

Tony Cromwell

OMEGA PROJECT 936

GHIDUL TĂU PENTRU A CONTROLA
HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ



Avtor: Tony Cromwell

Naslov: Omega936 Project - Ediția premium (cu bonus), Ghidul tău pentru a controla hipertensiunea arterială.

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

Jezik knjige: Romunščina

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

Datum izdaje: 05.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja



Declinare de responsabilitate

Materialele conținute în această carte sunt doar pentru scopuri educaționale și informaționale. Rețineți că orice sfat, informație sau declarație a autorului nu intenționează să înlocuiască niciun medicament și nu este destinată prevenirii, diagnosticării sau tratării hipertensiunii arteriale sau a oricărei alte afecțiuni conexe.

Nu trebuie să schimbați sau să întrerupeți utilizarea medicamentelor fără o consultare prealabilă cu medicul dumneavoastră. Cartea nu înlocuiește recomandările medicului.

Trebuie să consultați întotdeauna medicul sau furnizorul de servicii medicale înainte de a începe orice tratament nou, inclusiv întrebări sau nelămuriri legate de informațiile pe care le-ați găsit în această carte. Prin achiziționarea și citirea acestei cărți acceptați

Termenii și condițiile noastre, inclusiv că vă asumați întreaga responsabilitate pentru toate acțiunile întreprinse ca urmare a informațiilor scrise în această carte; și că autorul și editorul sunt exonerati de orice responsabilitate.

Mai mult, confirmați că toate acțiunile întreprinse sunt în totalitate pe propriul dvs. risc. Autorul și editorul declină orice răspundere pentru inexactitatea conținutului, inclusiv erorile și omisiunile.

Dacă pentru informațiile furnizate trebuie să vizualizați sau să vizitați resurse ale terților, cum ar fi site-uri web, studii publicate sau reviste; autorul și editorul nu pot fi responsabili pentru buna funcționare a acestora și le vizitați pe propriul risc.

CONȚINUT

INTRODUCERE - Asasinul tăcut.....	3
Capitolul 1.....	8
1. Adevărul teribil despre industria farmaceutică.....	8
1.1 Cum te ajută doctorul?.....	8
1.2 Guvernul tău.....	14
1.3 Ar trebui să iei în considerare chirurgia?.....	18
Capitolul 2.....	21
2. ADEVĂRATA cauză a presiunii arteriale crescute.....	21
Capitolul 3.....	25
3. Fundamentele științifice ale acestei soluții pentru hipertensiune arterială.....	25
3.1 Asociația Americană pentru Inimă.....	26
3.2 Proiectul China la universitățile Cornell și Oxford.....	29
3.3 Societatea Americană pentru Hipertensiune.....	31
Capitolul 4.....	33
4. Metoda Omega936 pentru scăderea presiunii arteriale.....	33
4.1 Redu tensiunea arterială în mod natural.....	35
4.1.1 Schimbări în stilul de viață.....	35
4.1.2 Țigările.....	36
4.1.3 Alcoolul.....	37
4.1.4 Drogurile.....	39
4.1.5 Stresul.....	40
4.1.6 Fii stăpân pe propriul tău timp.....	41
4.1.7 Un somn odihnitor.....	44
4.1.8 Relaxarea.....	46
4.2 DIETA.....	48
4.3 Alimente pe care ar trebui să le eviți.....	53
4.3.1 Conservele alimentare.....	53
4.3.2 Alimentele ambalate.....	54

4.3.3 Laptele și alte produse lactate.....	55
4.3.4 Carnea Roșie.....	56
4.3.5 Carnea de Pui.....	57
4.3.6 Peștele.....	58
4.3.7 Amidon.....	59
4.3.8 Zaharuri.....	60
4.3.9 Băuturi – sucuri carbogazoase și ne-carbogazoase.....	60
4.3.10 Mâncarea fast-food.....	61
4.4 Alimente pe care ar trebui să le incluzi în dieta ta.....	62
4.5 Planificare și preparare.....	69
4.5.1 Asezonarea și dressinguri pentru salată.....	71
4.5.2 Gustul mâncării.....	75
4.5.3 Grăsimi bune, acizii grași omega (omega 3, 6, 9).....	76
4.5.4 Cafeaua.....	79
Capitolul 5.....	81
5. Rețete delicioase și planificarea meselor.....	81
5.1 Rețete sănătoase și delicioase.....	83
5.1.1 Idei pentru micul dejun.....	83
5.1.2 Salad recipes rețete pentru salate.....	88
5.1.3 Supe minunate.....	95
5.1.4 Aperitive și gustări.....	105
5.1.5 Deserturi.....	114
5.2 Planificarea meniului zilnic.....	117
Capitolul 6.....	120
6. Metabolismul și sănătatea vaselor de sânge.....	120
Capitolul 7.....	123
7. Măsoară-ți corect tensiunea arterială.....	123
Capitolul 8.....	125
8. Concluzie.....	125
CAPITOL BONUS.....	128
9. Exerciții pentru scăderea presiunii arteriale.....	128
CAPITOL BONUS.....	133
10. Pierderea eficientă în greutate.....	133

INTRODUCERE

Asasinul tăcut

Presiunea arterială ridicată este cunoscută în lumea medicinei ca fiind cel mai rău asasin tăcut, câștigându-și numele pentru un motiv bun.

Eu nu cred că există o persoană pe lumea aceasta care să nu cunoască pe cineva care să fie afectat de hipertensiune. Acest lucru nu este deloc surprinzător dacă ne uităm pe statistici:

- **Peste 40% din populația adultă, cu vârsta peste 25 de ani, suferă din cauza tensiunii arteriale prea mari.**
- **În 2008, aproape 1 miliard de persoane au fost diagnosticate ca suferind de hipertensiune arterială.**
- **Tensiunea arterială crescută omoară 7,5 milioane de oameni în fiecare an, ea fiind cauza principală pentru scăderea capacității de muncă și pentru moartea prematură la nivel mondial.***

*(Sursă: Organizația Mondială a Sănătății)

Este clar că vorbim despre o pandemie contemporană!

Trebuie să menționez pe scurt de ce hipertensiunea arterială este atât de mortală. Aceasta este cauza majoră pentru atacul de cord și accidentele vasculare cerebrale. De aceea presiunea arterială crescută nu trebuie neglijată.

Totuși, aceasta este adesea neglijată deoarece oamenii nu se duc la medic regulat pentru că nu prezintă nici un simptom. De aceea hipertensiunea poartă numele de asasin tăcut. Ți se poate întâmpla și ție, fără să simți absolut nimic în timp ce hipertensiunea îți distruge inima. La un moment dat, va fi prea târziu.

Cele mai tragice fapte legate de hipertensiunea arterială este că în aproape 99% din cazuri noi suntem singurii vinovați. Obiceiurile alimentare moderne sunt responsabile pentru presiunea arterială crescută, care la rândul său cauzează diferite probleme de sănătate.

Pe de altă parte, dacă ești deja conștient că suferi din cauza tensiunii arteriale crescute, doctorul îți va prescrie niște medicamente pentru a-ți ameliora problema. Dar, întrebarea mea este, **AU VINDECAT ACESTE MEDICAMENTE HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ???**

Desigur că nu! În primul capitol al cărții Omega936, vei avea oportunitatea să citești despre adevărul urât al sistemului de medicală, care defapt îmbolnăvește oamenii și mai mult.

Și fii pregătit pentru o mare surpriză! Te-ar putea șoca, dar adevărul este că nimănui nu-i pasă de sănătatea ta.



Dacă medicamentele reprezintă soluția pentru tensiunea arterială crescută, de ce trebuie să le consumi pentru tot restul vieții tale?

A fi vindecat înseamnă a te trezi dimineața cu tensiunea arterială normală. A fi vindecat înseamnă a trăi fără să iei vreo pastilă ca să-ți mențină tensiunea arterială sub control. A vindeca hipertensiunea arterială înseamnă a nu-ți fi frică de complicații serioase, precum atacul de cord sau insuficiența renală.

Din păcate, medicina modernă nu ne poate oferi așa ceva!

Totuși, asta nu înseamnă că trebuie să renunți și să aștepti ca tensiunea arterială ridicată să te omoare într-un final. Există o soluție, iar eu îți pot garanta că înțeleg exact prin ceea ce treci.

După cum probabil știi deja, numele meu este Tony Cromwell și nu cum mult timp în urmă eram un om simplu ca tine. Încercam să-mi măresc speranța de viață și mă luptam cu hipertensiunea arterială.

Astăzi, sunt un bărbat sănătos fără simptome atribuite tensiunii arteriale ridicate și nu consum pastile pentru a mă menține sănătos. Poate te întrebi cum este posibil acest lucru.

Acesta este motivul pentru care am scris această carte. În paginile cărții, PROJECTUL OMEGA936, vei putea găsi răspunsul pe care îl cauți. Vei descoperi cum să controlezi în mod natural presiunea arterială și cum să previi cauzele care duc la boli ce pun adesea viața în pericol.

În paginile acestei cărți, vă voi povesti despre cercetările și descoperirile mele, precum și despre cea mai bună metodă pentru a scădea tensiunea. Folosind aceste informații, tu, sau cineva apropiat ție, vei putea să învingi hipertensiunea arterială.

Presiunea arterială ridicată nu reprezintă o sentință la moarte. Aceasta poate fi înfrântă într-un mod natural.

Aplicând soluțiile practice găsite în această carte, vei putea:

- Învăța cum să menții tensiunea sub control într-un mod natural
- Să ai un nivel normal fără pastile.
- Să dai jos din greutate în mod natural
- Să reduci riscul de a face cancer
- Să reduci riscul de a face diabet
- Să reduci riscul de a face boli cardiace sau accidente vasculare cerebrale mortale!

Toate acestea îți sună ca un film SF? Probabil, la început. Și te înțeleg complet. Poate că ai fost mințit și păcălit înainte.

Totuși, îți promit că îți poți aduce viața, din nou, pe drumul cel bun.

Mâncarea pe care o consumi cauzează cele mai multe probleme organismului. PROIECTUL OMEGA936 îți va desluși cum să repara daunele deja făcute corpului tău.

ÎȚI POȚI REZOLVA PROBLEMELE! După doar o lună de la începerea aplicării acestor sfaturi, te vei simți extraordinar!

O lună! Sună simplu, nu-i așa?

Doar o lună din viața ta îți trebuie pentru a adăuga ani și ani de sănătate și fericire alături de cei dragi. Trăiește fără frică, trăiește fără evaluări continue ale doctorului, trăiește fără medicamente care-ți otrăvesc corpul!



O soluție complet naturală, mulțumită căreia tu vei avea o presiune arterială normală!

Soluția pe care o vei găsi aici a fost testată de mii de oameni din întreaga lume. Și cu toții au obținut rezultate concrete după numai o lună de zile!

Așa că tu ce vei decide? Dacă ai dubii pe moment, lasă-mă să fac treaba mai clară pentru tine:

1. Poți ignora această introducere a PROIECTUL OMEGA936, să închizi cartea și să mergi mai departe cu același stil de viață. Poate o să ai norocul să fii unul dintre cei 1% care nu experimentează consecințele mortale ale presiunii arteriale ridicate. Poate că vei continua să trăiești fără să ai probleme, bucurându-te de o viață împlinită alături de copii și nepoți. DAR poate că vei experimenta cam ce experimentează mai toți cei care suferă de hipertensiune. Poate că vei lua medicamente pentru tot restul vieții, vei merge la doctor săptămânal, vei trăi în frică că vei face o boală de inimă, că rinichii vor ceda sau că vei avea un atac de cord cu consecințe devastatoare pe termen lung.

2. Sau poate te decizi să ai încredere în mine, o persoană care a trebuit să trăiască cu hipertensiune arterială și cu toate problemele care vin cu această, așa cum ești și tu, și care totuși este sănătoasă astăzi, păstrând tensiunea la limite normale într-un mod natural.

Dacă te simți pregătit să iei, probabil, cea mai importantă decizie din viața ta, atunci continuă să citești cartea.

Viața ta se va schimba ÎN BINE!

Te vei simți mai fericit și mai sănătos în doar 30 de zile!

Alătură-te-mi în această călătorie, care-ți va schimba viața, și hai să începem!

Cu respect,

Tony Cromwell

1. Adevărul teribil despre industria farmaceutică

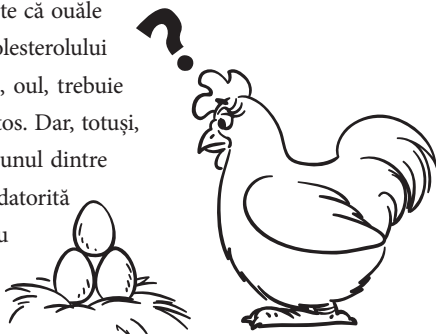
1.1 Cum te ajută doctorul?

Pentru a rezolva a problemă, ai nevoie să te întorci la cauza acesteia. În cazul de față, problemă reprezintă creșterea tensiunii arteriale.

Probabil că auzi multe lucruri despre cum să fii atent cu dieta și cum mâncarea poate influența hipertensiunea. Poate că în încercat deja să-ți schimbi alimentația și să mănânci mai sănătos, sau ce altceva ai mai fost sfătuit pentru a-ți regla tensiunea arterială.

Desigur, acum ajungem la întrebarea principală: ce mâncăruri sunt sănătoase și ce va da rezultatele dorite? Aceasta este o întrebare dificilă deoarece o simplă căutare pe Internet sau în literatura de specialitate îți va oferi răspunsuri diferite. Site-urile medicale, diversele organizații, experții și doctorii, toți îți vor oferi sugestii și soluții care diferă precum noaptea și ziua.

De exemplu, haide să vedem una dintre cele mai consumate mâncăruri la micul dejun: oul. Primul lucru pe care-l vei găsi este că ouăle sunt strict interzise dacă vrei să ai un nivel al colesterolului și de al presiunii arteriale normal. Și acesta, oul, trebuie evitat cu orice preț dacă vrei să trăiești sănătos. Dar, totuși, mai multe studii caracterizează oul ca fiind unul dintre cele mai sănătoase alimente. Ouăle sunt rele datorită colesterolului „rău” și sunt bune pentru colesterolul „bun”, deci ar trebui să le incluzi în dieta zilnică.



Atunci ce trebuie să faci? Cum decizi? Și acesta este doar un exemplu, lista cu informații contradictorii putând continua.

Este normal să ai încredere în medicul tău, dar ține minte că ei au fost educați să trateze oamenii în conformitate cu directivele generale ale sănătății publice privind o alimentație corectă. Iar așa numita piramidă a alimentației nu este perfectă.

Gândește-te un pic. Probabil că deja respecti recomandările doctorului, nu-i așa? Și principalul motiv pentru care citești această carte, sau oricare alt material, este că te simți bolnav. Presiunea arterială ridicată îți distruge viața. Așa că nu ai nevoie de alte dovezi că recomandările „standard” pentru presiunea arterială crescută nu sunt eficiente. Tu tot te simți bolnav, și tot te joci cu o problemă de sănătate serioasă. Dacă nu urmezi recomandările medicului, presiunea arterială devine periculos de mare. Aceasta este singura dovadă de care ai nevoie pentru a realiza că nu ești cea mai sănătoasă ființă din lume.

Care este neregula cu sistemul nostru de sănătate?

Am clarificat deja că nimeni nu te vindecă cu adevărat, ci pur și simplu încearcă să-ți mențină condiția stabilă.

Te rog, nu considera aceasta ca fiind a răzbunare personală la adresa medicului tău. Cum am mai spus, adesea nu este vina acestuia. El s-a educat și perfecționat ani la rând învățând doar o singură abordare asupra pacienților și afecțiunilor acestora.

Cu toate că poate suna dur, cel mai bun mod în care putem descrie cum funcționează sistemul nostru de sănătate în ziua de azi este prin a îl caracteriza ca fiind o afacere pentru tratarea simptomelor unor afecțiuni, ci nu prin vindecarea afecțiunilor și tratarea simptomelor pe care pacientul le suportă zilnic.



În situații mai puțin semnificative, acest lucru nu este atât de rău. Să spunem că sistemul funcționează în anumite cazuri. De exemplu, atunci când îți răsucești glezna sau îți rupi mână. Atunci îți faci o programare la medicul ortoped, după care medicul îți mobilizează piciorul, cu un plasture cel mai adesea. După o vreme, rana se vindecă, plasturele este înlăturat și așa e tot. Putem descrie acest sistem ca tratând un simptom și nu afecțiunea. Medicul ortoped nu a făcut absolut nimic pentru a vindeca piciorul. Acesta pur și simplu mobilizează zona pentru a preveni deteriorări și dureri ulterioare, dar și pentru a permite corpului să se regenereze singur.

Dacă suferi de hipertensiune, ar trebui să consulți un medic, dar să nu ai așteptarea ca unul dintre ei să te vindece sau să vindece cauzele bolii. Toate medicamentele pe care le prescriu sunt menite să trateze, sau chiar mai rău de atât, să mascheze, simptomele presiunii arteriale crescute. Ar trebui să o percepi ca rezolvând „efectele adverse” ale presiunii arteriale, ci cu siguranță nu cauzele acesteia!



De ce comunitatea medicală se ocupă în cea mai mare parte de simptomele bolilor?

Motivul pentru care medicina contemporană este atât de înclinată spre tratarea simptomelor oglindește realitatea crudă a războiului rece în care trăim. Lumea medicinei este O AFACERE GIGANTICĂ ȘI PROFITABILĂ.

Medicina, susținută de industria farmaceutică, conduce de fapt întregul sector al sănătății asemenea oricărei alte linii de afacere. Și știm cu toții că scopul prim a oricărei afaceri este PROFITUL.

Având în vedere acest lucru, doar gândește-te la conceptul de a trata o boală și la cel de a trata un simptom.



- Tratarea unei boli. Te îmbolnăvești, mergi la doctor, acesta îți diagnostichează problemele și îți prescrie medicamentele necesare. Afețiunea de care suferi este vindecată.

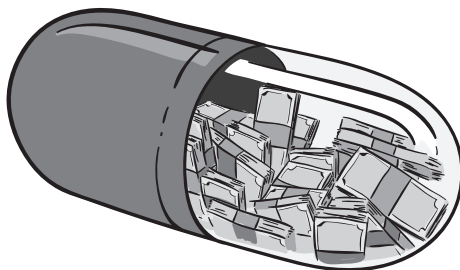
În acest scenariu, tu plătești doar procedurile de spitalizare, diagnosticul dat de medic și medicamentele prescrise pentru problema de sănătate.

- Tratarea simptomelor bolii. Te îmbolnăvești, mergi la medic, acesta îți diagnostichează simptomele și îți prescrie medicamentele pentru acestea.

În primul rând, în acest scenariu, cauza bolii tale nu este vindecată. Tu plătești pentru proceduri, pentru diagnosticul dat de medic și pentru achiziționarea medicamentelor. În următoarea lună, o să începi iar de la capăt. Vizita la medic, procedurile, medicamente noi. La un moment dat, o să începi să simți efectele adverse ale medicamentelor pe care le iei și vei avea nevoie de medicamente noi. Acest lucru se va întâmpla, cel mai probabil, pentru tot restul vieții tale.

Nu există niciun dubiu care scenariu este mai bun pentru industria farmaceutică.

Înțelegi de ce nu au niciun interes în a îți oferi medicamente adevărate pentru tensiune arterială crescută?



Când ai tensiune arterială crescută și consumi medicamente pentru a ameliora sau masca simptomele, tu ești sursa lor constantă de venit. În fiecare lună, tu le oferi acestora profitul dorit.

Dacă ar exista un remediu, tu ai plăti pentru acesta o singură dată în viață. Și asta ar fi tot.

Nu e de mirare, atunci, de ce companiile farmaceutice mari preferă să te aibă drept consumator lunar al produselor lor. Profiturile acestora au crescut atât de mult încât din perspectiva acestora bazată pe afaceri și profit, să găsească un remediu ar fi o nebunie!

Pentru a evita orice neînțelegere, noi vorbim aici profituri de miliarde de euro. Fapt deloc surprinzător dacă te uiți peste cifre:

- Populația Europei este de aproximativ 700 de milioane de locuitori.
- Numai în 2016, doctorii europeni au prescris peste 5 miliarde de rețete!

Estimativ, asta înseamnă că 7 din 10 europeni consumă cel puțin un medicament prescris în fiecare lună.

Peste 50% din populație consumă în fiecare lună două sau mai multe medicamente prescrise.

Pentru a rezuma toate acestea, europenii scot din buzunar peste 680 de miliarde de euro în fiecare an pe medicamente prescrise.



Și nu te gânde că toate acestea nu au legătură cu întreg sistemul de sănătate, inclusiv cu doctorii. Companiile farmaceutice au raportat costuri 23 de miliarde de euro doar pentru promovarea produselor, seminariilor, delegațiilor și a multor alți beneficii pentru ca tu să alegi produsul unei companii farmaceutice în defavoarea altei companii.

Și nu te gânde că noi vorbim aici despre cazuri clasice de mituire. Nicio persoană normală la cap nu ar raporta că a dat mită, fiindcă acest act constituie o infracțiune în toate țările. (Fiindcă știi că nu ești tâmpit, putem presupune că lucrurile astea se întâmplă.) Sumele listate sunt raportate, într-un mod cât se poate de legal, de către companiile farmaceutice drept cheltuieli de „marketing”. Întotdeauna aceștia au fost creativi în a găsi moduri pentru a „plăti” doctorii, prin angajarea lor drept consilieri, purtători de cuvânt, membri ai grupului lor de muncă, experți, ca mai apoi să organizeze traininguri, excursii, seminarii, congrese etc pentru ei.

Sună înfricoșător, nu?

Și ar trebui să fii speriat! Este extrem de greu să-ți privești medicul cu încredere când acesta ia anticipat prescripția unei companii mari. Data viitoare când o vezi, doar gândește-te pentru a clipă dacă doctorul recomandă medicamentul de care ai nevoie cu adevărat, medicamentul care te va face să te simți mai bine, ori doctorul tău este doar un alt jucător în jocul tratării simptomelor și făcutului de bani din afecțiunea ta?

Cum poți să ai încredere într-un sistem pentru care tu nu valorezi nimic dacă te simți mai bine? Dacă ești tratat într-o sesiune la medic, valoarea ta este zero din punctul lor de vedere. Dar dacă reușesc să te facă dependent de medicamentele lor pentru tot restul vieții tale, atunci ei văd ce valoros în tine.

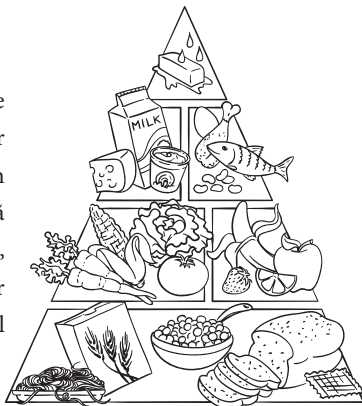
1.2 Guvernul tău

Este normal să te gândești că măcar guvernul țării tale, ales de oameni și care ar trebui să susțină ce ar aduce beneficii populației, ar trebui să considere sănătatea ta o prioritate. Nu ar trebui să se gândească la profit și afaceri, deoarece rolul lor este complet diferit. De aceea generația noastră a fost învățată să urmeze cu strictețe directivele în sănătate de la instituțiile publice.

Mai întâi, haide să ne uităm la rolul țării în dieta noastră și alimentelor pe care le consumăm.

Cu toții am auzit de faimoasa piramidă a alimentelor sau, cum mai este cunoscută recent, farfuria dietei potrivite.

Vorbind la modul general, piramida este un concept oficial și standardizat a tipurilor de alimente pe care ar trebui să le consumăm zilnic: cele mai multe alimente au la bază carbohidrați, apoi urmează fructele și legumele, apoi alimentele bogate în proteine (cum ar fi lactatele), iar grăsimile, uleiurile și zahărul formează cea mai mică arie a acesteia.



Această piramidă a alimentelor, sau farfurie cu tipuri de mâncare, există de ceva vreme și s-a crezut mult timp că ar fi singura dietă sănătoasă pe care trebuie s-o urmăm dacă voiam să ne menținem sănătatea, să ne protejăm inima și să ne bucurăm de o viață longevivă.

Presupun că oamenii au tras această concluzie acum mult timp, că aceste directive au fost stabilite de un om de știință foarte inteligent, așa că au considerat-o ca fiind adevărată de la sine.

Dar cu tot mai multe grupuri de interese prezente în toate structurile de autoritate, oamenii au început să se îndoiască chiar și de piramida alimentelor.

Și pe bună dreptate! Se pare că totul stătea în principiul „**cine plătește mai mult, primește partea mai mare a piramidei**”.



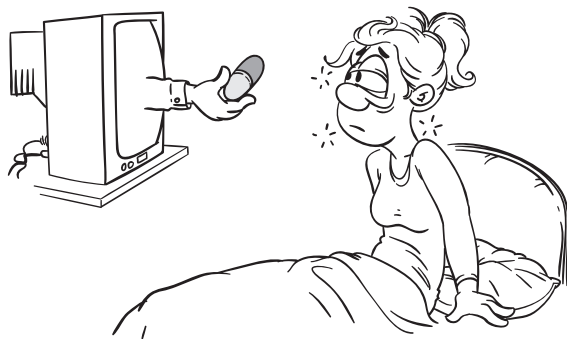
Te-ai întrebat vreodată cum cerealele au devenit deodată cel mai sănătos mic dejun în țările occidentale? Și cum s-a răspândit în toată lumea când instituțiile publice au anunțat că mai multe de 1/3 (sau 30%) din dieta ta zilnică ar trebui să conștie în pâine, cereale și paste?

Coincidență sau o uriașă înșelătorie? Unii au avut cei mai buni lobbyiștii au reușit să ajungă la autoritățile naționale, ce a rezultat în „planul de dietă oficial” pe care ar trebui să-l urmăm. Imaginează-ți cât de ciudat este acest lucru, luând în considerare că toate studiile arată că până și cel mai sănătos individ ar trebui să-și limiteze consumul de alimente din acest grup de alimente, și faptul că carbohidrații reprezintă principala cauză a obezității, ce îi face periculoși pentru inimă și presiune!

În timp ce relația dintre companiile farmaceutice mari și doctori sunt ușor de înțeles, rolul guvernului în toate acestea ar putea să nu pară deloc logic. Nu la prima privire, cel puțin.

Unii ar crede că o țară nu este administrată în același mod în care este o afacere. Totuși, o țară este condusă de oameni, iar oamenii sunt atrași de bani. De aceea lobbyiștii pot influența ușor autoritățile naționale. În al doilea rând, țara are nevoie de bani pentru bugetul național, acești bani sunt obținuți din taxe, taxe care vin din sectorul privat (ce include industria farmaceutică).

Haide să facem mai facem un pas înainte. În genere vorbind, autoritățile adoră oamenii obedienți, care nu se plâng vreodată, care nu le contestă autoritatea și care permit oamenilor puternici să candideze și să acumuleze averea. Și care oameni sunt mai obedienți decât cei bolnavi și fără multă educație? Oamenilor bolnavi nu le pasă de partide politice sau de alegeri. Nu, ei sunt preocupați de sănătatea lor. Menținând oamenii bolnavi și făcându-i dependenți de medicamente permite oricărui guvern să le controleze libertățile și deciziile. Poate că asta sună ca o teorie a conspirație, dar dacă privim chestiunea din toate unghiurile, vei observa că lumea în care trăim funcționează, din păcate, astfel.

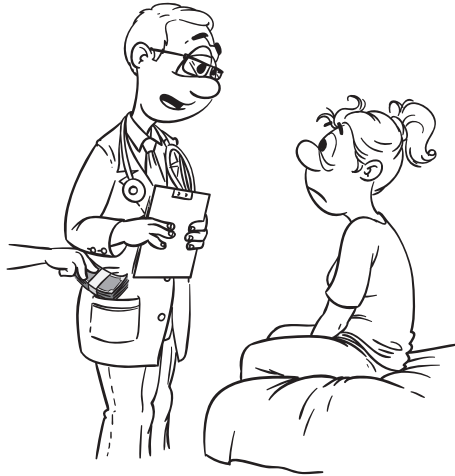


Ca o persoană normală, care se confruntă cu un risc de sănătate teribil datorat presiunii arteriale crescute, te-ai putea simți lăsat să te descurci pe cont propriu:

- Este greu să ai încredere într-un medic care e plătit de o companie farmaceutică
- Este dificil să ai încredere în instituțiile naționale sponsorizate de lobbyștii și industrii mari cărora le pasă doar de profit.

Deci, nu există niciun remediu, nicio altă cale???

DESIGUR CĂ EXISTĂ!



De aceea am și scris această carte, pentru a-ți deschide ochii și pentru a-ți arăta că TU poți fi vindecat de hipertensiune arterială. Poți să te oprești din a căuta, poți să încetezi să urmezi diferite diete, să te epuizezi la sală și, să încetezi să-ți otrăvești corpul cu medicamente dăunătoare.

Am încercat toate metodele posibile, iar aici, în această carte, vei găsi ACEA DIETĂ CARE OFERĂ REZULTATE CU ADEVĂRAT!

Dar înainte să discutăm mai multe despre dietă, aș dori să dezvolt puțin cu privire la ultima posibilitate, posibilitatea care este adesea valabilă unui număr mare de persoane. Această posibilitate este CHIRURGIA.

1.3 Ar trebui să iei în considerare chirurgia?

Este aproape imposibil să deschizi televizorul și să nu dai peste o poveste sfâșietoare a cuiva care și-a schimbat viața.

Peste 90% sunt povești despre slăbit, fapt deloc surprinzător, dat fiind faptul că supraponderabilitatea și obezitatea implică întotdeauna presiune arterială ridicată.

Este de înțeles de ce oamenii apelează la chirurgie ca la o soluție simplă.

Dacă te-ai săturat de orele de exerciții fizice și de diete care nu te-au ajutat deloc, decizia de a apela la bisturiu ar părea ca singura opțiune.

Când asculți aceste povești, ți se pare ușor. Doctori nemaipomeniți și operații rapide în care nimic rău nu se întâmplă, oameni care se trezesc fericiți, pleacă acasă și care sunt slabi, sănătoși și încântați după câteva luni!

Dar reflectă cu adevărat realitatea aceste emisiuni TV?

Dacă o să cauți pe Internet, vei găsi foarte repede chiar site-urile care promovează astfel de proceduri, iar rata de succes nu este nici măcar de 50%. Și asta nu include riscurile generale ale operației sau faptul că 70% dintre pacienți mai au nevoie de operații adiționale. Aproape nimeni nu o să-ți spună să înlături o condiție rea pentru alta, chiar dacă pare mai puțin severă. Tot vei avea nevoie de îngrijire medicală pe toată dura vieții, constând în vizite interminabile la doctor și la spital, dar și medicamente. Să nu mai vorbim de hazardul sănătății, dieta, luarea în greutate după operație etc.

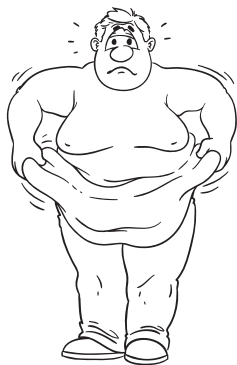


Schimbările în stilul de viață, dieta și exercițiile sunt necesare pentru ca acele proceduri să-ți rezolve problema obezității pe termen lung. Astfel, vei ajunge din nou la dietele și exercițiile care nu te-au ajutat cu nimic înainte, și, pe deasupra, te vei supune unor proceduri medicale serioase.

Acesta este motivul, pe scurt, pentru care te sfătuiesc să nu urmezi asemenea proceduri. Vin împreună cu riscuri mari și înainte de ele, trebuie să încerci neapărat o soluție neinvazivă, pe care ți-o voi prezenta în această carte, o soluție ce este complet naturală și fără riscuri!

O să fiu complet sincer cu tine. Sunt foarte familiarizat cu posibilitățile de eșec, precum și cu gustul eșecului și sentimentul de neputință și de dezamăgirea totală când aceasta are loc.

O înțeleg în totalitate deoarece am simțit-o pe pielea mea. Nu am fost vindecat atunci când am încercat să-mi schimb viața pentru prima oară. Nu am dat jos din greutate din prima, a doua sau a treia încercare. Ca toată lumea, am căzut în capcane comune: un tort la ziua de naștere a unui coleg, unde toată lumea se uită la tine și te întreabă de ce eviți mâncarea; un pahar cu prietenii în localuri unde se servesc gustări, unde nu vrei să fii singurul care bea apă; o cină la un restaurant unde ești singurul care servește salată fără gust; sau o seară de film acasă, unde familia ta comandă pizza, mănâncă floricele, chips-uri și alte gustări. Sună familiar? Cu toții cădem în aceste capcane, călcăm greșit iar după aceea ne simțim patetici pentru că nu putem ține pasul cu dieta sau cu o rutină de exerciții fizice mai lungă de 1 sau 2 săptămâni!



Iar acesta este principalul motiv pentru care am scris această carte, să te ghideze spre a îți recăpăta sănătatea. Vreau să încerci ceva care nu este dificil, dar care nu o să te facă să te simți rău și pe care o persoană normală, ca tine, a încercat-o și a reușit. De aceea știi că vei reuși!

Nu mă mai uit de mult timp la poveștile de succes ale altora, ci mă uit doar în oglindă. Am reușit să evit intervențiile chirurgicale periculoase și sunt sigur că și tu vei reuși!



2. ADEVĂRATA cauză a presiunii arteriale crescute

Unul dintre motivele care permite medicilor să-ți prescrie constant diferite medicamente, și încă să mai aibă „acoperire” atunci când acestea nu te ajută, este foarte simplu.

Îți vor spune că NIMENI NU ȘTIE care este cauza creșterii presiunii arteriale, așa că trebuie să încerce diferite abordări ca să vadă care dintre acestea te ajută mai mult.

Iar acest lucru nu este greu de crezut când cele mai importante surse online pentru sănătate spun același lucru – că principala cauză a presiunii arteriale ridicate nu este cunoscută.

După umila mea opinie: cu toții MINT!

Nu făcea niciun sens pentru mine că răspunsul la această mare problemă în mai toate țările dezvoltate, boala și starea de care suferă peste 70% din populația lumii adulte, să fie necunoscută!

Istoric vorbind, este corect să numim hipertensiunea arterială o boală contemporană. Nu există date care să spună că presiunea arterială ridicată a fost vreodată o problemă semnificativă în trecut. Dar, încă din anii 50, ratele atacurilor de cord au crescut covârșitor, oamenii de știință relatând această problemă. În anii de până acum, numărul persoanelor care suferă din această cauză a crescut constant.



De aceea mi s-a părut logic să determin mai întâi principalele schimbări apărute în anii 60-70, ce au produs epidemia. În primul rând, cu toții știm că nu este o afecțiune contagioasă, nu este un virus sau o bacterie pe care o persoană pur și simplu o ia. Astfel, trebuie să fie ceva ce se întâmplă în interiorul corpului omenesc.

Fără să intru în detalii, toate cercetările pe care le-am desfășurat arată către un singur lucru: **DIETA!**

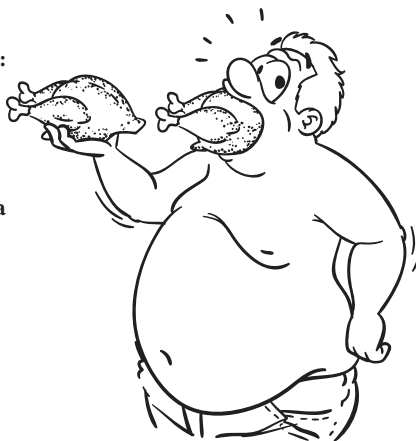
Cel mai important factor ce s-a schimbat în acea perioadă a fost alimentația. De la alimentele cumpărate din magazin, la cea preparată în casă, am trecut de la mesele gata preparate, la mâncarea procesată.

Sunt ferm convins că alimentația modernă provoacă tensiune arterială ridicată și ne ucide încet!

Dieta obișnuită constă în:

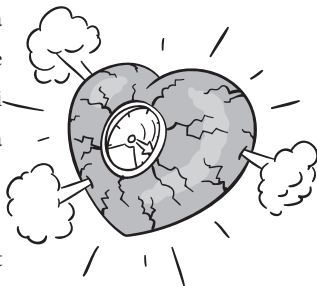
- mâncare procesată
- mâncare la conserve
- mâncare prăjită
- mâncare bogată în lipide (*notificare:
nu toate lipidele sunt rele)
- mâncare săracă în calorii

**Aceste alimente sunt cauza REALĂ a
tensiunii arteriale crescute !**



Chiar nu doresc să te rețin cu toate studiile științifice și cu toți termenii medicali, dar permite-mi să-ți explic de ce acest gen de mâncare te ucide ușor.

Ingredientele principale a mâncării moderne conține substanțe ce se aseamănă cu placa ce se depune pe artere. Cum placa nu poate fi dizolvată, ea este acumulată pe pereții vaselor de sânge, astfel formând cheaguri. Placa blochează circulația sângelui, datorită căreia mai puțin sânge ajunge la toate celulele. Astfel, celulele primesc mai puțini nutrienți și, după cum probabil ai ghicit, presiunea arterială crește.



În această situație, inima depune de două ori mai mult efort pentru a pompa sânge care să ajungă în toate părțile corpului. Acest efort constant face ca inimă să devină epuizată într-un final, ce are un efect devastator asupra sănătății.

Nu este greu de înțeles modul în care cheagurile arteriale cauzează presiune ridicată. Toată lumea înțelege. De exemplu, dacă vasele de sânge au un diametru de 3 mm, cu o placă ce acoperă peretele interior, vasul devine cu 1 mm mai îngust. Presiune folosită de inimă pentru a pompa aceeași cantitate de sânge prin arterele încheiate constituie presiunea arterială ridicată.

Oamenii de știință au reușit să realizeze că aceste cheaguri pot fi fatale pentru viața omului. Unii doctori au și admis anumite legături între mâncarea pe care o îngurgităm și viteza cu care placa ne atacă organismul.

Dar nimeni nu vrea să spună adevărul: mâncarea pe care o consumăm este singura problemă și cauza REALĂ a presiunii arteriale mari.

Vreau doar să-ți reamintesc un lucru menționat în primul capitol. De ce sistemele de sănătate ascund cauza reală a presiunii arteriale? Din cauza BANILOR.

Dacă ar dezvălui tuturor că dieta este cauza principală a presiunii arteriale crescute, ce s-ar întâmpla cu sistemul lor de făcut bani? Nu ar mai vinde medicamente în fiecare lună, nu ar mai exista profituri incredibil de mari pentru șefii industriei farmaceutice, nu ar mai exista „sponsorizări” pentru medici etc. Întreg sistemul ar cădea.

Influențează pe toată lumea, de la doctori la industrie la guverne și companii. De aceea nu vor să spună adevărul!

Hipertensiunea arterială nu trebuie abordată cu ușurință! Dacă te uiți doar la primele trei cauze de deces în țările dezvoltate - atacu de cord, accidentele vasculare cerebrale și diabetul -, vei realiza că toate trei sunt legate de presiunea arterială mare! Chiar dacă



ei doresc să distragă atenția de la statistici, dând vine pe cancer, realitatea este că acestea trei sunt principalii responsabili pentru 40% dintre decesele din occident!

Singurul lucru pe care îl poți face este să te ridici și să preiei controlul asupra vieții tale. Nu te lăsa descurajat imediat. Dieta cea mai bună pentru tensiunea arterială nu se referă la dieta cu grăsimi fără gust publicată peste tot!

Este vorba doar de alegeri inteligente cu care te poți bucura în continuare în mese gustoase.

Doar continuă să citești cartea, iar eu îți voi desluși tacticile pentru a alege alimentele sănătoase. Îți va plăcea deoarece îți va îmbunătăți sănătatea și te va face să te simți mai bine. Vei descoperi feluri de mâncare sănătoase și gustoase.

3. Fundamentele științifice ale acestei soluții pentru hipertensiune arterială

Cu toate că nu vreau să te încarc cu fapte științifice, cred că meriți să știi mai multe despre studiile independente pe care le-am folosit în timp ce scriam această carte. Dacă ești un pic ca mine, nu mă vei crede pur și simplu pe cuvânt, vei dori să vezi niște dovezi.

De aceea doresc să împart cu tine aceste dovezi despre relația dintre obiceiurile alimentare și presiune arterială crescută: ca tu să vezi că această metodă te va ajuta și pe tine.



Cum sunt multe studii despre presiunea arterială crescută, în acest capitol mă voi concentra pe 3 studii din surse de încredere, ce oferă date concrete despre ce îți poate scădea presiunea și să-ți salveze viața pe termen lung.

Primul studiu aparține uneia dintre cele mai mari organizații non-profit, ce încearcă întotdeauna să susțină și să informeze pe cei ce suferă de hipertensiune și alte asemenea afecțiuni.

3.1 Asociația Americană pentru Inimă

Dacă le accesezi site-ul, probabil că vei fi surprins de cantitatea uriașă de informații, studii, rapoarte, activități etc. Dar aceștia sunt diferiți de alții și pentru că sunt una dintre cele mai vechi organizații care-și bazează activitatea pe voluntariat. Organizația a fost fondată de un medic cardiolog care dorea să prevină atacurile de cord, precum și alte condiții ale inimii. Nu au legături cu instituțiile publice și nici sponsori. Astfel, ei dispun libertate completă pentru a publica informații REALE și valoroase despre presiunea arterială crescută.

Acordă atenție în special raportului numit **Abordări Dietetice pentru a Preveni și Trata Hipertensiunea**.

În acest capitol, voi rezuma principalele idei ale acestui raport despre metode științifice dovedite că ajută la scăderea presiunii arteriale.

Prima idee este cea a slăbitului. În studiu, s-a descoperit că dacă slăbești doar 5 kg, tensiunea arterială va scădea cu 3,6 mmHg.*

***Remarcă:** Valoarea presiunii este exprimată numeric - de exemplu 120/80 mmHg este considerată valoarea normală - în care primul număr ne arată numărul tensiunii arteriale sistolice, iar al doilea presiunea diastolică.

Pentru a înțelege ce înseamnă toate acestea și cum scăderea presiunii cu 3,6 mmHg îți influențează starea de sănătate, gândește-te la următoarele.

- Dacă presiunea arterială scade cu doar 3 mmHg, riscul de atac de cord scade cu 5%!
- Dacă presiunea arterială scade cu doar 3 mmHg, riscul de a muri din cauza infarctului scade cu 8%!



Ține minte că noi discutăm despre pierderea în greutate a 5 kg, impactul pe care aceasta îl are asupra presiunii arteriale crescute și scăderea riscului de insuficiență cardiacă și de accident vascular cerebral. Aș dori să memorezi unele dintre aceste cifre sau pur și simplu să le scrii pe hârtie. Ar putea constitui o motivație puternică când începi să te întrebi dacă se merită să slăbești. Doar uită-te la numere să vezi ce poți obține.

O altă descoperire importantă în raport se referă la influența obiceiurilor alimentare asupra scăderii presiunii arteriale pe termen lung.

Diferitele studii menționate în acest raport arată că oamenii a căror dietă este bogată în legume și săracă în alimente de origine animală au adesea un nivel al presiunii arteriale stabil pe durata întregii vieți.

O altă descoperire importantă este că o astfel de dietă oferă rezultate indiferent de vârsta pacientului sau de nivelul precedent al tensiunii arteriale. Acest lucru este în special relevant deoarece toți medicii spun că presiunea crește cu trecerea anilor.

Dar acest studiu ne-a arătat altceva. Când oamenii învârstă care suferă de presiune arterială ridicată au început să țină o dietă săracă în produse de origine animală și bogată în legume, presiunea arterială a scăzut mai mult decât în cazul pacienților tineri. Explicația este foarte simplă: populația vârstnică care au urmat așa zisa dietă standard și-a distrus organismul mai mult, astfel schimbarea dietei a avut un impact mai puternic asupra stării inimii.

Toate aceste descoperiri pun presiunea arterială crescută în corelație cu alimentația nesănătoasă, iar presiunea arterială scăzută, permanent, cu alimentația bogată în legume și săracă în produse de origine animală.

3.2 Proiectul China la universitățile Cornell și Oxford

Pe scurt, acest studiu poartă numele de Proiectul China (întrucât a fost desfășurat în China) și este una dintre cele mai mari încercări pentru a determina legăturile directe dintre alimentație și afecțiunile inimii.

Oamenii de știință au ales în mod deliberat China datorită regiunilor sale variate, a obiceiurilor și a modurilor de viață a oamenilor, ce au permis tragerea unor concluzii realiste și comprehensive, dar și recomandări.

Punctul focal al studiului a fost să determine cum diferitele tipuri de aliment contribuie la mărirea speranței de viață, rezistența la afecțiuni și întărirea sistemului imunitar.

O parte a studiului include observații asupra sătenilor din zonele izolate ale Chinei, care rar se mută, evită călătoriile și își petrec întreaga viață în comunități închise cu obiceiuri alimentare specifice. Locuitorii acestor sate chinezești au reprezentat grupurile perfecte pentru focusare deoarece unii dintre ei foloseau legumele ca ingrediente de bază pentru preparatele culinare, iar mâncărurile altor locuitori erau pe bază de alimente de origine animală.

Oamenii de știință au studiat în detaliu pentru a afla ce tipuri de alimente sunt benefice, ei testând de asemenea mitul cunoscut al necesității varietății în dietă pentru a menține corpul sănătos.

S-a dovedit că oamenii care nu consumau lapte sau alte produse lactate în fiecare zi nu aveau nicio problemă cu structura oaselor! A fost o surprinză, dat fiind faptul că asemenea produse sunt listate ca fiind foarte importante pentru sănătatea oaselor.

Dar cel mai surprinzător lucru a fost sătenii care nu sufereau de nicio condiție a inimii sau de cancer. Ai dori să știi ce fel de mâncăruri consumau?

Legume. Legumele ca bază a dietei, aproape fără niciun pic de carne. Și mai surprinzător, aceștia nu sufereau de deficit de proteine și probabil reprezentau cel mai sănătos grup de oameni din lume.

Proiectul China și multe altele ce au urmat au arătat că cu cât oamenii mănâncă mai puțină carne, cu atât dezvoltă mai puțin afecțiuni ale inimii sau cancer. Esențialmente, s-a concluzionat că dieta noastră standard nu dispune de suficiente legume și că este una dintre principalele cauze pentru hipertensiune și alte afecțiuni adesea asociate cu aceasta.



3.3 Societatea Americană pentru Hipertensiune

Ultima organizație științifică pe care aș dori să o menționez este Societatea Americană pentru Hipertensiune, doar pentru că SUA este în topul țărilor când vine vorba de oameni care suferă de hipertensiune și alte condiții ale inimii. Nu e de mirare că Americanii caută cauza și tratamentul pentru presiunea arterială crescută.

Această organizație a verificat datele Asociației Americane pentru Inimă și a ajuns la aceleași concluzii:

Dieta bogată în legume și săracă în alimente de origine animală este singura soluție pe termen lung pentru hipertensiune.

Mai mult, acest tip de dietă garantează pierderea constantă în greutate, care ajută la scăderea presiunii arteriale.

Dieta bogată în legume va ajuta oamenii care se luptă cu hipertensiunea să-și rezolve două probleme serioase: presiunea arterială crescută și excesul de greutate.



Scăderea presiunii arteriale și greutatea sănătoasă a corpului sunt foarte bune pentru sănătate. Acesta este de fapt biletul tău către longevitate și starea bună a sănătății. CĂȘTIGI în orice fel.

Pot să continui cu exemple ale beneficiilor acestei diete pentru sănătate, dar nu cred că e nevoie. Această nu este o carte medicală, iar tu nu ești student.

Te afli aici pentru a afla cum să scazi presiunea arterială în mod natural. Și îți spun că această soluție oferă rezultate!

Numai o dietă adecvată te va ajuta să scazi presiunea arterială și să-ți garanteze că nu te vei mai confrunta vreodată cu asemenea riscuri de sănătate.

Și dacă te întrebi chiar acum de ce aceste rapoarte și studii nu au fost publicate în mas-media ca fiind o știre COLOSALĂ a unei descoperiri REVOLUȚIONARE, doar ține minte un lucru – de ce ar face reclamă la așa ceva? Am scris deja de ce industria și autoritățile te vor pe medicamente pentru totdeauna.

Dacă vrei să le reduci profiturile și să-ți salvezi viața prin scăderea presiunii arteriale într-un mod natural, citește această carte în continuare.

4. Metoda Omega936 pentru scăderea presiunii arteriale

Procesul natural pentru scăderea presiunii arteriale constă în mai multe elemente, care vor fi descrise aici în detaliu.

Ține minte că toate aceste date luate deodată te pot supraîncărca, așa că nu vreau să te simți dezamăgit de la început. Nu înseamnă că trebuie să urmezi toate sfaturile enumerate aici. Din contră, ce pare să fie benefic cuiva nu este în mod necesar și altcuiva.

Unele dintre aceste chestiuni ar putea fi ușoare, pe când altele vor cere efort în care nu te simți pregătit să investești – acest lucru este perfect de înțeles. De exemplu, fumatul. Dacă nu ești fumător, pot să treci pur și simplu peste această parte. Totuși, renunțatul la fumat nu este o sarcină ușoară pentru cei dependenți și poate nu poți lua acest angajament în acest moment. Iar acest lucru este ok.

Lista conține toate lucruri care contribuie la scăderea presiunii arteriale într-un mod natural. Când citești această carte pentru prima oară, urmează următoarele sfaturi:

Citește întreg capitolul cu atenție. Nu te gândi la ce este simplu sau la ce nu crezi că poți urma în această clipă. Doar citește întreg capitolul. Când ajungi la finalul cărții, revino și alege câteva dintre chestiunile pe care crezi că le poți face chiar acum. Iar când obții primele rezultate, începe să implementezi mai multe dintre metodele pentru scăderea naturală a presiunii arteriale până când ajungi la rezultatele dorite. Asigură-te să menții noul stil de viață ca unul plăcut și să nu faci schimbări ce ar putea cauza frustrare. Acesta este singura cale spre succes!



Am experimentat personal asta și, cu toate că toți credem că vom face ce trebuie ca să ne mărim speranța de viață, realitatea este că renunțăm mult prea ușor. Așa că, încă odată, te sfătuiesc să nu încetezi să folosești toate medicamentele atunci când începi acest program. Așteaptă până când presiunea arterială începe să scadă, ajustează dozele în conformitate cu instrucțiunile medicului tău și nu opri complet medicația până când doctorul nu aprobă acest lucru.

Nu uita. Nu va fi greu de aplicat anumite chestiuni în același timp, iar tu vei obține rezultate care te vor încânta

Să începem de la început!

4.1 Redu tensiunea arterială în mod natural

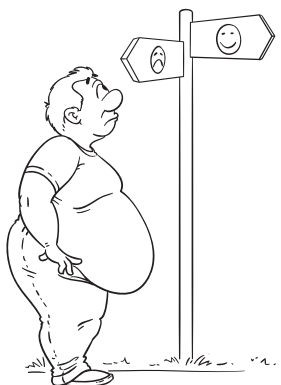
4.1.1 Schimbări în stilul de viață

Expresia în sine poate suna ciudat, nu-i așa? Cum poți să-ți schimbi stilul de viață?

Este în particular dificil pentru toată lumea deoarece acest lucru presupune să renunți la lucruri pe care la savurezi și în care găsești plăcere.

Să nu menționăm vremurile grele când realizezi că stilul tău de viață este de vină pentru sănătatea ta deteriorată.

Dar, să fim sinceri, ești pe calea cea bună acum. Vei continua să-ți trăiești viața ca până acum și să lași presiunea arterială crescută să te omoare, sau vei implementa mici schimbări în viața ta care-ți vor reda înapoi sănătatea?



Discutăm despre sănătatea și viața ta. Nimic nu e mai important decât asta! Ține minte acest lucru în timp ce citești următoarele subcapitole despre factorii cauzatori ai presiunii arteriale crescute.

4.1.2 Țigările

Din păcate, nu există nici un lucru pozitiv despre fumat. Chestiunea este cât se poate de simplă, fumatul este rău și nu ai nicio scuză să continui.

Dacă ești fumător, sunt sigur că deja știi pe de rost toate avertismentele posibile. Fumatul îți afectează plămânii, dar este de asemenea periculos pentru starea ta generală de sănătate. În afară de nicotina dăunătoare, țigările conțin peste 100 de compuși dăunători!



Dar nicotina este compusul de care ar trebui să îngrijorezi cel mai mult dacă suferi de hipertensiune. Realitatea este că nicotina stă captivă în vasele de sânge, precum colesterolul rău și placa. De asemenea, strâmtează vasele de sânge, le întărește și le blochează. Am menționat deja ce înseamnă asta – inima pompează sânge mai greu, iar presiunea arterială crește.

Probabil că știi că țigările îți scurtează viața (un studiu afirmă că un pachet îți scurtează viața cu aproximativ 2 ore!!!), și că efectele devastatoare sunt greu de reparat.

Dacă încetezi să fumezi chiar acum, plămânii tăi vor avea nevoie de 7-10 ani să se vindece. Vestea bună cu privire la tensiunea arterială este că dacă renunți la fumat, poți să previi deteriorarea ulterioară și să scazi semnificativ riscul de a suferi de o condiție a inimii.

4.1.3 Alcoolul

Consumul de băuturi alcoolice nu este adesea considerat ca fiind o problemă serioasă atât timp cât persoana nu suferă de alcoolism.

De aceea mulți oameni spun că ei consumă moderat băuturi alcoolice (doar atunci când iau cina sau când ies în oraș), și că nici nu iau în considerare faptul că alcoolul afectează inima și presiunea arterială.

Vei găsi chiar un număr de demonstrații că anumite tipuri de băuturi alcoolice, precum un pahar de vin, sunt bune pentru sănătatea ta!

Dar problema cu alcoolul este asemănătoare celei cu alimentația. Cu toții tindem să mergem prea departe, nimeni nu se oprește la doar un pahar. Iar alcoolul nu este rău doar pentru ficat și pentru sănătate în general, ci și pentru hipertensiunea arterială.



Alcoolul necesită timp pentru a fi procesat de ficat, pentru a elimina toxinele și alte substanțe dăunătoare corpului. Situația se agravează atunci când, pe lângă consumul de băuturi alcoolice, alegem și mâncăruri nesănătoase. Asta pentru că vom cauza suprasolicitarea sistemului digestiv și a ficatului.

De asemenea, nu uita că mai toate băuturile alcoolice conțin multe calorii și zaharuri, ce cauzează luarea în greutate. Acesta este un motiv în plus pentru a evita alcoolul pe cât de mult posibil dacă vrei să scazi nivelul presiunii arteriale în mod natural.

Savurează un pahar de vin la ocazii speciale dar nu exagera.

4.1.4 Drogurile

Drogurile sunt scurtătura către moarte. Asta știm cu toții despre ele.

Nu cred că este cineva care trebuie să audă faimosul slogan DOAR SPUNE NU, care este la fel de adevărat pe cât era și înainte. Precum fumatul, nu există scuze pentru a consuma droguri.

Excepția de la regulă o face marijuana medicinală, ce este un drog legal în multe țări. Totuși, ar trebui să fie consumată strict cu prescripție de la doctor. În celelalte cazuri, chiar și marijuana nu poate fi considerat un drog recreațional – pentru că nu există așa ceva, nu te lăsa păcălit!



4.1.5 Stresul

Este unul dintre cei mai răi asasini tăcuți ai zilelor noastre.

Cu toate că stresul afectează întreg organismul, este în special dăunător pentru sănătate și presiunea arterială. Adesea oamenii care nu fumează și nu beau, care nu au luat niciodată droguri, care fac exerciții în mod și care au o dietă sănătoasă tot suferă de presiune arterială crescută. În astfel de cazuri, stresul constituie cauza principală.

Să fiu sincer, pentru a evita expunerea la stres ar trebui să trăiești izolat de restul lumii, ceea ce nu este realist. Totuși, oameni mai inteligenți decât mine și-au dedicat cariera academică pentru a descoperi factorii ce ridică nivelul de stres cel mai mult, ce se poate face pentru a-l diminua parțial și să învățăm cu să-i facem față mai bine în viața de zi cu zi.



În cele mai multe cazuri, individul cauzează singur stresul. Unii oameni pur și simplu sunt înclinați către stres la nivel fizic și emoțional. De obicei, modul rapid de a trăi, absența stresului și relaxării, paternitatea obositoare, numărul insuficient de zile libere, suprasolicitarea la locul de muncă, munca peste program, toate acestea rezultă în incapacitatea corpului tău de a face față stresului, ce rezultă într-o tensiune arterială crescută și poate duce, de asemenea, la alte afecțiuni mult mai serioase.

Acum, aș dori să-ți împărtășesc câteva tehnici și strategii simple pentru a controla stresul, care te vor ajuta să îți echilibrezi viața și să fii cu un pas mai aproape de o presiune arterială scăzută.

Vreau măcar să încerci să aplici tot ce o să-ți spun acum, deoarece a avea o minte echilibrată și a te simți bine în propria piele sunt cele mai mari răsplăți! Dacă continui să acumulezi stres și să-l ții în tine, zi după zi, fără a face nimic pentru a lăsa „aburi” să iasă, presiunea arterială va continua în mod sigur să crească – până-n punctul în care vei avea un atac de cord sau accident cerebral!

4.1.6 Fii stăpân pe propriul tău timp

Orice bun manager știe că organizarea bună este cheia eficienței și succesului. Dar adesea aplicăm această idee doar la locul de muncă. Ai încercat vreodată să-ți organizezi timpul eficient doar pentru o zi?

Ai fi surprins cât timp irosești la locul de muncă sau acasă și cât din acest timp irosit se duce pe activități irelevante.

Poți să realizezi un experiment scurt și să notezi toate activitățile tale zilnice. Sunt sigur că vei fi șocat deoarece timpul tău prețios nu constă doar în cele 8 ore petrecute la muncă și la o întrunire de familie... dar orele irosite pe lucruri precum rețelele sociale, emailuri, navigarea pe internet, cititul ziarelor etc.

Scot în evidență acest lucru doar pentru că tuturor ne place să spunem că pur și simplu nu avem timp pentru noi înșine. Că nu avem timp să mergem la o plimbare, să ne ocupăm de pasiunile noastre, să ne antrenăm și să avem grijă de corpul și de sănătatea noastră.



Mulți dintre noi credem în propriile scuze, că muncim prea mult și că ziua noastră obișnuită de muncă nu ne consumă doar timpul, ci și energia. Pe de altă parte, toate studiile recente arată că o persoană nu poate fi productivă chiar și la un loc de muncă standard de 8 ore. Suntem productivi între 3,5 și 4 ore pe zi, după care productivitatea noastră scade repede.

Asta înseamnă că dacă ai munci 10 ore pe zi, ai realiza mai puțină treabă decât dacă ai lucra 3 ore în două zile.

Ar fi bine să notezi activitățile tale pentru câteva zile (sau o săptămână) și să vezi care dintre acestea îți consumă inutil din timp. Odată ce ai descoperit care sunt, poți să aplici mici schimbări pentru a folosi acel timp pentru a face ceea ce-ți place. Te va ajuta să te relaxezi și să faci față stresului mult mai bine.

Cele mai avansate și moderne companii recunosc legătura dintre o afacere echilibrată, viața privată și productivitatea angajaților. Dacă-ți organizezi timpul cum trebuie, relaxându-te cât trebuie, te vei simți mai fericit la locul de muncă cât și în timpul liber. Aceasta este cheia succesului când vine vorba de abordarea stresului.

Pentru cei cărora le place să aibă programul organizat pe minute sau ore, din fericire, există anumite tool-uri care te ajuta cu organizarea. Calendarul era singura opțiune înainte, dar în zilele noastre există numeroase aplicații, programe și alte chestiuni care te pot ajuta să-ți organizezi timpul eficient.

Doar aruncă o privire la peste simple, precum opțiunile de calendar oferite de Google, Microsoft și smartphone-ul tău, sau caută un pic pe Internet. Vei fi surprins de numărul de aplicații gratuite valabile care vor face organizarea timpului incredibil de simplu!



4.1.7 Un somn odihnitor

Importanța unui somn de calitate nu poate fi suficient de evidențiată!

Cu toate că cei mai mulți oameni au nevoie de 8 ore de somn, cei mai mulți oameni din țările dezvoltate și industriale nu dorm mai mult de 6 ore în medie.

Nu ne gândim la importanța odihnei primite de corpul nostru în timpul somnului. Dar gândește-te la următorul lucru: dacă dormi puțin, sau chiar deloc, timp de 3-4 zile, corpul și mintea ta vor experimenta stări de șoc echivalente cu căderea nervoasă, iar după o perioadă, corpul tău va începe să cedeze. De aceea este privarea de somn considerată una dintre cele mai crude metode de tortură!

Dacă treci peste o singură noapte de somn de calitate, nu te vei simți bine întreaga zi. Starea ta se va schimba, te vei simți tulburat și nervos, iar creierul tău îți va trimite diferite semnale de îngrijorare corpului tău. Te vei simți înfometat constant și vei râvni după mâncare nesănătoasă și fără prea mare valoare nutrițională întrucât vei simți că organismul are nevoie de zahăr și energie.

Dar acest lucru doar agravează situația. În timp ce corpul tău are nevoie de mâncăruri sănătoase și de mai mult oxigen pentru a lupta cu consecințele somnului insuficient, tu te îndopi cu lipide și zaharuri care te fac să te simți mai încărcat și mai epuizat.

Toate toxinele din mâncărurile nesănătoase vor fi depozitate ca grăsimi și vor ajunge pe pereții arterelor, crescând, adițional, presiunea arterială.



Când ești tot timpul stresat, ciclul tău de somn este deranjat. Totuși, poți schimba acest lucru. Poate că nu vei reuși din prima seară, dar dacă incluzi „timpul de somn” în orarul tău și îl urmezi cu strictețe, vei putea să-ți stabilești o rutină. Dacă faci un efort să te duci la culcare la o oră specifică în fiecare noapte, și să dormi 8 ore, cu puțină răbdare, corpul tău se va adapta.

Cu toții suntem creația obișnuinței, iar corpul are nevoie de aceste perioade de odihnă. Așa că vei fi capabil să te organizezi astfel încât să dormi suficiente ore pe noapte, cu puțină răbdare și planificare.

Dacă-ți este greu să adormi repede, există un număr de tehnici care te pot ajuta să adormi, trucuri cu care poți experimenta.

4.1.8 Relaxarea

Știi că primul lucru la care te gândești este că e mai ușor de zis decât de făcut. Și ai dreptate!

Cum poți să-ți faci timp pentru ceva care te relaxează sau să-ți dedici o oră numai ție atunci când ai o grămadă de treabă de făcut, obligații de familie și tu nu ești odihnit?

Vei găsi sfaturile legate de odihnă și organizarea timpului din ultimele două subcapitole foarte ajutătoare.

Doar fă acest experiment, în care îți notezi activitățile zilnice, adică timpul petrecut pentru fiecare dintre acestea. Odată ce ai realizat care activități îți consumă timpul, și care sunt cu adevărat irelevante, schimbă-le cu activități care te relaxează!



Poți să folosești timpul către sau de la locul de muncă pentru asta, mai ales dacă folosești transportul public și nu conduci. Fă-ți un playlist cu muzica ta favorită și folosește acest timp pentru a asculta melodiile tale favorite. Poți să citești o carte care-ți place, sau să te uiți la un serial TV, film sau videoclipuri amuzante pe telefon sau tabletă.

Folosește pauza de la muncă pentru a te relaxa mergând prin parc sau la sală, măcar timp de jumătate de oră. Sau urmează un curs sau un atelier în apropierea locului de muncă, sau ia-ți gândurile de la muncă și griji pentru un moment.

Mulți oameni cred că nu e ușor să înveți să te relaxezi. Dacă nu ești genul de persoană care poate face yoga sau să mediteze (acestea sunt unele dintre cele mai bune moduri de relaxare pentru minte și corp), alege ceva ce-ți place, ceva ce nu-ți ocupă mult timp și care-ți va oferi un timp liber mult meritat.

Nu uita să îți planifici perioadele mai lungi de relaxare în timpul weekendului! Weekendurile sunt ideale pentru activitățile de grup și pentru a petrece timp singur. Vei descoperi că e mai ușor să elimini stresul acumulat în cursul săptămânii și să restabilești echilibrul necesar organismului tău.

4.2 DIETA

Factorul cheie în scăderea tensiunii arteriale în mod natural este dieta.

Este un lucru bine cunoscut, și dovedit științific, că în ultimii 50 de ani am consumat mâncarea de cea mai proastă calitate.

Iar pentru toate bolile contemporane, precum obezitatea, condiții cardiace, anumite tipuri de cancer, accidentele cerebrale și hipertensiune, am de dat vina doar pe alimentele de calitate scăzută.



Măcar am fost suficienți de sinceri să numim această mâncare cum trebuie – JUNK FOOD. Nicio explicație nu e necesară!

Mâncarea ce ar trebui să ajungă în coșul de gunoi ajunge în trupurile noastre, omorându-ne încet în fiecare zi.

Este înfiorător să te gândești că rasa umană a avansat atât de mult în știință, tehnologie și inovație, dar noi consumăm alimente cu o valoare nutrițională atât de scăzută!

Probabil că-ți este cunoscut termenul de „calorii goale” (mâncăruri pline de calorii de care corpul nu are nevoie și care nu oferă energie). Este înfricoșător să vezi că peste 90% din alimentația unei persoane obișnuite constă în mâncare ce conține calorii goale. De fapt, astfel, îți înfometezi corpul lipsindu-l de nutriții esențial pentru o funcționare normală, în timp ce consumi grăsimi și zaharuri care doar cresc presiunea arterială și cauzează un număr de afecțiuni!

Deja am spus ceva despre importanța dietei pentru scăderea presiunii arteriale în mod natural în capitolul precedent. Acum, o să aflăm detaliat tipurile de alimente care-s bune pentru tine și presiunea arterială, precum și tipurile de alimente care-ți otrăvesc corpul.

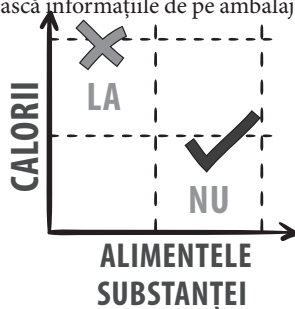
În zilele noastre, sunt atât de multe informații greșite despre mâncare încât este foarte greu pentru o persoană obișnuită să se decidă ce să creadă.

Să luăm drept exemplu unele dintre cele mai importante elemente pentru corpul nostru: kaloriile și proteinele.

Caloriile reprezintă principala sursă de energie pentru organism. Corpul omenesc folosește kaloriile în același mod în care o mașină folosește benzina. Precum o mașină nu poate funcționa fără benzină, nici corpul uman nu poate funcționa fără energia obținută din calorii.

Orice aliment posedă o valoare calorică, dar aici este unde se complică lucrurile. Cu toate că cele mai multe țări au reglementări care spun că produsele trebuie să prezinte pe prospect valoare nutritivă a produsului, este atât de dificil să înțelegi ce este scris pe acestea că cei mai mulți oameni nici nu încearcă să citească informațiile de pe ambalaj.

Iar producătorii sunt atât de „ambigui” cu numerele și valorile specifice că reușesc să păcălească până și experții. Ce șanse mai are o persoană obișnuită atunci?



De aceea nu îți voi irosi timpul încercând să-ți explic cum să citești valorile nutriționale de pe produse. Mai degrabă o să-mi concentrez atenția pe exemple și o să compar caloriile și proteinele din interiorul diverselor alimente.

Să începem cu o întrebare simplă. Care crezi că este cea mai bună sursă de proteină, carnea roșie sau legumele? Cei mai mulți o să răspundă carnea roșie deoarece așa am fost învățați toată viața.

Dar știi precis de ce considerăm carnea roșie principala sursă de proteină? Este de fapt moștenirea noastră din vremuri antice. Carnea era mâncarea dezirabilă a strămoșilor noștri deoarece era plină de calorii prețioase în vremuri în care nu exista suficientă hrană. În triburile de vânători, mâncarea trebuia să țină de la o sesiune de vânătoare la alta.

Situația este diferită în ziua de azi, nu trece o zi fără să nu mâncăm ceva. Cu atât mai mult, mâncăm cel puțin trei mese regulate pe zi. De aceea nu suntem nevoiți să consumăm alimente bogate în calorii tot timpul.

Haideți să ne întoarcem la răspunsul întrebării noastre. Carnea roșie conține aproximativ 6 grame de proteină per 100 de calorii, în timp ce legumele conțin 11 grame de proteină per 100 de calorii. Aproape dublu!

Totuși, cea mai mare diferență constă în numărul de calorii – cel mai probabil nu vei consuma 100 de calorii de carne, deoarece asta ar însemna să iei aproximativ 2 înghițituri. Dar pentru a consuma 100 de calorii de legume, precum broccoli, vei avea nevoie de 500 de grame, ce reprezintă o masă întreagă!

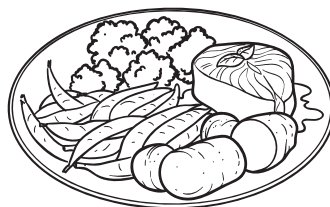
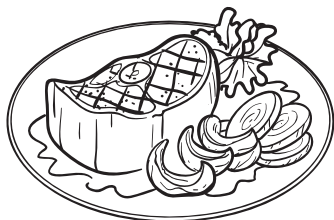
Vezi diferența?

În asta constă problema cu dieta noastră, în modul în care combinăm mâncărurile și în modul în care consumăm nutriții esențiali pentru corp.

Nu te supăra când realizezi că scopul acestui ghid de alimente sănătoasă este să te faci vegetarian. Cu toate că eu cred că o dietă vegetariană este nemaipomenită pentru sănătatea ta, nu trebuie să renunți complet la mâncărurile tale favorite pentru a reduce presiunea arterială într-un mod natural.

Ceea ce poți face este să variezi structura meselor. Pe scurt:

- de la un fel de mâncare pe bază de carne și cu garnitură (vezi prima poză) trebuie să optezi
- Pentru un fel de mâncare în care legumele sunt principale iar carnea/peștele garnitura



Acesta este singur mod prin care să previi bolile, prin schimbarea alimentație, și să reduci presiunea arterială în mod natural.

O dietă ce are la bază legumele crude și proaspete o să facă minuni pentru sănătatea ta. Nu doar că vei avea mai multă energie și te vei simți mai ușor, dar și kilogramele vor scădea rapid atunci când te urci pe cântar!

Acesta este un alt factor crucial, deoarece toate persoanele supraponderale suferă de presiune arterială crescută. Soluția prezentată în aceste pagini te va ajuta să omori două păsări cu aceeași piatră:

Vei pierde din greutate și îți vei reduce presiunea arterială fără efort. Astfel, vei elimina cauza principală a infarctului și a accidentelor vasculare cerebrale!

Sunt foarte încântat să împart atâtea sfaturi cu tine despre cum să oferi corpului tău nutriții necesari fără să te supra-alimentezi și fără se depozitezi zahar și calorii în corp.

De exemplu, dacă mănânci o farfurie întreagă cu salată verde sau legume, precum fasolea verde, nu te vei înfometa și cu siguranță te vei simți sătul. O porție de fasole verde, adică aproximativ 500 de grame, are mai puțin de 100 de calorii!

Știi ce sunt **caloriile negative**? Mâncărurile pline de calorii negative conțin mai puține calorii decât are nevoie corpul tău să digere. Când mănânci și digeri o porție întreagă de legume verzi sau salată cu mai puțin de 100 de calorii, corpul tău va primi toți nutriții de care are nevoie pentru a funcționa cum trebuie, fără să ai senzația de foame. Pe de altă parte, corpul tău consumă de două ori mai multe pentru a digera ce ai mâncat. Asta înseamnă că va trebui să împrumuți calorii din grăsimea depusă în organism. De aceea acest tip de mâncare se numește mâncare cu un număr negativ de calorii.

Când consumi acest tip de mâncare, pierzi kilograme rapid deoarece corpul se curăță de grăsimea depozitată!

Totuși, nu te gândi că dieta din această carte conține non-sensuri precum limitarea porțiilor de mâncare, numărul kaloriilor consumate etc. Cât mănânci ține doar de tine, atâta timp cât consumi alimentele recomandate pentru scăderea presiunii arteriale. Este atât de simplu.

4.3 Alimente pe care ar trebui să le eviți

Mâncarea care trebuie evitată este aceea cu o valoare nutrițională scăzută și cea care-ți crește tensiunea arterială. Haide să începem imediat!

4.3.1 Conservele alimentare

Primele pe listă sunt alimentele în conserve. Ar trebui să le eviți deoarece acestea conțin mulți conservanți.

În cazul în care nu te pregătești pentru armagedonul nuclear, nu există niciun motiv să cumperi conserve alimentare. Doar uită-te la data expirării de pe aceste cutii, și vei vedea că de obicei este mai mare de 10 ani! Iar acum imaginează-ți cantitatea de conservanți și alte substanțe dăunătoare adăugate peste alimente proaspete pentru a le menține comestibile pentru un deceniu!

O altă problemă majoră cu aceste cutii este cantitatea de sare și de sodiu pe care le conțin. Sodiul și sarea sunt dușmanii presiunii arteriale. Doctorul probabil că ți-a recomandat să eviți mâncărurile sărate.

Nu înseamnă că nu ai voie să consumi sare deloc, ci doar trebuie să folosești o cantitate mică de sare pentru celelalte alimente proaspete.

4.3.2 Alimentele ambalate

Trebuie să elimini neapărat alimentele ambalate din dieta ta. Valoarea nutrițională a acestora e foarte scăzută și conțin foarte mul plumb, ce are efecte negative asupra corpului și cresc tensiunea arterială.

Acest lucru poate că este dificil pentru mulți, deoarece multe familii au dat gătitul acasă pe mesele gata preparate din supermarket. Acestea includ cerealele, piureul instant, meniuri etc.

Cantitatea de îndulcitori artificiali, conservanți, chimicale și coloranți găsită în aceste produse este imensă!

Pe lângă asta, alimentele ambalate sunt pline de zaharuri, care te vor îngrășa și îți vor ridica tensiunea.

Pentru a le putea vinde în magazine, aceste alimente trebuie intens procesate. Aceste procesări extrag, la propriu, nutriții din alimente! De aceea experții în nutriție adesea glumesc despre mâncarea ambalată: „Probabil că este mai bine să mănânci cutia decât ce se află înăuntru.”

Alimente ambalate conțin adesea o grămadă de calorii goale și cantități uriașe de zahăr. Astfel, dacă vrei cu adevărat să eviți infarctul și accidentele vasculare, diabetul și moartea de la presiunea arterială ridicată. Stai departe de ele!

4.3.3 Laptele și alte produse lactate

Când le spun oamenilor că produsele lactate, în special brânza și cașcavalul, nu sunt bune pentru sănătate, că au a valoare nutrițională scăzută și că nu sunt indicate pentru presiunea arterială, mă cred nebun!

Eu cred că e nebunesc să crezi că o persoană adultă are nevoie de lapte (mai ales cel de vacă) pentru oase puternice sau vitamine sau pentru orice altceva este comercializat în ziua de azi!

Există o gamă variată de legume și fructe care oferă corpului tot ce îi trebuie. Astfel, nu există niciun motiv să includem laptele sau alt produs lactat în dietă.

Reține că datorită modului în care sunt produse, cele mai multe timpuri de brânză cad în categoria alimentelor ce constituie cea mai mare sursă de grăsimi saturate. Mai toate alimentele fast-food, sau cele asemenea, conțin brânză. Iar grăsimile saturate reprezintă una din principalele cauze ale îngrășării și tensiunii arteriale crescute.



Dacă îți plac produsele lactate și nu ești pregătit să renunți la ele complet, măcar încearcă să limitezi consumul săptămânal la minimum, în special cel al brânzei.

4.3.4 Carnea Roșie

Îmi e teamă că aceasta e complet INTERZISĂ oricui care a decis să scape de presiunea arterială crescută.

Poate că acest lucru sună rău pentru mulți, deoarece fiecare prânz și cină conține carne. Noi consumăm carne cu aproape fiecare ocazie, aceasta fiind principala alegere în restaurante, de exemplu.

Dar problema este că acest aliment conține multe calorii de care corpul nu are nevoie. Am menționat deja cum carnea roșie a fost bună pentru oameni în vremurile antice, atunci când nu exista suficientă hrană.

Dar acum, când mâncăm trei mese pe zi, de ce ar trebui să consumăm o friptură de 2000-3000 de calorii? Un alt factor este impactul acesteia asupra greutateii și inimii. Este evident că vei lua în greutate și presiunea arterială o să crească cu o asemenea cantitate de calorii și grăsimi consumată zilnic.

Dacă mănânci multă carne, renunță la ea treptat. Începe prin a reduce cantitatea de carne consumată într-un mod prin care să sari peste carne pentru o zi, apoi pentru două zile etc, până când ajungi să consumi carne doar de câteva ori pe lună.

4.3.5 Carnea de Pui

Am putea spune că puilul este răul cel mai mic, în comparație cu carnea roșie, dar aceeași se aplică și aici.

Problema cu carnea de pui este că oamenii foarte rar mănâncă doar carne albă. De cele mai multe ori o prăjesc în uleiuri cu multe suplimente nesănătoase.

Când adaugi diferite dressinguri pentru a obține un pui crocant și după aceea îneci carnea în ulei încins, acesta își pierde toate proteinele bune, dar și valoarea nutrițională. Sfârșești în a consuma grăsimi saturate din nou. Tot acel ulei și toată acea grăsime rămân blocate în artere și cauzează presiunea arterială să crească. Este de asemenea nocivă dacă încerci să slăbești.

Încearcă să consumi carne de pui doar de câteva ori pe lună. Atunci când consumi carne, asigură-te că această este albă, și prepar-o pe grătar sau la aburi (după ce ai îndepărtat pielea). Nu o combina cu carne roșie

4.3.6 Peștele

Nu fi surprins să vezi peștele inclus pe această listă. Principalul motiv pentru care a fost inclus este că nu toți peștii sunt la fel.

Dacă fructele de mare și peștele proaspăt sunt sănătoase datorită nutrienților pe care-i conțin, pericolul apare la anumite tipuri de pește.

Mă refer în primul rând la mercur, dat fiind că este extrem de periculos pentru sănătatea ta. Este cu adevărat o otrăvă pe care corpul tău nu o poate procesa, aceasta putând să îți cauzeze probleme de sănătate serioase. De aceea trebuie să cumperi doar pește proaspăt, a cărui origini de proveniență le cunoști.

Pentru că e mai ușor a spune decât a face, întotdeauna sfătuiesc oamenii să cumpere somon, dacă nu sunt siguri de originea și calitatea peștelui. Somonul este un pește calitate care-i foarte bun pentru sănătatea ta.

4.3.7 Amidon

Alimentele bogate în amidon ar trebui evitate cu orice preț. Dacă nu știi despre ce alimente este vorba, îți reamintesc: toate tipurile de pâine albă și de baghete, orezul alb, toate tipurile de paste și cartofii.

Aceste alimente bogate în amidon conțin foarte multe calorii și doar cantități reduse de nutriți. O să te facă să iei în greutate, o să creeze condiții pentru diabet, o să-ți încetinească metabolismul și eventual vor contribui la creșterea presiunii arteriale.

Este bine de știu că ai alternative sănătoase cu această dietă și că nu înseamnă că trebuie să renunți la pâine și paste complet. Unele dintre cele mai bune alternative sunt produsele din cereale integrale (trebuie să le diferențiezi de acele care sunt comercializate ca multi-cereale, deoarece acestea sunt cu totul altceva!) care sunt foarte hrănitoare.

Totuși, pentru a scădea presiunea arterială într-un mod natural, trebuie să limitezi consumul acestor alimente ca garnituri pentru alte feluri de mâncare.



4.3.8 Zaharuri

Logic, zahărul nu este permis. Nu cred că e nevoie de vreo explica de ce zahărul este răul adevărat al acestui secol, principala cauză a obezității și a numeroaselor probleme de sănătate.



Și nu vorbesc doar despre zahărul alb. Mulți au căzut în capcana îndulcitorilor, unii dintre care sunt de derivați din plante și, deci, sunt „naturali”, dar și aceste alternative pot fi mai dăunătoare organismului decât zahărul obișnuit. Număr de kilograme care-l vei pune pe tine, daunele pe care le vei cauza corpului tău – pur și simplu nu se merită.

Anumite tipuri de fructe sunt alternative perfecte pentru cei ce cred că nu pot trăi fără îndulcitori. Diferența este că fructele conțin **zaharuri primare** pe care corpul le poate procesa și folosi drept sursă de energie. Pe când zahărul, îndulcitorii artificiali și altele asemenea te vor face gras și bolnav! Așa stau lucrurile.

4.3.9 Băuturi – sucuri carbogazoase și ne-carbogazoase

Nu există loc pentru sucurile carbogazoase și ne-carbogazoase în dietă.

În privința sucurilor carbogazoase, nici nu trebuie să intru în detaliu. Vorbim de zahăr carbonat cu o tonă de calorii goale și fără vreo valoare nutritivă.

Unii oameni ar putea fi surprinși să citească că sucurile ne-carbogazoase ar trebui evitate de asemenea: lasă-mă să-ți explic.

Deoarece adaugă multe fructe într-o mașinărie ce distruge unul dintre cele mai benefice ingrediente găsite în fructe – fibra. Fibra este importantă pentru funcționalitatea corectă a metabolismului și a digestiei, aceasta fiind în special folositoare atunci când încerci să slăbești sau să scazi presiunea arterială. Fibra este unul dintre motivele pentru care fructele sunt reputabile și pentru care oamenii de știință ignoră zaharurile din ele și pentru care e recomandat consumul de fructe proaspete ca parte dintr-o dietă sănătoasă.

De ce ai distruge cea mai bună parte a unui fruct ca să obții apă îndulcită???

Spune NU sucului, mănâncă întregul fruct!

4.3.10 Mâncarea fast-food

Totul este clar aici – evită cu orice preț mâncarea fast-food! Aceasta o să-ți crească tensiunea arterială la extrem și eventual te va ucide dacă nu faci ceva în această privință. Este atât de simplu și trebuie să eviți această plagă!

Mâncărurile fast-food conțin tone de calorii din grăsimi saturate și zaharuri care îți blochează arterele și îți pun viața în pericol.

Mâncarea fast-food este probabil singurul tip de mâncare pe care toți doctorii și oamenii de știință cad de acord că este dăunător pentru sănătate și că are consecințe devastatoare supra greutateii și presiunii arteriale.

4.4 Alimente pe care ar trebui să le incluzi în dieta ta

După lista lungă de alimente care trebuie evitate, haide să aruncăm o privire asupra acelor care scad presiunea arterială într-un mod natural.

Dar trebuie să îți spun că nu ar trebui să fii dezamăgit dacă mâncarea ta favorită se află pe lista alimentelor de evitat. Nu înseamnă că nu mai ai voie să le mai consumi vreodată, ci pur și simplu că ar trebui să le mănânci mai rar.

De asemenea, aș dori să te sfătuiesc să nu aplici toate schimbările în același timp. Acest lucru ți-ar putea afecta în mod negativ starea (mai ales dacă ești un iubitor de carne și dacă consumi multe produse lactate și mult junk-food), ce ar putea să te facă să te abați de la program complet.

În schimb, începe cu o grupă de alimente pentru câteva zile, apoi treci la alta etc. Avansează în ritmul tău și nu uita că trebuie să te simți bine atunci când mănânci.

Odată ce rezultatele încep să apară, tot procesul o să devină mai ușor. Vei fi dovada vie că programul oferă rezultate, iar tu vei fi mai motivat să îl urmezi și să optezi pentru o alimentație sănătoasă într-un final.

Ține minte că timpul necesar pentru scăderea în mod natural a presiunii arteriale depinde și de cât de repede poți elimina mâncărurile interzise din alimentația ta, dar și cât de repede poți include acele alimente cu valoare nutrițională mare.

Alimentele listate în acest capitol ar trebui să se numească „Salvatori de Vieți”, deoarece asta este exact ce vor face pentru tine – îți vor salva viața! Cum reușesc acest lucru?

1. Peste 98% dintre alimentele de pe această listă sunt sărace în calorii (chiar și cele cu multe calorii sunt sănătoase. Și-ți voi explica de ce.). Atunci când ești determinat să începi să scazi nivelul presiunii arteriale într-un mod sistematic este important să începi cu alimente sărace în calorii, dar bogate în nutriți.

Mulțumită lor, metabolismul tău va fi accelerat, astfel vei din greutate și te vei simți sănătos și plin în același timp.

2. Aportul caloric limitat este cea mai bună cale pentru a slăbi. Iar acest regim alimentar merge un pas mai departe. Pe lista de alimente, vei găsi mâncăruri cu calorii negative. Asta înseamnă că organismul tău arde mai multe calorii pentru a le digera decât contribuie!

Asta înseamnă că poți să mănânci cât vrei, fără vreo limitate, fără a-ți controla dimensiunea porțiilor, întrucât este imposibil să iei în greutate de la aceste alimente. Nici măcar un kilogram! Ba din contră, puterile lor secrete constau în a te face mai suplu și în a-ți îmbunătăți sănătatea.

3. Alimentele sărace în calorii, și care conțin calorii negative, sunt bune, dar scopul proiectului OMEGA936 este să te facă să te simți mai bine și mai sănătos. Asta înseamnă că mâncărurile listate sunt bogate în nutriți. În zilele noastre, sunt mâncăruri sărace în calorii/cu conținut scăzut de calorii (cum ar fi biscuiții de ovăz) care au un gust oribil, iar pe lângă faptul că nu conțin calorii, aceștia nu conțin absolut nimic! Valoarea lor nutrițională este nulă. Cine are nevoie de așa ceva?

Acesta nu este cazul de față. Alimentele listate nu sunt nici sărace în calorii, nici nu conțin calorii negative, dar sunt bogate în nutriți de care corpul tău are nevoie.

Așa că haide să vedem ce alimente îți pot salva viața:

„ALIMENTE PE CARE LE POȚI CONSUMA CÂT POFTEȘTI“

- Spanac
- Varză furajeră
- Năsturel
- Morcovi
- Varză
- Broccoli
- Conopidă
- Ardei gras
- Sparanghel
- Salată verde
- Ciuperci
- Dovlecei
- Anghinare
- Roșii
- Cartofi dulci
- Căpșuni
- Ceapă
- Afine
- Struguri
- Rodie



*Notă: Datorită diferențelor regionale, această listă de alimente nu este una completă. Lasă ca regula generală să te ghideze – toate legumele sunt bune, în special cele cu frunze verzi, și sunt multe alternative pe care nu le-am menționat. Este întotdeauna sigur să le mănânci și poți mânca cât dorești!

Consideră lista un bufet suedez. Indiferent de cât mănânci din aceste alimente, ele nu pot avea un efect negativ asupra greutateii și sănătății tale.

Aceste alimente ar trebui să fie baza oricărei mese. Acum să vedem cu ce le putem suplimenta.

De asemenea, ele sunt foarte sănătoase, dar ele nu trebuie confundate cu alimentele din lista precedentă.

„SUPPLIMENTE“

- Portocale
- Castraveți
- Tofu
- Seminte de in
- Seminte de susan
- Piersici
- Seminte de floarea soarelui
- Mazăre
- Fasole
- Cireșe
- Porumb
- Migdale
- Fistic
- Nuci
- Avocado
- Creveți
- Somon
- Lapte degresat (1% grăsime)
- Ouă
- Orez brun



Alimentele prezentate în această listă ar trebui consumate doar ca suplimente pentru felurilor principale de mâncare. Nu trebuie consumate fără restricție, ci numai în modul în care sunt descrise – ca supliment, moderat. Folosește-te de acestea ca să faci felurile principale de mâncare mai gustoase, dar nu abuza de ele.

Când începi să urmezi această dietă, ține-te ferm de program până când kilogramele și presiunea arterială încep să scadă. Odată ce ai atins greutatea ideală iar nivelul presiunii arteriale este stabil, poți să te apuci de următoarea dietă și să începi să implementezi mai multe alimente pe care ți-ai dori să le consumi.

“LISTA TA”

-
-
-
-
-
...

A treia listă este goală. Este sarcina ta să o completezi cu 10-15 alimente pe care ai dori să le mănânci. Asigură-te că lista include și deserturile tale favorite, dar și alimentele care nu au fost notate pe listele anterioare.

În timp urmezi acest regim alimentar, tratează-te cu ceva din lista asta măcar o dată pe săptămână, dar nu mai mult de 4 ori pe lună. Asigură-te să nu încalci această regulă astfel încât să nu distrugi progresul care ți-a luat săptămâni să-l atingi.

Până la urmă, pentru tot efortul investit, merită să te tratezi cu preparate fără de care nu am putea trăi. Și cu toții avem ceva ce ne place cu adevărat, nu-i așa?

Acum că ai lista cu alimente ce-ți vor scădea nivelul presiunii arteriale și îți vor reda sănătatea într-un mod natural, folosește-ți imaginația și combină-le pentru o experiență gurmandă de top.

Și dacă ai nevoie de ajutor, în următorul capitol vei găsi lista mea cu rețete pentru a prepara mâncăruri gustoase și sănătoase folosind aceste alimente. Înțeleg că mâncarea gustoasă este cheia succesului atunci când ținem regim. Voința puternică și dorința te pot duce departe, dar mesele delicioase de vor ajuta să te simți bine și te vor ajuta să nu te abați de la drumul care-ți va salva viața.

Un alt factor pentru a urma cu succes dieta este că nu trebuie să-ți faci griji de câte calorii sau grăsimi consumi, nici câte grame sunt permise.

Nu te vei simți niciodată flămând deoarece prima listă conține alimente pe care le poți mânca cât vrei tu de mult. Așa că mănâncă până ești sătul, fără să-ți faci griji. Fii mai precaut cu a doua listă, dat fiind faptul că delicatese acesta vin în porții mai mici și doar de câteva ori pe lună.

Acestea sunt singurele reguli și de aceea oricine poate urma această dietă!

Când presiunea arterială devine normală, iar tu ajungi la greutatea dorită (dar nu înainte de asta!), o să-ți recomand o dietă sănătoasă care conține o varietate mai mare de alimente care te vor ajuta să menții o presiune arterială sănătoasă și să reduci riscurile de sănătate.

Îți spun toate acestea deoarece mulți se tem că vor trebui să rămână la această dietă pentru totdeauna, iar acest lucru nu este adevărat.

Am realizat că tot urmez acest program chiar și după ce am slăbit și după ce presiunea arterială a revenit la normal de mulți ani. M-am obișnuit să consum asemenea alimente. Am reușit să descopăr feluri de mâncare fantastice, care sunt incredibil de gustoase și care au valoare nutrițională cu puține calorii. Am continuat cu această dietă chiar și atunci când sănătatea mea se îmbunătățise considerabil.

Nimic nu mă va face să-mi risc sănătatea din nou. În mod sigur nu pizza, hamburgerii sau torturile (*dar numai pentru că am descoperit alternative sănătoase pentru desert, și chiar și pentru hamburgeri și pizza!*).

Dar aici este vorba despre viața ta, nu a mea. Tu decizi cât vrei să urmezi această dietă. Poate că o vei schimba cu o dietă modernă bazată pe proteine sau cu una mediteraneană, care a fost considerată ca fiind cea mai sănătoasă până de curând.

Doar ține minte că o dietă pe bază de carne și grăsimi este una bogată în calorii. Trebuie să fii atent să nu iei în greutate din nou și să menții un nivel sănătos al colesterolului pentru a îți proteja inima de hipertensiune. Dietele pe bază de proteină sunt adesea lipsite de glucide (inclusiv de fructe), așa că ia în considerare dorința ta pentru gustul dulce și determină dacă vrei să treci prin asta.

O dietă mediteraneană conține grăsimi sănătoase, dar din cauza pastei și a amidonul găsit în ele, este o dietă bogată în calorii, care e riscantă pentru presiunea arterială și greutate.

Cum să începi?

Cu această metodă pentru scăderea tensiunii arteriale, poți să determini singur ritmul. Alege schimbările în stilul tău de viață pe care ești sigur că le poți face fără prea mult efort. Alege-ți metoda de înlăturare a stresului și începe cu o dietă sănătoasă.

Nu te apuca de toate deodată – poate fi prea mult pentru tine și ai putea renunța rapid și să continui să trăiești cu frică pentru consecințele fatale ale hipertensiunii.

Dacă consideri această dietă exigentă, sau crezi nu vei rezista mult timp, doar încearc-o. În perioada de încercare, nu trebuie să o urmezi cu strictețe, doar urmează următoarele recomandări:

- Consumă fructe proaspete de 3 ori pe zi
- Pentru felul principal de mâncare, consumă legume care-ți plac
- Asigură-te că incluzi ciuperci, ceapă, ardei iute, roșii, semințe și ierburii în dieta zilnică
- mănâncă o farfurie întreagă de legume aburite, la alegerea ta
- Combină porții mici de fasole cu porții mari de salată și dressinguri.



Dacă urmezi asta în fiecare zi, vei începe să simți beneficiile schimbărilor alimentare după numai o săptămână. Poate că nu sunt schimbări majore, cum ar fi dacă ai urma dieta și recomandările complete, dar rezultatele vor fi vizibile.

Menționez acest lucru pentru toți cei care încă au dubii și se întrebă dacă pot să urmeze acest regim.

Doar urmează acești 5 pași ca pe un experiment. Când vei vedea rezultatele, vei fi și mai determinat să urmezi complet regimul alimentar. Chiar dacă vei trage concluzia că aceasta oferă rezultate satisfăcătoare, și că nu trebuie să urmezi dieta complet, este nemaipomenit! Tot vei face ceva pentru a preveni atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale, sau chestiuni și mai grave.

4.5 Planificare și preparare

Înainte de a începe să studiezi rețetele pentru mâncăruri delicioase, aș dori să fac câteva precizări cu privire la prepararea alimentelor. Acestea te-ar putea ajuta să-ți gătești singur mâncarea, așa cum e recomandat.

Scopul acestei cure alimentare este să consumi alimente nutritive, cu puține calorii. Nutriții sunt importante deoarece îți vor ajuta corpul să înceapă procesul de vindecare după ani de daune. Pe scurt, să utilizezi la maximum aceste alimente fără să-ți faci griji că vei lua în greutate sau că vei face daune corpului tău.

Cum am spus mai devreme, alimentele din prima listă îți vor oferi exact ce ai nevoie. Când îți planifici mesele, cu alimente din a doua listă, încearcă să urmezi reguli simple pentru a obține rezultate mai bune, a-ți scădea presiunea arterială și a nu lua în greutate.

O planificare corectă îți va permite să stăpânești arta de a combina alimentele din această listă. Prima regulă este foarte simplă: **consumă fructe și legume crude.**

În timpul gătitului, cele mai multe legume își pot pierde până la 40% din nutriție, adică aproape jumătate din valoarea nutrițională. Ar trebui să eviți acest lucru. Urmezi această dietă pentru a-ți îmbunătăți sănătatea, așa că nu distruge compoziția sănătoasă a alimentelor.

Stabilește-ți ca scop să consumi cel puțin 50% de legume și fructe crude. Fructele nu ar trebui să fie o problemă, deoarece acestea sunt mai gustoase crude. Cât despre legume, este mai bine să le prepari ca salată.

Înlocuiește mesele cu salate și asigură-te că mănânci suficiente legume crude. Salatele sunt un fel principal nemaipomenit, fiind indicat să le combini cu alimente din a doua listă din această carte. Dacă îți place carnea, este indicat să o combini cu legume crude și salată. Te rog, nu-ți transforma salata într-un fel bazat pe carne. Pentru cele mai bune efecte, taie carnea în bucățele mici și adaugă-le în salată.



Salatele merg nemaipomenite cu diferite tipuri de semințe deoarece acestea contribuie la gustul acestora, fiind incredibil de sănătoase. Aproape toate semințele sunt surse excelente de acizi omega, de care ai nevoie atunci când vrei să reduci presiunea arterială și să slăbești.

Dacă nu-ți place gustul legumelor crude, sau pur și simplu preferi mâncarea gătită, vei găsi în această carte rețete incredibile pentru ciorbe, supe și diferite mâncăruri.

De exemplu, legumele aburite au o valoare nutrițională mai mare decât legumele preparate folosind alte metode, precum prăjitul sau coacerea. Dacă poți să le combini cu diferite mirodenii, vei obține un gust nemaipomenit.

Supele și ciorbele sunt de asemenea nemaipomenite deoarece rețin mulți nutriții din legume. Cu toate că gătești legumele, nutriții rămân în preparat.

4.5.1 Asezonarea și dressinguri pentru salată

Cu toții suntem de acord că cele mai gustoase mâncăruri au în compoziție condimente și mirodenii. Dressingurile pentru salate reprezintă un mod nemaipomenit să dai gust fructelor și legumelor crude.

Singurul lucru pe care ar trebui să-l eviți este SAREA. Nu ar trebui să fii surprins de acest lucru deoarece, probabil, deja ai auzit de multe ori că sarea ar trebui evitată dacă ai probleme cu tensiunea arterială. Dacă îți plac mâncărurile sărate, vei găsi alternative mai sănătoase aici pentru a-ți face porțiile de mâncare mai gustoase fără să-ți pui în pericol sănătatea. Dar, dat fiind faptul că aceasta este o dietă pentru scăderea naturală a tensiunii arteriale, trebuie să îți spun că sarea trebuie eliminată totalmente. Gândește-te că un număr mare de alimente pe care deja le consumi conțin sare, chiar mai multă decât doza zilnică recomandată. Așa că sarea nu este permisă aici.

Dressingurile pentru salată sunt cu totul altă poveste. Multă lume crede că mănâncă sănătos atunci când comandă o salată cu un dressing de la magazin, dar asemenea dressinguri conțin mai multe zaharuri și calorii decât meniul obișnuit de la fast-food!

Asta nu înseamnă că nu ar trebui să adaugi dressinguri la salată. Pur și simplu ar trebui să fii atent cu tipurile pe care le folosești. Dacă ai decis să folosești dressinguri gata preparate de la magazin, citește prospectul cu atenție. Evită dressingurile grele și comandă-le pe acelea (dacă există așa ceva) cu valoare calorică scăzută și fără coloranți și îndulcitori artificiali.

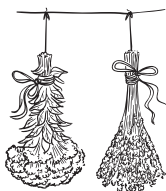
Este o opțiune mult mai bună să-ți faci propriile dressinguri. Nu este atât de greu și poți experimenta cu ingrediente și arome.

Uite o metodă simplă pentru a-ți prepara propriul tău dressing pentru salată.

Pasul 1: Alege baza. Orice dressing are un ingredient de bază, acesta putând fi oricare dintre următoarele:



Fructe uscate



Ierburi proaspete sau uscate



Muștar



Usturoi

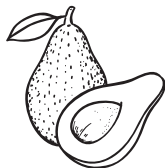


Ceapă



Amestec de condimente

Pasul 2: Alege sursa de grăsimi. Toate dressingurile conțin grăsimi. Poți alege una dintre următoarele



Avocado



Semințe de in sau cânepă



Nuci



Unt de nuci
(migdale sau caju)

3. korak: Kislina, ki vse spoji. Ko določiš osnovo in okus, izberi dobro sestavino, s katero boš vse premešal in spojil. Različne vrste kisa so najboljša izbira:



Oțet balsamic



Suc de lămâie



Vin de oțet

Pasul 4: Când te plictisești de dressinguri și vrei să experimentezi alte gusturi, încearcă unele din ingredientele de mai jos. Ai putea fi plăcut surprins



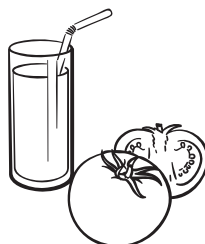
Suc natural de fructe



Tofu



Lapte de soia sau migdale



Suc de roșii

Poți crea numeroase combinații cu toate aceste ingrediente. Salatele și legumele nu vor mai fi lipsite de gust.

Și poți pune aceste dressinguri peste orice salată, fără nicio grijă! Toate aceste ingrediente sunt surse nemaipomenite de nutriție (minerale, grăsimi și acizi grași omega) ce-ți conferă vitalitate, duranță, îți reduc presiunea arterială și nu te îngrașă.

4.5.2 Gustul mâncării

Pentru a menține acest tip de dietă pe termen lung trebuie să-ți placă mâncarea pe care o consumi. Dacă nu îți place gustul, cel mai probabil vei renunța la dietă curând.

Când citești capitolul cu rețete, nu sări peste el imediat pentru că acestea nu sunt felurile de mâncare pe care le consumi de obicei, sau pentru că nu include gusturile care știi că-ți plac.

Gustul are și el o explicație științifică. Normal, gustul este o chestiune personală. Dacă îmi place ceva, asta nu înseamnă că o să-ți placă și ție automat. Simțul responsabil cu gustul decide care mâncăruri ne plac și care nu. Dar acest simț este reactiv, asta însemnând că reacționează la gusturile pe care le primesc și cu care se obișnuiesc. După un timp începi să recunoști anumite gusturi. Astfel, ai impresia că ai de-a face cu „mâncare bună”.

Haide să luăm drept exemplu sosul iute și mâncărurile picante. Unii oameni le adoră, pe când alții nici măcar nu vor să se atingă de ele. Nu poți reacționa bine când încerci ceva foarte picant pentru prima dată deoarece este un gust nou și puternic. Astfel, receptorii noștri trimit semnale puternice. Dar dacă continui să consumi mâncare picantă timp pe de câte săptămâni, reacția ta la iute va deveni mai suportabilă până când corpul tău „învață” să accepte, chiar să-i placă, acest timp de mâncare.

Înțelege că mâncarea este aceeași, pur și simplu tu te-ai obișnuit cu ea și de aceea are un gust mai bun.

Același lucru se întâmplă când oamenii elimină sarea din dieta lor, din cauză presiunii arteriale crescute. Când ești obișnuit să consumi mâncăruri sărate, cele fără sare pur și simplu par să nu aibă gust. Iar dacă încerci să mănânci nesărat pentru o perioadă, papilele tale gustative vor începe să recunoască noi gusturi de mâncare, care înainte erau ascunse de sare, și vei simți, din nou, satisfacția unei mese gustoase.

Așa că oferă măcar o șansă acestei diete. Nu respinge noile alimente doar pentru că momentan mâncărurile îți par fără gust. Îți promit, și am argumente științifice pentru acest lucru, că o să fii încântat de noile arome.

4.5.3 Grăsimi bune, acizii grași omega (omega 3, 6, 9)

Cu toții am fost obișnuiți să asociem termenul „grăsimi” cu ceva rău. Acest lucru este în mod special valabil pentru cei care suferă din cauza presiunii arteriale crescute, a diferitelor boli de inimă și a obezității.

Totuși, unii dintre cei mai importanți aliați în lupta cu hipertensiunea arterială sunt exact grăsimile, mai exact, grăsimile bune.

Am discutat deja despre alimentele pe care ar trebui să le eviți deoarece conțin multe grăsimi rele (în special pe cele saturate), pe care le poți vedea pe ambalajele produselor. Poți găsi asemenea grăsimi în toate tipurile de mâncare fast-food, în alimentele prăjite și în genere în alimentația noastră nesănătoasă. Aceste grăsimi te fac să pui pe tine câteva kilograme într-o singură lună și îți vor înfunda arterele, ceea ce îți va face presiunea arterială să crească periculos de mult. Dacă nu faci ceva în această privință, aceste grăsimi cel mai probabil te vor ucide.

Cu toate acestea, există un grup de grăsimi foarte benefice pentru sănătate. Acizii grași omega (de obicei ne referim la ei cu numere: omega-3, omega-6 și omega-9) sunt acizi esențiali de care corpul tău are nevoie pentru a funcționa cum trebuie și pentru a lupta cu bolile. Aceștia joacă un rol important asupra funcțiilor cognitive ale creierului și sunt cruciali în lupta cu bolile de inimă și presiunea arterială crescută.

De aceea acizii omega au un loc aparte în această carte, iar dieta ta se va baza pe consumul acestui remediu natural pentru vindecarea corpului tău.

Vestea proaste despre acizii omega este că organismul nostru nu îi produce. Asta înseamnă că trebuie să îi iei din dietă pentru a-ți menține sănătatea.

Din fericire, există surse naturale excelente de acizi grași omega, iar tu vei descoperi pe cele mai bune.

Lucru bizar legat de acizii grași omega este să determini cantitatea ce trebuie consumată. Trebuie să memorezi acest lucru. Rația de acizi grași **omega-6 și omega-3 trebuie să fie de 2:1 cel puțin**. Asta înseamnă că trebuie să consumi o cantitate dublă de acizi omega 6 față de omega 3. Acesta este singurul mod în care te acizii grași omega te pot vindeca și să-ți scadă presiunea arterială.

Doresc să subliniez acest lucru deoarece alimentația noastră obișnuită nu respectă această rație. Dat fiind faptul că uleiurile sunt principale sursă de acizi omega-3, și dată fiind alimentația noastră standard care conține mâncăruri prăjite în ulei, probabil că tu consumi de 3 ori mai mulți acizi omega-3 decât omega-6. Acest lucru este foarte rău, afectând sănătatea corpului tău. Așa devin grăsimile bune dăunătoare pentru tine.

Acum, eu știu că probabil nu ești om de știință sau expert culinar, de aceea nu o să intru în termeni și metode complicate pentru a repara acest lucru. O să-ți spun doar că am rezolvat problema pentru tine. Acesta a și fost scopul meu prim – să creez un plan alimentar cu alimente ce-ți vor reda echilibru de acizi grași omega, care te vor ajuta.

Toate rețetele din această carte, toate mâncăruri care le-am împărtășit cu tine și motivul pentru care am creat listele de alimente au menirea să asigure că vei consuma acizi grași omega AȘA CUM TREBUIE!

Să luăm drept exemplu peștele. Acesta este promovat ca fiind una din cele mai bune surse de acizi grași omega pentru acidul gras omega-6 pe care-l conține. Dar deja ai văzut că am pus pește pe lista alimentelor de evitat. Motivul pentru care am făcut asta este pentru că tu ai nevoie de surse bune de acizi grași omega, iar peștele conține multe substanțe nocive organismului (mercur, în particular), ce poate afecta corpul și mai mult în loc să-l vinde. Pe de altă parte, somonul și alte fructe de mare (dacă le cunoști originile) pot fi consumate.

Vei găsi surse pure de acizi grași omega în această carte, cu o rație corespunzătoare, din alimente în care poți avea încredere, precum nuci și legume verzi. Combinarea alimentelor în rețete culinare vine cu cantități optime de acizi grași omega, ce la transformă în super-mâncăruri ce-ți vor scădea presiunea arterială în mod natural.

4.5.4 Cafeaua

Aș dori să închei acest capitol cu câteva comentarii asupra cafeinei și consumului de cafea.

Toți iubitorii de cafea probabil că au observat că nu am menționat băutura în niciuna din aceste liste.

Dacă mă întrebi, cafeaua ar trebui evitată, ba chiar complet eliminată, din noua ta dietă.

Acestea sunt principalele trei motive: poate cauza deshidratarea corpului, creează dependență și te ține treaz.

Deshidratarea este o problemă serioasă. Cei mai mulți dintre noi nu consumă suficientă apă pe durata zilei, iar consumul de cafea înrăutățește situația. Dacă ai decis să savurezi o ceașcă de cafea dimineața, asigură-te să consumi de asemenea suficientă apă.

Cafeina nu se găsește doar în cafea, aceasta poate fi găsită în multe tipuri de ceaiuri și băuturi acidulate. Cafeina poate să creeze dependență și de aceea mulți oameni îngurgitează cofeină din surse diferite. Dacă găsești plăcere în acest ritual al dimineții, poți să consumi în continuare cafea, dar trebuie să elimini celelalte surse de cofeină, precum sucurile acidulate și ceaiurile.

A treia problemă cu cafeaua este că te ține treaz. Mulți se folosesc de acest lucru mult prea des, consumând cafea în situații de stres și când muncesc târziu noaptea. Dacă vrei în mod serios să scazi nivelul presiunii arteriale în mod natural, atunci renunță la acest obicei. Am discutat deja de importanța somnului calitativ, așa că nu ai nevoie de ceva care te poate împiedica să adormi. Evită cafea și ceașca de după-amiază, și în special cea de seară, astfel încât să nu deranjezi ritmul normal de somn.

Un alt efect negativ al cafeinei este că, în timp ce te ține treaz, trimite impulsurile greșite creierului. Astfel, deoarece ești activ și treaz, acesta îți va spune ai nevoie de mâncare. De aceea atât de mulți oameni consumă calorii goale și atâtea alimente nesănătoase seara. Nu-ți este cu adevărat foame, doar corpul tău se pregătește pentru a situație neobișnuită ce cauzează stresul și vrea să depoziteze calorii pentru energie.

De aceea te sfătuiesc să elimini cafeaua și cofeina din alimentația ta, în special pe timpul serii. Dacă nu poți să trăiești fără cafea, limitează consumția la o ceașcă în fiecare dimineață, cu multă apă.



5. Rețete delicioase și planificarea meselor

Planificarea meselor pentru scăderea presiunii arteriale nu este complicată și, cum am mai spus în capitolul precedent, ar trebui să respecti principiul de a mânca cât dorești atâta timp cât e vorba de alimente găsite pe listele din această carte.

Baza dietei tale ar trebui să fie legumele crude, în special salata. Pentru a oferi puțină aromă, ți-am oferit o gamă variată de dressinguri care vor transforma o salată obișnuită într-o delicată.

Totuși, înțeleg oamenii care evită această dietă. Luni de mâncat salată nu sună foarte încântător, așa-i? De aceea aici vei găsi combinații inedite ce constau în legume, ca bază a mesei, dar ce conțin de asemenea și alte ingrediente gustoase din a doua listă de alimente. Vei găsi atât de multe rețete și idei de a combina alimentele încât vei putea mânca feluri diferite de mâncare timp de luni de zile. Sunt sigur că dieta ta nu este atât de diversificată acum și că vei fi plăcut surprins de rețetele pe care le vei găsi aici.

Dacă nu ești fan al acestor rețetelor și vrei să prepari felurile tale proprii, folosind lista de alimente permise, atunci totul este în regulă. Când îți planifici mesele există o singură regulă de urmat:

„Fii precaut cu cantitatea de alimente din fiecare grupă de alimente!”

Dacă nu știi cât trebuie să consumi din fiecare grupă de alimente, nu-ți fă griji cu măsurători exacte (la gramaj). Doar respectă următoarele sfaturi:

Include în alimentația ta zilnică:

Legume: 4-6 porții* (de legume crude sau fierte)

*O porție de legume cântărește aproximativ 350 de grame, dar nu uita că legumele crude cântăresc mai multe decât cele opărite.

Fructe: 4-6 porții (o porție cântărește aproximativ 150 de grame)

Nuci: 1-3 porții pe zi (o porție de semințe și nuci cântărește aproximativ 30 de grame)

Uleiuri (sau grăsimi): 1 porție (1 porție reprezintă 1 lingură)

Alimente de origine animală: 1 porție de 3 ori pe săptămână (1 porție cântărește aproximativ 150 de grame)

Cereale integrale: maxim 1 porție pe zi (1 porție reprezintă o felie)

Dacă respecti recomandările din listă, poți să gătești orice preparat din combinația tuturor alimentelor enumerate în capitolul precedent. Dacă duci lipsă de idei sau pur și simplu vrei să încerci rețete noi și gustoase, care să te ajute să scazi tensiunea arterială și să slăbești, atunci bucură-te de această mică carte de bucate.

5.1 Rețete sănătoase și delicioase

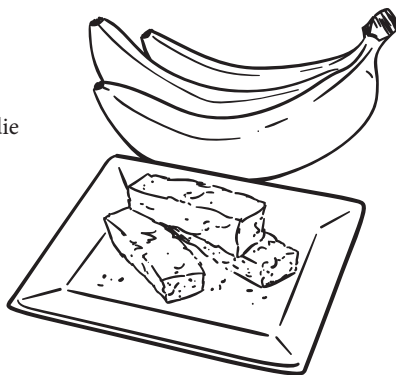
5.1.1 Idei pentru micul dejun

Tuturor ne este familiar micul dejun standard (cereale, ouă, șuncă etc), dar ai putea fi surprins când vei vedea această listă cu idei pentru un mic dejun sănătos și delicios. Aruncă o privire!

Batoane de banană

Ingrediente:

- O banană decojită, de mărime medie
- 100 g de ovăz
- 25 g de stafide
- 100 g de coacăze
- 30 ml de suc de rodie
- 2 linguri de finic tăiat
- 1 lingură de nuci pisate mărunt
- 1 lingură de fructe goji
- 1 lingură de semințe crude de floarea soarelui
- 2 linguri de semințe de in



Instrucțiuni de preparare:

Încălzește cuptorul la 180 de grade.

Pisează banana într-o cratiță de mărime medie și adaugă celelalte ingrediente. Începe să amesteci conținutul.

Unge tava de copt cu un strat de ulei de măsline. Distribuie amestecul uniform în tavă și lasă să se prepare timp de 25 de minute. Las-o să se usuce pe un suport de sârmă și tai-o în bare egale ca mărime. Mănâncă cu poftă! Poți să pui restul barelor la frigider.

Este nemaipomenită deoarece:

Când muști din unul dintre aceste batoane crocante, pline cu antioxidanți, este ca și cum ai da peste fântâna tinereții. Coacăzele merg perfect cu bananele, oferind o aromă dulce și un gust nemaipomenit. Restul de ingrediente contribuie la textură și complexitate. Sunt nemaipomenite pentru micul dejun sau ca gustare.

Un bol de fructe de pădure**Ingrediente:**

- 1 măr feliat
- 1 portocală feliată
- 50g de coacăze
- 50g de căpșuni feliate
- 2 linguri de semințe de in sau de cânepă
- 2 linguri de nuci pisate

Instrucțiuni de preparare:

Nu necesită gătire. Pur și simplu amestecă ingredientele și micul dejun e gata!

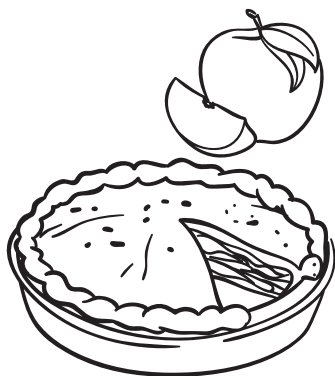
Este nemaipomenită deoarece:

Există puține rețete pentru micul dejun care să fie preparate atât de ușor. De asemenea, bolul cu fructe este nemaipomenit de gustos!

Mere coapte

Ingrediente:

- 6 mere (decojite, curățate și tăiate)
- 2 lingurițe de scorțișoară
- 50 g de nucă pisată
- 3 de finit
- 2 linguri de semințe de in
- 60 ml de lapte de soia, cânepă sau migdale



Instrucțiuni de preparare:

Încălzește cuptorul la 180 de grade.

Adaugă în blender o cană de mere feliate, scorțișoară, nuci, finic, semințe de in și lapte. Amestecă-le pe toate laolaltă. Apoi, toarnă mixtura într-o oală de cop și pune restul feliilor de mere. Adaugă și stafide în mixtură. Stropește peste creația culinară niște ovăz dacă dorești. Las-o la copt 15 minute.

Este nemaipomenită deoarece:

Merele și scorțișoara sunt o combinație clasică, iar dacă nu le-ai încercat vreodată, o să observi că prepararea acestui mic dejun cu lapte de migdale creează o mixtură cu un gust și miros încântător. Migdalele și ovăzul fac acest mic dejun crocant și se potrivesc nemaipomenit ca gust. Aceasta va fi probabil rețeta ta favorită.

Clătite de cartofi dulci

Ingrediente:

- 250 g de amestec pentru copt, bob întreg
- 300 ml de lapte de migdale, cânepă sau soia
- 100 g de piure de cartofi
- 3 lingurițe de zahăr brun
- 2 linguri de oțet din alcool etilic rafinat
- 2 linguri de ulei de plante
- 2 linguri și jumătate de mixtură de dovleac cu mirodenii (de obicei este o mixtură de scorțișoară, ghimbir, nucșoară, ienupă și cuișoare)

Instrucțiuni de preparare:

Adaugă amestecul pentru clătite într-un castron, în timp ce adaugi zahăr brun și celelalte ingrediente. Bate laptele împreună cu piureul de cartofi, cu oțetul și cu 2 lingurițe de ulei de plante într-un alt castron până obții un amestec neted. Adaug-o gradual în primul castron și amestecă până obții un amestec uniform.

Pune la încins, la temperatură medie, o tigaie mare. Adaugă ulei pentru a acoperi întreaga suprafață și las-o pe foc până când uleiul se încinge. Adaugă un sfert de cană de mixtură pentru fiecare clătită pe care o prepari. Prepară clătitele până când acestea obțin o culoare maronie, 3-5 minute pentru fiecare în parte. Repetă procedura până când ai consumat tot conținutul din castron.

Este nemaipomenită deoarece:

Nu ar trebui să savurezi această delicatesă mai mult de o dată pe săptămână deoarece conține ulei și zahăr. Totuși această rețetă nu conține cantități mari din aceste ingrediente. De asemenea, conține unele dintre cele mai importante alimente din lista noastră, într-un mod inovator.

Tofu

Ingrediente:

- 3 cepe verzi tăiate cuburi
- 50 g de ardei gras tocat fin
- 1 roșie de mărime medie tăiată
- 2 căței de usturoi (la alegere, tocați sau pisați)
- 200 de grame de tofu, drenat sau zdrobit
- 1 lingură de mixtură de mirodenii, fără sare
- 1 linguriță de drojdie
- 150 g de spanac tânăr

Instrucțiuni de preparare:

Înăbușește ceapa verde, ardeii gras, usturoiul și roșie timp ce 5 minute la temperatură moderată.

Adaugă celelalte ingrediente și prepară felul timp de 5 minute. Masa este servită!

Este nemaipomenită deoarece:

Ardeii grași oferă preparatului aroma Sudului american. Probabil că-ți place omleta, dar și alte mâncăruri care conțin ouă, iar gustul tofu este aproape identic deoarece consistența acestuia se aseamănă cu cea a oului. Este nemaipomenit de gustoasă și un mod ideal de a-ți începe ziua.

Mic dejun din fructe tropicale

Ingrediente:

- 200 g de ananas tăiat cub
- 100 g de mango tăiat cub
- 100 g de papaya tăiat cub
- 2 portocale, decojite și feliate
- 1 banană feliată
- 2 linguri de cocos neîndulcit



Instrucțiuni de preparare:

Nu e nevoie să gătești nimic. Amestecă toate ingredientele, mai puțin cocosul. Savurează salate stropind-o cu cocosul pisat.

Este nemaipomenită deoarece:

Ai constatat că această rețetă deviază puțin de la reguli? Unele tipuri de fructe folosite aici nu se află pe lista noastră de alimente care pot fi consumate oricând. Iar acest lucru este ok. Toate tipurile de fructe și legume proaspete pot fi consumate. Super-alimentele listate în capitolele anterioare sunt doar cele mai bune. Această deviație de la regulă pur și simplu adăugă noi arome meniului tău, fiind un mod excelent de a începe ziua.

5.1.2 SALAD RECIPES REȚETE PENTRU SALATE

Rețetele pentru salate pe care le vei găsi aici sunt foarte ușor de preparat și, după cum bine știi, trebuie să reprezinte principala ta sursă de hrană. Avantaj acestora este că sunt ușor de preparat. Nu ai nevoie de cine știe ce aptitudini culinare, deoarece la prepararea acestora tu trebuie doar să le speli, să le tai și să le amesteci. Ține minte că poți adăuga diferite dressinguri salatelor, pe care le-am menționat în capitolul precedent.

Green leafy surprise

Ingrediente:

- 600 g de legume cu frunză verde tăiate (alege-le pe care le preferi)
- 1 măr mare, tăiat în formă de bețișoare
- 1 morcov mare, tăiat bețișoare
- 50 g de ceapă violet tocată
- 125 ml de lapte neîndulcit de soia sau de midgale
- 125 g de nuci caju crude sau 20 g de unt de nuci caju
- 60 ml de oțet balsamic
- 20 g de stafide
- 1 lingură de muștar



Instrucțiuni de preparare:

Adaugă niște legume cu frunză verde la alegere într-un castron, împreună cu mărul, morcovul și ceapa. Amestecă laptele, nucile, oțetul, stafidele și muștarul într-un blender. Adaugă cantitatea dorită în bolul cu salată.

Este nemaipomenită deoarece:

Să fiu sincer, nu am inclus multe legume cu frunză verde când am început dieta, iar acesta a fost unul dintre primele feluri de mâncare în care am folosit asemenea legume. Această salată este încântătoare, iar combinația măr-cepă oferă un gust neașteptat. Nu vrei să-l ratezi!

Salată de spanac și broccoli

Ingrediente:

- 120 g de spanac
- 400 g de broccoli
- 1 pară
- 1 măr
- 1 lămâie verde decojită
- 20 g de nuci



Instrucțiuni de preparare:

Adaugă toate ingredientele într-un blender, mai întâi spanacul tocat bine. Amestecă-l și servește.

Este nemaipomenită deoarece:

O să-ți placă această rețetă. Cele mai nutritive alimente de pe planetă „danseză” într-un castron. Cum să nu-ți placă? Adaugă faptul că această salată este ușor de preparat și deja devine mai atractivă. Salata de spanac și broccoli a fost una din mâncărurile pe care le-am preparat regulat în timpul dietei. Conține suficient de multe fructe ca să balanseze cantitatea de legume, iar lămâia verde îi oferă un plus de savoare.

Salata sudică de ardei gras

Ingrediente:

- 2 căței de usturâi tăiați fin
- 150 g de fasole ochi-negri preparată
- 250 ml de apă
- 100g de ardei gras galben
- 1 roșie tocată
- 30 g de pătrunjel tocat
- 20g de ceapă violet tocată
- 2 linguri de oțet balsamic
- 300 g de mixtură de salată verde

Instrucțiuni de preparare:

Adăugă apă într-o tigaie adâncă, după care și ardeiul gras împreună usturoiul. Așteaptă ca acestea să se înăbușească bine. Pune peste fasolea ochi-negri și prepară mixtura la cea mai temperatură scăzută cel puțin 10 minute. Apoi scurge-o cu ajutorul unei site.

Răstoarnă toate ingredientele într-un bol mare, cu excepția mixturii de salată verde. Acoper-o și las-o să se răcească peste noapte (cel puțin pentru 3 ore). Preparatul se servește împreună cu mixtura de salată verde.

Este nemaipomenită deoarece:

Aceasta este o rețetă clasică, cu un gust tradițional și îndrăzneț. Aroma ardeiului gras predomină, în timp ce usturoiul și piperul negru oferă senzația necesară de picant. Salata este clar un preparat pe care-l vei ține minte.

Salată de spanac și fasole

Ingrediente:

- 150 g de spanac tânăr
- 150 g de boabe fierte
- 100 g de morcov dat prin răzătoare
- 100 g de broccoli
- 100 g de ciuperci feliate
- 100 g de roșii feliate

Dressing:

- 2 căței de usturoi tăiați fin
- 2 linguri de suc de lămâie
- ½ linguri de pătrunjel uscat
- ½ linguri de busuioc uscat
- ¼ linguri de boabe de muștar
- ¼ linguri de ceapă pudră
- ¼ linguri de oțet balsamic



Instrucțiuni de preparare:

Amestecă toate ingredientele într-un bol mare de salată. Amestecă și adaugă toate ingredientele pentru dressing într-un bol separat. Acum adaugă dressingul peste salată în timp ce amesteci.

Este nemaipomenită deoarece:

Factorul surpriză aici este dressingul excelent de lămâie, ce oferă un contrast plăcut gustului proaspăt de salată. Acest contrast este ceea ce face salata specială.

Salată braziliană

Ingrediente:

- 3 roșii (tip prună) tăiate
- 170g de năuturi gătite
- 1 măr verde, spălat, decojit și tăiat
- 1 castravete tăiat
- ½ de ceapă mică tocată
- ¼ de nuci braziliene pisate
- 3 linguri de oțet balsamic
- 1 lingură de coriandru tocat
- 300g de mixtură de salată verde

Instrucțiuni de preparare:

Amestecă toate ingredientele, mai puțin salata și nucile braziliene. Servește-o lângă salată și aruncă niște nuci braziliene peste preparat.

Este nemaipomenită deoarece:

Coriandru și oțetul balsamic oferă salatei un gust grozav, în timp ce nucile braziliene îi oferă o textură neașteptată. Ingredientele se amestecă bine unul cu altul și creează o masă pe care să o ții minte.

Salată verde mixtă cu nuci

Ingrediente:

- 250g de salată verde mixtă
- 50 g de arugula sau scorțișoară
- 2 pere, spălate, decojite și tăiate
- 1 pară, spălată, decojită și dată prin răzătoare
- 25g de coacăze uscate
- 25g de nuci pisate
- 25g de nuci întregi, decojite
- 2 linguri de oțet de orez
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin



Instrucțiuni de preparare:

Amestecă într-un castron para rasă, arugula, mixtura de salată de verde, nucile și coacăzele. Adaugă oțetul și uleiul, continuând să amesteci. Decorează salata cu felii de pară și cu nuci.

Este nemaipomenită deoarece:

Este greu să întreci acest gust obținut din combinarea fructelor cu nuci. Oferă un contrast plăcut în gura ta, iar simțurile tale vor începe să ceară mai mult din această salată. Are gustul unui desert, dar o poți savura ca fel principal de mâncare.

Salată Surpriză de sparanghel

Ingrediente:

- 1kg de sparanghel
- 125 ml apă
- 20 g de stafide
- 60 ml de oțet balsamic
- 20 g de nuci
- 1 lingură de muștar
- 2 căței de usturoi pișați
- 2 linguri de ceapă mov tocată
- 2 lingure de nuci de pin

Instrucțiuni de preparare:

Adaugă apă într-o tigaie adâncă împreună cu sparanghelul. Fierbe apa la temperatură scăzută, acoperă tigaia și las-o să fiarbă 3-5 minute până când sparanghelul devine moale. Scurge leguma și pune-o în oala pe care vrei să o servești.

Amestecă celelalte ingrediente într-un blender și adaugă mixajul obținut peste sparanghel. Lasă-l timp de 1-2 ore înainte de a-l servi. Decorează felul cu nuci de pin.

Este nemaipomenită deoarece:

Acest fel de mâncare este unul controversat. Cei cărora le place sparanghelul o să adore mâncarea, dar cei care displac leguma nu se vor atinge de această mâncare. Dar dat fiind că sparanghelul este foarte nutritiv, acest fel de mâncare va fi un supliment excelent pentru dieta ta.

5.1.3 SUPE MINUNATE

Supa este o alegere foarte bună ca fel principal de mâncare, în special atunci când vrei să iei o pauză de la salate sau pur și simplu vrei să savurezi o masă gătită.

O delicatesă pe bază de măr și scorțișoară

Ingrediente:

- 1250 ml de suc de morcovi
- 400 g de dovleac (proaspăt sau congelat)
- 400 g de varză furajeră (fără tulpină) tocată
- 2 mere de mărime medie, spălate, decojite și tăiate
- 100 g de ceapă tocată
- 125 ml de lapte de migdale, cânepă sau soia
- 125 g de nuci caju sau 60g de unt de nuci caju
- 2 linguri de oțet de fructe
- 1 lingură de scorțișoară
- ½ linguri de nucșoară

Instrucțiuni de preparare:

Adaugă dovleacul, merele, varza furajeră și sucul de mere într-o oală mare pentru ciorbă. Când dă în clocot, mai las-o 30 de minute la foc mic până când varza se înmoaie.

Amestecă într-un blender jumătate din cantitatea de supă cu lapte și nuci caju. Adaugă mixtura înapoi în oala de supă. Adaugă scorțișoara și nucșoarele.

Este nemaipomenită deoarece:

Această supă are tot ce-i trebuie. Oferă energie și este foarte gustoasă, iar combinația de arome este nemaipomenită toamna dar și în perioada sărbătorilor. Este de asemenea un fel de mâncare divin, pe care-l poți savura fără să regreți. Toate ingredientele din această supă sunt delicioase și foarte sănătoase.

Supă de broccoli, fasole linte și roșii

Ingrediente:

- 2 litri de apă
- 400 g de broccoli tăiat
- 500 ml de suc de morcovi
- 125g de nuci caju
- 900g de roșii tip prună tăiate
- 450g de fasole linte uscată
- 6 căței de usturoi tăiați fin
- 3 dovlecei tocați
- 3 țeline tocate
- 2 cepe tocate
- 2 morcovi tocați
- 1 ignamă decojită și tocată
- 3 linguri de oțet balsamic



Instrucțiuni de preparare:

Adaugă toate ingredientele, mai puțin ignama, oțetul și nucile caju, într-o oală de supă. După ce fierbe, mai las-o 45 de minute la foc mic. Adaugă ignama și mai amestecă timp de 15 minute până când fasolea linte și legumele devin moi.

Înlătură oala de pe foc și adaugă oțet. Amestecă 2 căni din supa abia preparată cu nuci caju într-un blender. Adaugă mixtura înapoi în oale și servește-o.

Este nemaipomenită deoarece:

Este o supă densă și nutritivă, ce te va face să te simți sătul și plin de energie. Gustul este echilibrat și sublim, ce o să-ți trezească simțurile până la ceruri după părerea mea. O masă gustoasă în orice zi a anului.

Supă vegetariană de fasole**Ingrediente:**

- 450g de fasole albă fiartă
- 500ml de bulion fără sare și fără mult sodiu
- 200g de floare de brocoli
- 200g de spanac tocat
- 500 ml de suc de morcov
- 100g de ceapă tocată
- 125 g de nuci caju
- 50g de nuci de pin
- 3 roșii tocate
- 1 buchet de busuioc tocat
- 4 linguri de alte ierburi (la alegerea ta)
- 1 lingură de usturoi pudră

Instrucțiuni de preparare:

Adaugă toate ingredientele, mai puțin nucile caju și de pin, într-o cratiță mare. Acoper-o și las-o să fiarbă la temperatură scăzută timp de 35-40 de minute.

Amestecă un sfert din cantitatea de supă cu nuci caju într-un blender, iar apoi toarnă mixtura înapoi în oala principală. Adăugă nuci de pin deasupra supei.

Este nemaipomenită deoarece:

Încă o supă clasică pentru iarnă, ce poate fi consumată în orice perioadă a anului. Aceasta este probabil cea mai simplă de preparat. Nu trebuie să planifici gătitul, întrucât se gătește foarte rapid.

Dar nu te lăsa înșelat de simplitatea supei. Aromele bogate vor pune un zâmbet pe fața ta și vei fi satisfăcut după ce o mănânci.

Supă cremă de ciuperci

Ingrediente:

- 900 g de ciuperci proaspete
- 1250 ml de suc de morcov
- 300 g de fasole albă fiartă
- 300g de lapte de soia, migdale sau cânepă
- 150 g de spanac tânăr
- 3 legături de praz
- 2 morcovi
- 2 cepe de mărime medie, tocate
- 100 g de țelină tocată
- 2 legături de usturoi tăiate fin sau pisate
- 2 linguri de apă
- 2 linguri de mixtură de condimente mediteraniene

Instrucțiuni de preparare:

Încălzește apa într-o tigaie adâncă. Înăbușește ciupercile, usturoiul și mirodeniile timp de 5 minute până devin moi. Adaugă apă dacă este necesar, astfel încât ingredientele să nu se ardă. Apoi ia-o de pe foc.

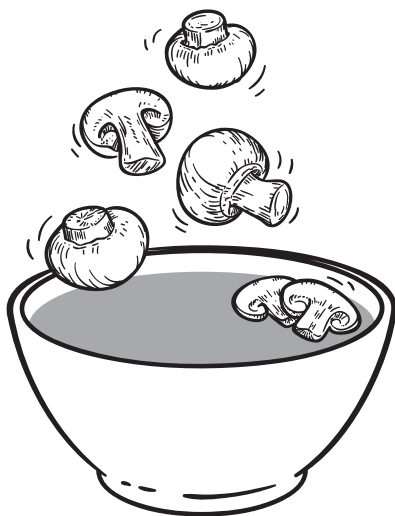
Fierbe sucul de morcov împreună cu jumătate din cantitatea de apă, morcov, ceapă, porumb, țelină, praz și mirodenii într-o oală mare. Lasă oala la foc mic să fiarbă până când legumele se înmoaie (aproximativ 30 de minute).

Amestecă nucile caju cu restul de lapte. Aduagă jumătate din cantitatea de supă în mixaj, alături de legume, suc de lămâie, cimbru și rozmarin. Amestecă până când mixtura devine netedă și cremoasă.

Aduagă mixtura înapoi în oala de supă și aduagă restul ingredientelor. Las-o să fiarbă până când spanacul se usucă. Poftă bună!

Este nemaipomenită deoarece:

Puține supe pot să mă facă atât de fericit precum o face supa cremă de ciuperci. Este una dintre cele mai gustoase rețete pe care le-am preparat vreodată. O mâncare incredibilă.



Ciorbă de fasole linte

Ingrediente:

- 1500 ml de apă
- 200 g de linte uscată
- ½ de ceapă de mărime medie, tocată
- 3 roșii tocate, mari și proaspete
- 1 tulpină de țelină tocată fin
- 1 lingură de busuioc uscat
- 1/8 linguri de piper negru

Instrucțiuni de preparare:

Adaugă fasolea linte, piperul și busuiocul într-o cratiță mare cu apă și las-o la fiert 30 de minute. Adaugă roșiile și țelina și mai las-o să stea pe foc încă aproximativ 15 minute până când fasolea se înmoaie.

Este nemaipomenită deoarece:

Această rețetă este definiția simplității. Aceasta a fost primul fel de mâncare pe care am învățat să-l prepar, întrucât aveam zero experiență în bucătărie. Simplă sau nu, ciorba este foarte gustoasă, incredibil de sănătoasă și îți va oferi multă energie. Aceasta poate fi preparată de absolut oricine.



Ciorbă dulce

Ingrediente:

- 2 căței de usturoi tăiați mărunt
- 325 ml de roșii fierte
- 1 dovlecel mediu, tocat
- 1 ceapă tăiată subțire
- 1 cartof dulce mare, curățat și tăiat
- 1 lingură de mirodenii, fără sare
- 50 g de mazăre sau fasole fiartă
- $\frac{3}{4}$ de rozmarin uscat

Instrucțiuni de preparare:

Adaugă ceapa cu 2 linguri de apă și lasă-o la fiert 5 minute până se înăbușește. Apoi, adaugă usturoi și prepară încă 1 minut. Toarnă apă peste dacă este necesar.

Amestecă roșiile fierte cu suc, cartof dulce, fasole și rozmarin. Acoperă tigaia și las-o 5 minute.

Adaugă dovlecelul. Pe capacul la loc și mai las-o pe foc aproximativ 15 minute până când cartoful dulce devine moale. Amestecă ocazional. Asezonează și servește.

Este nemaipomenită deoarece:

Aceasta este încă una dintre acele rețete care poate fi preparată de oricine. Dacă-ți plac cartofii dulci, te vei îndrăgosti de această ciorbă. Dacă nu ești mare fan, atunci rețeta te va lăsa rece.

Îmi plac cartofii dulci în orice perioadă a anului, cu toate că aceștia au cel mai bun gust toamna și în perioada sărbătorilor. O masă delicioasă și energizantă, cu un număr perfect de arome distincte.

Un nou fel de chili

Ingrediente:

- 450 g de tofu uscat
- 300 g de ceapă
- 300 g de broccoli tocat mărunt
- 300 g de conopidă tocată mărunt
- 250 g de porum (congelat sau proaspăt)
- 150 g de fasole pinto gătită
- 150 g de fasole neagră gătită
- 150 g de fasole roșie gătită
- 1 cutie (800g) de roșii tăiate, fără sare și sărace în sodium
- 1 cutie (120g) de ardei iute pisat.
- 3 legături de usturoi tăiat
- 2 dovlecei mari, tăiați mărunt
- 2 linguri de chili pudră
- 1 lingură de chimen

Instrucțiuni de preparare:

Pregătește tofu, pudra chili și chimenul într-o cratiță mare până dă în clocot. Adaugă restul ingredientelor, acoperă oala și las-o să fiarbă la temperatură scăzută timp de 2 ore.

Este nemaipomenită deoarece:

Gustul picant oferit de chili face din acest preparat o mâncare perfectă pe timp de iarnă. Totuși, o poți savura în orice perioadă a anului. Cei „trei prieteni” din această rețetă (tofu, pudra chili și chimenul) oferă chiliului un gust surprinzător de complex, iar restul ingredientelor laolaltă îi conferă un gust robust ce te vor face să mai vrei încă o porție imediat – lucru pe care poți să-l faci fără regret, dat fiind faptul că chiliul este sănătos.

Supă cremă de roșii

Ingrediente:

- 250 g de roșii proaspete
- 150 g de spanac tânăr
- 3 căței de usturoi tocați
- 2 legături de țelină tocate
- 1 ceapă tocată
- 1 legătură de praz tăiat
- 1 ceapă verde mare, tocată
- 1 frunză mică de bay
- 750 ml de suc de morcov
- 125 g de nucă caju
- 50g de busuioc proaspăt
- 50g de roșii uscate la soare și tăiate
- 2 linguri de mirodenii fără sare la alegerea ta
- 1 lingură de cimbru strivit
- 1 vârf de șofran



Instrucțiuni de preparare:

Prepară toate ingredientele, mai puțin nucile caju, busuiocul și spanacul, într-o tigaie mare timp 30 de minute. Scoate frunza de bay din tigaie după.

Cu o lingură adâncă scoate legumele din mixtură. Amestecă restul supei cu nucile coji într-un blender până când conținutul devine cremos. Pune crema rezultată înapoi în oală și amestec-o cu busuioc și spanac, până când spanacul se usucă.

Este nemaipomenită deoarece:

Orice supă de roșii este cea mai bună mâncare „la îndemână”, iar această rețetă nu face excepție. Este absolut delicioasă și vine cu o savoare și textură bogată.

Delicatesă de dovlecel

Ingrediente:

- 900g de dovlecel
- 1 l de bulion fără sara și cu nivel scăzut de sodium
- 400 g de spanac tânăr
- 200 g de porumb
- 60 g de nuci caju
- 1 ceapă mare
- 3 căței de usturoi
- 1 lingură de busuioc uscat
- ½ linguri de oregano uscat
- ½ liguri de cimbru uscat
- ¼ linguri de piper negru

Instrucțiuni de preparare:

Adaugă într-o cratiță mare ceapă, dovlecel, usturoi, busuioc și cimbru. Când dă în clocot, micșorează flacăra și lasă cratița pe foc timp de 25 de minute până când dovlecelul devine moale.

Toarnă supa într-un blender – chiar și în câteva rânduri dacă nu încape toată deodată – și mixează-o împreună cu nucile guji până devine cremoasă.

Pune mixtura cremoasă înapoi în cratița de supă, adaugă porumb și spanac tânăr, și gătește-o până când spanacul se înmoaie. Dacă e necesar, mai adaugă apă pentru a regula densitatea. Adaugă piper la sfârșit pentru a-i da gustul dorit.

Este nemaipomenită deoarece:

Nu doar că supa este fantastic de cremoasă, ci și combinația de oregano, busuioc, cimbru și piper îi conferă o aromă nemaipomenită ce te va face să vrei încă o porție. Acest fel de mâncare reușește să fie simplu și sublim în același timp. Este cu siguranță o rețetă pe care o vei prepara încă o dată.

5.1.4 APERITIVE ȘI GUSTĂRI

Diversitatea mâncărilor este importantă dacă vrei să te ții de regim pentru o perioadă lungă de timp. De aceea, trebuie să incluzi și altceva pe lângă felurile principale de mâncă. O dietă ar trebui să dispună și de aperitive, pe care le poți savura laolaltă cu felurile principale sau ca mici gustări. Iar cu această dietă poți să crezi gustări nemaipomenit de gustoase.

Gustul Italiei

Ingrediente:

- 400 g de salată verde tocată
- 100 g de nuci
- 50 g de pătrunjel
- 50 g de roșii
- 4 piadina sau tortila (100% integrale)
- 120g de friptură de curcan sau de pui
- 3 linguri de concentrat de tomate
- 2 linguri de amestec de mirodenii italienești
- 2 lingurițe de usturoi pudră



Instrucțiuni de preparare:

Amestecă bine salata verde, roșiile, nucile, pătrunjelul, mirodeniile italiene, carnea și pudra de usturoi într-un bol. Servește-o în pâine piadina sau tortilas.

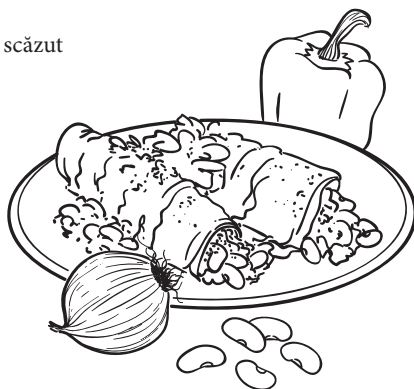
Este nemaipomenită deoarece:

Este o gustare de lux pentru petreceri. O combinație remarcabilă de arome ce te vor duce cu gândul la Italia. Robust și delicios, acest aperitiv este ideal servit la cină.

Enchiladas cu fasole

Ingrediente:

- 1 ardei gras verde (de mărime medie sau mare), spălat și tocat.
- 50 g de ceapă tocată
- 250 g de sos de roșii fără sale și cu sodim scăzut
- 6 bucăți de tortila din făină de porumb
- 200 g de fasole gătită
- 100 g de porumb (congelat sau proaspăt)
- 1 lingură de chili
- 1 lingură de coriandru proaspăt, tocat
- 1 lingură de chimen măcinat
- 1 lingură de ceapă pudră



Instrucțiuni de preparare:

Înăbușește ceapa și ardeii gras împreună cu 2 linguri de sos de roșii până când acestea devin moi. Amestecă restul de sos de roșii, fasole, chili, chimen, porumb, ceapă pudră și coriandru, și prepară amestecul timp de 5 minute la foc mic.

Umple fiecare bucată de tortila cu a lingură de aproximativ 50 ml de mixtură și înfășoară-o. O poți servi pur și simplu astfel sau o poți pune la cuptor 15 minute la o temperatură de 190 de grade.

Este nemaipomenită deoarece:

Du-ți gustul într-o călătorie către America centrală cu această gustare delicioasă. Cu un gust autentic mexican, simplă de preparat, și incredibil de gustoasă și de sănătoasă. Nu îți va veni a cred că mănânci o gustare sănătoasă.

Piure de conopidă și spanac

Ingrediente:

- 600 g de conopidă
- 4 căței de usturoi feliați
- 300 g de spanac proaspăt
- 115 g de unt de nuci caju
- Lapte de soia, migdale sau cânepă pentru textură
- 2 linguri de mixtură de mirodenii la alegere, fără sare
- ¼ linguri de nușuară

Instrucțiuni de preparare:

Înăbușește usturoiul și conopida până când se înmoaie (pentru aproximativ 8-10 minute). Apoi scurge apa cu ajutorul unei site.

Prepară spanacul la aburi până când acesta se înmoaie.

Amestecă nucile caju, usturoiul și conopida într-un blender până când obții o mixtură netedă și cremoasă. Apoi adaugă lapte cât să ajusteze textura cremei.

Adaugă mirodenii și nușoara, și amestecă spanacul. Poftă bună.

Este nemaipomenită deoarece:

Probabil că știi deja că cartofii conțin aproape numai calorii goale. Dar ce te faci atunci dacă-ți e poftă de o porție de piure? Dacă acesta este cazul, ești norocos, deoarece o să-ți placă și mai mult acest piure cu conopidă și spanac.

Nu doar că e mai gustos, dar este și mai sănătos. Oricum ai lua-o, ieși în câștig!

Twisted stir fry

Ingrediente:

- 400 g de tofu extra-tare, tăiat cubulețe
- 100 g de orez brun
- 25 g de semințe de susan
- 2 linguri de mixtură de mirodenii la alegerea ta, fără sare
- 1 lingură de sos de soia sărac în sodium
- ¼ de linguri de ardei iute măcinat

Ingredientele sosului:

- 25 g de caise uscate lăsate la înmuiat în apă peste noapte
- 60 g de unt de arahide
- 60 ml de oțet balsamic
- 4 căței de usturoi tocați
- 2 linguri de ghimbir pisat
- 4 linguri de mixtură de mirodenii la alegerea ta, fără sare
- ¼ de linguri de ardei iute pisat.

Legume:

- 500 g de salată verde Roman tăiată
- 450 g de spanac proaspăt
- 4 ardei grași roși
- 2 morcovi
- 1 ceapă de mărime medie
- 400 g de conopidă
- 300 g de ciuperci proaspete, fără cotor
- 200 g de mazăre curățată
- 50 g de nuci caju tocate
- 2 linguri de apă

Instrucțiuni de preparare:

Lăsa tofu-ul într-o marinată cu sos de soia, piper iute și condimente timp de cel puțin 30 de minute înainte de a începe gătitul.

Toarnă orezul, împreună cu 375 ml de apă, într-o tigaie adâncă. Când aceasta dă în clocot, acoper-o și lasă orezul să se prepare la flacără mică timp de 30 de minute, până când apa este absorbită și orezul este înmuiat. Pune orezul deoparte.

Încălzește cuptorul la 180 de grade. Amestecă tofu cu susan și prăjește amestecul timp de 30 de minute într-o cratiță fără să se prindă.

Pentru sos, amestecă caisele înmuiate (împreună cu apa), untul de arahide, ghimbirul, usturoiul, mirodeniile, oțetul, și ardeiul iute într-un blender până mixtura devine netedă. Pune-o pe o farfurie.

Încălzește apă într-o tigaie adâncă și fierbe cepele, morcovii, broccoliul, mazărea și ardeiul gras pentru 5 minute. Mai adaugă apă dacă este necesar. Adaugă ciupercile, acoperă tigaia și lasă să se gătească la foc mic până când legumele se înmoaie.

Las-o pe foc până când apa se evaporă. Adaugă spanac și întoarce-l de pe o parte pe altă până se înmoaie.

Adaugă sos din cratiță și amestecă până când legumele sunt acoperite cu un strat subțire de sos. Asta nu durează mai mult de un minut. Amestecă-l cu tofu și nuci caju. Servește-o cu o salată și o porție de orez.

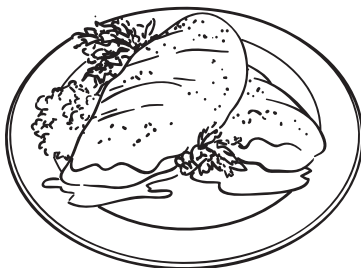
Este nemaipomenită deoarece:

Savurează gustul Estului american în confortul propriei locuințe. Aceasta este o mixtură magnifică de arome care va face oaspeții tăi să creadă că urmezi cursuri culinare. Este ușor de preparat și pur și simplu delicios.

Spanac cu pui

Ingrediente:

- 300 g de spanac
- 250 g de piept de pui, fără oase și piele
- 4 căței de usturoi tocați
- 1 ardei gras verde tocat
- 200 g de orez brun sau sălbatic, gătit
- 150 g de roșii proaspăte, tocate
- 100 g de țelină tocată
- 250 ml de sos chili (cu nivel scăzut de sodium)
- 50 g de ceapă tocată
- 1 lingură de busuioc proaspă, tăiat
- 1 lingură de pudră de chili (opțional)
- ¼ de linguri de ardei iute uscat și măcinat



Instrucțiuni de preparare:

Prepară pieptul de pui într-o tigaie unsă cu puțin ulei, răsturnându-l de pe o parte pe alta. Prăjește-l timp de 3-5 minute până își pierde culoarea rozalie.

Adaugă restul de ingrediente exceptând orezul. Lasă-l să se prepare și redu focul la mediu. După aproximativ zece minute, după ce legumele s-au înmuiat, ia-l de pe foc și pune-l pe farfurie.

Servește-l cu orez

Este nemaipomenită deoarece:

Adaugă puțin din elementul exotic creol dietei tale. Această mâncare picantă e plină de arome de neuitat, vitamine și minerale cruciale pentru sănătatea ta. De asemenea, conține puține calorii. Deci poți să-l savurezi fără vreun sentiment de vină.

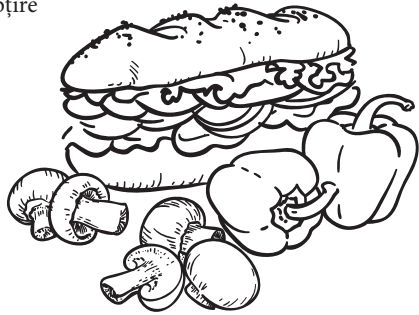
Un sandwich cu ardei gras roșu și ciuperci

Ingrediente:

- 4 ciuperci mari, fără tulpină
- 4 piadinas (100% integral)
- 2 ardei grași roși (medii sau mari)
- ½ de roșie mov (mare) tăiată subțire
- 2 căni de frunze de arugula

Ingrediente pentru sos:

- 2 finici
- 1 legătură de usturoi
- 230 g de semințe de susan
- ½ cești de apă
- 1 lingură de suc de lămâie
- 1 lingură de amestec de mirodenii, fără sare
- 1 lingură de sos de soia cu sodiu scăzut



Instrucțiuni de preparare:

Încălzește cuptorul la 180 de grade. Distribuie ardeiul roșu, ciupercile și ceapa pe o tavă de cop, și coace-le până se înmoaie (aproximativ 15-20 de minute).

În timp ce acestea sunt în cuptor, fă pasta mixând toate ingredientele în blender până când obții sosul cremos.

Taie piadinas pe orizontală și încălzește-le puțin. Unge fiecare parte din interior cu un strat subțire de pastă. Pune jumătate din frunzele de arugula pe ambele părți și îndoapă piadinas cu ciupercile, ceapa și ardeiul gras tocmai coapte.

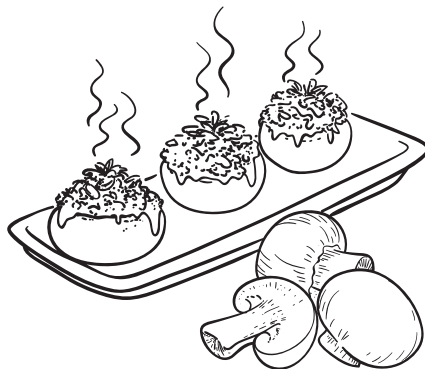
Este nemaipomenită deoarece:

Cu o combinație îndrăzneță de gusturi, acest fel de mâncare va satisface pe toată lumea de la masă. Combinând beneficiile pâinii integrale cu alimente nutritive din lista noastră, aceste sandviciuri sunt o bombă gustoasă cu nutriție.

Ciuperci umplute

Ingrediente:

- 12 ciuperci (mari)
- 150 g de spanac
- 1 ceapă
- 1 cățel de usturoi tăiat
- 60 ml de bulion
- 2 linguri de unt de migdale
- 1 lingură de drojdie
- ½ linguri de cimbru și piper negru



Instrucțiuni de preparare:

Încălzește cuptorul la 180 de grade.

Fierbe 3 cepe tocate într-o tigaie adâncă timp de 2 minute iar apoi pune în tigaie tulpinile ciupercilor, cimbru și usturoi. Mai lasă-le la fiert încă 3 minute. Adaugă restul ciupercilor și bulion. Așteaptă să dea în clocot și prepară-le încă 5 minute după.

Pune conținutul într-o tigaie unsă ușor cu ulei de măsline extra-virgin. Adaugă spanacul și ceapa, și lasă tigaia pe foc până când spanacul se înmoaie. După ce o iei de pe foc, adaugă unt, drojdie și piper negru după gust.

Umple pălăriile de ciupercă cu mixtura de spanac și ceapă, iar apoi prepară-le la cuptor timp de 20 de minute.

Este nemaipomenită deoarece:

Asta este una dintre mâncărurile mele favorite. Dacă îți plac ciupercile, acest fel îți va aprinde simțurile gustului și te va trimite imediat înapoi în bucătărie să mai prepari încă un rând. Foarte hrănitoare, cu arome îndrăznețe, acestea arată ca o masă fără remușcări!

Cartofi dulci copti**Ingrediente:**

- 4 cartofi dulci organici
- 1 lingură de ceapă pudră
- 1 lingură de usturoi pudră

Instrucțiuni de preparare:

Încălzește cuptorul la 200 de grade.

Taie cartofii în formă de paie și distribuie-i în tava de copt. Aduă pudra de usturoi și de ceapă peste cartofi. Lasă-i în cuptor timp de 45 de minute până când aceștia devin moi și maro. Nu uita să îi întorci pe cealaltă parte la fiecare 15 minute.

Este nemaipomenită deoarece:

Te-ai putea gândi că savurarea cartofilor copti e istorie atunci când mănânci sănătos. Dar aduți aminte, cartofii dulci sunt pe lista de alimente permise, deci poți să-i savurezi preparându-i astfel.

5.1.5 DESERTURI

Dacă credeai că lungă listă de rețete culinare nu conține deserturi, te-ai înșelat. Cu toate că în această dietă nu este recomandat consumul de dulciuri, deoarece scopul este să reduci nivelul presiunii arteriale în mod natural, sunt anumite tipuri de deserturi pe care le poți prepara fără nicio grijă.

O să menționez doar câteva dintre rețetele pe care le poți prepara, așa că ești liber să creezi chiar tu propriile tale rețete. Cel mai important lucru aici este că vei învăța cum să faci înghețată sănătoasă, deci să folosești alimentele de pe listă pentru a prepara diferite delicatese. Poftă bună!

Sladoled iz banane in orehov

Ingrediente:

- 2 banane decojite și înghețate (păstrează-le în congelator cel puțin 24 de ore înainte de a prepara desertul)
- 80ml de vanilie, din lapte de cânepă, migdale sau soia.
- 2 linguri de nucă pisate

Instrucțiuni de preparare:

Amestecă toate ingredientele într-un blender la turație maximă până când mixtura devine cremoasă.

Notă: pentru a îngheța bananele cum trebuie, decojește-le și taie-le în trei părți, apoi învește-le într-un plastic fin. Lasă mixtura să înghețe peste noapte, iar apoi servește-o.

Este nemaipomenită deoarece:

Există ceva mai bun pe lumea asta decât să savurezi înghețată fără să remușcări că te îngrași? Înghețata este slăbiciunea mea. De aceea am realizat mai multe de 10 arome folosind alimente sănătoase de pe liste. Și tu poți să faci înghețată cu aromă de ciocolată folosind această rețetă.

Înghețată de ciocolată cu migdale

Ingrediente:

- 80 g de migdale crude
- 80 ml de lapte de soia, cânepă sau migdale
- 160 g de datin fără semințe
- 1 lingură de cacao pudră natural
- 1 linguriță de extract de vanilie

Instrucțiuni de preparare:

Amestecă toate ingredientele într-un blender până când obții o cremă netedă. Aducă cât lapte ai nevoie pentru a îmbunătăți textura. Folosește crema pentru a îneca fructele în ea.

Este nemaipomenită deoarece:

Cui nu i-ar plăcea să mănânce înghețată de ciocolată ca desert, fără să se simtă vinovat? Aceasta este foarte sănătoasă. Așa că savurează-o cu plăcere.

Înghețată de ciocolată cu cireșe

Ingrediente:

- 4 finituri fără semințe
- 100 g de cireșe congelate
- 120 ml de lapte de soia, migdale sau cânepă
- 1 lingură de cacao pudră natural



Instrucțiuni de preparare:

Amestecă toate ingredientele într-un blender până când acestea se transformă într-o cremă netedă. Urmează acest procedeu de mai multe ori dacă e nevoie. Las-o la înghețat peste noapte înainte să o servești.

Este nemaipomenită deoarece:

Această înghețată este un adevărat cadou de la divinitate, dar este de asemenea și hrănitoare. Aceasta înseamnă că poți satisface pofta de dulce fără nici o remușcare.

Rețeta îți va deschide calea către o lume de arome cu totul nouă, în special dacă adaugi cacao. Cu o gamă variată de nuci sănătoase, varietatea nu are limite cu această înghețată.

De fapt, ai putea să-ți ademenești familia și prietenii cu această rețetă în a se alătura și ei pe noul drum către sănătate.

5.2 Planificarea meniului zilnic

Acum că știi ce și când trebuie să mănânci, ai tot ce-ți trebuie pentru a începe să reduci nivelul tensiunii arteriale.

Dacă încă ai dubii, te rog ia în considerare acest lucru. A nu face nimic NU este o opțiune! Tensiunea arterială crescută vine cu multe riscuri asupra sănătății, punându-te tot timpul la un pas de o sentință cu moarte.

Așa că de ce nu ai încerca acest program?

Încearcă-l doar pentru câteva săptămâni, să vezi că nu e greu de urmat, și, cel mai important, să vezi că oferă rezultate! În această scurtă perioadă, vei vedea cum presiunea arterială scade, natural și fără efort.

O să îți placă „efectele” acestui regim alimentar. Vei începe să te simți și să arăți mai bine încă din prima săptămână. Această dietă te va ajuta să dai jos din greutate de la bun început, iar acest lucru de va ajuta la scăderea presiunii arteriale.

Uite aici câteva sfaturi pentru a începe.

- Folosește rețetele

Dacă nu știi cum să începi, folosește sugestiile mele pentru a prepara feluri de mâncare. Acestea sunt suficiente pentru cei ce se află la început. Odată ce-ai început să gătești aceste mese, sunt sigur că îți vei da seama cu să le ajustezi gusturilor tale.

- Ține lista aproape

Până când înveți ce alimente poți să consumi întotdeauna și ce mâncărurile trebuie să consumi moderat ar fi bine să printezi aceste liste.

Lipește-le pe frigider sau într-un alt loc în bucătărie, sau ca notițe sau poze pe telefonul mobil. Doar uitându-te peste aceste liste vei găsi inspirația necesară la cumpărături sau atunci când gătești. Este mult mai ușor astfel pentru mulți oameni decât să se gândească în fiecare zi ce să mănânce la prânz și cină.

- Creează un meniu săptămânal

A fost cel mai practic pentru mine să creez un meniu săptămânal dinainte. Este practic din două motive: pot să cumpăr toate ingredientele deodată și nu trebuie să pierd timp la cumpărături în timpul săptămânii.

Am folosit această strategie pentru a-mi organiza timpul, și așa am descoperit că chiar salvam timp. Când merg la cumpărături pentru întreaga săptămână, nu trebuie să merg la magazin în timpul săptămânii. Așa salvez timp pe care-l pot folosi la prepararea felurilor de mâncare, deoarece știu dinainte ce am de pregătit.

- Cumpără de la piață

Dacă simți că ești în pană de idei, o vizită la piață reprezintă metoda perfectă pentru a-ți îmbogăți meniul. Sunt sigur că ai opțiuni excelente de fructe și legume pe care eu nu le-am menționat în această carte. Fiecare aliment are ceva specific și trebuie folosit. Dacă e verde, dacă este legumă, atunci intră pe lista de alimente permise.

Dacă ești nesigur despre anumite fructe sau legume, sau ai orice altă întrebare legată de meniu, nu ezita să contactezi echipa mea. Noi te vom ajuta cu cel mai mare drag.

- Foamea și dieta ta

Nu are cum să-ți fie foame cu această dietă. Principalul motiv? Nu există limite când vine vorba de consum, mărimea porțiilor sau calorii. De aceea poți mânca când și cât vrei din lista de alimente permise.

Așa că nu trebuie să-ți faci griji cu privire la acest lucru.

Pofta, nu foamea, este cu totul altceva. Cu toții adorăm anumite tipuri de mâncare. Pofta pentru un anumit fel nu înseamnă foamete. Nu uita, poți să te tratezi de câteva ori pe lună – doar nu abuza! Când ești la începutul dietei, probabil vei pofti la alimente ce conțin zahăr sau grăsimi. Acest lucru se datorează faptului că ești dependentă de acestea. Dar ține minte ce am discutat despre receptorii de gust. În doar câteva săptămâni, receptorii tăi de gust se vor ajusta noii tale diete iar fosta de zahăr va dispărea. Doar fi răbdător, iar recompensa va fi uriașă: sănătate, presiunea arterială, nevoia pentru medicamente va dispărea, și vei pierde în greutate. Longevitate și vitalitate!



6. Metabolismul și sănătatea vaselor de sânge

Deja am menționat faptul că arterele coagulate sunt adevărata cauză a presiunii arteriale crescute. Vasele tale de sânge suferă de mulți ani din cauza asta, din păcate. Dacă începi să urmezi acest regim alimentar chiar acum, poți să schimbi în bine această situație care-ți pune viața în pericol.

Cel mai bun să a te asigura că arterele se curăță, să aduci presiunea arterială la un nivel normal, este să oferi corpului nutriții necesari și să dai jos în greutate.

În ceea ce privește alimentația, ai la îndemână dieta ca o soluție nemaipomenită. Regimul bazat pe legume îți va oferi corpului tău armele necesare pentru curățarea arterelor și detoxifierea vaselor de sânge. Există pe piață și alte produse de calitate, ce conțin mulți nutriți, pentru sănătatea artelor și a sistemului circulator.

Nu mai trebuie să-ți faci griji privind greutatea corpului. Cu această dietă, slăbitul este inevitabil! Vei consuma alimente sărace în calorii (sau calorii negative) ce te vor face să te simți sătul. Dat fiind faptul că organismul tău are nevoie de mai multă energie, această dietă te va ajuta să topești acele grăsimi din corp, care au fost depozitate în organism de-a lungul anilor ca o sursă adițională de energie.

Astfel, vei da jos fără efort kilogramele în plus începând cu prima săptămână a noii tale diete!

Cu această dietă, aș dori să-ți ofer niște sfaturi despre stimularea metabolismului, care va amplifica întreg procesul.

Această parte nu este obligatorie. Dacă dieta este suficientă pentru tine, pur și simplu urmează-o. Dar dacă vrei să vezi rezultate cât mai repede cu putință, sau dacă pur și simplu crezi că metabolismul tău este prea lent, citește următorul capitol atent.

Multe dintre aceste alimente sunt deja incluse pe listă, dar în cele ce urmează vei putea găsi unele noi care, consumate în moderație, vor accelera procesul de pierdere în greutate și îți vor reda sănătatea.

Usturoiul



Pentru cei ce nu sunt deranjați de gustul usturoiului, acesta un condiment nemaipomenit. Este plin de nutriți care te protejează de infecții și te ajută să-ți accelerezi metabolismul incredibil de repede. Folosește-l împreună cu alte alimente din listă.

Ciocolata neagră



Dacă este dulce, nu înseamnă neapărat că este ceva rău, iar ciocolata neagră este una dintre aceste excepții. Consumată moderat, ciocolata neagră accelerează metabolismul și te face să te simți mai bine. Un rând de ciocolată neagră pe săptămână este un început bun.

Nuci



Nucile sunt cea mai importantă sursă de grăsimi bune. Sunt nemaipomenite pentru energie, digestie și metabolism. O porție de nuci, migdale și nuci de pădure în particular, ar trebui să facă parte din alimentația ta zilnică.

Fasolea linte



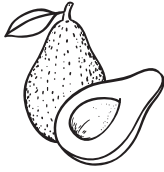
Fasolea linte deja apare pe listă, dar vreau să o evidențiez aici ca o sursă excelentă de fier și minerale, precum și pentru faptul că ajută cu digestia și rata metabolismului. Fă din consumul de fasole linte un obicei alimentar!



Merele

Cea mai bună alegere ca fruct pentru oricine are nevoie de o alimentație săracă în calorii, dar nutritivă.

Doar un singur măr pe zi face o diferență mare!



Avocado

Avocado este o sursă fantastică de grăsimi bune. Aceasta este o veste nemaipomenită pentru vegetarieni și pentru cei care încearcă să evite consumul de carne pe cât posibil. Grăsimile sunt bune pentru digestie, reprezintă o sursă excelentă de energie și ajută organismul să ardă calorii într-un mod eficient.



Broccoli

Broccoli este o legumă importantă, pe care o vei găsi pe lista de alimente. E cel mai bine să o consumi crudă sau preparată la aburi pentru a nu pierde din nutriții necesari pentru accelerarea metabolismului.



Ardeii grași

Ardeiul gras este o altă legumă aflată pe lista noastră, dar am decis să scriu, din nou, despre acesta pentru beneficiile sale asupra metabolismului. Conține multe vitamine și minerale, iar cu cât e mai iute, cu atât face mai multe minuni pentru metabolism.



Apa

Poate că ai constatat că nu am spus nimic despre importanța apei până în acest moment. Motivul este cât se poate de simplu: cele mai multe diete recomandă consumul a 2 litri de apă în fiecare zi. Dar nu și aceasta! Această dietă are la bază legumele, așa că nu exista șansa de deshidratare. Totuși, ca băutură, apa este cea mai bună opțiune atunci când încerci să slăbești. Asigură-te că bei cel puțin 2 pahare de apă zilnic. E recomandat să le bei dimineața și înainte de culcare. În acest fel, metabolismul tău va fi stimulat.

7. Măsoară-ți corect tensiunea arterială

Oricine suferă de hipertensiune arterială știe că este recomandat să investești într-un set de măsurare a presiunii pentru acasă. Sfigmomanometrele sunt adesea ușor de folosit, cele electrice fiind mai accesibile decât cele mecanice. Totuși, când vine vorba de precizie, cele mecanice reprezintă o alegere mult mai bună.

Încă o chestiune pe care ar trebui să o iei în considerare când achiziționezi un sfigmomanometre este să se potrivească circumferinței mâinii tale. Există diagrame cu dimensiuni, așa că alegerea celui potrivit nu ar trebui să fie o problemă. Aproape toate dispozitivele posedă și un braț reglabil care se potrivește celor mai mulți adulți.

Sfatul nr. 1

Tensiunea arterială oscilează pe perioada zilei. Vei constata acest lucru dacă îți citești tensiunea dimineața, după-amiaza și seara, înainte de culcare. Așa că asigură-te să-ți iei tensiunea la aceeași oră în fiecare zi! Așa vei obține cea mai precisă citire și vei putea monitoriza presiunea cu acuratețe.

Un alt motiv pentru care obții citiri diferite sunt activitățile pe care le faci înainte. Un număr de chestiuni, inclusiv activitatea fizică, stresul, fumatul, consumul de băuturi alcoolice, mesele consistente, vezica plină, cafeaua și medicația, pot influența nivelul presiunii arteriale.

Sfatul nr. 2

Evită stresul, activitățile fizice și mesele consistente înainte de a-ți măsura tensiunea. Măsoară-o într-o cameră liniștită, unde te simți comod și relaxat. Acest lucru te va ajuta să obții ceam mai acurată citire.

Măsurarea presiunii arteriale

1. Ridică mâneca stângă a cămășii.
2. Așează-te pe un scaun, astfel încât mâna stângă să stea relaxată pe o masă. Asigură-te să stai calm câteva minute pentru ca presiunea și pulsul să se stabilizeze.
3. Înfășoară brățara aparatului pe braț. Cea mai bună poziție este în interiorul cotului. Brățara se înfășoară în jurul centrului aceluși punct. Trebuie strânsă 2-3 cm deasupra cotului. Poți să folosești degetele, stetoscopul sau sfigmomanometrul pentru a simți pulsul.
4. Poziționează capul stetoscopului în partea de jos din interiorul brațului. Ar trebui să-l setezi deasupra zonei în care poți simți pulsul. Apoi, pune stetoscopul în urechi.
5. Setează ecarcementul și pompa. Ar trebui să ții pompa în mâna stângă și ecarcementul undeva unde să-l poți vedea.
6. Începe să pompezi rapid până când mâna se umflă. Când nu mai auzi pulsul prin stetoscop iar ecarcementul arată cel puțin 30mmHG peste presiunea normală, te poți opri din pompat.
7. Începe să elimini aer din brățară. Învârte încet supapa pentru a elibera aerul din acesta.
8. Măsoară presiunea sistolică și marchează cifra când auzi pentru prima oară inima. Aceasta e presiunea sistolică.
9. Apoi, continuă să numeri până când nu îți mai auzi inima pompând. Marchează și această citire. Aceasta este presiunea ta diastolică.
10. Eliberează aerul din brățară și dă-o jos. Relaxează-te până repeți procedura din nou.

***Notă:** Pentru a te asigura că obții o citire acurată, repetă procedura după 3-5 minute. Erori minore pot să apară în timpul măsurătorii. Așa că măsoară-ți presiunea de cel puțin două ori!

Concluzie

În primul rând, vreau să te felicit. Acum ești cu un pas mai aproape de o viață sănătoasă și longevivă.

Sper ca acesta să fie un nou început pentru tine. Poate că ai primit prea multe informații despre hipertensiunea arterială în această carte. Sper că asta nu e ultima oară când citești această carte. Când o s-o citești pentru a doua oară, și a treia oară, toate informațiile menționate vor începe să aibă sens. Eu sper că te voi convinge să dai o șansă Proiectului Omega936.

Te mai rog să o faci încă o dată. Presiunea arterială crescută este un risc serios pentru sănătate și cauza fundamentală a multor boli. Kilogramele în exces și presiunea crescută care riscuri pentru dezvoltarea unor probleme medicale precum:

- Condiții ale inimii
- Infarct
- Diabet
- Accidente vasculare cerebrale
- Artrită
- Fibromialgia
- Gută
- Pietre la rinichi/insuficiență renală

Doar imaginează-ți cât de fericit te vei simți odată ce începi să reduci aceste riscuri. Vei începe să te simți și să arăți mai bine.

Nutriții incredibile pe care-i vei consuma cu această dietă îți vor întări sistemul imunitar și te vor proteja și echipa pentru a lupta cu alte afecțiuni, de la răceală și gripă la probleme mult mai serioase.

Chiar dacă suferi din cauza unor afecțiuni ușoare în acest moment, precum sindromul intestinului iritabil, constipație, arsuri la stomac sau biliard, vei vedea cum acestea dispar cu noul regim alimentar.

Voi sublinia din nou. Cu obiceiuri alimentare corect, vei elimina cea mai mare cauză a presiunii arteriale ridicate: obezitatea.

Slăbitul este crucial pentru scăderea presiunii arteriale în mod natural, iar proiectul Omega936 te va ajuta!



Acesta va fi cel mai probabil prima oară în viața ta în care vei obține rezultate rapide și de lungă durată, când vine vorba de slăbit.

Vei consuma ingrediente rejuvilante în fiecare zi, astfel vei constata diferența mai mult decât te-ai fi așteptat. Părul tău va fi mai strălucitor, pielea mai catifelată și mai hidratată, iar tenul tă se va îmbunătăți.

Suntem ceea ce mâncăm. Acesta este un fapt.

Am fost martor unor experimente incredibile – eu însumi fiind subiectul. Am testat acest program și l-am perfecționat astfel încât se te ajute și pe tine.

La final, sincer te sfătuiesc să încerci programul, deoarece viața ta este în joc. Te voi susține pe acest drum. De aceea sunt încântat să primesc orice întâmplare, idee sau experiență de la tine.

Sper să te însănătoșești rapid și să te bucuri de viață mulți ani de acum înainte.

Cu respect

Tony Cromwell

9. Exerciții pentru scăderea presiunii arteriale

Programul Omeg936 oferă rezultate neașteptate oricui, iar dieta sugerată scade garantat presiunea arterială într-un mod natural.

Totuși, scopul nostru este acela de a îți reda sănătatea, vitalitatea și anduranța de care ai nevoie, în timp ce nivelul de energie crește, astfel încât tu să te simți plin de viață din nou!

Așa că eu îți sugerez trei exerciții excepțional de simple, care vor contribui la scăderea presiunii arteriale, ideale dacă nu ești cea mai athletică persoană.

Notă:* Dacă deja faci exerciții fizice regulat (exerciții cardio, de exemplu), pur și simplu continuă rutina. Mersul la sală și programele de antrenament presupun adesea exerciții de o intensitate mai ridicată, care sunt foarte bune pentru sănătatea ta.

Exercițiile ușoare pe care le vei găsi în această carte sunt pentru cei care nu sunt obișnuiți să transpire într-o sală de forță sau pur și simplu sunt sedentari. Te rog să citești acest capitol. O să vezi că și tu poți să urmezi aceste exerciții cu succes.

Sunt mai degrabă tehnici de relaxare decât exerciții fizice propriu-zise. Ele au fost concepute pentru ameliorarea stresului și scăderea tensiunii arteriale.

Poți să decizi singur pe care să le urmezi, cât timp să le efectuezi și când vrei. Poți să le faci pe toate trei zilnic, poți să faci unul singur. Totul depinde de ce a mai bine pentru tine. În mod normal, dacă le urmezi pe toate trei, rezultatele vor veni garantat rapid.

Exercițiul nr. 1

Plimbarea în ritm

Exercițiul de mers ritmic reprezintă o tehnică excelentă pentru relaxare, fiind un exercițiu nemaipomenit pentru corpul tău.

Îl poți face la orice oră din zi, dar eu îl recomand dimineața. Poți să-l efectuezi acasă, dar pentru o experiență și o relaxare completă, exersează afară.

Uite ce ai de făcut:

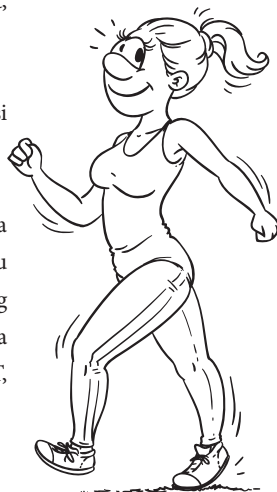
Începe prin a merge lent (mai lent decât ai merge de obicei).

În timp ce mergi, leagă-ți brațele ușor înainte și înapoi.

În timp ce mergi, atunci când calci cu piciorul stâng, leagă mâna stângă înapoi și pe cea dreaptă înainte. Și vice versa. Când calci cu piciorul drept, leagă mâna dreaptă înapoi și mâna stângă înainte.

Încearcă să te relaxezi (câteodată muzica relaxantă ajută) și odată ce ai prins ritmul, treci la cealaltă parte a exercițiului.

A doua parte a acestui exercițiu constă în coordonarea minte-mers. „Urmărește-ți” mersul cu minte. Gândește, sau chiar spune cu voce tare, „**stânga**” când pui jos piciorul stâng și „**dreapta**” când pui jos piciorul drept. Gândește-te la asta în timp ce mergi sau spune-o cu voce tare: STÂNG, DREPT, STÂNG, DREPT, STÂNG ȘI DREPT.



Nu există limită de timp la acest exercițiu. Fă-l atât timp cât te simți confortabil. Încearcă să te concentrezi pe mișcarea ușoară și relaxantă a mersului, în timp ce-ți imaginezi scena în mintea ta.

Simplu, dar foarte eficient!

Exercițiul nr. 2

Relaxează-te

Scopul acestui exercițiu de respirație este să elimini stresul acumulat și să îți îmbunătățești starea emoțională. Mulți oameni, care sunt stresați constant sau care-și reprimă diferitele emoții, au probleme cu tensiunea arterială. Există până la urmă cineva care nu e stresat în ziua de azi?

Cu toate că poate consideri că acest exercițiu nu este pentru tine. Iar dacă tot o să consideri că e nefolositor în lupta cu stresul, atunci poți trece peste. Celelalte două exerciții îți vor scădea tensiunea arterială.

Uite ce trebuie să faci:

Pasul 1: Inspiră adânc, din stomac înspre umeri. Umple-ți plămâni complet. Apoi expiră tot aerul până când plămâni se golesc. Încearcă să te relaxezi și conștientizezi această procedură de 3 ori.

Pasul 2: Următorul pas constă în a te concentra pe acele emoții care te supără și să spui tare ceva în genul, „Simt furie!”

Eliberează-te de emoții precum furia. Nu acorda atenție lucrurilor care te afectează emoțional.

Mai inspiră adânc și expiră.

Simte cum furia trece ușor prin tot corpul. Gândește, sau mai bine, spune cu voce tare, „Eu simt furie!”

Urmează această procedură de 3 ori. Ia o pauză și repetă primul pas – inspiră adânc și relaxează-te.

Pasul 3. Gândește-te la alte emoții, la rușine de exemplu, și repetă al doilea pas. Simte cum rușinea trece ușor prin tot corpul tău. Gândește-te, sau mai bine, spune cu voce tare, „Eu simt rușine!”

Fă acest lucru de 3 ori și repetă primul pas.

Pasul 4: La final, concentrează-te pe o emoție pozitivă, precum fericirea, bucuria sau dragostea. Repetă pasul 2 și spune tare, „Mă simt fericit!”, „Mă simt bucuros!” sau „Mă simt iubit!”

După ce ai trecut prin toate aceste emoții, te vei simți relaxat. Poți să faci acest exercițiu zilnic și îi vei simți efectele pe durata întregii zile.

Aceste exerciții este foarte simplu de urmat, dar cu efecte incredibile pentru sănătate!

Exercițiul nr. 3

Relaxează și antrenează întreg corpul

Poți efectua acest ultim exercițiu imediat după ce te trezești sau înainte de culcare. Scopul este acela de a-ți relaxa corpul și mintea în timp ce-ți antrenezi toate grupele de mușchi. Totuși, este foarte ușor și toate lumea-l poate face.

Întinde-te într-o poziție confortabilă pe pat sau podea cu o pernă sub cap. Picioarele ar trebui să stea puțin îndepărtate și brațele pe lângă corp.

Scutură-ți puțin mâinile, punând brațele deasupra podelei sau a patului.

Miscă-ți capul înainte și înapoi.

În acest fel te pregătești să te relaxezi.

Inspiră adânc până-n stomac și apoi ridică-ți umerii. Umpleți complet plămâni cu oxigen. Apoi expiră tot aerul în timp ce te eliberezi de emoții. Repetă acest exercițiu de inspirație și expirație de 3 ori.

După ce ai terminat, începe exercițiul concentrându-te pe mușchii piciorului stâng. Contractă mușchii cât de tare poți și ține-i așa pentru câteva secunde.

Acum spune, „eliberează-te”, piciorului stâng și eliberează-l de toate tensiunile. Concentrează-te pe emoțiile de relaxare în piciorul stâng în timp ce inspiri adânc. Apoi expiră.

Mergi mai departe și concentrează-te pe piciorul drept. Contractă mușchii piciorului cât de tare poți pentru câteva secunde. Acum spune, „eliberează-te”, piciorului drept și eliberează-l de toată tensiunea. Concentrează-te pe emoțiile de relaxare în piciorul drept în timp ce inspiri adânc. Apoi expiră.

Mergi la următoarea parte a corpului și concentrează-te pe coapse și fesieri.

Contractă acești mușchi cât de tare poți și ține-i așa pentru câteva secunde. Acum spune „relaxează-te” fesierilor și coapselor și eliberează-le de toată tensiunea. Concentrează-te pe emoțiile de relaxare a acestor părți în timp ce inspiri adânc. Apoi expiră.

Aplică aceeași procedură la toate grupele musculare: zona abdominală, pelvis, partea superioară și inferioară a spatelui, umeri, ambele brațe, gât și mușchii feței.

Acesta este un mod simplu și eficient de a exersa toate grupele musculare și a relaxa tot corpul. De aceea recomand acest exercițiu înainte de culcare oricui care are probleme cu somnul. Îți va relaxa mintea și trupul și vei putea să adormi mult mai repede.

Spor!

10. Pierderea eficientă în greutate

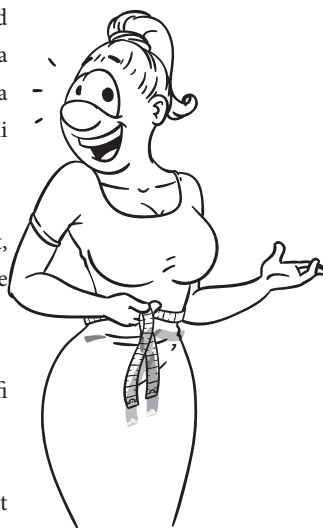
Nimic nu-ți va scădea presiunea arterială la fel de rapid precum slăbitul. În cele mai multe cazuri, hipertensiunea este o consecință directă a greutății excesive. De aceea dacă dai jos câteva kilograme, automat nivelul presiunii va începe să scadă.

Dieta Omega936 îți va oferi rezultatele dorite garantat, îți va oferi o greutate normală care te va ajuta să scapi de hipertensiune.

Dacă urmezi sfaturile din această carte, nu vei mai fi supraponderal vreodată.

Dacă din diferite motive nu vrei să urmezi tot programul, și vrei doar să slăbești, vei găsi tot ce ai nevoie aici pentru rezultate de lungă durată.

Este întotdeauna bine să ai cartea la îndemână, chiar și după ce ai reușit să slăbești și să-ți stabilizezi presiunea arterială. Probabil că te vei reîntoarce la vechile obiceiuri. Așa că dacă o să apară mici probleme cu greutatea, pur și simplu urmează sfaturile găsite în carte din nou.



Alimente cu calorii negative.

Voi sublinia din nou această chestiune: cel mai bun mod de a slăbi, fără efort, și a te menține în formă pe termenul este să-ți bazezi dieta pe mâncăruri cu calorii negative.

Aceste alimente necesită corpului tău să consume calorii din țesutul adipos al corpului. De exemplu, digestia unui castron de salată ce conține 150 de calorii necesită 300 de calorii energie. Astfel, salata are 150 de calorii negative. Corpul tău va arde acele calorii din grăsimea depozitată în corp.

De fiecare dată când consumi mâncăruri cu calorii negative, topești de fapt grăsimea depozitată în organism. Este fantastic! Mănânci și slăbești în același timp.

Astfel, nu trebuie să-ți faci griji cu această metodă de slăbire în privința meselor, a numărului kaloriilor și planificării meselor. Atâta vreme cât consumi alimente cu calorii negative, kilogramele se vor topi în mod miraculos.

Vei fi de asemenea mai sănătos datorită alimentelor de pe lista pe care ți-am dat-o. În special alimentele cu valoare nutrițională crescută – bogate în fibre, minerale, vitamine.



Pentru o pierdere eficientă în greutate, dieta trebuie să conțină următoarele:

- Mere
- Sparanghel
- Banane
- Fasole neagră
- Varză chinezească
- Broccoli
- Orez brun
- Varză
- Morcovi
- Conopidă
- Țelină
- Cafea
- Porumb
- Castraveți
- Struguri
- Fasole roșie
- Fasole linte
- Salată verde
- Mango
- Ceapă
- Portocale
- Piersici
- Mazăre
- Ananas
- Ardei gras
- Zmeură
- Spanac
- Cartofi dulci
- Roșii
- Pepene verde



Ar trebui să consumi apă suficientă pe durata regimului. După cum ai putut citi, o ceașcă de cafea zilnic e permisă, dar fără lapte sau zahăr. Și nu ar trebui să faci abuz de cofeină deoarece cafeaua deshidratează.

Nici nu ar trebui să menționez că zahărul, dulciurile, carnea, produsele lactate și mâncarea fast-food nu sunt permise. Dacă unele fructe sau legume nu sunt pe listă, sau ai niște întrebări în legătură cu acest lucru, nu ezita să contactezi echipa mea pentru asistență.

Proiectul Omega936 îți prezintă moduri excelente de a prepara feluri de mâncare gustoase, folosind ingrediente care să-ți țină meniul variat și gustos.

Rezultatele sunt inevitabile. Mult succes!

Tony Cromwell

OMEGA936 PROJECT

Ghidul tău pentru a controla hipertensiunea arterială

„După 20 de ani, tensiunea arterială este din nou normală!”

Hipertensiunea arterială a fost o problemă obișnuită pentru mine, dar am început să o iau serios în atunci când doctorul mi-a spus că risc un atac de cord. Fiica mea a comandat acest program pentru mine, iar eu l-am folosit în mod regulat. După 20 de ani, presiunea arterială este în limite normale, și a fost așa de ceva vreme. Acum nu mai îmi fac griji pentru viața mea.

Ion, 59 de ani, Bragadiru

„Simplu, dar totuși eficient!”

Din tot ce am încercat pentru scăderea tensiunii arteriale, acest program mi-a oferit cele mai bune și mai rapide rezultate. Este foarte simplu și nu presupune să renunți la mai nimic. De când am început să-l urmez, am început să am mai multă energie, să mă simțit mai bine, iar doctorul să fie mai mulțumit de starea mea de sănătate.

Marin, 41 de ani, Brașov

