges vérnyomást és csökkentheted az egészségügyi kockázatokat.

Ezt csak azért mondom, mert sokan félnek attól, hogy örökre ez az étkezési módszerhez kell tartaniuk magukat, de ez nem igaz. Megértettem, hogy szükséges, és továbbra is tartom magam ehhez a tervhez, miután lefogytam, és már évek óta szabályos a vérnyomásom! Megszoktam ezeket az élelmiszereket, csodálatos ételeket találtam, hihetetlenül finom, ugyanakkor nagyon tápláló és alacsony kalóriatartalmú ételeket. Folytattam ezt a táplálkozási módot akkor is, amikor általános egészségi állapotom már feljavult.

Semmi sem fog rávenni arra, hogy ismét kockáztassam az egészségemet - főleg nem a pizzák, hamburgerek és sütemények (de csak azért, mert egészséges alternatívát találtam a desszertekhez, sőt hamburgerekhez és pizzákhoz is!). De most a te életedről van szó, nem az enyémről. Ezért neked kell eldöntened, hogy meddig szeretnéd ezt az étkezési módot folytatni. Lehet, hogy ezután átváltasz egy modern fehérje alapú, vagy a mediterrán étrendre, amit egészen a közelmúltig a legegészségesebbnek tartottak.

De ne feledd, hogy a húson és zsírokon alapuló étrend kalóriákban gazdag. Óvatosnak kell lenned, nehogy újra meghízz, és meg kell őrizned az egészséges koleszterinszintet, hogy megvédd a szíved és a vérnyomásod. A fehérje alapú diétákra rendszerint a nulla cukortolerancia jellemző (beleértve a gyümölcsöt is), úgyhogy gondoldj előre az édességek iránti szeretetedre, hogy és ellent tudsz-e állni neki.

A mediterrán étrend olyan zsírokat tartalmaz, ami egészséges, de a teszta és az élesztőt tartalmazó élelmiszerek rendkívül gazdagok kalóriában, ami a vérnyomás és a súlygyarapodás veszélyét hordozza magában.

## Tehát, hogyan elkezdni?

Ebben a vérnyomás csökkentési módban beállíthatod a saját tempódat. Válaszd ki azokat az életmódbeli változásokat, amelyeket úgy gondolod, hogy sok erőfeszítés nélkül be tudsz tartani. Válaszd ki a stressz csillapító módszert, és kezdj az egészséges táplálkozással.

Ne kezdj el egyszerre mindent - ez túl sok lehet, nehogy gyorsan feladd, mert akkor továbbra is a magas vérnyomás halálos következményeitől való félelemmel kell élned.

Ha ez az étkezés, úgy tűnik, számodra túl nagy elvárásokkal jár, vagy úgy gondolod, nem tudod sokáig betartani, bár próbáld ki. A próbaidőszak alatt nem kell szigorúan követned a listát, csak tartsd magad ezekhez:

- egyél friss gyümölcsöt naponta 3 alkalommal
- a főételhez, használd azokat a zöldségeket, amelyeket szereted
- igyekezz, hogy a mindennapi étkezésedben legyen gomba, hagymát, paprikát, paradicsom, magvak és gyógynövények
- egyél meg egész tányér párolt zöldséget választásod szerint
- kis mennyiségű babot párosíts nagy adag salátával és körettel.



Ha csak a felsoroltakat teszed, már az első hét után élvezni fogod a változások előnyeit. Nem lesz olyan jelentős, mint amikor teljesen betartod ezt a táplálkozási tervet és az összes tanácsot, de az eredmények láthatók lesznek! Ezt azoknak mondom, akik még mindig kételkednek és kérdezik: Vajon meg tudom én ezt csinálni? Vagy: Ez segít nekem is?

Csak kövesd ezt az öt lépést a mindennapi étrendben és kísérletezz. Ha látod az eredményeket, akkor nagyobb kedved lesz a teljes étrend tervhez! Még akkor is, ha arra a következtetésre jutsz, hogy ez olyan jó eredményekkel jár, hogy nem kívánod a teljes módszert alkalmazni a magas vérnyomás csökkentésére - remek! Mégis valamit megteszel, hogy megelőzd a szívrohamot és a stroke-t, vagy az ettől még rosszabbat is.

## 4.5 Tervezés és elkészítés

Mielőtt elkezdenéd tanulmányozni az ízletes étel-recepteket, amelyeket elkészíthetsz, miközben tartod magad ehhez a tervhez, szeretnék néhány általános megjegyzést tenni az ételek elkészítéséhez. Ezek segítenek abban, hogy az ételek elkészítésekor mire kell odafigyelned.

Ennek az étrendnek az a célja, hogy alacsony kalóriát tartalmazó, de magas tápértékű élelmiszereket juttass be a szervezetedbe. A tápanyagok azért fontosak, mert lehetővé teszik a szervezet számára, hogy az évek során bekövetkezett károsodását elkezdje gyógyítani. Ez azt jelenti, hogy teljes mértékben kihasználja az élelem mennyiségét, amit megeszelsz, anélkül, hogy aggódnod kellene azon, nehogy meghízz, vagy még nagyobb károkat okoz a testednek.

Amint azt már említettük, az első lista élelmiszerei éppen ezt teszik lehetővé számodra. Ha ételeid tervezed a második vagy a saját listádon szereplő Hozzávalókból - próbáld magad tartani az egyszerű szabályokhoz, hogy jó eredményeket érj el, csökkentsd a vérnyomást és elkerüld a súlygyarapodást.



A jó tervezés lehetővé teszi, hogy megfelelően párosítsd az élelmiszereket a listákról. Az első szabály nagyon egyszerű: **nyers zöldségek és gyümölcsök** Rendeld meg a próba csomagolásod

Az intenzív főzés során a legtöbb zöldségfajta a tápanyagok 40%-át elveszíti, vagyis, csaknem a tápértékük felét. Az a feladatod, hogy ezt elkerüld. Azért vagy ezen a táplálkozási módon, hogy feljavítsd az egészséged, ezért ne foszd meg ezeket az élelmiszereket az egészséges tulajdonságaiktól!

Az legyen a célod, hogy az egy nap elfogyasztott zöldségek és gyümölcsök legalább 50%-a nyers legyen. Ami a gyümölcsöket illeti, ez nem lehet akadály, hiszen a gyümölcs egyébként is nyersen ízletesebb. Ami a zöldségeket illeti, a legjobb, ha salátát készítesz belőlük.

Cseréld fel az ételadagjaidat salátákkal, és így biztosítsd a nyers zöldségek megfelelő mennyiségét. A saláták remek választás a főételekhez, és jól illeszkednek a körettek vagy a kedvenc ételek listáján szereplő hozzávalókhoz. Ha szereted a húst, akkor a legegyszerűbb kombinálni a nyers zöldségekkel és salátákkal. Kérlek, ne váltsd a salátát zsíros húsételekre. A legjobb megoldás, ha a húst apró kockákra vágva adod hozzá a salátához.

A salátákat tökéletesen kombinálhatod különböző magvakkal, mert nemcsak az ételek ízét fokozzák, hanem rendkívül egészségesek is! Szinte az összes mag kiváló Omega-savforrást jelent, amelyekre szükség van a magas vérnyomás és a testsúly csökkentésének folyamatában. Ha nem vagy a nyers zöldségek rajongója vagy egyszerűen szereted a főtt ételeket, itt megtalálod a párolt zöldségfélék, levesek és főzelékek receptjeit.



A párolt zöldségnek magasabb a tápértéke, mint a más módszerrel elkészített zöldségnek, mint például a sütés. Kombinálhatod különböző fűszerekkel, így hihetetlen ízű lesz.

A levesek és a főzelékek szintén kiválóak, mert a zöldségektől magas a tápértékük. Bár elkészítés közben a zöldségek főnek, a tápanyagok a vízben maradnak, amit szintén megeszel - ezért minden rendben van!

## 4.5.1 Fűszerek és öntetek a salátához

Mindnyájan egyetértünk azzal, hogy az élelmiszer ízének legnagyobb része, a fűszerek keverékéből származik. A salátaöntetek alkalmazása a másik módja annak, hogy a nyers zöldségeket finomabbá varázsoljuk.

Az egyetlen dolog, amit kerülnöd kell, az a SÓ. Ez nem okozhat meglepetést, mert valószínű sokszor mondták már, hogy kerülj a sót a magas vérnyomás miatt. Ha szereted a sós ételeket, akkor itt egészséges módokat találsz arra, hogy ízletes ételeket készíts anélkül, hogy veszélyeztetnéd az egészségedet. De mivel ez az étrend természetesen csökkenti a vérnyomást, azt kell mondanom, hogy a só nem megengedett. Ne feledd, hogy sok étel, amit eszel, már tartalmaz sót, és többet is, mint amire egy nap szükséged van, ezért itt a só, mint fűszer nem megengedett.

A salátaöntetek egy külön történet. Sokan azt hiszik, hogy egészségesen táplálkoznak, ha készen vásárolt salátaönteteket fogyasztanak, de ezek az öntetek valójában több cukrot és kalóriát tartalmaznak, mint az átlagos gyors ételek!

Ez nem azt jelenti, hogy nem adhatsz a salátához öntetet, csak figyelni kell arra, hogy azok milyen öntetek. Ha a készen vásárolt öntetek mellett döntesz, mindenképpen olvasd el, mit ír a deklaráción. Kerüld a nehéz önteteket és vásárolj inkább olyanokat (ha léteznek), amelyekben kevés a kalória és a mesterséges színezék vagy az édesítőszer. Sokkal jobb, ha magad készíted őket. Ez nem túl bonyolult és kísérletezhetsz a hozzávalókkal és ízekkel. Ez egyszerű módja annak, hogyan lehet elkészíteni a saját salátaöntetünket.

1. lépés: Válaszd ki az alapot. Minden öntetnek van saját alapja, amik a következők lehetnek:



Szárított gyümölcs



Friss vagy szárított fűszernövény



Mustár



Fokhagyma

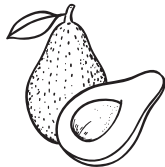


Hagyma



Fűszerkeverék

2. lépés: Válaszd ki a zsírforrást. Minden öntetnek tartalmaznia kell a zsírt, a következők közül választhatsz:



Avokádó



Len- vagy kender mag



Csonthéjas gyümölcsök



Csonthéjas gyümölcs-vaj (mandula vagy indiai dió)

3. lépés: A savanyító szer, hogy minden összeálljon. Amikor kiválasztod az alapot és az ízesítést, válassz egy jó összetevőt, amivel összekeversz és összeállítasz mindent. A különböző típusú ecet a legjobb választás:



Balzsamecet



Citromlé



Borecet

4. lépés: Ha “unalmasnak” tartod az önteteket. Ha különböző ízekkel szeretnél kísérletezni, próbáld ki az alább felsorolt hozzávalókat, amelyek nem gyakoriak a salátaönteteknél. Lehet, hogy kellemesen meglepődsz.



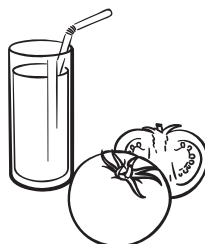
Természetes zöldség- és gyümölcslé



Tofu



Mandula vagy szójatej



Paradicsimlé

Ezen hozzávalók mindegyikével valóban számos kombinációt készíthetsz. Velük a saláták és a zöldségek soha nem lesznek unalmasak !!!

Ezeket az önteteket nyugodtan hozzáadhatod minden salátához! A listából származó valamennyi összetevő jó tápanyagforrás (ásványi anyagok, zsírok és Omega-savak), amelyek életerőt, jó tűrőképességet, vérnyomás csökkenést biztosítanak, és nem hizlalnak!!!

## 4.5.2 Étél íze

Annak érdekében, hogy fenntartsd hosszú távon ezt az étrendet, az ételnek ízlenie kell, amit eszel! Ha ezek az ételek nem finomak, valószínűleg túl hamar lemondasz erről az étrendről.

Amikor elolvasod a könyvnek e részét, különösen a recepteket, ne utasítsd el őket azonnal, csak azért, mert ezek az ételek nem azok, amiket egyébként eszel, vagy, mert nem azok az ízek, amelyekről tudod, hogy nem tetszenek.

Az íznek tudományos magyarázata is van. Természetesen az íz nagyon relatív dolog, amit én szeretek, nem feltétlenül kell szeretned neked is. Az íz érzékelők azok, amik “beszélnek” hozzánk, és megmondják, mi az, amit szeretünk enni, és mi az, ami furcsa vagy kevésbé finom. De az íz érzékelők reaktívak, vagyis csak válaszolnak az általuk kapott ízekre, viszont megszokják azokat. Egy idő után elkezdenek felismerni egy bizonyos ízt, és a “jó étel” benyomását keltik.

Vegyük például az erős szószoikat és az erős ételeket. Vannak, akik szeretik, és vannak, akik még csak nem is próbálják meg! Amikor először kóstolsz meg valami erőset, nem reagálhatsz rá jól, mert számodra ez új és nagyon erős - az íz érzékelők erős jeleket küldnek. De ha néhány hétig erős ételeket eszel, akkor az erőse reagáló reakciód megenyhül, mindaddig, amíg a tested “megtanulja” elfogadni, sőt, megszeretni azokat az ételeket!

Rájössz, hogy az étel egyáltalán nem változott meg, csak megszoktad, és ezért ízletesé válik! Ugyanez történik, ha az embereknek a magas vérnyomás miatt kell mellőzniük a sót az étrendből. Ha a sós ételek fogyasztását szoktad meg, akkor só nélkül egyszerűen nem jó ízű az étel. De ha megpróbálsz egy darabig így fogyasztani - az íz érzékelők új ízelet regisztrálnak az olyan ételekben, amelyek egyébként só csak hírből ismernek, és ismét kielégítő érzésed lesz az étkezés után.

Ezért, adj esélyt ennek, vagy bármelyik más egészséges étrendnek. Ne vedd el az új hozzávalókat, csak azért, mert úgy gondolod, hogy az étel nem lesz finom! Ígérem, és erre tudományos bizonyítékom is van, hogy élvezni fogod az új ízeket!

### 4.5.3 Jó zsírok, Omega zsírsavak (Omega 3, 6, 9)

Mindannyian találkozunk a “zsír” kifejezéssel és automatikusan valami rosszhoz kötjük. Ez különösen igaz a magas vérnyomással, szív-problémákkal, cukorbetegségben szenvedő, és az elhízott emberek számára. Azonban az egyik legnagyobb szövetséges a magas vérnyomás elleni küzdelemben, a zsír, pontosabban a jó zsír.

Már beszéltem azokról az ételekről, amelyeket kerülni kell, mert sok rossz zsírt (különösen telített) tartalmaznak, amit a termék csomagolásán megtalálsz - az ilyen élelmiszereket kerülnöd kell, mint a pestist. Az ilyen zsírok megtalálhatók az összes junk food-ban, sült gyorsételekben, és általában az egészségtelen étrendünkben. Ezekről a zsiroktól havonta néhány kilót felszedhetsz, elzárják az artériáit, ami veszélyesen megemeli a vérnyomást. Ha nem teszel semmit, ezek a zsírok valószínűleg megölnék.

De van egy hasznos zsírcsoport, amire igazán szükségünk van. Az Omega-savak (leggyakrabban Omega-3, Omega-6 és Omega-9) esszenciális savak, amelyekre a szervezetednek szüksége van ahhoz, hogy megfelelően működjön a betegség elleni küzdelemben. Fontos szerepet játszanak az agy és a kognitív funkciókban, és kulcsszerepet játszanak a szívbetegségek és a magas vérnyomás elleni küzdelemben.

Éppen ezért az Omega-savak külön helyet kapnak ebben a könyvben, és az új étrended alapja ez a természetes gyógyszer bevitel, hogy a szervezeted meggyógyulhasson!

Az Omega-savakkal kapcsolatos rossz dolog az, hogy a testünk nem képes előállítani. Ez azt jelenti, hogy elegendő mennyiségben kell őket az élelmiszerrel bevinned, hogy megőrizd az egészséged.

Szerencsére vannak kitűnő természetes Omega-zsírsvforrások, de a legjobb és leghatékonyabb módszert ebben a könyvben találod meg.

A zsírsavakkal vagy Omega-savakkal való probléma, a mennyiség és az arány, amit beviszel a szervezetedbe. Ezt tényleg meg kell jegyezned! Ez különösen igaz az **Omega-6 és Omega-3 zsírsavakra, amelyeknek aránya legalább 2:1-hez kell lenniük!** Ez azt jelenti, hogy meg kell dupláznod az Omega-6 mennyiségét az Omega-3 zsírsavhoz viszonyítva. Ez az egyetlen módja, hogy meggyógyítsanak és csökkentsék a vérnyomásodat.

Ez azért hangsúlyozom annyira, mert a megszokott étrendünk megfordította ezt az arányt. Mivel az olajok az Omega-3 zsírsavak elsődleges forrása, és az étkezésünkre jellemző, hogy tele van olajban sült húsokkal, valószínű Omega-3 savak háromszorosa jut a szervezetbe, mint Omega-6. Ez nagyon rossz, mert ez a kombináció károsítja a szervezetedet és az egészségedet! Tehát a jó zsír rossz és veszélyes zsírrá alakul át!

Most, azt én tudom, hogy valószínű nem vagy sem tudós, sem táplálkozási szakember, ezért nem foglak untatni bonyolult kifejezésekkel és módszerekkel, a probléma megoldásához. Csak azt mondom, hogy megoldottam ezt a problémát számodra! Ez volt az a pont, ahonnan indultam - hogyan készíts étrend-tervet olyan élelmiszerekkel, amelyek, az Omega-zsírsavak egyensúlyát visszaadják, így segítenek rajtad!

Az ebben a könyvben szereplő összes recept, az összes olyan élelmiszerkombináció, amelyet már megosztottam veled, és az ok, amiért van élelmiszer listánk a főételekhez és a köretekhez - az az, hogy biztosítsalak arról, hogy az Omega-savak forrásához a MEGFELELŐ módon juss!



Vegyük például a halat. A halak az Omega-sav egyik legjobb forrása, különösen az Omega-6 zsírsavé. De láttad, hogy a halat arra az ételismiszer listára tettem, amit okvetlen kerülöd kell. Ennek az az oka, hogy jó Omega-savasforrás, amire szükséged van, de a hal sok mérgező anyagot tartalmazhat (különösen élve), ami ahelyett, hogy meggyógyítana, további károkat okozhat. Mégis, a lazacot és néhány tenger gyümölcsöt (amiről tudod, hogy halászták) el lehet fogyasztani.

Itt találhatsz tiszta Omega-savforrásokat, kiváló arányokkal, megbízható forrásokból, mint például diófélékből és zöld levelű zöldségekből. A receptekben megtalálhatod megfelelő arányban az optimális mennyiségű Omega-savakat, ami szuper étellekké teszi őket, mert természetes módon csökkentik a vérnyomást!

## 4.5.4 Kávé

Szeretném ezt a fejezetet néhány megjegyzéssel fejezni a koffeinről és a kávéfogyasztásról.

Minden kávébarát valószínű észrevette, hogy a kávé egyik lista sem említi.

Ha engem kérdezel, a kávé kerülni kell, és tényleg teljesen ki kell hagynod az új étrendedből.

Ez a 3 legfontosabb oka: a szervezet kiszáradását okozza, függőséget teremt, és éber állapotban tart.

A kiszáradás komoly probléma. Legtöbbünk nem iszik elegendő vizet a nap folyamán, és a kávéfogyasztás csak súlyosbítja a helyzetet. Ha úgy döntesz, hogy a reggelt egy csésze kávéval teszed élvezetesebbé, akkor igyál sok vizet is.

A koffein nemcsak a kávéban található, hanem számos teában és szénsavas üdítőitalokban is. A koffein függőséghez vezethet, ezért az emberek gyakran eltúlozzák a különböző forrásokból származó koffeinbevitelt. Ha élvezed a reggeli kávé rituáléját, megteheted ezt, de szüntesd meg más koffeinforrások fogyasztását, mint a szénsavas italok és teák.

A harmadik probléma az, hogy a koffein éber állapotban tart. Sok ember gyakran használja ki a kávénak ezt a tulajdonságát, stresszes helyzetekben, vagy ha nagyon későig dolgoznak. Ha komoly szándékodban áll, hogy természetes módon csökkentsd a vérnyomást - szoldj le erről! Már beszéltünk a minőséges éjszakai álom fontosságáról, ezért nincs szükséged semmire sem, ami nem enged elaludni. Kerüld a koffeint és a kávé délután és különösen az esti órákban, hogy ne zavarja meg a szokásos alvási ritmust.

A kávé még egy másik negatív hatása, hogy míg ébrenléti állapotban tart, téves jeleket küld az agynak, hogy az aktív állapotod és éberséged miatt, szükséged van még több ételre. Ezért sok ember éjszakánként üres kalóriákat, és egészségtelen ételeket fogyaszt! Tulajdonképpen nem vagy éhes, csak a szervezeted felkészül egy szokatlan helyzetre, amely stresszt okoz (mint a túl hosszú ideig tartó éber állapot), és kalóriát akar tárolni, hogy energiája legyen.

Ezért mondom, hogy tartsd magad távol a kávétól és a koffeintől, különösen a nap folyamán. Ha nem tudsz kávé nélkül élni, akkor korlátozd a bevitelét, a reggeli egy csészére sok vízzel.



## 5. Ízletes receptek és étrendtervezés

Az ételrendezés a magas vérnyomás csökkentésére nem bonyolult, és - amint az előző fejezetben említettem - útmutatód legyen az ételek listája, amelyekből annyit lehet enni, amennyit csak akarsz, a köretek listája és az időnként megengedett finomságok listája.

Az étrended és az étkezésed alapja nyers zöldség, főleg saláta kell, hogy legyen. Hogy megfűszerezd az ételeidet, nagyszerű ötlet választékot ajánlok, amelyek a hagyományos salátákat finom ételekké varázsolják!

Mégis, megértem, ha az emberek vonakodnak - amikor eszükbe jutnak azok a hónapok, amikor jobbára majd csak salátákat esznek ... Nem hangzik csábítónak, igaz? Ezért találsz itt olyan nagyszerű zöldségkombinációkat, amelyek az ételek alapjai, de tartalmaznak számos olyan összetevőt is, amely ízben gazdag, és a második étel listából származik.

Ebben a fejezetben olyan sok receptet és ötletet találsz az ételek párosítására, hogy hónapokig tudsz különböző ételeket fogyasztani! Biztos vagyok benne, hogy jelenleg nem eszel ilyen változatosan, és kellemesen meg fogsz lepődni, milyen ételeket találsz itt!

Ha nem vagy egy recept-rajongó, és saját élelmiszer-kombinációdat szeretnéd elkészíteni az engedélyezett élelmiszerek listájáról, akkor ez rendben is van. Amikor tervezed a napi menüt, hogy az megfeleljen a vérnyomáscsökkentéshez, csak egyetlen egyszerű szabály létezik, amire figyelned kell:

***„Vigyázz minden élelmiszercsoport ételseinek mennyiségére!”***

Ha nem tudod, hogy mennyi ételt kell fogyasztanod az egyes élelmiszercsoportokból, ne foglalkozz a pontos méréssel (grammban)! Csak tartsa be a következőket:

Mindennapi menüid tartalmazzon:

#### Zöldséget

4 - 6 adag\* (nyers vagy párolt zöldséget)

\*Egy adag zöldség kb. 350 gramm, de ne feledd, hogy a nyers zöldség nehezebb, mint a párolt.

#### Gyümölcsöt

4 - 6 adagot (egy gyümölcsadag 150 gramm)

#### Csonthéjas gyümölcsöt

1 - 3 adagot naponta (magvak és csonthéjas gyümölcsök adagja kb. 30 gramm)

#### Olajt (és zsírt):

1 adagot (1 adag 1 evőkanál)

#### Állati eredetű élelmiszereket:

1 - 3 adagot hetente (1 adag kb.150 gramm)

#### Teljes kiőrlésű gabonaféléket:

legfeljebb 1 adagot naponta (1 adag - egy kenyérszelet)

Ha tartod magad ehhez a listához, elkészítheted a saját kombinációid az előző fejezetben felsorolt összes élelmiszerral. Ha nincs ötleted, vagy csak új és finom recepteket szeretnél, amelyek biztosítják azt, hogy csökkentik a vérnyomásodat, és segítsenek a testsúlycsökkenésben és az egészséges testsúly megtartásában - élvezd ezt a kis szakácskönyvet!

## 5.1 Ízletes és egészséges receptek

### 5.1.1 reggeli ötletek

Mindnyájan megszoktuk a szokásos reggelit: gabonafélék, tojás, szalonna stb., de meg fogsz lepődni, amikor meglátod, milyen ízletes és egészséges reggeli-ötletek léteznek! Nézd meg!

#### Banánlapocskák

##### Összetevők:

- 1 közepesen érett, egész banán
- 100 g zab
- 25 g mazsola
- 100 g áfonya
- 30 ml gránátalma lé
- 2evőkanál aprított datolya
- 1evőkanál dió durván aprítva
- 1evőkanál goji bogyó
- 1evőkanál nyers napraforgómag
- 2evőkanál őrölt lenmag



### **Elkészítési útmutató**

Melegítsd a sütőt 180 fokra.

Zúzd össze a banánt egy közepes méretű tálban. Add hozzá a többi hozzávalókat és alaposan keverd össze.

A tepsit kend be vékony rétegben olívaolajjal. A tepsibe egyenletesen önts bele a keveréket, és 25 percig süsd. Hagyd kihűlni a drótrácson, majd szeleteld fel egyenlő méretű kockákra. Kóstold meg és élvezd. A fennmaradó kockákat tedd a hűtőszekrénybe.

### **Miért jó:**

Amikor beleharapsz egy ilyen ropogós és ízletes kockába, tele antioxidánsokkal, úgy tűnik, mintha egy fiatalkori szökőkút törne ki belőled. Az áfonya nagyon jól illik a banánhoz, ami édes, ízletes aromát ad a kockáknak, a többi összetevő meg csak tovább fokozza azt. Kitűnő reggeli vagy uzsonna!

### **Egy tál bogyó**

#### **Összetevők:**

1 alma, felszeletelve

1 narancs, szeletelve

50 g áfonya

50 g eper, szeletelve

2 evőkanál lenmag vagy kendermag

2 evőkanál apróra vágott dió

### Elkészítési útmutató

Nincs szükség főzésre. Csak keverd össze őket és kész a reggeli!

### Miért jó:

Kevés olyan reggeli van, amit gyorsabb és könnyebb elkészíteni, mint ezt, és tele van ízekkel. Teljesen ízletes és kiváló!

### Sült almák

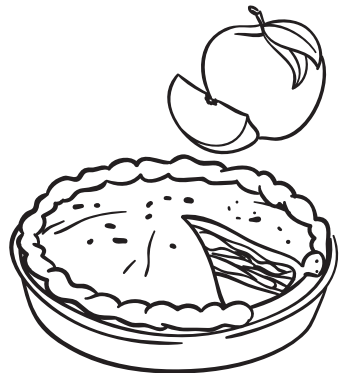
#### Összetevők:

- 6 alma (héjától és a magházától megtisztított, felaprított)
- 2 teáskanál fahéj
- 50 g apróra vágott dió
- 3 datolya (mag nélküli)
- 2 kanál őrölt lenmag
- 60 ml nem édesített kender-, mandula- vagy szójatej

#### Elkészítési útmutató

Melegítsd a sütőt 180 fokra.

A turmixgépbe tegyél egy csésze apróra vágott almát, fahéjat, diót, datolyát, lenmagot és a tejet, keverd össze. A kapott keveréket öntsd a tepsibe, a maradék almát szórd a tetejére, valamint a mazsolát és egy kis zabot. Süsd 15 percig.





**Miért jó:**

Az alma és a fahéj egy klasszikus kombináció, de ha soha nem kombinárod őket, akkor is látni fogod, hogy mennyire élvezed a mandulatejjel elkészített étel különös ízét és illatát. A mandulától és (tetszés szerint) a zabtól, az étel ropogós lesz, és csodálatosan kombinálható az alapvető ízekkel. Ez lesz valószínű a kedvenc recepted.

**Tofu****Összetevők:**

3 db kockára vágott újhagyma  
50 g apróra vágott paprika  
1 közepes méretű, apróra vágott paradicsom  
2 gerezd fokhagyma (ízlés szerint, apróra vágva vagy szétnyomva)  
200 g tofu, lecsorgatva és megtörve  
1 evőkanál sómentes fűszer keverék  
1 teáskanál kakukkfű  
150 g spenót

**Elkészítési útmutató**

Mérsékelt tűzön pirítsd 5 percig a fiatal hagymát, a paprikát, a fokhagymát és a paradicsomot egy csésze vízben.

Add hozzá a többi összetevőt, és újabb öt percig főzd. Tálald.

**Miért jó:**

Ebben az ételben a paprika a déli ízeket adja. Valószínű, szeretnéd az omlettet vagy hasonló tojásos ételeket a tofu helyett, de az íz majdnem azonos, mert a tofu hasonló állagú, mint a tojás, és annak az ízéhez igazodik, amit készítünk vele. Rendkívül finom, ízletes módja a nap kezdetének!

## Trópusi gyümölcs-reggeli

### Összetevők:

- 200 g felkockázott ananász
- 100 g felkockázott mangó
- 100 g felkockázott papaya
- 2 meghámozott és felszeletelt narancs
- 1 felszeletelt banán
- 2 kanál nem édesített kókusz

### Elkészítési útmutató

Nincs szükség főzésre. Keverj össze minden összetevőt a kókusz kivételével. Tálald salátaágyon és szórd meg kókuszreszelékkel.

### Miért jó:

Észrevetted, hogy ez a recept kicsit eltér a szabályoktól? Az itt használt gyümölcsök közül néhány nem szerepel a korlátlanul fogyasztható élelmiszerek listáján, és ez rendben van. Minden friss gyümölcs és zöldség teljesen rendben van, csak a szuperételek listája tartalmazza a legjobbakat. Ez az enyhe eltérés számos új ízt hoz az étrendedbe, ami kiváló módja annak, hogy elkezd a napot!



## 5.1.2 Salátaötletek

Az itt található saláta receptek nagyon könnyen elkészíthetőek, és ahogy emlékszel korábról, hogy a nap fő ételeinek kell lenniük. Az egyik legjobb dolog a salátával, hogy könnyű előkészíteni őket. Nem kell különleges készségekkel rendelkezned, mert legtöbbjük 100% friss összetevő, csak megtisztítod, feldarabolod és összekevered. Ne feledd, hogy a salátákat az előbbi fejezetben említett, különböző öntetekkel kombinálhatod.

### Leveles zöld meglepetés

#### Összetevők:

600 g apróra vágott zöld leveles zöldségek (válaszd a kedvencedet)

1 nagy, rudacskákra szeletelt alma

1 nagy, rudacskákra szeletelt sárgarépa

50 g lila hagyma, aprítva

125 ml nem édesített tej szójából vagy mandulából

125 g nyers indiai dió vagy 20 g nyers indiai mandulavaj

indiai dió

60 ml balsamecet

20 g mazsola

1 teáskanál mustár

#### Elkészítési útmutató

Egy nagy tálba tedd bele a zöld leveles zöldségeket, az almát, a sárgarépát és a hagymát.

A turmix gépben keverd össze a tejet, diót, ecetet, mazsolát és mustárt. A kívánt mennyiséget öntsd a tálba.



**Miért jó:**

Hogy őszinte legyek, nem tettem bele sok leveles zöldséget, amikor elkezdtem ezt a diétát, de ez volt az első olyan étel, amelyet vele készítettem. Ez a saláta csodálatos, az alma és a hagyma kombinációja pedig meglepő ízt ad. Ez nem lehet kihagyni.

**Spenót és brokkoli saláta****Összetevők:**

120 g spenót

400 g brokkoli

1 körte

1 alma

1 lime, hámozott

20 g dió

**Elkészítési útmutató**

Minden összetevőt tegyél bele a turmixgépbe, először a spenótot, és durván aprítsd fel az „S” éllel. Keverd össze és tálald.

**Miért jó:**

Imádni fogod ezt: A bolygó két legjobb, leghatalmasabb ételle a táladban táncol. Mi van ebben, amit nem lehet szeretni? Tedd hozzá, hogy ez a saláta gyorsan elkészül, ami még vonzóbbá teszi. Ez azon az étellek listáján szerepel, amit rendszeresen elkészítetek! Elég gyümölcsöt tartalmaz a zöldségek egyensúlyba hozásához, és a lime meglepő jelleget ad neki.



## Déli saláta paprikával

### Összetevők:

2 gerezd apróra vágott fokhagyma  
150 g főtt fekete bab  
250 ml víz  
100 g sárga babura paprika  
1 paradicsom, apróra vágva  
30 g aprított petrezselyem  
20 g lila hagyma aprítva  
2 evőkanál balsamecet  
300 g zöld saláta keverék

### Elkészítési útmutató

Egy mély serpenyőbe önts vizet, dobd bele a paprikát és fokhagymát, és várd meg, hogy felforrjon. Add hozzá a fekete babot és főzd a legalacsonyabb lángon 10 percig. Ezután szűrd le.

Minden összetevőt, kivéve a zöld saláta keverékét, helyezd egy nagy tálba. Fedd le és hűtsd le éjszakán át (vagy legalább 3 órán át). Tálald a zöld salátakeveréssel.

### Miért jó:

Ez egy jellegzetes saláta recept, hagyományos ízekkel. A sárga paprika íze dominál, míg a fokhagyma és a fekete bors megadják a szükséges pikánságot neki. Ez egy teljesen kielégítő étel, amelyre emlékezni fogsz.

## Bab saláta spenóttal

### Összetevők:

- 150 g béby-spenót
- 150 g főtt bab
- 100 g reszelt sárgarépa
- 100 g brokkoli
- 100 g szeletekre vágott gomba
- 100 g apróra vágott paradicsom

### Öntet:

- 2 finomra aprított fokhagyma
- 2 evőkanál citromlé
- 1/2 teáskanál szárított petrezselyem
- 1/2 teáskanál szárított bazsalikom
- 1/4 teáskanál őrölt mustármag
- 1/4 teáskanál hagymapor
- 1/4 teáskanál balsamecet



### Elkészítési útmutató

Keverd össze a saláta minden összetevőjét egy nagy tálban. Keverd össze az összes hozzávalókat az öntethez. Öntsd a salátára és keverd össze újra.

### Miért jó:

Ebben az esetben a meglepetést a citromlé váltja ki, ami igazán csodálatos ellentétben áll a saláta többi friss, zöld ízével. Ez a kontraszt az, ami ezt az ételt olyan meghatározóvá teszi.

## Brazil saláta

### Összetevők:

- 3 apróra vágott paradicsom
- 170 g főtt csicseriborsó
- 1 hámozott és felaprított zöld alma
- 1 uborka felaprítva
- 1/2 kis hagyma aprítva
- 1/4 brazil dió, apróra vágva
- 3 evőkanál balsamecet
- 1 evőkanál aprított koriánder
- 300 g zöld saláta keverék

### Elkészítési útmutató

Keverj össze mindent a saláta és a brazil dió kivételével. Tálald salátaágyon és brazil dióval szórd meg a tetejét díszítésként.

### Miért jó:

A koriánder és a balsamecet finom ízt ad a salátának, míg a brazil dió nem várt textúrát. Az összetevők jól illeszkednek az ételbe, hogy emlékezzünk rá mindig.

## Kevert zöld saláta dióval

### Összetevők:

- 250 g zöld saláta keverék
- 50 g rukkola vagy vízitorma
- 2 megtisztított, szeletekre vágott körte
- 1 megtisztított, reszelt körte
- 25 g szárított ribizli
- 25 g apróra vágott dió
- 25 g fél diószem
- 2 evőkanál rizsecetet
- 2 teáskanál extraszűz olívaolaj



### Elkészítési útmutató

A tálban keverd össze a reszelt körtét, borsmustárt vagy vízi tormát, zöld saláta keveréket, diót és ribizlit. Add hozzá az ecetet, olívaolajt és keverd össze. A körteszeletekkel és a fél diószemekkel díszítsd.

### Miért jó:

Nehéz elfeledni ezt a gyümölcsös-dió kombináció ízét. Egy kellemes kontrasztot teremt a szájban, ami után az ízlelőbimbóid vágyakozni kezdenek. Desszert íze van, de élvezheted főételként is!



## Saláta meglepetés, spárgából

### Összetevők:

- 1 kg spárga
- 125 ml víz
- 20 g mazsola
- 60 ml balsamecet
- 20 g dió
- 1 teáskanál mustár
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 2 evőkanál aprított lila hagyma
- 2 evőkanál fenyőmag

### Elkészítési útmutató

Egy nagy serpenyőbe önts vizet és tedd bele a spárgát. Forrald fel a vizet, majd csökkentsd a tüzet, fedd le és lassú tűzön 3-5 percig főzd, vagy amíg meg nem puhul. Szűrd le a spárgát, tedd át egy tálba.

A többi hozzávalókat dolgozd össze a turmixgépben, és öntsd a spárgára. Hagyd, hogy 1-2 órát álljon a felszolgálás előtt. Díszítsd fenyőmagvakkal.

### Miért jó:

Ez az étel vitát vált ki. Azoknak, akik szeretik a spárgát, azoknak tetszeni fog, és azok, akik megvetik, nem akarják meg se kóstolni. De mivel a spárga annyira tápláló, a legjobb kiegészítés minden étkezéshez.

### 5.1.3 Csodálatos levesek

A leves kiváló választás a főételhez, különösen, ha már ráuntál a salátákra, vagy ha csak főzni szeretnél valamit.

#### Almás fahéjas csemege

##### **Összetevők:**

- 1250 ml sárgarépa lé
- 400 g butternut tök (frissen vagy fagyaszttva)
- 400 g felaprított kelkáposzta (tisztított mennyiség)
- 2 közepes méretű, tisztított és apróra vágott alma
- 100 g hagyma, apróra vágva
- 125 ml mandula, kender vagy szójatej
- 125 g indiai dió vagy 60 g indiai dió vaj
- 2 evőkanál gyümölcs ecetet
- 1 teáskanál fahéj
- 1/2 teáskanál szerecsendió

##### **Elkészítési útmutató**

Tedd a tököt, almát, kelkáposztát, hagymát, ecetet és a sárgarépa levét egy nagy leveses edénybe. Forrás után hagyd főni alacsony hőmérsékleten 30 percig, vagy amíg a kelkáposzta meg nem puhul.

A leves felét, keverd ki turmixgépben a tejföllel és az indiai dióval. Öntsd vissza a keveréket a levesbe. Adj hozzá fahéjat és szerecsendiót.

### Miért jó:

Ezekben a levesekben minden megtalálható. Tele vannak energiával, és nagyon finomak, és az ízek ezen kombinációja tökéletes ősszel és az ünnepekre, de ugyanakkor isteni étel, amelyeket bármikor lelkiismeret furdalás nélkül tudsz fogyasztani bármely évszakban. Mindegyik összetevő ezekben a levesekben ízletes és nagyon egészséges.

### Brokkoli, lencse és paradicsomleves

#### Összetevők:

- 2 l víz
- 400 g aprított brokkoli
- 500 ml sárgarépalé
- 125 g indiai dió
- 900 g felaprított paradicsom
- 450 g szárított lencse
- 6 finomra vágott fokhagyma
- 3 kisebb cukkini apróra vágva
- 3 zeller, apróra vágva
- 2 hagyma, apróra vágva
- 2 sárgarépa aprítva
- 1 jamgyökér, hámozott és aprított
- 3 evőkanál balzsamecet



#### Elkészítési útmutató

Tedd az összes hozzávalót, kivéve a yam gyökeret, az ecetet és az indiai diót egy nagy leveses edénybe. Miután felforrt, hagyd 45 percig főni. Add hozzá a yam gyökeret és főzd további 15 percig, vagy amíg a lencse és a zöldségek nem kellően puhák.

Vedd le a tűzről és add hozzá az ecetet. Vegyél ki két csésze levest, és keverd össze az indiai dióval a turmixgépben. Keverje össze a keveréket és a levest és tálald.

**Miért jó:**

Ez egy sűrű, tömör leves, amelytől kellemesen és teltnék érezheted magad. Az ízek földiesek, kiegyensúlyozottak és finomak, ami véleményem szerint csak növeli az örömet. Finom étel az év bármely időszakában.

**Vegetáriánus leves babbal****Összetevők:**

450 g főtt fehér bab  
500 ml zöldségalap só nélkül vagy csökkentett nátriumtartalommal  
200 g brokkoli  
200 g apróra vágott spenót  
500 ml sárgarépalé  
100 g hagyma, apróra vágva  
125 g indiai dió  
50 g fenyőmag  
3 paradicsom aprítva  
1 csomó apróra vágott, friss bazsalikom  
4 evőkanál egyéb fűszernövény (ízlés szerint)  
1 teáskanál fokhagymapor

**Elkészítési útmutató**

Minden összetevőt, kivéve az indiai diót és a fenyőmagot, egy nagy leveses fazékba. Fedd le és hagyd főni alacsony lángon 35-40 percig.

Egy turmixgépben mixeld ki a leves negyedét az indiai dióval, majd öntsd a keveréket a levesbe. A fenyőmagokat szórd a tetejére, díszítésként.

**Miért jó:**

Egy másik téli jellegzetes étel, ami minden évszakban alkalmas. Ez talán a legegyszerűbb leves recept, ami létezik - minden megy egy edénybe. Nincs szükség tervezésre, vagy előkészítésre.

De ne zavarjon meg az egyszerűség. A gazdag ízek az arcodra mosolyt fakasztanak, és az étkezés után elégedett leszel.

**Gomba leves tejszínnel****Összetevők:**

900 g friss gomba  
1250 ml sárgarépalé  
300 g főtt, fehér bab  
300 g nem édesített kender, mandula vagy szója tej  
150 g béby-spenót  
3 póréhagyma  
2 sárgarépa  
2 db közepes méretű, apróra vágott hagyma  
100 g apróra vágott zeller  
2 gerezd apróra vágott vagy zúzott fokhagyma  
2 evőkanál víz  
2 teáskanál mediterrán fűszerkeverék

**Elkészítési útmutató**

Forrald fel a vizet egy nagy edényben. A vízben 5 percig, vagy amíg nem puhulnak meg, párold a gombát, a fokhagymát és a fűszereket. Szükség esetén adj hozzá vizet, hogy ne tapadjon le. Tedd félre.

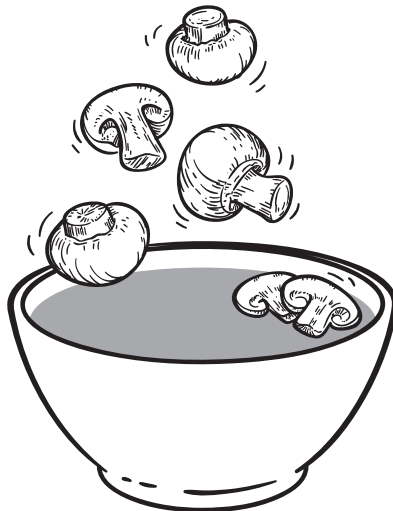
Forrald fel a sárgarépalevet, a tejet, a sárgarépát, a hagymát, a zellert, a kukoricát, a póréhagymát és a fűszereket egy nagy leveses fazékban. Csökkentsd a tüzet és hagyd főni, amíg a zöldségek nem puhulnak meg (kb. 30 perc).

Mixeld ki az indiai diót és a maradék tejet. Add hozzá a leves felét és a zöldségeket, citromlét, kakukkfűvet és a rozsmaring felét. Addig keverd, amíg a keverék sima és krémes nem lesz.

Öntsd az edénybe a leveshez, és add hozzá a maradék összetevőket is. Melegítsd, amíg a spenót meg nem fonnyad. Tálald.

### **Miért jó:**

Személy szerint, kis olyan leves van, ami ennyire boldoggá tesz engem, mint a gombás krémleves, és ez az egyik legízletesebb recept, amivel valaha is találkoztam. Fantasztikus étel a kényeztetéshez.



## Lencsefőzelék

### Összetevők:

1500 ml víz

200 g szárított lencse

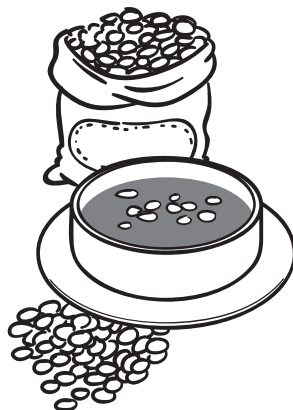
1/2 hagyma (közepes méretű), apróra vágva

3 friss paradicsom (nagy) aprítva

1 szál zeller, apróra vágva

1 teáskanál szárított bazsalikom

1/8 teáskanál fekete bors



### Elkészítési útmutató

Tedd a lencsét, a borsot és a bazsalikomot egy nagy fazék vízbe, és 30 percig főzd, adj hozzá paradicsomot és zellert, és hagyd még 15 percig főni, vagy amíg a lencse puha nem lesz.

### Miért jó:

Ez a recept az egyszerűség megtestesítője. Ez volt az első étel, amit megtanultam elkészíteni, mert amikor elkezdtem mindezt csinálni, nem volt semmi tapasztalatom a konyhában.

Egyszerű vagy nem, ez egy erőteljes és nagyon finom étel, ami hihetetlenül egészséges. Ezt szó szerint bárki elkészítheti.

## Édes főzelék

### Összetevők:

2 nagy fokhagyma gerezd, aprítva  
325 ml párolt paradicsom (levével együtt)  
1 közepes méretű cukkini, szeletelve  
1 vékonyra aprított hagyma  
1 nagy édesburgonya, hámozott és szeletelt  
1 teáskanál só nélküli fűszerkeverék  
50 g főtt borsó vagy bab  
3/4 teáskanál szárított rozmaring

### Elkészítési útmutató

Egy nagy serpenyőben melegíts két evőkanál vizet. Add hozzá a hagymát, és abáld 5 percig, vagy amíg a hagyma enyhén nem lágyul meg és nem kezd el üvegesedni. Adj hozzá fokhagymát és főzd 1 percig. Adj hozzá vizet, ha szükséges, nehogy lesüljön.

Keverj bele paradicsomlét, édesburgonyát, babot és rozmaringot. Főzd, időnként keverd meg. Fedd le és főzd 5 percig. Add hozzá a cukkinit. Fedd le és főzd, amíg az édesburgonya megpuhul (kb. 15 perc), időnként keverd meg. Fűszerezd és tálald.

### Miért jó:

Ez még egy olyan étel, amelyről mindenkinek meg van a saját véleménye, ha kedveled az édesburgonyát, beleszeretsz ebbe. Ha nem különösebben kedveled, akkor ez a recept valószínűleg közömbös lesz számodra.

Én személy szerint szeretem az édesburgonyát az év minden szakában, bár íze az őszi évszaknak és az ünnepeknek felel meg legjobban. Energetikusan ízletes étel.



## Chili új módon

### Összetevők:

- 450 g szárított tofu
- 300 g hagyma
- 300 g apróra vágott brokkoli
- 300 g apróra vágott karfiol
- 250 g kukorica (fagyasztott vagy friss)
- 150 g főtt pinto bab
- 150 g főtt fekete bab
- 150 g főtt vörös bab
- 1 konzerv (800 g) aprított paradicsom, só nélkül vagy alacsony nátriumtartalommal
- 1 doboz (120 g) apróra vágott finom chili paprika
- 3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 2 nagy cukkini, apróra vágva
- 2 evőkanál chili por
- 1 teáskanál kömény

### Elkészítési útmutató

Főzd a tofut, a chili paprikát és a köményt egy nagy fazékban, amíg meg nem párolódik. Add hozzá a többi összetevőt, fedd le és hagyd főni mérsékelt tűzön 2 órán át.

### Miért jó:

Ez a chili, amitől csorog az ember nyála, tökéletes, mint egy téli étel, de élvezhető az év bármely szakában. A "Három Amiga" a receptből (tofu, chili por és kömény) meglepően összetett ízeket adnak a chili számára, míg a többi összetevő robusztus ízt ad, amitől azonnal még többet akarsz enni - amit megtehetsz lelkiismeret nélkül, mert ez a chili nagyon egészséges!

## Paradicsomos finomság

### Összetevők:

- 250 g friss paradicsom
- 150 g béby-spenót
- 3 gerezd aprított fokhagyma
- 2 szál zeller, apróra vágva
- 1 hagyma felaprítva
- 1 póréhagyma, aprítva
- 1 nagy erős paprika, apróra vágva
- 1 kisebb méretű babérlevél
- 750 ml sárgarépa lé
- 125 g indiai dió
- 50 g friss bazsalikom
- 50 g apróra vágott napon szárított paradicsom
- 2 evőkanál só nélküli fűszer keverék (opcionális)
- 1 teáskanál szárított kakukkfű, összetörve
- 1 csipetnyi sáfrány



### Elkészítési útmutató

Minden összetevőt, kivéve az indiai diót, a bazsalikomot és a spenótot főzd egy nagy serpenyőben 30 percig. Vedd ki a babérlevelet.

Egy szűrőkanállal vegyél ki két csésze zöldséget, és tedd félre. Keverd össze a fennmaradó levest és az indiai diót a robot mixerrel, amíg a keverék sima és krémes állagú lesz. Tedd vissza a krémes keveréket, és az előzőleg félre tett zöldségeket a serpenyőbe, keverd össze a bazsalikkal és a spenóttal, amíg a spenót meg nem fonyad.

### Miért jó:

Valamennyi paradicsomleves, valószínűleg a legjobb "kényeztető étel", és ez a recept sem kivétel. Teljesen finom, gazdag textúrájú és ízű.

## Cukkinis csemege

### Összetevők:

- 900 g cukkini
- 1 l só nélküli vagy alacsony nátriumtartalmú növényi alap
- 400 g bébi spenót
- 200 g kukorica
- 60 g indiai dió
- 1 nagy hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál szárított bazsalikom
- 1/2 teáskanál szárított oregánó
- 1/2 teáskanál szárított kakukkfű
- 1/4 teáskanál, vagy ízlés szerint fekete bors

### Elkészítési útmutató

Tedd a hagymát, cukkinit, fokhagymát, oregánót, bazsalikomot, kakukkfűvet és a zöldségalapot egy nagy leveses fazékba. Mikor felforrt, csökkentsd a lángot, és hagyd főni 25 percig, vagy amíg a cukkini nem puhul meg.

Tedd a levest a turmix gépbe, több adagba is lehet, ha nem fér bele egyszerre, hozzáadva az indiai diót minden adaghoz, és keverd, amíg sima és krémes nem lesz.

Tedd vissza a krémes keveréket az edénybe, adj hozzá kukoricát és spenótot, és főzd, amíg a spenót meg nem fonnyad. Szükség szerint önts hozzá vizet a sűrűség szabályozásához. Fűszerezd oregánóval, fekete borsal ízlés szerint és tálalható.

### Miért jó:

Nem csak egy fantasztikus, meleg, krémes étel a kényeztetéshez, de az oregánó, a bazsalikom, a kakukkfű és a bors kombinációja váratlanul merész aromát kölcsönöz, ami miatt még jobban kívánod. Ez az étel valahogy merésznek és finomnak bizonyul, ami még jobbá teszi. Határozottan egy olyan recept, amire vissza fogsz térni, még akkor is, ha a cukkini nem túl kedves számodra.

## 5.1.4 Előétel és uzsonna

A változatos ételek nagyon fontosak, ha hosszabb ideig szeretnéd ezt a programot tartani. Ezért, ezekhez a főétel receptekhez az előételeket is hozzácsatoltam, amiket főételeként is ehetsz, vagy önállóan, mint kitűnő uzsonnát.

Használhatod bármelyik összetevőt az élelmiszerek azon listájából, amelyekből annyit ehetsz, amennyit csak akarsz, és a saját előételeidet vagy uzsonnáidat is kitalálhatod.

### Itália ízei

#### Összetevők:

- 400 g aprított zöldsaláta
- 100 g dió
- 50 g petrezselyem
- 50 g paradicsom
- 4 lepény vagy tortilla (100% integrált lisztből)
- 120 g sült pulyka vagy csirke hús
- 3 evőkanál paradicsomkoncentrátum
- 2 teáskanál olasz fűszerkeverék
- 2 csipetnyi fokhagymapor

#### Elkészítési útmutató

A tálban jól keverd össze a zöld salátát, paradicsomot, diót, petrezselymet, olasz fűszereket, húst (csirke vagy pulyka) és a fokhagymát. Tálald lepényben vagy a tortillában.



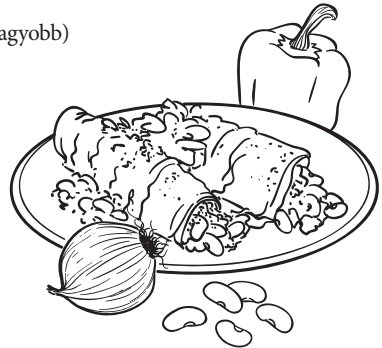
### **Miért jó:**

Deluxe finomság alkalmas szórakozáshoz! Tényleg meseszerű kombinációja az ízeknek, amelyek Olaszországra emlékeztetnek. Ez a finom étel tökéletes vacsorára.

### **Enchilada babbal**

#### **Összetevők:**

- 1 megtisztított és felaprított zöldpaprika (közepes vagy nagyobb)
- 50 g hagyma, apróra vágva
- 250 g só nélküli vagy alacsony nátriumtartalmú paradicsomszósz
- 6 db kukorica lisztből készült tortilla
- 200 g főtt bab
- 100 g kukorica (frissen vagy fagyaszttva)
- 1 teáskanál chili
- 1 evőkanál apróra vágott friss koriander
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál hagymapor



#### **Elkészítési útmutató**

Párold a hagymát és a paprikát 2 evőkanál paradicsomszószban, amíg a zöldségek megpuhulnak. Öntsd hozzá a maradék paradicsomszószot, babot, chilit, köményt, kukoricát, hagymaport és koriandert, és főzd 5 percig lassú tűzön. Töltsd meg egy kanállal mindegyik tortillát kb. 50 ml keverékkel és csavard fel. Tálalhatod így is, vagy kb. 15 percig süsd át a sütőben 190 fokon.

### **Miért jó:**

Vezesd az ízlelőbimbóidat Közép-Amerikába, ezzel az ízletes étellel. Hiteles mexikói íz, könnyen elkészíthető, hihetetlenül finom és egészséges. Nem fogod elhinni, hogy egészséges ételt eszel!

## Karfiol és spenót püré

### Összetevők:

600 g karfiol

4 gerezd fokhagyma, aprítva

300 g friss spenót

115 g indiai vaj

mandula-, kender- vagy szójatej

2 evőkanál só nélküli fűszerkeverék, ízlés szerint

1/4 teáskanál szerecsendió

### Elkészítési útmutató

Főzd a fokhagymát és a karfiolt, amíg megpuhul (kb. 8-10 percig). Szűrj le, hogy minél több folyadék kicsorogjon belőle. Főzd a spenótot, amíg meg nem fonnyad, majd tedd félre.

Keverd össze az indiai diót, a fokhagymát és a karfiolt egy turmix gépben, amíg sima és krémes keveréket nem kapsz, majd adj hozzá tejből (szója, mandula vagy kender) szükség szerint, hogy finom és könnyű állaga legyen.

Add hozzá a fűszerkeveréket és a szerecsendiót. Keverd bele a spenótot és tálald.

### Miért jó:

Biztosan tudod, hogy a burgonya gyakorlatilag csak üres kalóriát tartalmaz, de mi van, ha nagy adag pürét ennél? Ha így van, akkor szerencséd van, mert ezt az ételt valószínűleg még jobban fogod szeretni.

Nem csak jobb íze van (gazdagabb, összetettebb ízű, és szerkezete hasonló a burgonyáéhoz), de egészséges is. Akárhogy nézed, nyert ügyed van!

## Ízletes stir fry

### Összetevők:

- 400 g extra kemény tofu, kockákra vágva
- 100 g barna rizs
- 25 g szezám-mag
- 2 evőkanál só mentes fűszer keverék, ízlés szerint
- 1 teáskanál szójaszósz, alacsony nátriumtartalommal
- 1/4 teáskanál őrölt, erős paprika

### Hozzávalók a mártáshoz:

- 25 g szárított sárgabarack, egy éjszakán át 125 ml vízben áztatva
- 60 g nem sózott földimogyoróvaj
- 60 ml balsamecet
- 4 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 2 evőkanál aprított gyömbér
- 4 teáskanál só mentes fűszerkeverék, ízlés szerint
- 1/4 teáskanál őrölt, erős paprika

### Zöldségekhez:

- 550 g aprított római zöld saláta
- 450 g friss spenót
- 4 piros paprika
- 2 sárgarépa
- 1 közepes méretű hagyma
- 400 g brokkoli
- 300 g friss gomba
- 200 g cukorborsó, darabokra aprítva
- 50 g indiai dió, durvára aprítva
- 2 evőkanál víz

### **Elkészítési útmutató**

Főzés előtt a tofut legalább 30 percig hagyd ázni a szójaszós, fűszer paprika és a fűszerek keverékében.

Egy mély edénybe a tedd bele a rizst és 375 ml vizet. Ha felforr, csökkentsd a tüzet, fedd le és hagyd a rizst főni kis lángon 30 percen át, vagy amíg az összes vizet fel nem szívja, és a rizs nem puhul meg. Tedd a rizst félre.

Melegítsd a sütőt 180 fokra. Keverd össze a tofut a szezámmaggal és süsd egy serpenyőben, aminek nem tapad az aljára, 30 percig.

A mártáshoz a beáztatott sárgabarackot mixeld ki (azzal a vízzel, amiben ázott), a földimogyoróvajjal, a gyömbérrel, a fokhagymával, a fűszerekkel, az ecettel, az erős paprikával és az indiai dióval, amíg a keverék sima állagú lesz. Tedd át egy kisebb edénybe, és tedd félre.

Melegíts vizet egy mély serpenyőben, és párold 5 percig a hagymát, sárgarépát, brokkolit, borsót és a paprikát. Adj hozzá vizet, ha szükséges, hogy ne pörkölődjenek meg a zöldségfélék. Add hozzá a gombát, fedd le és főzd lassú tűzön, amíg a zöldségek nem puhulnak meg. Folytasd a főzést, amíg a víz (majdnem) nem párolog el. Add hozzá a spenótot és keverd, amíg nem fonnyad meg.

Add hozzá a szósz a tálból, és keverd addig, amíg a zöldségek nem kapnak fényes mázt, és a szósz nem lesz buborékkal teli (nem tart egy percnél tovább). Keverd össze a tofuuval és az indiai dióval. Tálald salátaágyon kevés rizzsel.

### **Miért jó:**

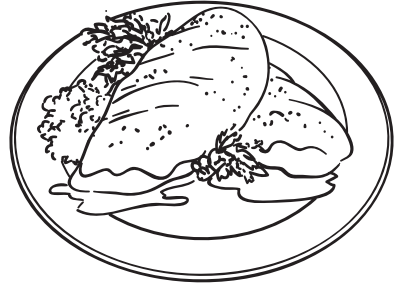
Kóstold meg a kelet ízét otthonod kényelmében. Ez az ízek egy csodálatos keveréke, amiből ítélve a vendégeid azt gondolják, hogy órákat veszel főzésből. Könnyű elkészíteni és ízletes.



## Spenót csirkehússal

### Összetevők:

- 300 g spenót
- 250 g csirkemell, kicsontozva és lebőrözve
- 4 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 1 zöldpaprika, apróra vágva
- 200 g főtt barna vagy vad rizs
- 150 g friss paradicsom, aprítva
- 100 g apróra vágott zeller
- 250 ml chili szósz (alacsony nátriumtartalommal)
- 50 g hagyma, apróra vágva
- 1 evőkanál frissen aprított bazsalikom
- 1 teáskanál chili por (adj hozzá többet, ha akarsz)
- 1/4 teáskanál szárított, zúzott pirospaprika



### Elkészítési útmutató

A csirkemellet készítsd el enyhén megolajozott serpenyőben, néha megforgatva. Süsd 3-5 percig, vagy amíg el nem veszíti a rózsaszín színét.

Adj hozzá minden összetevőt, kivéve a rizst. Forrjon fel, majd vedd le a közepes erősségűre a tüzet és főzd (lefedve) 10 percig, vagy amíg a zöldségek nem puhulnak meg.

Tálald rizzsel, ízlés szerint.

### Miért jó:

Vigyél kis kreol egzotikus ízt az étrendedbe! Ez a fűszeres étel tele van felejthetetlen ízekkel, vitaminokkal és ásványi anyagokkal, amelyek kulcsfontosságúak az egészségedre, de olyan kevés kalóriát tartalmaz, hogy bűntudat nélkül élvezheted.

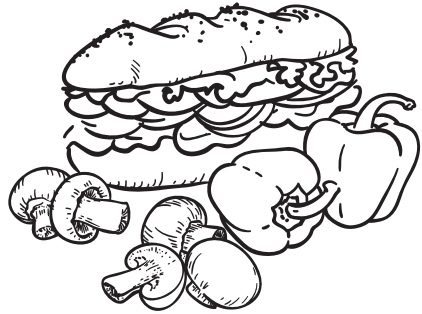
## Szendvics piros paprikával és gombával

### Hozzávalók (szendvics):

- 4 nagy gomba, szárjai nélkül
- 4 lepény (100% integrált lisztből)
- 2 piros paprika (közepes vagy nagyobb)
- 1/2 vékony szeletekre vágott lila hagyma (nagy)
- 2 csésze rukkola levél

### Összetevők (szósz / öntet):

- 2 datolya
- 1 gerezd fokhagyma
- 230 g szezám-mag
- 1/2 csésze víz
- 1 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál só mentes fűszer keverék
- 1 teáskanál szója szósz alacsony nátriumtartalommal



### Elkészítési útmutató

Melegítsd a sütőt 180 fokra. Sorakoztasd bele a serpenyőbe a paprikát, gombát és hagymát, pirítsd addig, amíg meg nem puhulnak (kb. 15-20 perc). Amíg pirulnak, készíts öntetet a többi hozzávalókból úgy, hogy kimixeled, míg krémes keveréket nem kapsz.

Vágd ketté a lepényeket (vízszintesen) és enyhén melegítsd fel őket. Kend meg mindkét felét meg az öntettel, és helyezd rájuk a pirított gombát, hagymát és paprikát.

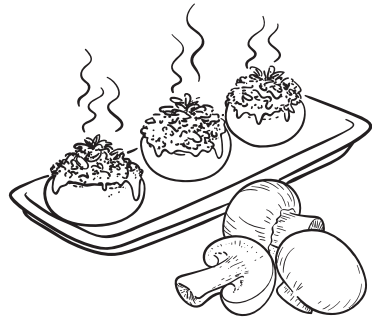
### Miért jó:

Ezzel, az ízek hihetetlenül merész kombinációjával biztosan kielégítesz minden ízlést. Az integrált péksütemény előnyeinek és a hihetetlenül nagy teljesítményű ételek ötvözésével, amit az ételünk listája tartalmaz, amiből annyit ehetsz, amennyit csak szeretnél, ezek a szendvicsek valódi tápláló bombák és ugyanolyan finomak is.

### Töltött gomba

#### Összetevők:

- 12 nagy gomba
- 150 g spenót
- 1 hagyma
- 1 gerezd aprított fokhagyma
- 60 ml zöldség alap
- 2 evőkanál mandulavaj
- 1 teáskanál kakukkfű
- 1/2 teáskanál kakukkfű és fekete bors



#### Elkészítési útmutató

Melegítsd a sütőt 180 fokra.

Egy nagy serpenyőben 2 percig pirítsd az apróra vágott hagymát 3 evőkanál vízzel, majd add hozzá a felaprított gomba szárakat, a kakukkfűvet és a fokhagymát. Pirítsd még 3 percig. Hozzáadod a gomba fejeket és a zöldség alapot, amikor felforrt 5 percig főzöd még (összesen 10 perc főzési idő).

Vedd ki a gomba szárakat és rakd bele egy enyhén kiolajozott (extra-szűz olívaolajjal) sütőedénybe. Add hozzá a spenótot, a hagymát a keverékhez a sütőedénybe, és melegítsd, amíg a spenót nem fonyad meg. Vedd le a tűzről, és keverd bele a mandulavajat, a kakukkfűvet és a fekete borsot ízlés szerint.

Töltsd meg a gombát a spenót és a hagyma keverékével, és süsd 20 percig, vagy amíg aranybarna lesz.

**Miért jó:**

Ez az egyik kedvenc ételem. Ha szereted a gombát, akkor ez az étel elvarázsolja ízlelőbimbóidat, és visszaküld a konyhába, hogy újabb adagot készíts. Tele tápértékkel és merész ízekkel, így néz ki egy ez lelkiismeret nélküli étel!

**Sült burgonya édesburgonyából****Összetevők:**

4 bio édesburgonya

1 evőkanál hagymapor

1 evőkanál fokhagymapor

**Elkészítési útmutató**

Melegítsd a sütőt 200 fokra.

Vágd az édesburgonyát hasábra, és tedd egy sütőedénybe. Hintsd meg hagymaporral és fokhagymaporral a burgonyát. Süsd körülbelül 45 percig, vagy amíg meg nem puhul, és kap enyhén barna színt, átfogatva őket minden 15 percben.

**Miért jó:**

Lehet, úgy gondolod, hogy az élvezetek, mint például a sült burgonya a múlté lesz, amikor egészséges kezdesz étkezni, de ne feledd: az édes burgonya az engedélyezett ételek listáján szerepel, és ennyire egyszerűen elkészített ételként élvezheted.

## 5.1.5 Desszertek

Ha úgy gondolod, hogy ez a nagy receptgyűjtemény nem tartalmaz desszerteket, akkor tévedsz. Bár ez az étrend nem támogatja az édességet, mert célja, hogy természetesen csökkentse a vérnyomást, még mindig vannak olyan dolgok, amelyeket elkészíthetsz anélkül, hogy bűnösnek éreznéd magad!

Csak egy kis ízelítőt adok a desszertek receptjeiből, amit el tudsz készíteni, úgymint találsz magadnak még néhányat! A legfontosabb dolog az, hogy megtanulj az egészséges fagyalt készítésének alapjait, és így minden ételmiszert felhasználhatsz az engedélyezett ételek listájából, hogy különböző finomságokat készíthess. Élvezd!

### Banán és dió fagyalt

#### Összetevők:

2 érett banán, fagyasztott (tartsd őket a fagyasztoóban legalább 24 órával a desszert elkészítése előtt)

80 ml vanília-, szója-, kender- vagy mandulatej

2 evőkanál apróra vágott dió

#### Elkészítési útmutató

Mixeld ki az összes összetevőt turmixgépben csúcsebességgel amíg a keverék sima és krémes lesz.

Megjegyzés: Hogy a banán megfelelően megfagyjon, hámozd meg, és vágd mindegyiket három részre, majd szorosan csavard be műanyag fóliával. A keveréket keverd össze és egy éjszakára tedd fagyasztoóba, majd tálald és élvezd.

#### Miért jó:

Van valami jobb, mint a fagyalt bűnös lelkiismeret nélkül? A fagyalt a gyengességem, és több mint tíz különböző íz anyagot használtam, mint alapot. A következő csokis fagy receptje alapján könnyen elkészítheted bármelyik fagyaltot.

## Csokoládés és mandulás öntet

### Összetevők:

- 80 g friss mandula
- 80 ml szója-kender- vagy mandulatej
- 160 g datolya, mag nélkül
- 1 evőkanál természetes kakaópor
- 1 teáskanál vanília kivonat

### Elkészítési útmutató

Keverd össze a keverőben az összes összetevőt, amíg sima és krémes keveréket nem kapsz. Adj hozzá annyi tejet, hogy megfelelő állaga legyen. A keveréket gyümölcszeletekre öntve szolgálhatod fel.

### Miért jó:

Ki nem akarna csokoládés desszertet vagy fagyaltot enni - aggodalom és bűntudat nélkül? Ez tényleg egészséges, szóval élvezd!

## Csokis fagyi cseresznyével

### Hozzávalók:

- 4 kimagozott datolya
- 100 g fagyasztott cseresznye
- 120 ml vanília-, kender- vagy mandulatej
- 1 evőkanál természetes kakaópor



### **Elkészítési útmutató**

Keverd össze a hozzávalókat a legnagyobb sebességgel a keverőben, amíg sima és krémes állagot nem kapsz. Ne feledd, hogy az hozzávalókat két részre kell osztani, és kétszer keverni, a keverő méretétől függően. Fagyaszd le egy nappal a fogyasztás előtt.

### **Miért jó:**

Ez a fagyalt íze tiszta bőség, de valójában nagyon tápláló. Ez azt jelenti, hogy bármilyen bűntudat nélkül kielégítheted az édesség utáni vágyadat.

Ez a recept egy új világ teljes ízét tárja fel előtted, különösen, ha adsz hozzá kakaót. A csonthéjasok széles választékával nincs vége a finom fagyasztott készítmények változatainak.

Tény, hogy ezzel a recepttel a családodat és barátaidat vonzod magad mellé, hogy csatlakozzanak az új egészséges útvonalhoz vezető úton.

## 5.2 Napi étrend tervezése

Most, hogy tudod, mit kell enned, és mikor, fantasztikus javaslatok és receptek állnak rendelkezésedre, hogyan kombináld az ételeket, amire szükséged van a természetes vérnyomáscsökkentéshez, elkezdheted a munkát. Ha továbbra is kételyeid vannak, gondolkozz el a következőn: Semmit se tenni, az igazán NEM választás! A magas vérnyomás olyan sok egészségügyi kockázatot hordoz, hogy valóban a halálbüntetés lóg a fejed felett! Akkor miért ne próbálnád ki ezt a programot?

Próbáld ki mindössze pár hétig, hogy valóban lásd, nem is olyan nehéz, és legjobb az egészben azt látni, hogy eredményes! Ez a rövid idő alatt látni fogod, hogy a vérnyomásod természetes módon csökken, és szinte minden erőfeszítés nélkül. Ugyanakkor tetszeni fognak az étkezési terv „mellékhatásai”. Az első héttől jobban érzed magad, és jobban fogsz kinézni! Ez az étkezési mód segít a fogyásban a kezdetektől fogva, és a fogyás hozzájárul a vérnyomás csökkenéséhez. Íme, néhány tipp hogyan kezd el.

### - Használd a recepteket

Ha nem tudod, hogyan kell kezdeni, használd az ajánlataimat az ételek elkészítéséhez, van elég az első néhány hétre. Miután elkezded készíteni ezeket az ételeket, biztos vagyok benne, hogy kitalálsz, hogyan változtathatsz meg őket, és alkalmazni tudod az ízlésedhez, vagy egyszerűen megtervezheted saját receptjeidet.



### **-Tartsd a listát kézközben**

Mindaddig, amíg nem jegyzed meg azokat az ételeket, amelyeket mindig lehet enni, azokat, amelyeket mérsékelten kell fogyasztanod, és amiket csak havonta néhányszor szabad - a legjobb, ha az étellistát kinyomtatomod.

Tartsa őket a hűtőszekrényen, vagy valahol a konyhában, vagy jegyzetként, esetleg fotóként a mobiltelefonodon. A listák megtekintésével ötleteket kapsz a bevásárláskor és az ételkészítéskor. Sok ember számára ez könnyebb (az engedélyezett és tiltott élelmiszerek listája), mint hogy minden nap gondolkodjon azon, hogy mit készítsen ebédre vagy vacsorára.

### **-Készíts heti étlapot**

Nekem a legpraktikusabb volt, hogy heti menüt megtervezsem a hétvégén. Két okból is gyakorlatias: Egyszerre megveszek minden összetevőt, és nem kell időt vesztegetnem ezzel hét közben.

Ezzel megszerveztem az időmet - és megállapítottam, hogy valóban időt takaríthatok meg! Ha egyszerre elvégzem a hozzávalók heti bevásárlását a heti étlap alapján, akkor, szinte nem kell egy hétig boltba mennem. Ezzel ugyanúgy időt takarítok meg az ételek elkészítésekor, mert előre tudom, mit fogok készíteni.

### **- Vásárolj a piacon**

Valahányszor kifogysz az ötletekből, mit főzz, a piac kiváló módja annak, hogy ötleteket gyűjts. Fogadok, hogy kiváló gyümölcs- és zöldségválasztékot találsz, amit esetleg kihagytam ebből a könyvből. Minden területnek megvannak a maga sajátosságai, és tényleg használnod kell őket. Ha zöld, ha zöldség, akkor ahhoz a listához tartozik, amiből ehetsz, amennyit akarsz. Ha kétségeid vannak egyes gyümölccsel vagy zöldségfélével kapcsolatban, vagy bármilyen kérdésed van a menüvel kapcsolatban, bátran fordulj csapatunkhoz - örömmel segítünk!

### - Éhség és az étkezésed

Ezzel az étkezéssel nincs esély arra, hogy éhes legyél. Az első ok: nincs adag, kalória vagy étkezési korlátozás. Ezért ehetsz, amikor csak akarsz, és amennyit csak szeretnél az engedélyezett ételek listájából. Tehát, emiatt nem kell aggódnod.

A vágy, az valami más, mint az éhség. Mindnyájan szeretünk bizonyos ételeket, és megkívánjuk azt, de ezt nem kell, hogy összekevered az éhséggel. Ne feledd, hogy havonta pár alkalommal megengedheted magadnak - csak ne vidd túlzásba. Amikor elkezded a programot, akkor valószínű kívánod majd a cukrot és a zsírosabb ételeket, ezek az élelmiszerek után vágyódní fogsz. De ne felejtse el, mit mondtunk az íz érzékelőkről.

Néhány héten belül az íz érzékelők egy új étrendhez fognak alkalmazkodni, és a cukor utáni vágyad elmúlik. Csak túrj és az eredmény nagyszerű lesz: jó egészség, alacsonyabb vérnyomás, megszűnik a gyógyszerek szüksége, fogyni fogsz. Hosszú élettartam és életerő!



## 6. Anyagcsere és az érrendszer egészsége

Már említettem, hogy az eltömődött artériák (véredények) a valódi oka annak, hogy a vérnyomásod magas. Ez a sérülés már évek óta zajlik, de szerencsére, ha most elkezdted az étkezési tervet alkalmazni, megváltoztathatod ezt az életet veszélyeztető helyzetet. A legjobb módja annak, hogy a szervezeted megtisztítsa az artériákat, és a vérnyomásod ismét normális legyen, az, hogy szükséges tápanyagokat biztosíts és lefogj, valamint megakadályozd a további károsodást.

Az elsöre, a szükséges tápanyagok bevitelére, van egy kiváló megoldás, táplálkozás formájában. A zöldségféléken alapuló táplálkozás biztosítja a szervezetnek azt a fegyvert, amellyel méregtelenítheti és megtisztíthatja a véredényeket az eltömődéstől. Számos termék ugyanúgy tartalmaz jó tápanyagokat, amelyek visszaállítják az artériák rugalmasságát, hogy újra akadálymentes legyen a vér áramlása.

A fogyás miatt tényleg nem kell aggódnod többé ... Ezzel a táplálékkal elkerülhetetlen! Nagyon kalóriaszegény (vagy negatív kalóriatartalmú) ételeket fogyasztasz, amelyektől lefogysz. Azonban, mivel a szervezetednek több energiára van szüksége, elkezdi feloldani a már hosszú ideje felhalmozódott zsírt, és ezt extra energiaként használja fel. Így könnyedén szabadulhatsz meg a felesleges kilóktól már az étkezési terv alkalmazásának első hetétől! Ezzel a táplálkozási tervvel szeretnék néhány tippet adni az anyagcsere felgyorsítására, ami felgyorsítja az egész folyamatot.

Ez a rész nem kötelező - ha elegendő az étrended, akkor ragaszkodj csak hozzá. De ha mihamarabb szeretnéd látni az eredményeket, vagy úgy gondolod, hogy az anyagcseréd túl lassú, olvasd el a következő részt figyelmesen!

Ezek közül több élelmiszer már szerepel a listádon, de van néhány új, amit mérsékelten használhatsz, hogy valóban felgyorsítsd a súlycsökkenést és javítsd az egészséged.

### **Fokhagyma**



Mindazok számára, akiket nem zavar az íze, a fokhagyma remek fűszer. Tele van olyan tápanyagokkal, amelyek megvédnek a fertőzésektől, és hihetetlenül felgyorsítja az anyagcserét. Használd azokkal az élelmiszerekkel, amelyek azon a listán szerepelnek, amelyekből annyit ehetsz, amennyit akarsz.

### **Sötét csokoládé**



Nem minden édesség káros, ez az egyik kivétel. Ha mérsékelten eszed, a sötét csokoládé felgyorsítja az anyagcserét és jobban érzed magad. A titok természetesen abban rejlik, hogy nem eszed túl gyakran. Egy szelet ebből a csokoládéból megengedett hetente.

### **Csonthéjas gyümölcsök**



A csonthéjasok a legjobb zsírforrás. Kitűnőek az energia számára, jó az emésztésre és gyorsítják az anyagcserét. Egy marék csonthéjas gyümölcs, különösen a mandula és a dió, mindig a napi étrended részét képezze.

### **Lencse**

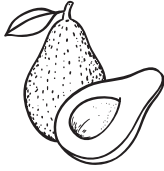


A lencse már szerepel a listán, de itt kiemelem, mert kiváló vas- és ásványi anyagforrás, valamint ragyogó a képesség, hogy javítsa az emésztést és gyorsítsa az anyagcserét. Hagyd, hogy a nagyobb mennyiségű lencse fogyasztása szokásoddá váljon.

### **Alma**



A legjobb gyümölcsválasztás azok számára, akiknek alacsony kalóriatartalmú, magas tápértékű ételekre van szükségük. Az alma különösen gazdag rostokban, ami kulcsfontosságú a jó anyagcseréhez. Csupán napi egy alma csodát tesz!



### **Avokádó**

Az avokádó a jó zsírok csodálatos forrása. Ez kiváló hír a vegetáriánusok és az olyan emberek számára, akik csökkentették a húst. Jó az emésztésre, kiváló energiaforrás, és segítenek a szervezetnek hatékonyan elégetni a zsírt és a kalóriát.



### **Bokkoli**

A brokkoli egy nagyon értékes zöldség, amelyet megtalálsz azon élelmiszerek listáján, amelyeket fogyasztasz, amennyit csak akarsz. A legjobb nyersen enni vagy párolva, hogy megőrizze az összes olyan tápanyagát, amely az anyagcsere gyorsításához szükséges.



### **Paprika**

A paprika egy másik zöldség a listáról, ami azért található itt, mert különleges képessége van az anyagcsere felgyorsítására. Tele van vitaminokkal és ásványi anyagokkal, a feferóni (minél erősebb, annál jobb) csodálatosan felgyorsítja az anyagcserét.



### **Víz**

Észrevehetted, hogy még nem említettem a víz fontosságát. Az ok egyszerű - a legtöbb diéta napi 2 liter vízre alapul. De nem ez. Ez az étrend olyan sok zöldséget tartalmaz, hogy nincs esélyed dehidrálódni. Mégis, a víz ebben a folyamatban az italok közül a legjobb választék. Igyekezz legalább 2 pohár vizet meginni naponta - legjobb reggel és lefekvés előtt, így felgyorsíthatod az anyagcserét.

## 7. Helyesen mérd a vérnyomásod!

Mindenki, aki a magas vérnyomással küzd, tudja, hogy jó befektetni egy otthoni vérnyomásmérő készletbe. A vérnyomásmérők többnyire nagyon könnyen használhatóak, az elektromosak jobban, mint a mechanikusak, de a pontosság szempontjából sokkal jobb mechanikus.

Még egy másik dolog, amit fontolóra kell venni vásárláskor, hogy megfeleljen a kar kerületének. Általában van egy mérettáblázat, így könnyedén ellenőrizheted, mi felel meg neked. Szinte minden eszköz rendelkezik egy testre szabható karkötővel, amely megfelel a legtöbb felnőttnek.

### 1. tanács:

A vérnyomás ingadozik a nap folyamán. Könnyen észreveheted, hogy reggel, délben és lefekvés előtt különböző eredményeket kapsz. Tehát igyekezz, a vérnyomást nagyjából, mindig ugyanabban az időben mérni **minden nap!** Ez lehetővé teszi, hogy a lehető legpontosabb értékeket kapj, és pontosan ellenőrizni tudd a vérnyomásodat.

Egy másik ok, amiért különböző értékeket kapsz, azok a tevékenységek, amelyeket a vérnyomás mérése előtt végzel. Számos dolog, beleértve a fizikai tevékenységet, a stresszt, a dohányzást, az alkoholfogyasztást, a bőséges ételeket, a telített húgyhólyagot, a kávé és a gyógyszereket, hatással lehetnek és ideiglenesen megnövelhetik a vérnyomást.

### 2. tanács:

Kerüld a stresszt, a fizikai tevékenységeket és a bőséges ételeket (vagy bármelyik fent említettet) a vérnyomás mérése előtt. A vérnyomást olyan helyiségben vagy olyan helyen mérd, amely viszonylag csendes, és ahol kényelmesen és nyugodtnak érzed magad. Ez segít a pontosabb eredmények elérésében.

### Vérnyomás mérése

1. Tűrd fel a ruha ujját, hogy a bal karod szabad legyen egészen a tenyérig
2. Ül le a székre úgy, hogy a bal kezed lazán, az asztalon legyen. Próbálj kényelmes ülni így, legalább néhány percig, hogy a pulzusod és a vérnyomásod stabilizálódjon.
3. Helyezd a karkötőt a karodra. A legjobb hely a könyök rész belső fele. A pulzust megkeresheted az ujjaddal, sztetoszkóppal vagy a vérnyomásmérővel. A karkötő erre a pontra kerüljön. Ennek 2-3 cm-el feljebb kell lennie a könyék hajlattól, és szorosan kell felhelyezni a kar köré.
4. Helyezd a sztetoszkóp fejét úgy, hogy lefelé nézzen a karkötő alatt. Arra a részre kell kerülnie, hogy a pulzust érzékelje. Ezután tedd a sztetoszkóp fülhallgatóját a füledbe.
5. Állítsd be a mérőt és a pumpát. A pumpának a jobb kezeden kell lennie, a mérőnek pedig ott, ahol láthatod.
6. Kezd el gyorsan pumpálni, hogy a karkötő felfúvódjon. Ha a sztetoszkópon keresztül tovább nem hallod a pulzust, és ha a mérő legalább 30 mmHg-t mutat a normál vérnyomásod felett, állítsd le a pumpázást.
7. Kezd el kiengedni a levegőt a karkötőből. Lassan fordasd el a szelepet, hogy kiengedd a levegőt.
8. Mérd meg a szisztolés nyomást. Jegyezd fel azt a számot, amelyen először hallod, hogy a szíved dobog. Ez a szisztolés nyomásod.
9. Ezután hallgasd tovább, addig a pillanatig, amikor már tovább nem hallod, hogy a szíved dobog. Jegyezd fel ezt a számot is. Ez a diasztolés nyomásod.
10. Teljesen engedd ki a levegőt a karkötőből, és vedd le a kezetről. Lazíts és várj kicsit, amíg újra megismétled az eljárást.

\*Megjegyzés: A pontos eredmények érdekében ismételd meg ezt az eljárást 3-5 perccel az első mérés után. A mérés során a kisebb hibák pontatlan olvasást eredményezhetnek, így mindig legalább kétszer mérd meg a vérnyomásod!

## 8. Záradék

Mindenekelőtt, gratulálok neked! Ez az első lépés az utadon, és egy lépéssel közelebb vagy az egészséghez és a hosszabb élethez vezető úton! Remélem, ez egy új kezdet számodra. Talán túl sok az információ a magas vérnyomásról. Őszintén remélem, ez nem az utolsó alkalom, amikor olvasod ezt a könyvet. Amikor másodszor és harmadszor olvasod el, az itt megadott összes információ elkezd a saját helyére kerülni, és remélem, meggyőzlek arról, hogy kipróbáld az Omega936 Projektet.

Ismét kérek, hogy tedd meg. A magas vérnyomás komoly veszélyt jelent az egészségre és számos betegség fő okozója. A túlsúlyos és magas vérnyomású embereknek nagyobb a kockázata a következőkre:

- Szívbetegség
- Szívroham
- Cukorbetegség
- Stroke
- Arthritis
- Fibromyalgia
- Köszvény
- Vesekő / veseelégtelenség
- Rák és még sok más...

Képzeld el, hogy mennyivel boldogabb leszel, ha elkezded csökkenteni ezeket a kockázatokat, és hirtelen elkezded jobban érezni magad és jobban kinézni.



A hihetetlen tápanyagok, melyeket ez a táplálkozási terv beiktat, erősítik az immunrendszered és így megvédnek, és felkészítenek a betegségekre, az influenza vagy a megfázás és a súlyos gyulladások megelőzésére!

Még akkor is, ha egyelőre csak enyhe kellemetlenségeket érzel, mint például irritábilis bél tünetcsoport, székrekedés, gyomorégés vagy epehólyag bántalmak - csak nézd meg, hogyan tűnnek el mindezek az új étrenddel!

Ismét hangsúlyozom, hogy a megfelelő étkezési szokásokkal megszüntetheted a magas vérnyomás legnagyobb kockázatát: az elhízást.

A természetes testsúlycsökkenés létfontosságú a vérnyomás csökkentéséhez, és az Omega936 Projekt nagy segítséget nyújt ebben!

Lehet, az életében először élvezheted a gyors és tartós fogyás eredményeit, amelyeket könnyű elérni. Olyan alacsony kalóriatartalmú ételeket fogsz fogyasztani, amelyek negatív kalóriát tartalmaznak, és a tested hihetetlen sebességgel égeti el a felhalmozott hajat.



Minden nap olyan összetevőket fogyasztasz, amelyek megfiatalítanak, és meg fogod látni a különbséget, ott is, ahol nem számítasz rá. Fényesebb lesz a hajad, simává és hidratálttá válik a bőröd.

Azzá válunk, amit megesszünk - ez tény.

Láttam az eredményeket a világ legjobb kísérleti nyúlán - magamon. Kipróbáltam ezt a programot, és tökéletesíttem, hogy rajtad is segítsen!

A végén, őszintén szeretném, ha kipróbálnád, mert az életedről van szó! Támogatni foglak ezen az úton, és ezért nagyon hálás leszek, ha bármilyen kérdéssel, gondolattal, vagy csak a tapasztalatok megosztásával fordulsz hozzám.

Kívánok gyors felgyógyulást és sok örömet az elkövetkező években.

Tisztelettel

Tony Cromwell

## 9. Gyakorlatok az alacsonyabb vérnyomásra

Az Omega936 projekt önmagában kiváló eredményeket ad, és a javasolt étrend természetesen fogja csökkenteni a vérnyomásodat. A cél azonban a tökéletes egészség helyreállítása és a vitalitás, az állóképesség visszaállítása, valamint az energia szintjének emelése, hogy valóban újra jól érezd magad.

Ezért, itt három rendkívül könnyű gyakorlatot ajánlok, amelyek hozzájárulnak a vérnyomás csökkentéséhez, és általában jók, ha nem foglalkozol sporttal és nem tornázol.

Me4gjegyzés:\* Ha már rendszeresen tornázol (pl. Cardio gyakorlatokat), kérjük, csak folytasd. Az edzőtermek és a tréningprogramok általában magasabb intenzitású gyakorlatokat kínálnak, amelyek nagyon jók az egészségedre.

Az itt található könnyű gyakorlatok azoknak szól, akik nem nagyon hajlamosak az izzadásra az edzőteremben, és ezért nem tornáznak egyáltalán. Kérjük, olvasd el ezt és meglátod, hogy el tudod végezni őket! Minden kifogás nélkül, hogy nincs időd, hogy a gyakorlatok nehezek vagy, hogy nem kivitelezhetőek.

Ezek sokkal inkább relaxációs technikák, mint valódi gyakorlatok - az a céljuk, hogy felszabadulj a stressz alól és segítsenek a vérnyomásodat csökkenteni. Meg tudod határozni, hogyan fogod elvégezni őket, a saját tempód szerint, és amikor ez megfelel neked. Naponta mindhármat elvégezheted, vagy naponta csak egyet, vagy egyszerűen meglátod, hogyan felel meg neked leginkább. Természetesen, ha mind a hármat együtt végzed, ez biztosítja a leggyorsabb eredményt.

## 1. gyakorlat

### Ritmusos séta

A ritmusos sétagyakorlat kiváló relaxációs technika, és jó testmozgás. A nap bármely szakában végezhető, de javaslom, hogy reggel végezd. Akát otthon is, de a teljes élmény és a kikapcsolódás érdekében legjobb a szabadban.

Íme, mit kell tenned:

Kezdj el lassan sétálni (kicsit lassabban, mint ahogy általában sétálsz).

Amíg sétálsz, óvatosan lóbáld a kezedet oda-vissza.

Sétálj úgy, hogy amikor a bal lábaddal lépsz, lendítsd hátra a bal karod, a jobbat kicsit előre. És fordítva, amikor a jobb lábaddal lépsz, lendítsd hátra a jobb karod, a balt kicsit előre.

Próbáld kikapcsolódnival (talán egy relaxáló zene segíthet?) és ha egyszer megfogod a ritmust, térj át a gyakorlat második részéhez.

A második rész az elmét szinkronizálja a sétával. Kísérd a sétát a gondolatoddal. Gondold, vagy még jobb, ha hangosan kimondod "bal", amikor a bal lábad mozgatod és "jobb", amikor a jobb lábaddal lépsz. Gondolj arra, amíg sétálsz, vagy jobb hangosan kimondandó: BAL, JOBB, BAL, JOBB, BAL és JOBB.



Nincs időbeli meghatározás, csináld, ameddig neked kényelmes. Próbáld meg összpontosítani a könnyű és nyugodt séta közben a cselekvésedre.

Egyszerű, de nagyon hatékony!

## 1. gyakorlat

### **Kapcsolódj ki és hagyd el magad**

Ennek a légzési gyakorlatnak az a célja, hogy felszabadítsd a felhalmozódott stresszt és javítsd az érzelmi állapotodat. Sokan, akik stressz alatt vannak, vagy önmagukban tartanak különböző érzelmeket, gondjuk van a vérnyomással. És ki nem stresszel manapság???

Még akkor is, ha első olvasásra azt gondolod, hogy ez nem számodra szól, mégis, próbáld ki - és ha még akkor is úgy gondolod, hogy ez nem segíthet jobban a stressz kezelésében, akkor figyelmen kívül hagyhatod. A másik két gyakorlat szintén csökkenti a vérnyomást.

Íme, mit kell tenned:

1. lépés: Vegyél mély lélegzetet egészen a hasig, majd a vállig. Teljesen töltsd ki a tüdődet. Majd engedd ki az egész levegőt, amíg teljesen ki nem ürül a tüdőd. Próbáld meg elengedni magad és ismételd meg ezt három alkalommal.
2. lépés: Később összpontosíts olyan érzelmekre, amelyek gyötörnek, és hangosan mondd ki, például: “Dühös vagyok”. Engedd, hogy az érzelem, a düh, áramoljon a testedben. Ne figyelj arra, hogy mi váltja ki ezt az érzelmet.

Ismét végy mély lélegzetet, majd lélegezz ki.

Ismét érezd a dühöt, ahogy kering a testedben. Gondold, vagy jobb, ha kimondod, “dühösnek érzem magam”.

Csináld ezt összesen háromszor. Vegyél egy kis szünetet, és ismételd meg az 1. lépést - vegyél három mély lélegzetet és enged el magad.

3. lépés: Gondolj valami más érzésre, például szégyenre, és ismételd meg a 2. lépést: Érezz szégyenérzetet, ahogy a testeden fut át. Gondolkozz, vagy jobb, ha kimondod: “szégyellem magam” ...

Csináld ezt 3-szor, és ismételd meg az 1. lépést.

4. lépés: Végül összpontosíts egy nagyon pozitív érzelmre, mint a boldogság, az öröm vagy a szeretet. Ismételd meg a 2. lépést 3 mély lélegzetvétellel, hangosan azt mondva, hogy “örömet érzek”, “szeretetet érzek” vagy “boldog vagyok”...

Miután átadtad magad a kívánt érzelmeknek, nagyon nyugodtnak fogod érezni magad. Ezt a gyakorlatot minden nap elvégezheted, és hamarosan megtapasztalhatod a rövid relaxáció hatását egész nap. Ezt nagyon könnyű elvégezni, de a hatás hihetetlen!

### 3. gyakorlat

#### **Kikapcsolódás és az egész test megmozgatása**

Az ébredés után vagy az alvás előtt végezheted ezt az utolsó gyakorlatot. A cél az, hogy lazítsd el a tested és a lelked is, miközben könnyedén végzed a gyakorlatot és ellazítod az összes izomcsoportot. Szintén, nagyon könnyű, és mindenki el tudja végezni.

Feküdj kényelmes helyzetben az ágyon vagy a párnán a fejed alatt. A lábaid enyhén széttrakva, és a karok a test mellett. Lassan rázd a tenyered, felfelé húzva a padlón vagy az ágyon. A fejed hajtsd hátra majd előre. Így készülsz fel a lazításra.

Végez mély lélegzetet egészen a hasig, majd a vállig. Teljesen töltsd ki a tüdődet. Ezután engedd ki az egész levegőt, amíg nem tudsz már semmi többet kifújni a tüdődből, miközben engeded ki az érzelmeket. Ismételd meg ezt a ki-be légzést háromszor. A légzésgyakorlat után, kezd el azt a gyakorlatot, amivel összpontosítasz a bal lábad izmaira. Feszítsd meg az izmaidat a legerősebben, amennyire csak tudod, és tartsd így néhány másodpercig, mielőtt elengeded őket. Most mondd a bal lábadnak, hogy “hagyd el magad”, és engedd el a feszességet a bal lábadban. Fókuszálj a bal lábad relaxációjára, amíg mélyen belélegzel, majd teljesen kilélegzel.

Menj tovább, és most összpontosíts a jobb lábad izmaira. Feszítsd meg az izmaidat a legerősebben, amennyire csak tudod, és tartsd így néhány másodpercig, mielőtt elengeded őket. Most mondd a jobb lábadnak, hogy “hagyd el magad”, és engedd el a feszességet a jobb lábadban. Fókuszálj a jobb lábad relaxációjára, amíg mélyen belélegzel, majd teljesen kilélegzel. Folytasd a felsőtest izmaival, és összpontosíts a fenék részre és a combokra. Feszítsd meg azokat az izmaidat a legerősebben, amennyire csak tudod, és tartsd így néhány másodpercig, mielőtt elengeded őket. Most mondd a farodnak és a combjaidnak, hogy “hagyd el magad”, és engedd el a feszességet ezeken a részeken. Fókuszálj a far és a combok relaxációjára, amíg mélyen belélegzel, majd teljesen kilélegzel. Ugyanígy tegyél minden fontos izomcsoporttal: a hasi, a medence, az alsó és a felső hátrész, a váll, a bal és a jobb kéz, a nyak, az állkapocs és az arcizmokkal is.

Ez könnyű és hatékony módja annak, hogy megmozgass minden olyan izomcsoportot, amely szintén lazítja a tested. Ezért javaslom ezt a gyakorlatot elalvás előtt mindenkinek, aki alvászavarokkal küzd. Ez a gyakorlat ellazítja az elmédet és a testedet is, hogy el tudj mélyen aludni.

Élvezd!

## 10. Hatékony fogyás

Semmi sem csökkenti jobban a vérnyomásod, mint a fogyás. Számos esetben a megnövekedett vérnyomás a felesleges kilók közvetlen következménye, és ha csak néhány kilót fogysz, máris automatikusan a vérnyomásod alacsonyabb lesz.

Az Omega936 étrendje biztosan megadja ezt az eredményt - az egészséges fogyást, amely megszünteti a magas vérnyomást. Ha követed a könyvből a tervet - soha nem lesz súlyfelesleged. Ha valamilyen oknál fogva nem akarsz végigmenni az egész programon, csak fogyni akarsz, akkor egyszerű iránymutatásokat fogok adni a hosszú távú eredmények eléréséhez.

Az egész diétás programtól függetlenül fogyhatsz, még akkor is, mielőtt az Omega936 projekthez kezdenél. Mindig jó, ha ez kéznél van, még akkor is, ha már elérted a célot, ha már stabil és normális vérnyomásod van. Később valószínűleg visszatérsz a szokásos étkezési szokásaidhoz, és mihelyt észreveszed a kisebb súlygyarapodást - csak kövesd ezeket az irányelveket, hogy megakadályozd a magas vérnyomás visszatérését.



### Negatív kalóriájú élelmiszerek

Ismét hangsúlyozom, hogy az a legjobb módja a fogyásnak és annak, hogy azt megőrizd hosszú távon, hogy az étrended olyan élelmiszereken alapuljon, amelyek negatív kalóriát tartalmaznak.

A negatív kalóriákkal ellátott ételek olyan élelmiszerek, amelyek megemésztéséhez több kalória szükséges, mint amennyit azok maguk tartalmaznak. Példa: 150 kalóriát tartalmazó saláta megemésztése 300 kalóriát vesz igénybe. Ezért a saláta 150 negatív kalóriát tartalmaz. Tested a 150 kalóriát a saját raktárából fogyasztja el. Tehát minden alkalommal, amikor negatív kalóriájú ételeket fogyasztasz, igazából elolvasztod a felhalmozott zsírt a szervezetedben! Ez fantasztikus - eszel és fogysz.



És ezzel a könnyű fogyókúrával nem kell aggódnod az étkezés korlátozásával, a kalóriák számával vagy az étkezés ütemezésével kapcsolatban ... Ameddig negatív kalóriatartalmú ételeket fogyasztasz, a kilók mágikusan olvadnak le rólad. Az egészséged is jobb lesz, mert a listán szereplő élelmiszerek csak magas tápértékű ételeket tartalmaznak - rostokban, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag, ami tovább javítja az egészséged.

A hatékony fogyás érdekében az étrendnek a következőket kell tartalmaznia:

- |                  |               |                |
|------------------|---------------|----------------|
| - Alma           | -Zeller       | - Narancs      |
| - Spárga         | - Kávé        | - Körte        |
| -Banán           | -Kukorica     | - Borsó        |
| -Fekete bab      | - Uborka      | - Ananász      |
| - Kínai káposzta | - Grappefruit | - Paprika      |
| -Brokkoli        | - Vörös bab   | - Málna        |
| - Barna rizs     | - Lencse      | - Spenót       |
| - Káposzta       | - Zöld saláta | - Édesburgonya |
| -Sárgarépa       | - Mangó       | - Paradicsom   |
| - Karfiol        | - Hagyma      | - Görögdinnye  |

A fogyókúra ideje alatt vizet kell inni. Ahogy láthatod, egy csésze kávé van a listán, de cukor és tej nélkül (ne vidd túlzásba, mert a kávé dehidrálhatja a szervezeted).

Nem is kell megemlíteni, hogy a cukor, édes, hús, tejtermékek és gyorséttermi kaják nem engedélyezettek. Ha bármely zöldség vagy gyümölcs nem szerepel ezen a listán, vagy kérdéseid vannak ezzel kapcsolatban - bármikor felveheted a kapcsolatot a csapatunkkal. Az interneten sok tájékoztatást találhatsz negatív kalóriás ételekről.

Az Omega936 Projektnek van egy nagyszerű része, hogy finom ételeket készíts ezen összetevők használatával, így a napi menüid még finomabb és változatosabb lesz.

Az eredmények elkerülhetetlenek! Sok szerencsét!

Tony Cromwell

# OMEGA936 PROJECT

Az Ön magas vérnyomása ellenőrzésére

## *"20 év után a vérnyomásom normális!"*

Mindig volt vérnyomás problémám, amikor az orvos azt mondta, hogy szívroham kockázata esedékes, komolyan vettem. A lányom megrendelte ezt a programot, és rendszeresen használom. 20 év elmúlása után a vérnyomásom már régóta normális határokon belül van. Már nem féltém az életem!

Zoltán, 59, Kecskemét

## *"Egyszerű és hatékony"*

Mindent megpróbáltam csökkenteni a vérnyomást, ez a program volt a legjobb és a leggyorsabb. Nagyon könnyű használni, és nincs semmiről lemondás. Azóta, hogy követem, több energiám van, jobban érzem magam, és az orvosom elégedett az egészségügyi állapotommal.

Angéla, 41, Szeged

