

EE

Tony Cromwell

# OMEGA PROJECT 936

SINU TEEJUHT VERERÕHU KONTROLLIMISES



ESMAKLASSILINE  
VÄLJAANNE  
BOONUSTEGA

**Avtor:** Tony Cromwell

**Naslov:** Omega936 Project - Esmaklassiline väljaanne (boonustega), Sinu teejuht vererõhu kontrollimises

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

**Jezik knjige:** Estonščina

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

**Datum izdaje:** 05.12.2022.

**Izdaja:** 1. elektronska izdaja



# Välistamine

Selles raamatus sisalduvad materjalid on antud ainult hariduslikul ja informatsiooni eesmärgil. Palun pange tähele, et ükski autori poolt antud nõuanne, andmed või avaldus pole mõeldud ühegi ravimi asendamiseks, ja need pole mõeldud kõrge vererõhu või ühegi teise haiguse ennetamiseks, diagnoosimiseks või raviks. Enne ühegi ravimi võtmise muutmist või lõpetamist peaksite konsulteerima oma arstiga. See raamat ei asenda arsti meditsiinilist nõuannet.

Sa peaksid alati oma arsti või tervisespetsialistiga konsulteerima enne kui alustad uut ravi, ja selle hulgas ka esitama neile küsimusi või muret selles raamatus sisalduva informatsiooni kohta.

Selle raamatu ostmise ja lugemisega nõustud sa meie Kasutustingimustega, sellehulgas ka faktiga, et võtad täieliku vastutuse kõikide tegude eest mis põhinevad selles raamatus sisalduval informatsioonil; ja et nii autori kui ka kirjastaja on vastutusest vabastatud. Veel edasi kinnitad, et kõik tehtud tegevused on oma enda riskil.

Nii autor ega kirjastaja pole vastutavad ühegi sisus esineva ebatäpsuse üle, sealhulgas ühegi vea või vahelejätmise üle. Kui selles sisalduva informatsiooniga seoses on vaja vaadata või külastada kolmandate osapoolte ressursse nagu näiteks kodulehekülgi, avaldatud uuringuid või artikleid, siis pole autor ega kirjastaja vastutavad nende õige funktsiooni üle ja sa külastad neid oma enda riskil

# Sisukord

<b>Sissejuhatus- Vaikne tapja.....</b>	<b>5</b>
<b>Peatükk 1.....</b>	<b>10</b>
1. Inetu tõde meditsiini ja ravimitööstuse kohta.....	10
1.1 Kuidas sinu arst sind aitab?.....	10
1.2 Sinu valitsus.....	16
1.3 Kasmapeaks mõtlema operatsioonipeale?.....	20
<b>Peatükk 2.....</b>	<b>23</b>
2. TÕELINE kõrge vererõhu põhjustaja.....	23
<b>Peatükk 3.....</b>	<b>27</b>
3. Teadusliktaustselle kõrge vererõhuravikohta.....	27
3.1 Ameerika Südame Assotsiatsioon.....	28
3.2 Hiina Cornwell Oxford Projekt.....	31
3.3 Ameerika Kõrge Vererõhu Ühing.....	33
<b>Peatükk 4.....</b>	<b>35</b>
4. Omega936 meetod vererõhu langetamiseks.....	35
4.1 Langeta oma vererõhku naturaalsel viisil.....	37
4.1.1 Elustiili muutused.....	37
4.1.2 Suitsetamine.....	38
4.1.3 Alkohol.....	39
4.1.4 Narkootikumid.....	41
4.1.5 Stress.....	42
4.1.6 Võta oma aeg kontrolli alla.....	43
4.1.7 Hea uni.....	46
4.1.8 Lõdvestu.....	48
4.2 Sinu dieet.....	50
4.3 Toidud mida vältida.....	55
4.3.1 Konservtoidud.....	55
4.3.2 Toidud karpidest.....	56

4.3.3 Piimatooted.....	57
4.3.3 Loomaliha.....	58
4.3.5 Kanaliha.....	59
4.3.6 Kala.....	60
4.3.7 Tärklis.....	61
4.3.8 Suhkrud.....	62
4.3.9 Joogid - karastusjoogid ja mahlad.....	62
4.3.10 Kiirtoit.....	63
4.4 Toidud mida oma dieeti lisada.....	64
4.5 Planeerimine ja ettevalmistus.....	71
4.5.1 Salatite vürtsid ja maitseained.....	73
4.5.2 Sinu esinete maitse.....	77
4.5.3 Head rasvad, oomegad (oomega 3,6,9).....	78
4.5.4 Kohvi.....	80
<b>Peatükk 5.....</b>	<b>83</b>
5. Maitsvad retseptid ja toitumisplaanid.....	83
5.1 Maitsvad ja tervislikud toiduretseptid.....	85
5.1.1 Hommikusoõgi ideed.....	85
5.1.2 Salatiideed.....	90
5.1.3 Suurepärased supid.....	97
5.1.4 Eelroad.....	107
5.1.5 Magustoidud.....	116
5.2 Oma igapäevase menüü planeerimine.....	119
<b>Peatükk 6.....</b>	<b>122</b>
6. Ainevahetus ja veresoonte tervis.....	122
<b>Peatükk 7.....</b>	<b>125</b>
7. Mõõda oma vererõhku õigel viisil!.....	125
<b>Peatükk 8.....</b>	<b>127</b>
8. Kokkuvõte.....	127
<b>LISAPEATÜKK.....</b>	<b>130</b>
9. Võimlemishajutused vererõhu langetamiseks.....	130
<b>LISAPEATÜKK.....</b>	<b>135</b>
10. Efektiivne kaalu langetamine.....	135

# Sissejuhatus

## Vaikne tapja

Kõrge vererõhk on kurikuulus selle poolest, et on kõige hullem vaikne tapja meditsiinimaailmas, tiitel mida ta on teeninud välja põhjusega.

Ma usun, et sellel planeedil pole ühtegi planeeti kes ei teaks kedagi kes kannatab kõrge vererõhu käes. See pole üllatav kui sa vaatad lihtsalt statistikat:

- **Üle 40% täiskasvanutest kes on üle 25 aastased kannatavad kõrge vererõhu käes!**
- **Peaaegu 1 miljardil inimesel 2008. aastal oli kõrge vererõhk**
- **Kõrge vererõhk tapab 7.5 miljonit inimest ja see on peamine põhjustaja puudega elamiseks!\***

\* (Allikas: Maailma Tervise Organisatsioon)

Ilmselgelt räägime me tänapäeva ülemaailmsest epideemiast!

Ja ma pean ainult korraks mainima, et kõrge vererõhk on eluohtlik. Sest see on number 1 südamerabanduse ja insuldi põhjustaja! Seetõttu ei tohiks kõrget vererõhku ignoreerida!

Ja seda ignoreeritakse nii sageli, sest inimesed ei kontrolli seda regulaarselt, või lihtsalt ei koge probleeme või sümptomeid. Seetõttu kutsutakse seda vaikseks tapjaks. Sa ei pruugi midagi tunda kuigi samal ajal rikub kõrge vererõhk sinu elu - kuni on liiga hilja.

Üks kõige laastavaim fakt kõrge vererõhu kohta on see, et peaaegu 99% juhtudest pole meil kedagi teist süüdistada peale iseenda. :( Kuid tänapäeva toitumisharjumused on peamiselt kõrge vererõhu põhjustajad, mis põhjustab omakorda paljusid teisi terviseprobleeme.

Teisest küljest, kui sa tead nüüdseks, et sul on kõrge vererõhk, siis oled sa ilmselt juba arsti juures käinud - ja see arst on ilmselt sulle määranud mingeid ravimeid, mis peaksid su vererõhku langetama. Kuid KAS RAVIMID ON SU VERERÕHKU RAVINUD???

**Loomulikult mitte!** Ja esimeses peatükis Omega 936 projektis on sul võimalus kuulda inetut tõde selle kohta, kuidas teeb meditsiini maailm ja valitsused sind tegelikult haigemaks,

Ja ole valmis üllatuseks! See võib tulla sinu jaoks šokina - kuid tõde on see, et keegi ei hooli sinu tervise eest peale sinu enda!

Kui ravimid on lahendus kõrgeks vererõhust - siis miks on sul neid vaja kuni elu lõpuni tarvitada?



Selle ravimine tähendab, et ärkad hommikul ülesse ja sul on normaalne vererõhk. Ravimine tähendab, et sa saad elada oma elu ilma tablettideta, mis kontrollivad su vererõhku. Kõrge vererõhu ravimine tähendab, et sa ei pea kunagi kartma tõsist komplikatsiooni nagu näiteks südamehaigused, insult, neerupuudulikkus jne.

Ja kahjuks ei saa tänapäeva meditsiin seda sulle anda!

Kuid siiski ei tähenda see seda, et sa pead end ümber pöörama ja laskma kõrgel vererõhul end tapma. Selle jaoks on lahendus, ja ma luban seda sulle, sest ma tean täpselt mida sa läbid.

Nagu sa juba tead on mu nimi Tony Cromwell, ja mitte väga kaua aega tagasi olin ma täiesti tavaline mees, just nagu sina, proovisin oma eluiga pikendada ja võitlesin kõrge vererõhuga.

Täna olen ma terve mees ja mul pole ühtegi märki kõrgest vererõhust ja ma ei võta ühtegi tabletti või ravimit, et seda head tervist hoida. Kuidas on see võimalik mõtled ilmselt?

Noh sellepärast peadki selle raamatu kohe tellima! OMEGA936 PROJEKTI lehtedelt leiad vastused mida oled otsinud. Sa avastad kuidas naturaalsel viisil oma vererõhku langetada ja vältida riske mis viivad eluohtlikute haigusteni.

Ma annan edasi kõik oma uuringute tulemused, teadmised ja head tavad selle raamatu lehtedel, et sina või sinu lähedane inimene saaks samamoodi kõrgest vererõhust lahti.

Kõrge vererõhk pole surmaootuses. Kõrget vererõhku ON VÕIMALIK ületada, naturaalsel viisil!

Jälgides selles raamatus sisalduvaid praktilisi lahendusi on sul võimalik:

- Õppida kuidas oma vererõhku naturaalsel viisil kontrollida;
- Saada normaalne vererõhk ilma ravimiteta;
- Kaotada kaalu ilma pingutuseta;
- Langetada oma vähiriski



- Langetada oma diabeedi riski ja
- Langetada oma südamehaiguste riski ja eluohtlikku insulti!

Kas see kõlab nagu mõne SCI-FI filmi osad? Alguses ilmselt küll. Ja ma saan sinu murest täiesti aru. Võib-olla sulle valetati või sind tüssata enne.

Kuid siin ma olen ja luban sulle, et sa võid oma elu jälle õigele teele saada.

Sa oled oma keha liiga palju kahjustanud, lihtsalt toitumisega. Ja OMEGA936 PROJEKT ütleb sulle kuidas tehtud kahjustusi parandada.

Sa VÕID seda RAVIDA! Ainult ühe kuuga pärast nõuannete järgimist, mida ma sinuga jagan tunned sa end suurepäraselt!



Üks kuu! Kas see ei kõla mitte lihtsalt?

Et veeta ainult 1 kuu oma elust - see toob sulle mitmete aastate viisi tervislikku ja õnnelikku elu oma lähedastega koos. Ja ilma hirmuta, elu ilma pidevalt arsti külastamata, elu ilma ravimiteta ja tablettideta mis mürgitavad su keha!

Täiesti naturaalne lahendus, mis hoiab su vererõhku tervislikul tasemel!

Siin leiduv lahendus on proovitud järele mitmete tuhandete inimeste poolt üle maailma.

Nad on kõik saavutanud märkismisväärseid ja tõelisi tulemusi ainult 1 kuuga!

Seega mida sa otsustad? Kui sa oled praegu dilemmas, siis las ma proovin seda sinu jaoks lihtsustada:

1. Sa võid seda OMEGA936 PROJEKTI sissejuhatust ignoreerida, sulgeda see raamat, ja jätkata oma eluga nagu enne. Sa võid olla nende 1% õnnelike inimeste seast, kes ei koge kõrge vererõhu surmavaid tagajärgi. Sa võid oma elu jätkata ilma probleemideta, nautida oma laste ja lastelaste seltskonda ja elada elu täiel rinnal. KUID.....sul võib juhtuda ka nii nagu enamus inimestel kellel on kõrge vererõhk. Sa võid lõpetada ravimite tarvitamisega elu lõpuni, võib juhtuda et sul on vaja arsti juures käia iga kuu; sa elad hirmus neeruhaiguste eest, insuldi ees kohutavate tagajärgedega; elu raske invaliidina...

2. Või sa võid otsustada minusse uskuda. Inimesena, kes just nagu sina oli sunnitud elama kõrge vererõhuga ja kõikide probleemidega, mis sellega kaasnes. Ja ikkagi olen ma täna täiesti terve, ja kontrollin oma vererõhku naturaalsel viisil, ilma tuleviku üle kartmata.

**Kui sa oled valmis tegema oma elu kõige olulisemat otsust siis lihtsalt jätkka lugemist!**

Su elu muutub PAREMAKS!

Sa oled tervislikum ja rõõmsam ainult 30 päevaga!

Ühine minuga sellel elu muutval teekonnal ja alustagem!

Tervitades,

**Tony Cromwell**

# 1. Kole tõde meditsiini ja ravimi tööstuse kohta

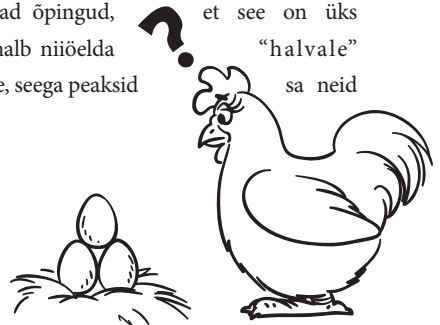
## 1.1 Kuidas su arst sind aitab?

Selleks et probleemi lahendada, pead sa naasma probleemi põhjuse juurde või sellel juhul - kuidas see kõik lõppes sinu jaoks kõrge vererõhuga.

Sa oled ilmselt kuulnud palju oma dieedi jälgimise kohta ja kuidas korralik toit võib kõrget vererõhku mõjutada. Võib-olla oled sa juba proovinud muuta oma dieeti ja süüa “tervislikult” või midagi, mida on sulle soovitatud kõrge vererõhu reguleerimiseks.

Nüüd on loomulikult miljoni dollari küsimus see, et mis on tervislik toit ja mis sinu jaoks toimib? See on raske, sest lihtne interneti otsing või uuring annab sulle paljusid erinevaid vastuseid! Alates meditsiinilistest kodulehtedest, organisatsioonidest, professionaalidest, arstidest kuni meditsiiniliste uuringuteni sa võid leida erinevaid kokkuvõtteid ja välja pakutud lahendusi mis on kõik üksteisest erinevad!

Võtame näiteks ühe kõige tavalisema hommikusöögi koostisosa: munad. On väga tõenäoline, et sa leiad esiteks, et igale ühele kellel on kolesterooli või kõrge vererõhuga probleeme on munade söömine suur EI! Välti neid igal hinnal kui tahad elada. Kuid siiski ütlevad paljud uued uuringud või erinevad õpingud, et see on üks tervislikemaid toite mida sa võid süüa! See on halb niioelda kolesteroolile ja see on hea sinu heale kolesteroolile, seega peaksid lisama oma igapäevasesse dieeti!



Seega mida peaksid sina kui normaalne inimene tegema? Kuidas otsustada? Ja see on ainult üks näide, nimekiri vastuolulistest andmetest läheb ainult edasi.

On täiesti normaalne oma arsti uskuda, kuid jäta meelde, et neid on treenitud kasutades laialt aksepteeritud valitsuse printsiipe seoses õige dieediga. Ja niiöelda Toidupüramiid pole samuti ilma veata.

Sest mõtle selle peale... Sa oled ilmselt juba nende soovitusi proovinud, eks? Ja peamine põhjus miks sa praegu seda või midagi muud loed, on see et sa oled endiselt haige! Su kõrge vererõhk on endiselt sinu elu rikkumas! Seega pole sul ilmselgelt vaja ühtegi muud tõestust, et "standardsed" soovitused kõrge vererõhu kohta ei toimi. Sa oled endiselt haige ja seisad silmitsi ohtliku tervise riskiga. Kui sa ei võta oma ravimeid - siis muutub su kõrge vererõhk ohtlikult kõrgeks. See on ainus tõestus mida kellelgi on vaja näha, et saada aru et sa pole ravitud!

### ***Seega mis on meie meditsiinisüsteemis viga?***

Me oleme juba selgitanud, et keegi ei ravi sind korralikult välja, nad proovivad lihtsalt sind stabiilsena hoida.

Palun ära vaata seda kui teatud isiklikku rünnakut sinu tervisenõustaja või arsti suunas. Nagu juba mainitud, pole see enamus ajast ka nende süü! Nad läbisid aastatepikkus kooli ja treeningu õppides ainult ühte viisi kuidas patsientide ja haigusega tegeleda.

Nii karmilt kui see võib sulle kõlada - parim viis kirjeldada kuidas meditsiinisüsteem tänapäeval toimib on seda kutsuda haiguste sümptomite ravimise äriks! Mitte välja ravimine või parandamine; kuid lihtsalt enamus haiguse sümptomite ravimine mida nad iga päev oma patsientide seas näevad.



Mõndades väikestest situatsioonides pole see nii halb, või ütleme nii, et mõningatel juhtudel see süsteem toimib. Näiteks kui sa oled oma jala välja väänanud või käe ära murdnud. Sa lähed ortopeedi juurde, võib-olla teed röntgen pildi või sarnase pildi... ja seejärel mobiliseerib arst selle piirkonna, tavaliselt kipsiga. Teatud ajaga paraneb haavatud piirkond, kips eemaldatakse ja ongi kõik. Seda saab kirjeldada kui sümptomite ravimise süsteemiga mitte haiguse ravimisega - ortopeed ei teinud midagi, et parandada käe või jala luu murdu või parandada väänatud lihaseid. See lihtsalt mobiliseeris piirkonna, et vältida edasist kahjustust ja valu ning võimaldada kehal iseennast ravida!

Teine hea näide on kõige tavalisem põhjus miks me arste külastame, külmetushaigus või viirushaigus. Ilmselt saad sa meenutada, et arstid küsisid sult sümptomeid, mida sa koged ja annavad sulle nende vastu ravimeid: nohu, kurguvalu, köha vastu jne. Mitte midagi külmetushaiguse või viirusinfektsiooni põhjuse vastu... kuid lihtsalt et sümptomeid leevendada....

Arsti juures käimine kõrge vererõhu pärast on kohustuslik; kuid ära eelda, et ükski arst proovib sind ravida või ravida välja sinu kõrge vererõhu põhjus, et su kõrge vererõhk oleks langenud igaveseks! Kõik ravimid mida sulle antakse selle raviks katavad kõrge vererõhu sümptomi põhjused. Vaatame seda kui kõrge vererõhu "kõrvaltoimetega" tegelemist; mitte kunagi kui kõrge vererõhu põhjuse ravimist! Miks keskendub meditsiini kogukond haiguste sümptomitele?

Põhjus miks tänapäeva meditsiinimaailm keskendub nii palju ükskõik mis haiguse sümptomite ravimisele on selle külma maailma karm ja inetu reaalsus, milles me tänapäeval elame. Kõige muu kohta - meditsiinimaailm on üks SUUR TULUTOOV ÄRI.



Ravimitööstuse poolt toetatud meditsiin peab tegelikult kogu tervise sektorit üleval just nagu ükski teine äri. Ja me kõik teame seda liiga hästi, mis on iga äri lõppeesmärk - KASUMIT teha!

Hoides seda silmas, mõtle ainult haiguste ravimise kontsepti peale ja sümptomite ravimise peale;

- Haiguse ravimine. Sa oled haige, lähed arsti juurde, ta annab diagnoosi ja määrab sulle ravi. Sa oled ravitud.

Selles stsenaariumis maksad sa ainult ülevaatamise hinna eest haiglas, arsti/eksamineerija tasu ja ühekordse tasu ravi eest, mis kõrvaldab su haiguse.

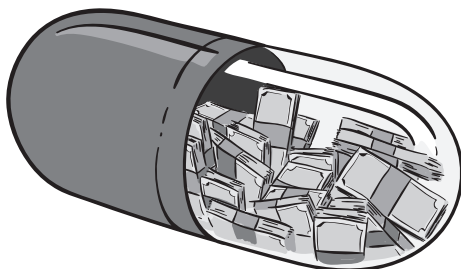
- Haiguse sümptomite ravimine. Sa oled haige, lähed arsti juurde, ta annab diagnoosi ja hakkab sulle andma sümptomite vastu ravimeid.

Selles stsenaariumis pole sa esiteks välja ravitud! Sa maksad diagnoosi eest; eksamineerija/arsti tasu ja kuu ajalise ravimite varu eest. Järgmisel kuul teed sa seda jälle. Arstlik ülevaatus, hinnang, uued ravimid.... Ühel hetkel koged sa ravimite kõrvalmõju ja sa vajad lisaravimeid. See jätkub ilmselt nii kaua kuni sa elad.

Ravimitööstuse peas pole kahtlustki kumb stsenaarium paremini toimib.

Kas sa saad aru miks neil pole huvi kõrge vererõhu tõeliseks ravimiseks?

Kui sul on kõrge vererõhk ja sa võtad ravimeid sümptomite leevendamiseks või katmiseks; siis sa oled pidev sissetuleku allikas. Üks kuu teise järel, nad teevad kindlaks et saavad oma soovitud kasumeid.



Juhul kui ravi on olemas; siis sa peaksid maksma selle eest ainult ühe korra oma elus. Ja see on kõik.

Pole mingi ime et SUUR RAVIMITÖÖSTUS näeb pigem sind kui oma klienti igakuiselt. Rahasummad, mida nad teenivad on muutunud nii suureks, et nende äri ja kasumi peale keskendunud peades peaksid nad hullud olema et tõeliselt see välja ravida!

Ära saa valesti aru, me räägime miljonite ja miljardite eurode suurusest kasumist! Ja pole mingi ime kui sa vaatad mõningaid numbreid:

- Euroopa rahvastik on umbes 700 miljonit.
- Ainult 2016 aastal kirjutasid arstid välja üle 5 miljardi ravimiresepti!

See põhjal võib öelda, et iga 7 eurooplane 10 seast võtab vähemalt 1 arsti poolt välja kirjutatud ravimit igakuiselt.

Üle 50% rahvastikust võtab kaks või enam retseptiravimit igakuiselt!

Kokkuvõtlikult, eurooplased kulutavad umbes 689 miljardit eurot retseptiravimitele ühes aastas!



Ja ära arva et see pole otseselt seotud kogu meditsiinisüsteemiga, lõpetades sinu enda arstiga. Ravimifirmad kulutavad väidetavalt 23 miljardit eurot ainult oma ravimite turustamise peale, ja sellest 3 miljardit eurot on otsene makse arstidele (läbi erinevate sponsoriuse, seminaride, reiside ja teiste kasumite) et valida üks selle ravimifirma toode mitte konkurendi oma.

Ja ära arva et ma räägin siin klassikalisest pistisest. Tavaline inimene raporteeriks pistise andmist sest see on ebaseaduslik kõikides riikides (kuid ma tean et sa pole rumal, võib arvata et ka seda juhtub) - üleval pool antud numbrid on ravimifirmade enda poolt seaduslikult raporteeritud kulutused "turunduseks". Nad on alati leidnud leidlike viise kuidas "maksta" arstidele palgates neid kui konsultante või esindajaid; mõned liikmed töörühmades, weksperdid, nad organiseerivad neile treeninguid, reise, seminare, konverentse jne.

Kõlab hirsmalt, kas pole?

Ja sa peaksid olema hirmul! On väga raske vaadata arsti enesekindluse ja usaldusega kui sa näed teda kirjutamas välja ravimit suurelt ravimifirmalt... järgmine kord kui sa seda näed siis mõtle korraks: kas arst annab sulle ravimit mida sul on tõeliselt vaja; kas see aitab sul end paremini tunda - või kas sinu arst on järjekordne mängija sümptomite ravimise mängus ja teenib sinu haiguse pealt kasumit???

Kuidas uskuda süsteemi kus sa pole midagi väärt kui sa tegelikult tervened? Kui üksik ravikuur ravib sind terveks - siis langeb sinu väärtus 0; kuid kui nad saavad sind haakida ravimite külge nii kaua kui sa elad - sest sa oled tõeline varandus!



## 1.2 Sinu valitsus

On normaalne mõelda et vähemalt su valitsus, see mis on inimeste poolt valitud ja peaks mõtlema inimeste huvi peale; peaks alati eelistama sinu tervist. Nad ei peaks mõtlema kasumi või äri peale sest nende roll on nii erinev.

Seetõttu on arvatud, et meie kui generatsioon peaks võtma valitsuse tervise juhendeid väga tõsiselt.

Alustagem valitsuse rolliga meie dieedis ja toiduainetes mida me tarvitame.

Me oleme kõik kuulnu kuulsast **toidupüramiidist** või nagu hiljuti ümber nimetatud **-Toidutaldrik**.

Üldiselt on valitsuse ja üldiselt aksepteeritud toidutüüpide kontsept mida me peaksime sööma ja nende esindatus meie igapäevases dieedis: enamus on süsivesikud, seejärel köögiviljad ja puuviljad, järgnedes valkudega ja piimatoodetega ja kõige väiksemas koguses rasvu ja maiustusi.

See toidugruppide püramiid või taldrik on olnud kasutusel mõnda aega ja on usutud pikalt, et see on ainus tervislik viis kuidas inimesed peaksid toituma kui nad tahavad oma tervist säästa, südant kaitsta ja elada elujõuliselt.

TOIMIB!

Kuid enne kui me sellele keskendume tahan ma rääkida viimasest variandist mis on tavaliselt saadaval paljudele inimestele, ja selleks on OPERATSIOON.



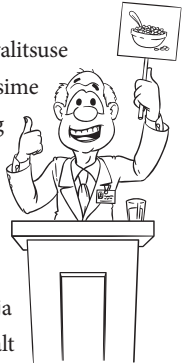
Ja ma arvan et aastaid tagasi eeldasid inimesed et see juhend on kõige targemate teadlaste poolt ja võtsid seda iseenesest mõistetavalt.

Kuid mitmete lobistide ilmumisega ükskõik mis valitsuse kujul on inimestel hakkanud tekkima küsimused ka toidupüramiidi kohta.

Ja neil oli õigus seda teha! Tuleb välja, et see skeem oli jälle “kes maksab kõige enam - saab suurema osa püramiidist” töö!

Kas sa oled kunagi mõelnud järsku kuidas muutusid hommikusöögihelbed number 1 tervislikumaks hommikusöögi variandiks lääneriikides? Ja see trend tuli just õigel ajal kui valitsused teadustasid, et rohkem kui 1/3 (või 30%) igapäevasest menüüst peaks olema leib, hommikusöögihelbed ja pasta?

Kokkusattumus või suur pettus! Kellelgi oli parim lobist ja suutis läbida valitsuse erakonnad ja see lõppes kui “ametliku toitumisena” mida me kõik peaksime jälgima. Ja kujuta ainult ette kui kummaline on see, et iga väiksem uuring näitab, et isegi tervislikumad inimesed peaksid limiteerima selle toidugrupi koguseid, et süsivesikud on number 1 ülekaalu põhjustaja ja seega pole see hea nii sinu südamele ega vererõhule!



Ja kuigi suure ravimitööstuse seostamine arstidega on üsna lihtne ja arusaadav, siis valitsuse seostamine ei pruugi olla nii põhjendatav. Vähemalt esialgu.

Võib väita, et valitsust ei peeta üleval kui äri. Kuid jällegi on see inimeste poolt juhitud ja inimesed ihaldavad raha. Sellepärast võivad lobistid lihtsalt valitsuse liikmete seas töötada. Teiseks on vaja valitsusel raha või eelarveid; ja nad saavad seda maksudest ja nad saavad rohkem maksusid kui otsese sissetulekuna kui majandus müüb rohkem tooteid või saab paremat sissetulekut ükskõik mis kommertsist (see seostub ravimi ja toiduaine tööstustega). Nad ei tee vahet tervislikul, heal või halval sinu tervise jaoks, kõik tooted loevad!

Võtke veel üks samm edasi... Üldiselt armastab valitsus (ükski valitsus või poliitiline erakond maailmas) kui inimesed on kuulekad; ei nääkle millegi üle; ei küsitله nende reegleid ja lihtsalt võimaldavad võimu positsioonis olevatel inimestel jätkata oma positsioonil ja parandada oma rikkust. Ja kes oleks sõnakuulekam kui inimene kes pole üldiselt väga hästi haritud ja lisaks sellele veel haige??? Haiged inimesed ei hooli poliitilistest erakondadest või valimistest; haiged inimesed on peamiselt hõivatu oma tervisega! Hoides valdavat rahvastikku ravimite peal sõltuvuses võimaldab valitsusel kontrollida haigete inimeste vabadust; nende valikud ja tahtejõud annab ruumi veelgi suuremale võimule. See võib kõlada kui suur vandenõu - kuid lihtsalt analüüsi kõiki neid külgi ja sa näed kahjuks et see on kurb maailm milles me elame.



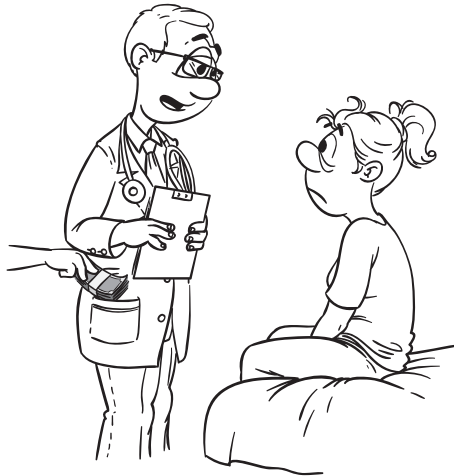
Sina kui normaalne inimene kes seisab vastamisi kõrge vererõhuga võid tunda end kui maha jäetuna:

- On raske usaldada arsti kes saab oma raha ravimitööstuselt;
- On raske uskuda valitsusse mis on toetatud lobistide ja suurte tööstuste poolt, kes muretsuvad ainult oma kasumi üle

Ja ma ei saa seda piisavalt rõhutada (ja sa loed seda mitmeid kordi selles raamatus), et kõrge vererõhk pole naljaasi! Kui seda ravimata jätta siis ilmselt see tapab sind!

Seega tundub et mingit ravi pole olemas; mingit muud viisi???

LOOMULIKULT MITTE!



Põhjus miks ma selle raamatu kirjutasin on avada sinu silmad ja näidata sulle et SIND võib terveks ravida ja sa võid saavutada jälle normaalse vererõhu! Sa võid lõpetada uurimistööd, sa võid peatada erinevate dieetide proovimise, sa ei pea end enam jõusaalis välja kurnama ja loomulikult võid sa peatada oma keha mürgitamise kahjulike ravimitega.

Ma olen proovinud igat saadaval olevat varianti ja siin on sul võimalik leida SEE MIS TEGELIKULT TOIMIB

## 1.3 Kas sa mõtleksid operatsiooni peale?

On peaaegu võimatu lülitada oma telekas sisse ja mitte sattuda mõne suurepärase ja südantlõhestava TV saate otsa kellestki kes muutis oma elu.

Üle 90% on kaalu langetamise kohta, mis pole mingi üllatus sest ülekaalus olemine ja ülekaal on alati võrdsed kõrge vererõhuga.

On täiesti arusaadav miks inimesed võivad mõelda operatsiooni peale kui lihtsa väljapääsu peale.

Kui sa oled tüdinud tundide pikkusest treeningut ja dieetidest mis ei teinud sinu jaoks midagi; siis selle asemel et noa alla minna on ainus variant oma tervist hoida.

Vaadates neid lugusid võib see tunduda väga lihtsama.

Suurepärase arstid, kiired protseduurid kus mitte kunagi ei lähe midagi valesti, sa ärkad rõõmsalt ülesse ja mõne kuu pärast oled peenike, terve ja rõõmus!



Kuid kuidas peegeldab reaalsus neid suurepäraseid TV saateid?

Ainult kiire interneti otsing ja sa näed kiiresti kuidas isegi kodulehtedel, mis reklaamivad neid operatsioone näitavad et nendel operatsioonidel pole isegi 50% edu numbrit! Ja nende hulgas pole lisatud üldeldisi operatsiooni riske, ja seda et üle 70% patsientidest lisavad lisaoperatsiooni. Väga harva ütleb keegi sulle, et sa asendad ühe probleemi väiksemaga - sest jällegi on sul vaja pikaajalist meditsiinilist hooldust, lõputuid arstide ja haiglate külastusi ja ravimeid! Ja mitte mainida oma tervise riski, toitumisriski, riski kaalust juurde võtta pärast operatsiooni jne.

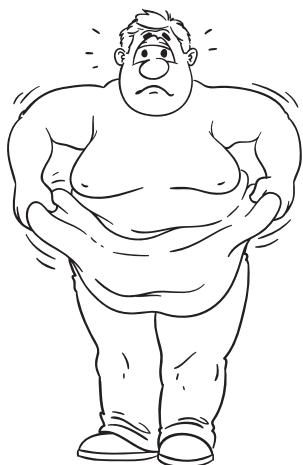
Ja see on peamine põhjus miks ma selle raamatu ja juhise kuidas tervist taastada kirjutasin. Ma tahan, et sa prooviksin midagi mis pole nii raske, mis ei pane sind end nii halvasti tundma ja midagi mida tavaline inimene nagu sa ise on juba proovinud ja sellega edu saavutanud! Seetõttu ma tean et see toimib ka sinu jaoks!

Ma ei vaata edulugusid telekast, ma vaatan lihtsalt peeglisse ja näen ühte enda silmadega! Ma suutsin põgeneda ohtlike operatsioonide eest ja ma olen kindel et ka sina suudad seda teha!

Eluviis, dieet ja treeningu muutused on vajalikud et need protseduurid pakuksid sulle pika-ajalist lahendust oma kaalu probleemile. Muidu lõpetad sa dieetidel ja treeningprogrammidel mis ei toiminud sinu jaoks juba algusest peale ja kõige tipuks teha tõsist kirurgilist protseduuri!

See on ainult lühike kokkuvõte miks ma TUNGIVALT soovitan sul nendesse operatsioonidesse mitte kergelt suhtuda! Nad tulevad suure riskiga ja sa peaksid esiteks tõesti proovima mitte kirurgilise sekkumisega lahendust mida siin on näidatud; mis on täiesti naturaalne ja 100% riskivaba!

Ma olen sinuga täiesti aus. Ma tean üsna hästi ebaõnnestumise riski... ebaõnnestumise maitset ja lootusetuse tunnet ning samuti täielikku läbipõrumist kui see juhtub.



Ma tean seda kõike sest olen seda enda nahal kogenud. Ma ei ravinud end terveks esimesel korral kui ma proovisin oma elu muuta! Ma ei langetanud esiteks kaalu ja isegi mitte teisel või kolmandal korral! Nagu te kõik kukkusin ma tavalistesse lõksudesse: sünnipäeva tort kontoris kus kõik vaatavad miks sa ei söö; joogid sõpradega mis järgnes suupistetega - kus sa ei taha olla ainuke kes vett joob; õhtusöök restoranis kus sa jällegi ei taha olla ainuke kes sööb salatit; või lihtne filmiõhtu kodus, kus su pere sööb pitsat ja popkorni; friikartuleid ja kastmeid või muid filmi suupisteid. Kõlab tuttavalt? Me oleme kõik neid vigu teinud; läinud rahvalt kõrvale ja tundnud end masenduses kui järjekordne katse läks valesti... tundes end nagu täielik luuser ja et sa ei suutnud järgida dieeti või treeningprogrammi kauem kui 1 või 2 nädalat!



## 2. TÕELINE põhjus kõrgeks vererõhuks

Üks põhjustest miks arstid mängivad nii palju erinevate ravimite ümber ja tegelikult omavad “tagavara” plaani kui nad ei suuda sinu tervist paremaks muuta on väga lihtne. Nad ütlevad et MITTE KEEGI EI TEA mis põhjustab vererõhu tõusmist, seega proovivad nad erinevaid asju, et näha mis sinu peal toimib!

Ja seda pole nii raske uskuda kui isegi kõige populaarsemad internetiotsingud terviseprobleemide kohta ütlevad ilmselt kõik seda sama; et tõeline põhjus kõrgeks vererõhuks pole veel avastatud.

Minu tagasihoidlikul arvamusel nad VALETAVAD!

Minu jaoks polnud loogiline, et probleem mis on peaaegu kõikides arenenud riikides, haigus ja tervisehäda mis mõjutab 70% täiskasvanud elanikest kogu maailmas; seisund mida on 70 aastat intensiivselt uuritud - selle kõige vastus on: me ei tea!

Annan sulle veidi ajaloolist tausta: on õige kutsuda kõrget vererõhku tänapäeva haiguseks. Ükski raport pole kunagi näidanud, et kõrge vererõhk oleks olnud probleem minevikus. Kuid alates eelmise sajandi 50.ndatest, tõusis järskude südamerabanduste ja insultide arv lakke. Ning teadlased viitavad seda järsu kõrge vererõhu tõusmisele. Aastate jooksul kuni tänaseni mõjutab see üha rohkem inimesi ning see järjest kasvab.





See tähendab tarkade otsuste tegemist ja siiski maitsvate esinete nautimist.

Püsi minuga, ja hilisemates peatükkides avaldan ma selle toidu valimise taktika ja ma olen kindel et see meeldib sulle. Need meeldivad sulle, sest nad teevad sind tervislikumaks ja panevad sind end paremini tundma - kuid eriti meeldib sulle see, et see pole maitsetu toit vaid tõeline lihtsasti valmistatav delikaat.

Seega oli minu jaoks loogiline näha suurimat muutust viimase 60-70 aasta jooksul mis põhjustas seda epideemias. Esiteks teame me kõik et see pole nakkav haigus nagu viirus või bakter millesse võib nakatuda... Seega peab see olema midagi, mis juhtub inimese kehaga.

Lühidalt öeldes - kõik mida ma kunagi uurisin viitas sellele:**DIEET!**

Kõige olulisem faktor mis muutus nende aastate jooksul oli see kuidas me toitume. Me vahetasime turul olevad toidud ja 100% kodus küpsetatud toidu poest ostetud einetega ja töödeldud toiduainetega.

Ma usun kindlalt et see kuidas me tänapäeval toitume tõstab meie vererõhku ja tapab meid aeglaselt!

**Keskmine dieet sisaldab:**

- Töödeldud toiduaineid;
- Konservtoite/eineid;
- Praetud toite
- Rasvast toitu (\*märge: mitte kõik rasvad pole halvad)
- Toidud tühjade kaloritega

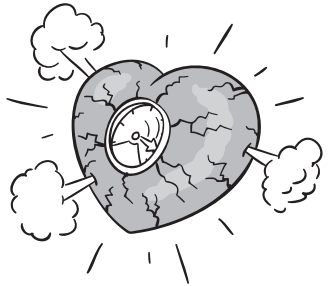
**On TÕELINE põhjus miks sul on kõrge vererõhk!**

Ma tõesti ei taha sind üle koormata teaduslike uuringute ja meditsiiniliste terminitega, kuid ma seletan sulle lihtsal moel miks see toit sind tapab.



Peamised koostisained tänapäeva dieedis loovad katku-laadsed ained (näeb välja kui rasv) mis toidu seedimise käigus satub sinu veenidesse, veresoontesse mis voolavad üle kogu su keha. Nagu katku pole võimalik lahustada, ehitab see veresoontesse seinad mis loovad blokke. Seega mis juhtub on see, et vereringlus on blokeeritud - mille tulemuseks jõuab vähem verd kõikidesse rakkudesse ja rakkudes on vähem toitaineid ja nagu sa juba ilmselt arvad: vererõhk tõuseb.

Selles situatsioonis töötab süda kaks korda rohkem ja raskemalt, et pumbata verd ja teha kindlaks, et see jõuab kõikidesse kehaosadesse. See pidev südame raske töö koormab lõpuks südame välja, millel on sinu tervisele laastav toime.



Loogika, et blokeeritud veresoone põhjustavad kõrget vererõhku on lihtne mõista. Kõik saavad sellest aru. Võtkem näiteks see, et üks veresoone 3 millimeetrine diameeter (avaus) on kitsenenud 1 millimeetrini tänu veresoonte blokeerimisele. Kuid süda peab ikkagi pumpama samas koguses verd - ainult nüüd on see avaus palju väiksem. Surve, mida süda kasutab et pumbata samas koguses verd läbi blokeeritud veenide ongi tegelikult kõrgem vererõhk.

Vähehaaval mõistavad teadlased üha rohkem, et need blokeeringud on suur risk. Ja aeglaselt on hakanud isegi mõned arstid tunnistama, et on olemas teatud seos toidu ja selle kiiruse vahel mis rüüstab meie keha.

Kuid keegi ei taha meile öelda seda nii nagu see on: et toit mida me sööme on ainus põhjus ja TÕELINE põhjus miks meil on kõrge vererõhk.

Ja siin tahan, et sa tuletaksid meelde mida sa lugesid esimeses peatükis. Miks hoiab meditsiini maailm sinu eest kõrge vererõhu põhjustajat? Vastuseks on RAHA.

Kui nad avaldavad sulle põhjuse, et dieet on tegelik kõrge vererõhu põhjustaja siis mis juhtub nende väga peenelt välja arendatud raha teenimisviisiga? Vähem ravimi müüki iga kuu järel, ei mingeid usumatuid rahasummasid mis on ravimifirmade bosside pealt teenitud; ei mingit “sponsorlust” arstidele jne. Kogu nende kasumit teeniv rutiin pörub!

Ja see mõjutab alates arstidest kuni tööstuse ja isegi valitsuseni... Sellepärast ei tunnista nad kunagi tõde!

Kõrgesse vererõhku ei tohiks kergelt suhtuda! Kui sa vaatad mis on kolm peamist surma põhjustajat arenenud riikides: südamerbandus, insult ja diabeet - sa näed, et kõik kolm on seotud kõrge vererõhuga! Kuigi nad proovivad neid numbreid vähiga viidata (palju kardetud haigus arusaadavalt) on reaalsus siiski see, et need on kolm peamist tapjat üle 40% surmajuhitudel läänemaailmas!

Ainus mida sa saad teha on võtta seisukoht ja võtta oma elu kontrolli alla! Ära ole heidutatud alguse pärast - toitude söömine mis on sinu vererõhule head ei tähenda madala-kalorilist rämpstoitu mida reklaamitakse igal pool!

See tähendab tarkade otsuste tegemist ja siiski maitsevate esinete nautimist.

Püsi minuga, ja hilisemates peatükkides avaldan ma selle toidu valimise taktika ja ma olen kindel et see meeldib sulle. Need meeldivad sulle, sest nad teevad sind tervislikumaks ja panevad sind end paremini tundma - kuid eriti meeldib sulle see, et see pole maitsetu toit vaid tõeline lihtsasti valmistatav delikaat.



## 3. Teaduslik taust selle kõrge vererõhu ravimise kohta

Kuigi ma ei tahaks sind tüüdata igavate teaduslike faktidega, arvan ma, et sa oled seda väärt et näha iseseisvalt tehtud uuringuid mida ma kasutasin selle raamatu loomisel juhendina. Kui sa oled minuga sarnane siis ei usu sa lihtsalt mida ma räägin - sa tahaksid näha tõestust.

Seetõttu tahaksin ma sinuga jagada tõestusi toitumisharjumuste ja kõrge vererõhu kohta, et sa tunneksid end veelgi enesekindlamana kasutades seda meetodit et langetada kõrget vererõhku ka enda jaoks!

Kuna on nii paljusid uuringuid kõrge vererõhu kohta, siis selles peatükis keskendun ma peamiselt 3 väga usaldaval allikal, mis annavad täpsed tulemused mis toimivad tõesti ka pikaajaliselt, et langetada oma kõrget vererõhku ja pääasta oma elu.

Esimene on üks kõige suuremalt mittetulunduslikult organisatsioonilt, mis pakub tuge, andmeid ja vahendeid kõikidele kes on mõjutatud kõrge vererõhu poolt ja sellega seotud haiguste ja seisundite poolt:



## 3.1 Ameerika Südame Organisatsioon

Kui sa külastad nende kodulehte siis oled sa ilmselt ülekoormatud saadaval olevate andmetega, uuringutega, raportitega, tegevustega jne. Kuid nad on kõik erinevad sest nad on üks vanimaid 100% vabatahtlikest organisatsioonidest mis loodi ekspert kardioloogide poolt eesmärgiga vältida südamerabandusi, insulte ja teisi sellega seotud haigusi. Nad pole seostatud valitsuse ega sponsoritega, seetõttu saavad nad vabalt avaldada TÕELISI ja väärtuslikke andmeid kõrge vererõhu kohta.

Ma soovitan sul tungivalt lugeda nende teaduslikku raportit nimega: Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension (Dieetist tulenevad meetodid kõrge vererõhu ennetamiseks ja ravimiseks)

Ma toon siin välja peamised punktid mida nad on kokku pannud, mis on kõik teaduslikult tõestatud kõrge vererõhu langetamiseks.

Esimeseks on kaalu langetamine. Nende uuring leidis, et oma kaalu langetamine isegi ainult 5 kg võrra viib sinu vererõhu langetamiseni 3.6 mmHg\* võrra.

\*Märge: Sinu vererõhk on kirjutatud numbritena, näiteks 120/80 mmHg on normaalne vererõhk, ja selle esimene number on süstoolne vererõhk ja teine number viitab diastoolsele vererõhule.

Selleks, et sellest fakti tõelisest tähendusest aru saada, ja kuidas vererõhu langus 3.6 mmHg võrra mõjutab su tervist mõtle selle peale:

- Kui sa langetad oma vererõhku ainult 3 mmHg võrra siis langetad sa oma südamerabanduse riski **5% võrra!**
- Kui sa langetad oma vererõhku ainult 3 mmHg võrra siis langetad sa insuldi riski **8% võrra!**



Ja jäta meelde, et me räägime ainult 5 kg kaalu langusest ja selle mõjust vererõhul ja oma südamerabanduse ja insuldi riski vähendamisest! Ma tahaksin, et sa jätaksid need numbrid kindlasti meelde või kirjuta ülesse... See võib olla hea motivatsioon kui sa mõtled, et kaalu langetamine on seda väärt! Vaata ainult neid numbreid ja näe kui palju sa saad saavutada!

Teine uuringu suur avastus oli üldiste toitumisharjumuste mõju püsiva ja pika-ajalise kõrge vererõhu langetamisel.

Selle raporti erinevad Uuringud on näidanud, et inimesed kes jäid püsivalt dieedi juurde mis sisaldas palju köögivilju ja vähe loomseid tooteid suutsid säilitada stabiilset ja normaalset vererõhku kogu oma elu.

Teine oluline uuring näitas, et sellist tüüpi dieet toimis hoolimata patsientide vanusest või nende eelnevast vererõhust. See on eriti oluline sest peaaegu kõik arstid ütlevad sulle, et vanusega kaasneb kõrgem vererõhk.

Kuid see uuring näitas midagi muud: vanemad inimesed kellel oli kõrge vererõhk suutsid oma vererõhku langetada rohkem kui nooremad patsiendid muutes oma dieeti süües vähem loomseid tooteid ja rohkem köögivilju! Selle seletus on üsna lihtne, vanem generatsioon on kauem olnud niinimetatud tavalisel dieedil, mis on teinud nende kehadele rohkem kahju, ja seega lülitudes südamesõbralikule dieedile saavutavad nad sellest suuremad kasu.

Tegelikult seostuvad kõik need kõrge vererõhuga seotud tulemused halva dieediga ja ühendavad püsivalt langenud vererõhu dieediga mis sisaldab kõrges koguses köögiviljade tarbimist ja limiteeritud loomsete toitade tarvitamist.

## 3.2 Hiina Cornell Oxford Projekt

Kokkuvõtlikult on see uuring tuntud kui Hiina Projekt (sest see viidi läbi Hiinas) ja on üks suurimaid rahvusvahelisi pingutusi et kinnitada otsene seos dieedi ja haiguste vahel.

Teadlane valis teadlikult Hiina tänu selle riigi mitmekülsusele regioonide vahel, inimeste söömisharjumuste ja elustiili vahel mis võimaldas luua tõelisi ja holistilisi kokkuvõtteid ja soovitusi.

Uuring keskendus ajastamisele kuidas erinevad toidu tüübid aitasid kaasa eluea pikendamisele; et võidelda haigustega ja parandada immuunsust.

Üks uuringu osa sisaldas Hiina ääremaa külade jäalgimist, mille elanikud reisisid väga harva ringi ja veetsid põhimõtteliselt kogu oma elu kinnistes kogukondades teatud toitumisharjumustega. Need külad üle Hiina olid täiuslikud sihtrühmad, sest mõned sõid peamiselt ainult köögivilju ja teised sõid peamiselt ainult loomseid toite.

Projekti käigus vaadeldi detailselt milline dieedi tüüp tõi rohkem kasumeid ja samuti prooviti leida vastuseid kuulsatele müütidele mis väidavad et terveks kehaks on vaja mitmekülgset dieeti.

Tuli välja, et inimestel kes ei tarvitanud piima või teisi piimatooteid polnud tegelikult probleeme oma luustruktuuriga! Mis oli üllatuseks pärast elu aeg kuulmist kuidas sa pead seda tarvitama luude tervise jaoks.

Kuid kõige üllatavam grupp olid need külad kus oli peaaegu 0 juhtumit südamehaiguste ja vähiga. Tahad teada mis toitu nad tarbisid?



Köögivilju. Köögiviljad kui peamine toitaine allikas päev päeva järel peaaegu liha üldse söömata! Ja jällegi üllatavalt - ei mingit rauapuudust ja üleüldiselt ilmselt kõige tervislikum grupp inimesi maailmas!

Hiina Projekt ja paljud sarnased projektid selle järel tegid kokkuvõtte, et mida vähem inimesed liha söid seda väiksem oli neil südamehaiguste või vähi risk. Põhimõtteliselt märkisid nad välja kuidas meie tavaline toitumine sisaldab liiga vähe köögivilju ja märkisid, et see on peamine põhjus kõrgeks vererõhkuks ja teisteks sellega seotud haigusteks.



### 3.3 Ameerika Kõrge Vererõhu Ühing

Viimane teaduslik ühing mida ma tahan nimetada on Ameerika Kõrge Vererõhu Ühing, lihtsalt sellepärast et Ameerika Ühendriikides on kõige rohkem kõrge vererõhu ja südamehaiguste probleeme. Seega on normaalne, et ameeriklased on teinud endast kõik et otsida kõrge vererõhu põhjustajaid ja ravi.

Nende kokkuvõtlik raport kontrollis topelt Ameerika Südame Organisatsiooni andmed üle, ja tulemuseks oli sama kokkuvõte:

Dieet mis on köögiviljade poolt rikkalik ja sisaldab vähem loomseid tooteid on ainus pikaajaline lahendus kõrgele vererõhule.

Lisaks garanteerib selline dieet püsiva kaalu languse, mis aitab lisaks kõrget vererõhku langetada.

Seega neile kes võitlevad kõrge vererõhuga on köögiviljade poolt rikkalik dieet viis lahendada kahte tõsist probleemi: kõrget vererõhku ja ülekaalu.



Kõrge vererõhu langetamine ja tervisliku dieedi jälgimine on loomulikult sinu tervisele kasulik; see on praktiliselt sinu väljapääs pikaks elueaks, elujõuks ja heaks terviseks! Klassikaline võidu situatsioon.

Ma võiks jätkata näidetega ja lisa tõenditega sellele dieedile ja kuidas see parandab su üleüldist tervist, kuid ma ei usu et sul on seda vaja. See pole teaduse raamat ja sa pole õpilane.

Sa oled siin, et õppida kuidas kõrget vererõhku naturaalselt langetada. Ja ma ütlen sulle - et kõigest mis on saadaval - on see lahendus, mis tõeliselt toimib!

Ainult korralik dieet langetab su vererõhku ja teeb kindlaks, et sa ei pea kunagi kartma sama eluohtlikku riski uuesti!

Ja kui sa mõtled praegu miks neid raporteid ja uuringuid ei kajastata KUUMADES ja OLULISTES uudistes meedias siis jäta meelde - kes neid reklaamiks??? Ma olen juba rääkinud miks tööstus ja valitsus tahavad, et sa tarvitaks ravimeid igavesti.

Kuid kui sa oled valmis selle vastu võitlema ja oma elu päästma naturaalsel viisil langetades oma vererõhku igavesti - siis keera leht neljandale peatükile ja sa saad teada kuidas seda teha!

## 4. Omega 936 meetod kõrge vererõhu langetamiseks

Naturaalne kõrge vererõhu langetamise protsess sisaldab paar elementi, mida ma kirjeldan detailselt siin.

Kuid jäta meelde et nende kõikide korraga vaatamine võib tunduda üle mõistuse käiv, seega ära tunne alguses kohe pettumust. See ei tähenda, et sa pead järgima igat sektsiooni kõrge vererõhu langetamiseks. Vastupidi, mis võib ühele toimida ei pruugi teistele mõjuda.

Mõned võivad sinu jaoks lihtsad olla ja siiski võivad teised nõuda rohkem pingutust mis paneb sind tundma et võib-olla ei suuda sa seda praegu teha ja see on täiesti okei. Näiteks suitsetamine. Kui sa pole suitsetaja, siis seda sektsiooni lugedes võid sa lihtsalt sellesse kasti linnukese kirja panna. Kuid suitsetajatele pole suitsust loobumine lihtne ülesanne ja võib olla midagi, millesse sa ei saa kohe täiesti pühenduda. Ja sellest pole hullu.

Sul on nimekiri kõikidest asjadest mis aitavad kaasa naturaalsele kõrge vererõhu langetamisele. Kuid kui sa seda raamatut esimest korda loed siis palun järgi seda nõuannet:

*Loe läbi terve peatükk hoolikalt, esialgu lihtsalt lugedes. Ära võta kohe arvamust selle kohta mis võib sinu jaoks väga lihtne olla või mida sa ei saa teha kohe. Lihtsalt loe kogu sektsioon läbi. Raamatu lõpus tule selle juurde tagasi ja vali paar asja mida sa saaksid koheselt teha. Kui sa hakkad tulemusi märkama, siis lisa juurde naturaalseid kõrge vererõhu langetamise meetodeid, kuni sa jõuad soovitud tulemusteni. Tee kindlaks, et see uus eluviis tundub sinu jaoks mugav ja muutused ei põhjusta sulle meeolehärmi - see on ainus viis edu saavutada!*



Ma olen seda omal nahal tundnud, ja kuigi me kõik mõtleme, et me teeme kõike oma elu säästmiseks ja pikendamiseks, siis reaalsus on see, et liiga sageli ei püsi me kaua sellel teel. Seetõttu soovitan ma sulle jälle, et sa ei lõpetaks oma ravimite võtmist korraga kui seda programmi alusad. Oota kuni su vererõhk hakkab langema, kohanda oma ravimidoosu arsti nõuande järgi ja ära lõpeta nende võtmist kuni su arst lubab sul seda teha.

Jäta meelde, võttes ainult mõned sammud korraga pole väga raske ettevõtmine, et teha kindlaks, et nad annavad sulle tulemusi ja sa armastad tulemusi sellegipoolest.

Alustagem nendest meetoditest rääkimist, ükshaaval!

## 4.1 Langeta oma vererõhku naturaalsel viisil

### 4.1.1 Elustiili muudatused

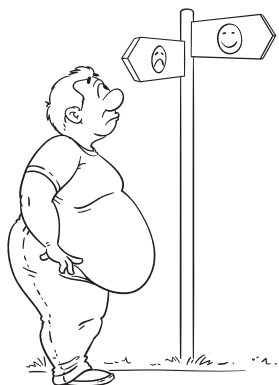
See mõiste võib iseenesest kõlada kummaline, kas pole? Kuidas sa muudad seda, kuidas sa elad?

See on eriti raske kõigile, sest see tähendab ära ütlemist asjadest mis sulle tõesti meeldivad või mida sa naudid.

Mitte mainida seda kui raske on arusaada, et elustiil millega sa oled harjunud on vastutav sinu praeguse halva tervise üle.

Kuid kui aus olla, siis oled sa tegelikult tõelisel elutee ristmikul; kas sa jätkad elamist nagu praegu, lubades kõrgel vererõhul sind aeglaselt tappa või kas sa otsustad teha väikeseid otsuseid mis võivad su tervise taastada?

Kuid siiski räägime me sinu tervisest ja sinu elust - pole midagi sellest väärtuslikumat! Seega hoia seda meeles kui sa loed järgmiseid seksioone, mis mõjutavad su kõrget vererõhku.



## 4.1.2 Sigaretid

Kahjuks pole suitsetamise kohta midagi positiivset öelda. See on lihtne, suitsetamine on sinu jaoks halb ja selle jaoks pole vabandusi.

Kui sa oled suitsetaja, siis ma olen kindel et sa oled kuulnud peaaegu igat hoiatust selle kohta. Sigaretid mõjutavad esiteks sinu kopsusid, kuid samuti on ka oht sinu üldisele tervisele. Peale kahjuliku nikotiini sisaldavad sigaretid veel üle 100 ohtliku koostisaine!



Kuid nikotiin on midagi, mille üle sa peaksid peamiselt muretsema kui sa oled suitsetaja kellel on probleeme kõrge vererõhuga. Just nagu halb kolesterool ja veresoonte ummistus, jääb nikotiin sinu veresoontesse kinni. Seal aitab ta kaasa veenide kahanemisele, jäigastumisele ja nende ummistumisele. Ma olen juba maininud mida see tähendab - süda pumpab kõvemini, sinu vererõhk tõuseb.

Sa oled ilmselt kuulnud, et suitsud lühendavad sinu eluiga (üks uuring väidab, et 1 pakk suitsu lühendab su eluiga 2 tunni võrra!!!) ja kahjustust mida nad su kehale teevad pole võimalik taastada.

Kui sa lõpetad suitsetamie nüüd, siis võib võtta 7-10 aastat, et kopsud taastuksid nendele tehtud kahjustusest. Head uudised sinu kõrge vererõhuga seoses on see, et kui sa lõpetad suitsetamise siis võid vältida edasist kahju ja tõsiselt vähendada südame haiguste riski.

### 4.1.3 Alkohool

Joomist ei peeta tavaliselt tõsiseks probleemist kui just keegi ei kannata alkoholismi käes.

Seetõttu kuulutatakse enamusi inimesi mõõdukatest alkoholi tarbijateks, kes joovad ainult koos õhtusöögiga või väljas käies jne. ja nad ei kujuta ette, et alkohol võiks mõjutada nende tervist ja vererõhku.

Sa leiad isegi, et paljud tõestused väidavad, et osad alkohoolsed joogid, nagu näiteks 1 klaas punast veini on isegi tervisele kasulik!

Kuid alkoholi probleem on väga sarnane toidu probleemiga. Me kipume seda üle tegema; keegi ei peatu 1 klaasiga. Ja see üleliigne joomine ei ole mitte ainult halb sinu maksale ja tervisele; see aitab kaasa ka sinu kõrgele vererõhule.





Selleks, et kõrvaldada mürgid ja teised kahjulikud koostisained maksast vajab alkohol palju aega. Situatsioon on hullem kui seda kombineerida halva toiduga, mis paneb sinu seedimissüsteemi ja maksa ületöötamisrežiimile!

Hoia samuti meeles, et enamus alkoholi sisaldab palju kaloreid ja suhkruid mis viivad kaalu tõusmiseni. See on lisa põhjus et alkoholi vältida nii palju kui võimalik kui sa tahad oma vererõhku naturaalsel viisil langetada.

Naudi ühte veiniklaasi erilistel tähtpäevadel ja ära liialda alkoholi tarbimisega.

## 4.1.4 Narkootikumid

Narkootikumid on kiire tee surmani, see on laialt tuntud fakt.

Ma ei arva, et keegi peaks kuulama kuulsat LIHTSALT ÜTLE EI väljendit; kuid loomulikult just nagu minevikus on see ikka veel väga tõsi. Just nagu suitsetamisega ei ole sul võimalik leida vabandust miks keegi peaks narkootikume tarvitama.

Erand sellele on arstide poolt välja kirjutatud marihuaana mis on nüüdseks seaduslik ravim paljudes riikides. Kuid siiski peaks retsept ja doos teatud haigustele olema tarvitatud järgides rangelt arsti poolt välja kirjutatud soovitusi. Kõikidel teistel juhtudel pole võimalik marihuaanat võtta kui taastavat ravimit - sellist asja pole olemas, ära lase end sellest petta!



## 4.1.5 Stress

Üks kõige hullemaid vaivseid tapjaid tänapäeva maailmas milles me elame.

Ja kuigi stress mõjutab üldiselt sinu kogu keha, siis on see eriti karm sinu südamele ja vererõhule. On väga tavaline näha, et inimesed kes ei suitseta ega joo, pole kunagi tarvitanud narkootikume, teevad trenni ja söövad tervislikud ning lisaks sellele on saledad - ning neil on kõrge vererõhk. Sellistel juhtumitel on peamiseks põhjustajaks stress.

Ausalt öeldes peaksid sa elama isoleeritud, klaasiga kaitstud keskkonnas, et elada tõeliselt stressi vabalt. Põhimõtteliselt võimatu. Kuid minust targemad inimesed on pühendanud oma akadeemilise elu sellele, et leida mis tõstab stressi kõige rohkem ja jällegi mida on võimalik teha, et vähemalt langetada stressi ja tegeleda stressiga oma igapäeva elus.



Paljudel juhtudel on see individuaalne võidujooks - mõned inimesed on lihtsalt stressile rohkem vastuvõtlikud nii emotsionaalselt kui füüsiliselt. Tavaliselt kiire elutempo, töökoormus, lõdvestumise puudumine, karm pere ajakava, vähesed puhkuspäevad ja pidev töö koormus ja ületöö; viivad situatsioonini kus su keha ei ole enam võimeline sammu pidama ja stressiga toime tulema, mis esiteks väljendub kõrgema vererõhuga kuid see võib viia ka teiste väga tõsiste tingimusteni.

Järgmiseks tahaksin ma jagada mõningaid lihtsaid tehnikaid ja stressiga tegelemise strateegiaid mis võivad aidata sul oma elu tasakaalus hoida ja toovad sind samm lähedemale madalamale vererõhule.

Ma küsin, et sa vähemalt prooviksid kõikide asjade täide viimist mida ma olen sinuga jagamas, sest rahulolu ja ennast hästi tundmine on ülim autasu! Kui sa jätkad stressi suurenemist ja lased sellel endas kuhjuda päev päeva järel ilma midagi tegemata et seda “välja lasta” siis su vererõhk kindlasti tõuseb - kuni sa riskid südamerabanduse või insuldiga!

## 4.1.6 Ole oma aja meister

Ja iga hea juhataja teab, et ajajaotus on tee efektiivsuse ja edukuseni. Kuid me kõik rakendame seda tavaliselt oma töökoormusel ja töö elus. Kas sa oled kunagi proovinud oma aega efektiivselt kasutada ühe päeva jooksul?

Sa üllatud kui näed kui palju aega me sõna otseses mõttes raiskame tööl, kodus või väikeseid mõttetu tegevusi tehes mis võtavad kokkuvõttes meilt palju aega.

Sa võid teha väikese eksperimendi, ja proovi oma kõiki tegevusi ühel päeval salvestama - ja ma vean kihla, et sa üllatud kui näed et su väärtuslik aeg pole ainult 8 tundi tööl ja perega koos aja veetmine... kuid tundide viisi aja raiskamine sotsiaalmeedias, e-postil, internetis surfamisel, uudiste lugemisel jne.

Ma rõhutan seda, sest me kõik tahaksime öelda, et meil pole lihtsalt aega iseenda jaoks; pole aega jalutamiseks, hobideks, pole aega treeninguks või oma keha ja tervise eest hoolitsemiseks.

Enamus meist usuvad vabandustesse raske töö kohta ja keskmine tööpäev ei võta ainult meie



aega vaid ka meie energiat. Samal ajal näitavad kõik uued uuringud, et tavaline inimene ei saa olla produktiivne isegi tavalises 8-tunnises tööpäevas! Pigem on tõenäolisem, et meie produktiivsus on 3.5 kuni 4 tundi päevas ja pärast seda hakkab produktiivsus järsult langema.

See tähendab, et isegi kui sa töötad 10 tundi päevas, siis tööhulk mida sa teed on väiksem võrreldes sellega kui sa töötaksid ainult 3 tundi kahel päeval!

Parim mida sa võid teha on proovida kirjutada ülesse paar päeva (või võib-olla 1 nädal), et näha mis tegevused võtavad meilt mittevajalikku aega. Kord kui sa oled need identifitseerinud siis võid sa lihtsasti teha muudatusi, et kasutada aega millegi selle tegemiseks mida sa armastad ja samuti lõdvestuda ja stressiga tegeleda.

Kõige edasi arenenumad ja modernsemad firmad mõistavad balanseeritud töö-kodu või töö-eralu suhet ja oma töötajate produktiivsust. Kui sa kasutad oma aega mõistlikult andes omale “rahulikku aega” siis oled sa rõõmsam tööl ja samuti rõõmsam ka oma eraelus. See on peamine viis stressiga tegelemiseks edukalt.

Neile kellele meeldib oma aega planeerida minuti või tunnilise täpsusega on olemas õnneks vahendid selle tegemiseks. Kui minevikus oli kalendri pidamine ainus variant siis tänapäeval on olemas mitmeid ICT vahendeid, programme jne mis aitavad sul oma aega efektiivselt korraldada.

Lihtsalt vaata kõige lihtsamaid variante kalendri pidamiseks mida Google, Microsoft või su nutitelefon pakuvad või lihtsalt tee väike uuring internetis - sa üllatud kui näed kui palju tasuta rakendusi on saadaval, mis teevad ajajaotuse väga lihtsaks!



## 4.1.7 Hea uni

Hea une tähtsust ei ole võimalik piisavalt rõhutada!

Kuigi enamus inimesi vajavad 8 tundi korralikku und siis inimesed tööstuslikes ja arenenud riikides ei saa sageli üle 6 tunni und keskmisel ööl.

Me ei mõtle oma kehade puhkuse peale mida me saame tänu heale unele. Kuid mõtle selle fakti peale: isegi kui sa magad vähe või üldse mitte isegi ainult 3-4 päeval; siis su keha ja vaim lähevad šokiseisundisse mis on võrdne psühhotilise maaniaga ja lõpuks hakkab su keha alla andma! Seetõttu on une puudulikkus üks kõige hullemaid piinamisviise!

Kui sa ei saa magada isegi ainult ühel ööl, siis ilmselt märkad kui halvasti sa end järgmisel päeval tunned... Su tuju muutub, sa oled endast väljas ja vihane ning su aju saadab kehale erinevaid segamini signaale. Peaaegu alati tunned end näljasena ja sul on isu rämpstoidu järele või toidu järele millel on vähe toitainet väärtusi, sest sa tunned, et sul on suhkrust ja energiast puudus.

Kuid see teeb olukorra veelgi hullemaks. Kui su keha vajab tegelikult tervislikke toitaineid ja rohkem hapnikku, et võidelda unepuudusega, siis täidab sa seda rasvade ja suhkrutega mis muudavad su süsteemi veelgi rohkem ülekoormatud!

Seda rämpsu kiirtoidust talletatakse rasvana ja see lõpetab sinu veenide seintel, mis tõstab vererõhku isegi veel rohkem.



Olles enamuse ajast stressis võib mõjutada häireid sinu unerütmile. Kuid sa saad seda rutiini muuta. See ei pruugi juhtuda esimesel ööl kuid pannes kindla “uneaja” oma aja planeerimisse annab sulle hea rutiini. Kui sa proovid minna voodisse kindlal kellaajal igal öösel ja planeerida vähemalt 8 tundi enne üles ärkamist; siis väikese kannatlikkusega saab su keha sellest aru!

Me oleme oma harjumuste orjad, ja meie kehadel on vaja puhkeperioodi, seega saad sa kindlasti hakkama piisava une saamisega kasutades natuke planeerimist ja kannatust.

Kui sul on probleeme kiiresti magama jäämisega - siis on saadaval mitmeid unemeetodeid või abi, väike trikk millega sa saad eksperimenteerida ja leida mis toimib sinu jaoks paremini!



## 4.1.8 Lõdvestu

Ma tean mis su peas toimub kui seda esimest korda load; lihtne öelda! Ja kohati on sul ka absoluutselt õigus!

Kuidas leida aega, et teha midagi lõdvestavat või võtta tund aega iseendale; kui sul on nii palju tööd teha mis sind ootab; sul on perekondlikud kohustused ja sa ei leia aega et isegi korralikult magada, rääkimata millestki muust???

Siin leiad sa abi elmisest kahest seksioonist mis räägivad unest ja aja planeerimisest.

Tee lihtsalt test või eksperiment salvestades oma igapäevased tegevused selle kohta palju aega sa igal tegevusel viidad. Kord kui sa oled need tegevused identifitseerinud mis võtavad sult liiga palju aega kuid millel pole tähtsust, siis asenda need ükskõik millise lõdvestava tegevusega!



See võib olla lihtsalt oma tööle ja koju sõitmise aja ära kasutamine; eriti kui sa kasutad ühistransporti või sa ei sõida ise. Lihtsalt loo oma lemmik muusika esitusnimekiri ja kasuta seda aega muusika kuulamiseks. Sa võid raamatut lugeda, kui sulle meeldivad raamatud; sa võid isegi mõningaid seriaale, filme või naljakaid videoid vaadata oma nutitelefoni või tahvelarvutist.

Kasuta oma tööpauusi korralikult ära; kasuta seda lõdvestavaks jalutuskäiguks pargis või mõnes ilusas keskkonnas; mine jõusaali pooleks tunniks või isegi registreeri end mõne klassi või hobiringiga töö lähedal ja vii oma mõtted töölt ja muredelt täiesti ära.

Lõdvestumise ja välja lülitamise õppimine pole kõigile lihtne. Kui sa pole sellist tüüpi inimene kes teeb joogat või meditatsiooni (üks parimaid viise keha ja vaimu lõdvestamiseks) siis vali midagi mis sulle meeldib, ei võta sult liiga palju aega ja annab sulle välja teenitud puhkuse.

Ära unusta planeerida pikemaid lõdvestumise perioode nädalavahetuseks! See on täiuslik rühmategevusteks või kui sa tahad üksinda aega veeta; nädalavahetuse vaba aeg aitab sul nädala sees kogunenud stressist vabaneda ja aitab taastada seda tasakaalu mida su keha vajab.

## 4.2 Sinu dieet

Peamine faktor mille peale sa pead mõtlema oma kõrge vererõhu langetamine naturaalselt - on sinu dieet.

On väga tuntud fakt ja teaduslikult tõestatud, et viimase 50 aasta jooksul sööme me kõige hullemat toitu üldse!

Ja peaaegu kõik tänapäeva haigused nagu näiteks ülekaalu epideemia, südamehaigused, diabeet, mõned vähi tüübid, insuldid ning jah - ka kõrge vererõhk; on kõik seotud halva toidu kvaliteediga.

Kuid me olime ausad pannes oma toidule õige nime - RÄMPSTOIT, mis ei vaja seletust!

Toit mis peaks olema prügikastis lõppeb tegelikult meie keha sees; tappes meid aeglaselt



päev päeva järel.

On hirmus mõeldav, et inimkond on nii palju edasi arenenud teaduses, tehnoloogias ja avastustes; kuid me ikkagi lõpetame tarvitades toitu mis on uskumatult vähese toitaineväärtusega!

Sa oled ilmselt kuulnud väljendit “tühjad kalolid” kas pole? (Toit mis on täis kaloreid mida su keha ei vaja ja mida keha ei saa energiaks kasutada) on tõeliselt hirmutav näha, et see moodustab 90% keskmise inimese dieedist arenenud riikides; see on arv mis väljendab toidu hulka tühjade kaloriga. Seega põhimõtteliselt näljutad sa oma keha vajalikest toitainetest mida ta vajab normaalseks funktsioneerimiseks; samal ajal ummistad sa keha rasvade ja suhkrutega mis ainult tõstavad su vererõhku ja viivad paljude haigusteni!

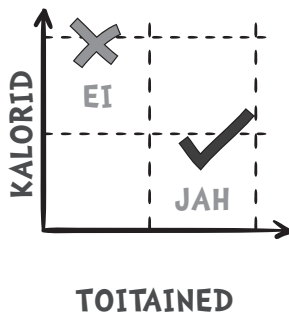
Me oleme juba rääkinud dieedi olulisusest vererõhu naturaalses langetamiseks eelmises peatükis. Kuid siit leiad sa toidutüüpe mis on sinu jaoks kasulikud ja sinu vererõhu jaoks kasulikud ning toidu tüüpe mis on lihtsalt sinu keha jaoks mürgised.

Tänapäeval on esitatud palju vale informatsiooni toidu kohta, mis muudab tavalisele inimesele raskeks valida mis lugu uskuda.

Võtame näiteks kõige olulisemad toitained mida meie keha vajab: kalolid ja valgud. Kalorid on vajalik energia allikas meie kehade jaoks. Mõtlesite kaloritest kui kütus sinu autole - see lihtsalt ei toimi ilma küteteta sest meie keha ei saa funktsioneerida ilma kaloritest saadud energiast.

Igal toidul on kaloriline väärtus - kuid siin muutuvad asjad keeruliseks. Kuigi enamus valitsustel on seaduslikud regulatsioonid mis nõuavad, et igal tootel oleks korralik silt selle toitaine väärtusega; siis nende siltide lugemine on väga segadusse ajav enamus inimestele, mis tähendab et inimesed lihtsalt ei proovigi seda lugeda!

Ja tootjad mängivad pakendite peal märgitud numbrite ja väärtusega ringi, mis võivad petta isegi kogenud toitumisspetsialisti ja mis võimalused siis tavalistel inimestel on??



Seega ei raiska ma sinu aega seletades kuidas saada toitainet faktide lugemisel sellest aru, kuid pigem tahan ma tuua näiteid ja võrdlusi kaloritest ja valkudest erinevates toitudes. Su eesmärk siin on õppida mis toitudes on head kalolid ja proteiinid mis aitavad su kehal paremini funktsioneerida, kuigi samal ajal viivad nad kaalu langetuseni ja vererõhu langetamiseni.

Et alustada lihtsa küsimusega: mis on sinu arvates parim valgu allikas; punane liha või roheline köögivili? Enamus inimesi arvaks, et vastus on punane liha - sest seda on meile terve elu õpetatud.

Kuid kas sa tead miks me mõtleme just loomaliha kui peamisest proteiini allikast? See on tegelikult meie pärimuses, mis viib tagasi ennemuistsetesse aegadesse. Liha oli ihaldatud toit meie eelkäijatele sest see oli täis kaloreid mis oli väärtuslik aegadel kui toitu oli napilt. Toit kütmissühiskonnas pidi kestma ühest jahist teiseni.

Nüüd on asjad muutunud; keegi ei ela päevi ilma toiduta ja veel enam on meil vähemalt kolm regulaarset toitumiskorda päevas. Seega pole sul vaja elada pidevalt kalori-rikka toidu peal.

Tulles tagasi meie küsimuse juurde: liha (nagu näiteks veisefilee või loomaliha) sisaldab umbes 6 grammi proteiini 100 kalori kohta; kuid rohelised köögiviljad (näiteks spargelkapsas, oad) sisaldavad umbes 11 grammi proteiini 100 kaloris! Peaaegu kaks korda rohkem!!!

Kuid suurim erinevus on jällegi nende kalorite tihedus - sa ilmselt ei söö lihtsalt 100 kalorit liha - sest see on umbes 2 ampsu :) Kuid kui me sööme 100 kalorit rohelisi köögivilju nagu näiteks spargelkapsast; siis vajad sa 500 grammi mis on kogu lõunasööök!!!

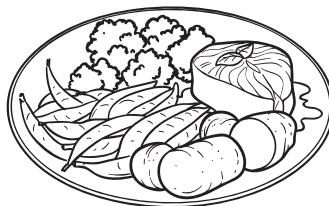
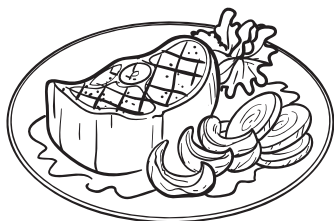
Kas sa märkad erinevust?

Just see on meie dieediga valesti - kuidas me kombineerime toite ja kuidas me saame vajalikud toitained mida meie keha vajab.

Ja ära ole mures kui sulle tundub et järgnev juhend proovib sind suunata taimetoitlusele! Kuigi ma usun et taimetoitlaste dieet on suurepärase valik tervisele, siis selleks et oma kõrget vererõhku naturaalselt langetada pole sul vaja oma lemmik lihatoite täiesti välja jätta!

Kuid mida sa peaksid tegema on muutma kuidas su tavaline lõuna- või õhtusöögi eine välja näeb, lihtsamalt öeldes:

- Taldrikult millel on liharoog ja selle kõrval köögivilju (nagu näidatud pildil number 1), pead sa selle asemel sööma
- Taldrik millel on köögiviljad kui peamine eine ja liha/kala kõrvalroana.



See on ainuke viis vältida halba tervist mis tuleneb toidust mida sa sööd ja langetada oma vererõhku naturaalsel viisil.

Tooretel ja värsketel köögiviljadel põhinev dieet teeb su tervisele imesid. Mitte ainult ei tunne sa end energilisemaks ja kõrgemana - su kaal hakkab järsult langema!

See on järjekordne faktor sest paljudel ülekaalu inimestel on kõrge vererõhk. Toitumise lahendus mida siit leiad aitab sul püüda kaks kärbest ühe hoobiga:

Langeta kaalu pingutamata ning samal ajal langeta vererõhku et kõrvaldada südamerabanduse ja insuldi riske!

See on ainuke viis vältida halba tervist mis tuleneb toidust mida sa sööd ja langetada oma vererõhku naturaalsel viisil.

Tooretel ja värsketel köögiviljadel põhinev dieet teeb su tervisele imesid. Mitte ainult ei tunne sa end energilisemaks ja kõrgemana - su kaal hakkab järsult langema!

See on järjekordne faktor sest paljudel ülekaalu inimestel on kõrge vererõhk. Toitumise lahendus mida siit leiad aitab sul püüda kaks kärbest ühe hoobiga:

Langeta kaalu sundimatult ja samal ajal su vererõhk langeb et elimineerida südamerabanduse ja insuldi risk!

Ma jagan sinuga ülimalt heal meelel paljusid nõuandeid kuidas anda oma kehale vajalikke toitaineid ilma üle söömata või suhkruid ja kaloreid rasvana ladestamata.

Näiteks kui sa sööd ühe taldrikutäie rohelist salatit/köögivilju nagu näiteks rohelised oad, siis pole sa näljane ja saad kindlasti kõhu täis. See taldrikutäis ube mis on umbes 500 grammi sisaldab vähem kui 100 kalorit!

Ja kas sa oled kuulnud mõistest **negatiivsed kalorid**? Negatiivsete kaloritega toidud on tooted mis sisaldavad vähem kaloreid mida su toit vajab selle toidu seedimiseks. Seega selleks ajaks kui sa sööd ja seedid terve taldrikutäie köögivilju või salatit mis sisaldab vähem kui 100 kalorit - sa annad oma kehale toitaineid mida see vajab korralikuks funktsioneerimiseks ja sa ei tunne end näljasena. Samas veedab su keha vähemalt kaks korda rohkem toidu kaloreid kui energiat toidu seedimiseks. See tähendab, et su keha laenab kaloreid sinu süsteemis ladestunud rasvadest. Seetõttu nimetatakse neid toite toitudeks negatiivsete kalorite hulgaga.

Süües neid tüüpi toite langetad sa kaalu kiiresti sest su keha puhastub ladestunud rasvadest!

Seega ära ole ärevuses, et dieetplaanid mida sa siit raamatust leiad sisaldavad piiranguid nagu näiteks: portsjoni kontroll, kalorite lugemine jne. See kui palju sa sööd on täiesti sinu enda otsustada - peasi et sa sööd menüüd mis sisaldab toite mida on soovitatud vererõhuks langetamiseks. See on täpselt nii lihtne.

## 4.3 Toidud mida vältida

Toidud mida sa pead vältima on toidud mis on väga vähese toitainete väärtusega ja toidud mis tõstavad su vererõhku ohtlikule tasemele. Seega alustagem sellega!

### 4.3.1 Toidud konservidest

Esimene selles nimekirjas on konservid. Neid toite peab tõeliselt vältima tänu suurele säilitusainete hulgale mida nad sisaldavad.



Kui sa just ei valmista end ette tuuma/sõja situatsiooniks pole absoluutselt mingit põhjust konsvertoitude ostmiseks. Vaata ainult nende kehtivuskuupäeva ja sa näed, et enamus neid kehtivad üle 10 aasta! Ja nüüd mõtle selle peale kui palju säilitusaineid ja teisi ohtlike koostisaineid värsked toidud on täis, et neid hoida söödavana üle kümne aasta!

Teine suur probleem konvertoitudega on nendes sisalduv naatriumi ja soola hulk. Naatrium ja sool on suured vererõhu vaenlased. Sulle on ilmselt arsti poolt nüüdseks öeldud, et soolaseid toite peab vältima.

See ei tähenda et sa ei või soola üldse süüa; kuid siiski kui sa väldid konvertoite siis võid sa kasutada limiteeritud koguses soola teiste värske toitude maitsestamiseks.

## 4.3.2 Toidud karpidest

Toidud mis tulevad karpidest peaksid tõesti olema kõrvaldatud. Nende toiteväärtus on väga madal ja jällegi on nad täis mürke mis panevad su keha raskemalt tööle ja see tõstab su vererõhku.

See võib olla paljudele teist raske, sest toidu valmistamine paljudes peredes on tänapäeval asendatud kiirtoitudega ja poolvalmis toitudega mis tulevad karpides. Nende toitude hulka kuuluvad hommikusöögihelbed, pulbrit magustoitudeks või kartulipudruks, valmistoidud jne.

Kunstlike magusainete, säilitusainete, kemikaalide ja kunstlike värvainete hulk nendes toitudes on hiiglaslik!

Lisaks on karpides toidud täis suhkruid, mis tõstavad su kaalu ja seega tõstavad su vererõhku.

Selleks et panna toit karpri ja seda toidupoest müüa peab toit läbima karmi töötlemisprotsessi. See protsess võtab peaaegu kõik toitained toidust välja! Seetõttu teevad paljud tervise eksperdid sageli karpides toidu kohta nalja: “sul võib olla parem süüa seda karpri kui selles sisalduvat toitu” :)

Karpides toidud sisaldavad tavaliselt suurel hulgal tühje kaloreid ja suures koguses suhkruid. Seega kui sa võtad tõsiselt südamerabanduse, insuldi, diabeedi või surma vältimist kõrge vererõhu tõttu - siis hoiu karpides toitudest eemale!

### 4.3.3 Piimatooted

Kui ma ütlen inimestele, et piimatooted ja eriti juust ei ole sinu jaoks kasulikud, nad on vähese toitainete väärtusega ja nad on sinu vererõhu jaoks eriti kahjulikud - siis inimesed arvavad, et ma olen hulluks läinud!

Kuid minu jaoks on hullu arvata, et täiskasvanud inimene vajab looma piima (tavaliselt lehmadel) lüüstruktuuriks või vitamiinideks ja mineraalideks või milleks iganes nende tervislikkust vänapäeval reklaamitakse!

Sul on nii lai köögiviljade ja puuviljade valik mis annavad su kehale kõike mida see vajab, seega pole absoluutselt mingit põhjust küündida piima või piimatoodete poole.

Kuid hoia meeles et enamuse juuste ja see kuidas neid tänapäeval toodetakse, on üks kõige suuremaid küllastunud rasvade allikaid! Ja kõik kiirtoidud või sarnased toiduroad panevad ebatervisliku juustu kõikidesse roogadesse. Ja küllastunud rasv on üks peamisi faktoreid mis paneb meid kaalust juurde võtma ja tõstab kõrget vererõhku!



Kui sa oled piimatoodete fänn ja arvad et ei saa seda täiesti välja jätta, siis proovi vähemalt nende tarvitamist oma nädalases menüüs piirata kuni miinimumini, eriti juustu.

#### 4.3.4 Loomaliha

Mul on kahju öelda, et kõikidele neile kes võtavad oma vererõhu püsivat langetamist tõsiselt on loomaliha tõeline EI.

See võib paljudele halvasti kõlada sest meie kui rahvus kes kasutab liha igas lõunaeines või õhtusöögis, pidupäeval, see on restoranides peamine valik ja nii edasi.

Kuid probleem on selles, et loomaliha on kõrge kalorige konsistentsiga mida sul lihtsalt pole vaja. Nagu sa võid eelnevalt meenutada, loomaliha oli kasulik inimestele eelajaloolisel perioodil, kui toidust oli puudu.

Kuid nüüd kui sa sööd kolm toidurooga päevas, miks peaks sul olema vaja steiki mis sisaldab 2000-3000 kalorit??? Teine faktor on selle mõju kaalule ja südamele. Loomulikult nii paljude kalorige ja rasvadega igapäevaselt võtad sa kaalus juurde ja seega tõstad oma vererõhku veelgi edasi.

Kui sa oled suur loomaliha sööja - siis võta seda sammu aeglaselt. Alusta oma liha tarbimise limiteerimist jättes liha välja ainult ühel päeval, seejärel kahel päeval jne kuni sa oled kohandunud väheste lihaportsjonitega ainult mõned korrad kuus.

### 4.3.5 Kanaliha

Kanaliha pole nii halb sinu jaoks võrreldes loomalihaga, kuid jällegi kehtib sama loogika. Probleem kanalihaga on see, et seda süüakse harva kui ainult “valge” lihaga, kuid enamus inimesi söövad seda praetuna ja katavad kanaliha asjadega mis on sinu jaoks kahjulikud.

Kui sa kombineerid liha erinevate garniiridega et saada krõbe välimus ja seejärel seda rasvas praadida - siis kaotab see praktiliselt kõik head proteiinid ja toitaineväärtuse ja jällegi lõpetad sa ainult süües küllastunud rasvu. See õli ja rasv on sinu veenidesse ummistunud ja tõstab sinu vererõhku. Samuti on väga halb sinu jaoks kui sa proovid kilosid kaotada. Proovi oma kana liha tarbimist limiteerida süües seda ainult paar korda kuus. Kui sa sööd siis valmista ette ainult valge liha mida on parim aurutada või grillida (ilma nahata). Jäta meelde, et sa ei kombineeriks seda loomalihaga.

### 4.3.6 Kala

Ära ole üllatunud kui näed kala toitude nimekirjas mida vältida. Peamine põhjus miks kala on seal on teha kindlaks, et sa ei aseta kõiki kalaliha tüüpe ühte gruppi.

Kuigi üldiselt on mereannid ja värske kala suurepärase valik heaks dieediks sest nad sisaldavad palju kasulikke toitaineid, siis mõned kalad on petlikult ohtlikud.

Eriti ohtlik on elavhõbe mis on suur oht tervisele. See on tõeline mürk mida su keha ei suuda töödelda ja mis võib viia väga tõsiste terviseprobleemideni. Seetõttu pead sa ostma värsket kala ja alati teadma kust see tuleb.

Kuna seda on lihtsam öelda kui teha siis ma soovitan alati inimestele kui nad pole kala päritolu ja värskuse kohta kindlad - võtke lihtsalt lõhe. Lõhe on kõrge kvaliteediga kala mis on sinu tervisele kasulik.

### 4.3.7 Tärklis

Tärkliserikkaid toite peaks vältima nii palju kui võimalik. Kui sa pole kindel mis selle toidugruppi kuuluvad siis kiire meeldetuletus: kõik valge saia ja saiatoodete tüübid; tavaline valge riis, kõik pastad ja kartulid.

Need tärklisist täis toidud on täis kaloreid ja väheste toitainetega. Nad panevad sind kaalust juurde võtma, viivad diabeedi-eelsesesse seisundisse, aeglustavad ainevahetust ja seega aitavad kaasa vererõhu tõusmisele.

On hea teada, et selle tervisliku dieedi plaaniga on sul palju tervislikke alternatiive ja seega ei tähenda see, et sa ei või kunagi saia või pastat jälle süüa! Üks parimaid alternatiive on täisteravilja tooted (palun pange tähele erinevust laialt reklaamitud täisteravilja toodetega, sest nad on väga erinevad!) milles on vähene toitaineväärtus.

Kuid siiski nõuab dieet mida sa vajad kõrge vererõhu naturaalseks langetamiseks et sa piirad neid kõrvalroogadena oma pearoogade kõrval.



### 4.3.8 Suhkrud

Suhkrud pole kuuri ajal lubatud. Ma ei usu et kellelgi oleks vaja järjekordset õppetundi miks on suhkrud tõeline vaenlane sellel sajandil; peamine põhjus nii ülekaalule kui mitmetele terviseprobleemidele.

Ja ma ei räägi ainult tavalisest valgest suhkrust. Mitmed on langenud magusainete küüsi, mitmed isegi taimsete või “naturaalsete” magusainete küüsi kuid need on veelgi kahjulikumad Teie kehale kui tavaline suhkur. Nii palju kui kaalust juurde võtate teete sama palju ka oma kehale kahju - see pole lihtsalt seda väärt.



Mõned puuviljad on täiuslik alternatiiv nendele kes arvavad, et ei suuda ilma maiustusteta elada. Erinevus seisneb selles, et puuviljad on esmased suhkrud mida meie keha transformeerub ja kasutab energiaga. Kuid valge suhkur ja kunstlikud magusained ja muu sarnane saast - teeb sind ainult paksuks ja haigeks! Ongi kõik.

### 4.3.9 Joogid - karastusjoogid ja mahlad

Karastusjoogid ja mahlad ei tohiks olla osa sinu dieedist.

Karastusjoogid - iseenesest mõistetav; suhkur koos tühjade kaloritega ja 0 toitainet väärtust.

Kuid mõned inimesed on üllatunud, et ka mahlasid peaks vältima. Las ma seletan miks...

Sa võtad täiesti hea puuvilja ja paned selle masinasse, mis esiteks eemaldab ühe kõige olulisema puuviljade väärtuse - kiudained. Kiudained on olulised ainevahetuseks ja seedimiseks ning eriti kasulikud kui soovid kaalu langetada või oma vererõhku alandada. Kiudained on samuti põhjus miks puuviljadel on hea maine ja miks teadlased väldivad nende suhkruid ja soovivad värskaid puuvilju tervislikuks toitumiseks.

Seega miks sa tahaksid võtta ära puuviljade parima osa, et saada magusat vett???

Ütle EI mahladele - tarvita lihtsalt värskaid puuvilju!

### 4.3.10 Kiirtoit

Ka see on väga selge - väldi kogu hinnaga! Kiirtoit tõstab kindlasti su vererõhu lakke ning tapab sind kui sa midagi selle vastu ei tee. See on just nii lihtne ja sa peaksid seda kui katku vältima!

Sa saad lihtsalt tonnide viisi kaloreid küllastunud rasvhapetest ja suhkrutest, mis ummistavad su veresooni ja panevad su elu ohtu!

Kiirtoit on ilmselt ainus toit mille kohta nii arstid, teadlased ja uurijad kõik nõustuvad, et see on halb sinu üldlasele tervisele ja on kahjulik nii sinu kaalule kui ka vererõhule.



## 4.4 Toidud mida oma dieeti lisada

Pärast seda kui vaatasid nimekirja toitudest mida vältida ja mis tundus ilmselt vääääääga pikk :) vaatame mis tüüpi toidud langetavad su vererõhku naturaalselt.

Kuid ma pean Teile ütlema, et Te ei pea olema pettunud kui mõned Teie lemmiktoidud on toitude nimekirjas mida vältida; see ei tähenda et Te ei või neid enam kunagi süüa, - kuid pigem, et peaksite nende toitude söömist piirama miinimumini.

Samuti soovitaksin ma, et Te ei alustaks sellega järsku; selline järsk muutus võib isegi olla negatiivse toimega (eriti kui Te armastate liha söömist, kasutate palju piimatooteid või kiirtoitu) üleüldisele tujule ja võib viia kogu programmist loobumiseni kokkuvõttes.

Selle asemel asemel alusta ühe toidugrupiga paariks päevaks, siis liigu järgmise juurde jne.

Liigu oma enda kiirusel ja jäta meelde et tunne end mugavalt toitudega mida sööd.

Kord kui hakkad tulemusi nägema muutub kõik lihtsamaks! Sul on tõestus, et programm toimib ja sul on motivatsiooni sellest kinni pidada ning lõpuks lülituda tervislikule dieedile.

Kui sa alustad dieediga siis jäta meelde, et aeg mis Sul võtab oma vererõhu langetamiseks naturaalsel viisil sõltub sellest, kui kiiresti on sul võimalik elimineerida toidud keelatud nimekirjast ja kui kiiresti sa alustad toitainete rikaste toitude tarvitamist.

Toidud selles sekstioonis teenivad õigustatult Superkangelaste tiitli, sest nad teevad just seda - pääastavad su elu! Seega mis on nende supervõimed?

1. Üle 98% toitudest, mida siit leiad on madalakalorilised (isegi need milles on palju kaloreid on siiski sinu jaoks head ja ma seletan miks). On oluline alustada vererõhu langetamisega kõrgekaloriliste kõrgelt toitainete rikaste toitudega.

See hoiab sind tervislikuna ning samal ajal parandab ainevahetust, mis aitab sul kaalu langetada.

2. Ning kaalu langetamiseks pole midagi paremat kui taritatud kalorite piiramine. Kuid see programm võtab asja isegi kaugemale. Toidunimekiri, mida sa just lugesid, sisaldab toite milles on negatiivsed kalorit. Ning see tähendab, et su keha kasutab rohkem kaloreid nende toitude seedimiseks kui kogu kalorite arv, mis nendes sisaldub!

Tõlge: söö nii palju kui tahad; ei mingeid piiranguid või portsjonite kontrolli jne sest pole mingit võimalust, et ükski toit heaks kiidetud nimekirjast muudab sind paksuks või annab kilosid juurd! Vastupidi - nende salajane supervõime on su keha salendamise ja sinu tervislikumaks muutmine!

3. Väheste või negatiivsete kalorite tarvitamine on hea; kuid OMEGA936 Projekti eesmärk on muuta su enesetunnet paremaks ja sind tervislikumaks. See tähendab, et toidud selles nimekirjas on toitainete poolt rikkalikud. Tänapäeval võib leida mitmeid madalakalorilisi toite (nagu näiteks riisi küpsised) mis maitsevad halvast ning lisaks sellele, et neis pole palju kaloreid pole neis tegelikult üldse midagi! Peaaegu 0 toitainet väärtus! Miks oleks sul seda vaja?

Kuid see pole nii selle nimekirjaga; järgnevat tooted on väga väheste või negatiivsete kaloritega kuid on täis toitained, mida su keha vajab!

Seega alustagem superkangelaste toitude nimekirjaga:

**“KÕIK MIDA SA SAAD SÜÜA NIMEKIRI”**

- Spinat;
- Lehtkapsas;
- Ürt-allikkress;
- Porgandid;
- Kapsas;
- Spargelkapsas;
- Lillkapsas;
- Paprikad;
- Spargel;
- Aedsalat;
- Seened;
- Suvikõrvits;
- Artišokk;
- Tomat;
- Bataat;
- Maasikad;
- Sibul;
- Mustikad;
- Viinamarjad;
- Granaatõun;



\*Märge: Köögiviljade nimekiri pole lõplik tänu regionaalsetele erinevustele. Üldreeglina on kõik köögiviljad kasulikud ja see on eriti tõsi nende köögiviljade kohta, mida siin nimekirjas pole ja mis on roheliste lehtedega, mis tulevad eri kujul. Nende söömine on turvaline ja võid tõepoolest süüa nii palju kui tahad!

Mõtle ülalpool mainitud toitudest kui Rootsi lauast, kus võid süüa kõike! Sest ükskõik kui palju sa neid toite sööd, ei saa nad tekitada su tervisele või kaalule negatiivset mõju.

Need toidud peavad olema kõikide su söögikordade alus. Nad on pearoad ja järgnev nimekiri on toitudest, mida sa võid kasutada kui kõrvalroana.

Need on jällegi sinu jaoks head, kuid neid ei tohiks segada toitudega nimekirjast kust sa võid kõike süüa nii palju kui tahad.

### “KÕRVALROOGADE NIMEKIRI”

- Apelsinid;
- Kurk;
- Tofu;
- Linaseemned;
- Seesamiseemned;
- Virsikud;
- Päevalilleseemned;
- Herned;
- Oad;
- Kirsid;
- Mais;
- Mandlid;
- Pistaatsiapähklid;
- Kreeka pähklid;
- Avokaado;
- Krevetid;
- Lõhe;
- Madalarasvane piim (1%)
- Munad;
- Pruun riis

See teine nimekiri sisaldab toite ja koostisosasid mis peaksid sobima sinu pearoogadega kokku (või toitudega esimesest nimekirjast). Neid ei tohiks süüa piiramatutes kogustes, kuid pigem nagu nimekirja nimi ütleb - kõrvalroana, piiratult. Kasuta neid maitse lisamiseks oma pearoale ja ära tarbi neid üle.



Kui sa alustad esimest korda selle dieedi plaaniga siis järgi protokollil rangelt kuni su kaal ja vererõhk hakkavad langema. Kord kui oled saavutanud oma ideaalse kehakaalu ja su vererõhk on teatud perioodil olnud stabiilne, siis võid lülituda teisele dieedi plaanile või hakata lisama rohkem tooteid ja toitaineid, mida sa armastad.

#### “SINU NIMEKIRI”

-  
-  
-  
-  
-  
...

Kolmas ja viimane nimekiri on tühi. Sinu ülesandeks on see täita 10-15 asjaga, mille söömist sa armastad! Tee oma enda nimekiri ja lisa kõik oma lemmiktoidud või tooted, mida sa ei ole saanud kahest ülalpoolsest nimekirjast leida.

Oma uue dieedi ajal luba endale kohelda toiduga oma enda nimekirjast kord nädalas kuid mitte rohkem kui 4 korda kuus! Tee kindlaks, et ei muura seda reeglit ja ei hävita mitme nädala jooksul saavutatud progressi!

Kuid oma raske töö eest väärivad sa kostitust millegagi, milleta sa lihtsalt ei suuda elada! ning meil kõikidel on neid, kas pole nii :)

Nüüd kui sul on nimekiri toitudega, mis naturaalselt langetavad su vererõhku ja muudavad sind jälle tervislikuks; lihtsalt lase oma kujutlusvõime valla ja kombineeri neid parimaks gurmee kogemuseks.

Kuid kui peaks juhtuma, et sul on selles abi vaja, siis järgnevad peatükis leiad sa minu retseptivaliku nendest asjadest; mis pole ainult tervislikud vaid ka maitsvad. Ma leidsin, et maitse on peamine dieedi järgimisel; tugev tahtejõud ja soov viivad sind kaugele kuid maitsvad toidud panevad sind end hästi tundma ja hoiavad sind elu säästval teekonnal.

Teine dieedi edu võti on see, et sa ei pea muretsema kui palju kaloreid või rasvu on teatud toitudes, mitu grammi süüa igas söögikorras jne.

Sa ei tunne end enam kunagi näljasena sest esimene nimekiri on sõna otseses mõttes asjadest mida sa võid süüa nii palju kui tahad. Seega söö kuni sul on kõht täis, ilma mureta või kahetsuseta pärast. Teist nimekirja peaks hoolikamalt jälgima ning lõpuks on sul nimekiri oma lemmiktoitudest mida süüa väikestes kogustes paar korda kuus.

Need on ainukesed reeglid ning seetõttu võib igaüks seda plaani jälgida!

Kui su vererõhk langeb normaalsele tasemele ja sa saavutad soovitud kehakaalu (kuid mitte enne!) siis soovitan tervislikke dieete mis sisaldavad mitmeküllasemaid toite, et aidata oma head vererõhku hoida ja vähendada riske tervisele.

Ma räägin sulle sellest ainult sellepärast et paljud inimesed kardavad, et nad peavad seda dieeti järgima igavesti; kuid see pole tõsi.

Ma leidsin, et olin endiselt dieedil pärast kaalu langetamist ning mul oli normaalne vererõhku aastateks! Ma harjusin toiduga ära, suutsin leida suurepäraseid retsepte mis panid suu vett jooksuma kuid olid samas toitainerikkad ja madalakalorilised. Ma jäin dieedile sest mu üleüldine tervis paranes.

Miski ei pane mind enam oma tervisega riskima - ning kindlasti mitte pitsa, burgerid või koogid (*kuid see on tõsti ainule sellepärast, et leidsin tervislikud alternatiivid magustoidule ja isegi burgeritele ja pitsale!*)

Kuid see on sinu elu kohta - mitte minu. Seega võid ise otsustada kui kaua sa tahad dieedil olla. Võib-olla sa lülitud pärast modernsele proteiini (või krono) dieedile või vahemeriedieedile, mis oli enne tervislikuim söömisviis.

Hoja lihtsalt silmis, et lihal ja rasval põhinev dieet on kalorite poolt rikkas; sa pead lähedalt vaatama, et su kaal ei tõuse jälle ning et sa hoiad tervislikku kolesterooli taset selleks, et oma südant ja vererõhku kaitsta. Proteiini dieetid on tavaliselt 0 tolerantsed suhkru suhtes (kaas arvatud rasvade), seega mõtle oma magusaisu peale ja sa võid seda ennetada. Vahemere dieetid sisaldavad tervislikke rasvu kuid tänu pastale ja tärklisist toodetele on sellegipoolest jällegi kalorite poolt rikkas; riskantne vererõhule ja kaalule.

## Seega kuidas alustada sellega?

Sa võid valida oma enda tempo selles hüpertensiooni ümberlukkamise meetodis. Valu elustiili muutused mida sa saad pingutuseta teha; vali oma stressi leevendamise meetod ning alusta tervisliku toitumisega.

Ära tee kõike korraga - see võib üleliia käia ning sa võid jätta liiga varsti kõik maha ja elada pidevalt hirmus kõrge vererõhu poolt põhjustatud ohtude ees.

Kui dieet tundub liiast või sa arvad, et ei pea kaua vastu siis lihtsalt proovi seda. Sa ei pea järgime nimekirja oma katseperioodil väga rangelt, lihtsalt proovi järgnevat saavutada:

- Söö värsked puuvilju 3 korda päevas;
- Kasuta köögivilju mida armastad kui pearoana;
- Proovi lisada seeni, sibulaid, paprikat, tomateid, seemneid ja maitseaineid igapäevaselt maitsestamiseks;
- Söö suur taldrikutäis oma valitud aurutatud köögivilju;
- Sega väike kogus ubasid suure salatikogusega ja kastmega



Kui sa teed ainult neid asju siis näed paranemist juba esimesel nädalal. Nad ei ole sama kasulikud kui kogu dieet ja nõuanded kuid tulemusi võib siiski näha!

Ma räägin seda kõigile kes ikkagi iseendas kahtleb: kas ma saan seda teha? Või kas see toimib ikka ka mulle?

Kasuta ainult neid viite sammu oma igapäevases menüüs ja läbi eksperimenti. Kord kui sa näed, et see toimib siis oled enesekindlam, et võtta osa kogu dieedi plaanist! Isegi kui sa otsustad, et see on sinu jaoks kasulik ja sa ei taha täielikku hüpertensioonist vabanemise meetodit siis on suurepärane! Vähemalt teed sa midagi, et vältida südamerabandust, insulti või midagi hullemat.

## 4.5 Plaanimine ja ettevalmistamine

Enne maitsvate retseptide proovimist võid sa selleks dieediks ette valmistuda; ma tahaksin pühenduda seksiooni üleüldistele märkmetele toidu ettevalmistamise kohta. Need aitavad sind kui valmistad oma toiduroogi ette kui juhend millele tähelepanu pöörata.

Dieedi eesmärgiks on pakkuda sulle kõrgelt toitainet rikast ja madalakalorilist toitu. Toitained on olulised, et võimaldada oma kehal iseenast parandada pärast aastatepikkust kahjustust. See tähendab, et saada võimalikult palju sellest mida sa sööd, ilma muresemata kaalust juurde võtmise või omaenda tervist veelgi rohkem kahjustamise eest.

Nagu juba mainitud siis teevad toidud, mis on esimeses nimekirjas just seda. Kuid kui sa planeerid oma toite toiduainetega teisest nimekirjast või oma soovinimekirjast siis proovi järgida lihtsaid reegleid, mis võimaldavad häid tulemusi vererõhu langetamisel ja vältides kaalust juurde võtmist.



Hea plaanimine aitab sul saada selgeks toitude kombinatsiooni sellest nimekirjast. Esimene on väga lihtne: toored köögiviljad ja puuviljad.

Enamus köögiviljad kaotavad 40% oma toitainetest kui neid agressiivselt küpsetada, või vähemalt pool oma kasulikest ainetest. Sinu ülesandeks on seda vältida - sa oled dieedil, et saada häid tulemusi tervise jaoks mitte lasta toitaminetel kaduda!

Seega proovi süüa vähemalt 50% tooreid köögivilju ja puuvilju oma igapäevasest toitumisest. Puuviljadest ei tohiks see olla probleem, sest nad maitsevad kõige paremini toorelt. Kuid köögiviljade puhul on parim süüa salateid.

Asenda oma toidukorrad salatitega, et kindlustada piisav kogus tooreid köögivilju. Salatid on hea valik pearoana ning on head kui neid kombineerida toitainetega kõrvalroogadest, mis on sinu lemmiktoitude nimekirjas. Kui sulle meeldib liha, siis on parem seda kombineerida toorete köögiviljade ja salatitega. Kuid ära muuda oma salatit lihatoiduks; parimaks tulemuseks haki liha väikesteks tükkideks ning sega see korralikult salati sisse.

Salatid on suurepärased kui neid erinevate seemnetega segada; sest mitte ainult ei anna nad maitset juurde vaid on ka väga kasulikud sinu tervisele! Peaaegu kõik seemned on väga head kiudainete ja omega rasvhapete allikad, mida sul on vaja vererõhu langetamisel ning samuti ka kaalu langetamisel.

Kui sa pole suur toorete köögiviljade fänn või sulle lihtsalt meeldivad küpsetatud toidud; siis siit leiad retsepte aurutatud köögiviljadele, suppidele ja hautistele.



Aurutatud köögiviljad on paremad toitainete väärtuse poolest võrreldes teiste toidu küpsetamise meetoditega nagu näiteks praadimine või küpsetamine. Aurutatud köögivilju võib maitsestada erinevate vürtsidega, et saavutada suurepärasest maitset.

Supid ja hautised on samuti hea viis saada parimaid toitaineid köögiviljadest. Isegi kui sa keedad köögivilju siis head väärtused jäävad vette mida sa sööd ka ära - seega on see kõik sinu jaoks hea!

## 4.5.1 Vürtsid ja salatite maitsestamine

Me oleme kõik nõus sellega, et toidu hea maitse tuleb erinevatest maitsetaimedest ja vürtsidest. Salatite kastmed on teine hea viis lisada tooretele köögiviljadele maitset.

Üks asi mida sa pead vältima on SOOL. Sulle ei tohiks tulla üllatusena, kuna sa oled ilmselt kuulnud mitmeid kordi ka eelnevalt, et sool on kahjulik kõrgele vererõhule. Ning kui sa armastad soolast toitu, siis siit peaksid sa leidma tervislikke alternatiive, mida kasutada toidu maitsestamiseks ning oma tervise säästmiseks. Kui kuna selle dieedi eesmärgiks on sinu vererõhu langetamine, siis pean ütlema, et sool pole lubatud. Pea silmas, et mitmed toidud mida sa sööd sisaldavad juba niikuinii soola, ning see on rohkem kui sa peaksid päevas tarbima, mistõttu pole sool kui maitseaine selles dieedis lubatud.

Salatikastmed on eriline lugu. Enamus inimesi mõtlevad, et nad söövad tervislikult kui tarvitavad salateid valmis kastmetega - kuid kahjuks on tõde see, et kastmetes on rohkem suhkruid ja kaloreid kui tavalises kiirtoidus!

See ei tähenda, et sa ei tohi kasutada kastmeid oma salatites, see tähendab lihtsalt seda, et sa pead jälgima milliseid kastmeid sa kasutad. Kui sa otsustad kasutada valmis kastmeid poest siis tee kindlaks, et loed korralikult silte. Väldi raskeid kastmeid ja osta neid (kui üldse) mis on väheste kaloritega ja ilma kunstlike värv- või magusaineteta.

Palju parem variant on valmistada ette oma enda tehtud kastmed. See pole väga raske ja sa saad eksperimenteerida koostisainete ja maitsetega.

Siin on lihtne meetod kuidas valmistada oma enda kastet ette.

1. samm: vali põhi. Iga kaste on tehtud millegi põhjal ja selleks võib olla järgnev:



Kuivatatud puuviljad



Värsked või kuivatatud  
maitsetaimed



Sinep



Küüslauk

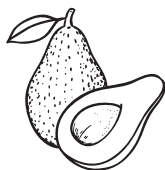


Sibul



Vürtside segu

2. samm: Vali oma rasva allikas. Kõik kastmed vajavad rasvu, ning sa võid valida järgnevate hulgast:



Avokaado



Linaseemned või  
kanepiseemned



Pähklid



Pähklivõi (mandli või kašupähklid)

3. samm: Happesus, mis segab need kokku. Koos oma põhiaine ja maitseainetega, vali koostisaine mis segaks ja hoiaks su kastet koos. Erinevad äädikad on parim valik;



Palsamiädikas



Sidrunimahli



Veiniädikas

4. samm: Kui sa arvad, et su kaste on "igav". Kui sa tunned, et tahad eksperimenteerida erinevate maitsetega siis proovi allpool mainitud koostisaineid, mis pole tavalised salati maitsestamisel. Kuid sa võid olla meeldivalt üllatunud!



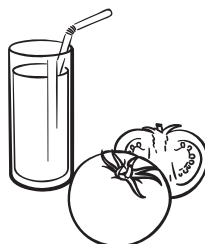
Täiesti naturaalne köögivilja või puuvilja mahl



Tofu



Mandli või sojapiim



Tomatimahl

Nende kombinatsioonidega võid ringi mängida sest need koostisained on tõesti palju; see aitab teha kindlaks, et su salatid või köögiviljad pole kunagi igav toit!!

Ning sa võid neid salatikastmeid tarvitada muretult igas salatis! Kõik koostisosad nimekirjas on heade toitainetega (mineraalid, rasvad ja omega rasvhapped) mis annavad sulle elujõudu, vastupidavusjõudu, madalat vererõhku ja ei põhjusta kaalust juurde võtmist!!

## 4.5.2 Sinu toitude maitse

Selleks, et seda dieeti hoida pikemat aega peab see sulle tõesti meeldima! Kui toit pole sinu jaoks maitsev, siis ilmselt jätab sa dieedi plaani üsna varsti pooleli.

Seega kui sa loed seda seksiooni ja eriti neid retsepte, siis ära eira neid koheselt, sest nad pole tavalised toiduroad ja maitsevad nii, nagu sulle meeldib.

Samuti on maitse taga teadus. Loomulikult on maitse suhteline asi; mis maitseb mulle hästi ei pruugi sulle eriti maitseda. Reaalsus on see, et meie maitsemeeled “ütleavad” meile millised toidud meile meeldivad ja mis on meie jaoks imelikud või vähem maitsevad. Kuid maitsemeeled on reaktiivsed, mis tähendab et nad reageerinevad nendele maitsetele mida nad saavad ja harjuvad nendega ära. Mõne aja pärast tunnevad ja teatud maitsed ära ja annavad sulle “hea toidu” tunde.

Võtame näiteks vürtsid või piprasid toidud. Mõndadele inimestele need maitsevad, mõned ei saa neid isegi proovida! Kui sa proovid esimest korda midagi, mis on vürtsikas, siis ei saa sul olla hea reaktsioon, sest see on sinu jaoks uus ja tugev - seega saadavad su maitsemeeled sulle tugevaid signaale. Kuid kui sa jätkad vürtsikate toitude söömist paar nädalat, siis su reaktsioon muutub leebemaks kuni su keha “õpib” neid aksepteerima ja isegi neid toite armastama!

Toit pole üldse muutunud, sa oled lihtsalt sellega ära harjunud ja võtad seda nüüd kui midagi maitsvat!

Sama juhtub siis, kui inimestele öelda, et nad peaksid soola oma toidust ära jätma tänu kõrgele vererõhule. Kui sa oled soolaga harjunud kõiges mida sa sööd, siis ei maitse toit ilma selleta enam sinu jaoks hästi. Kuid kui sa proovid seda süüa ikkagi mõned päevad siis harjuvad su maitsemeeled uute maitsetega toidus ära, mida muidu sool ära peitis ning meil on jälle rahulolu tunne pärast hea toiduroa söömist.

Seega palun andke sellele või ükskõik mis teisele dieedile võimalus - ära loobu uutest koostisainetest ainult sellepärast, et sa arvad, et su toidud pole enam maitsevad! Ma luban sulle seda ja teadus kinnitab seda, et sa armastad uusi maitseid!

### 4.5.3 Head rasvad, oomegad (oomega 3, 6, 9)

Me oleme kõik harjunud nägema või kuulma sõnu “rasvad” ja koheselt on halb seostus. See on eriti tõsti neile, kellel on kõrge vererõhk, südameprobleemid või diabeet ja ülekaal. Kuid üks kõige paremaid sõpru võitluses kõrge vererõhu vastu on tegelikult rasvad, või õigupoolest head rasvad.

Eelnevalt rääkisin ma selles raamatus toitudest, mida vältida sest nad sisaldavad halbu rasvu (eriti küllastunud rasvhappeid) mida sa võid lugeda igalt sildilt toiteväärtuste kohta - need mida pead vältima nagu katku. Neid rasvu võib leida kõikidest rämpstoitudest, praetud kiirtoitudest või lihtsalt sinu ebatervislikus dieedist. See on rasv, mis paneb sind võtma mõned kilod juurde kuus ja ummistab su artereid, mis tõstavad su vererõhku ohtlikust. Kui sa ei tee midagi, siis ilmselt tapavad need rasvad sind.

Kuid on olemas grupp väga kasulikest rasvadest, mida meil on tõesti vaja. Oomega rasvhapped (tavaliselt numbreid oomega 3, oomega 6 ja oomega 9) ja need vajalikud rasvad on vajalikud sinu kehale. Keha vajab neid kõiki hästi funktsioneerimiseks ja haiguste vastu võitlemiseks. Nad mängivad olulist rolli aju ja kognitiivse funktsiooni jaoks ning on võti võitluses südamehaigustega ja kõrge vererõhu vastu.

Seetõttu on oomega rasvadel meie raamatus eriline koht ja suu uus dieet piirneb selle ümber, kuidas seda naturaalselt ravimit sinu kehasse saada, et see raviks iseennast!

Halvad uudised oomega rasvhappe kohta on see, et su keha ei saa neid ise toote või sünteesida. See tähendab, et sa pead neid seedima selleks, et neid piisavalt saada tervise hoidmiseks.

Ja õnneks on häid naturaalseid toidu allikaid oomega rasvhapete saamiseks ning sa leiad parimad kõige efektiivsemad toidud sellest raamatust!

Keeruline osa rasvhapetega või oomega rasvadega on nende hulk ja portsjoni suurus neid tarvitades. Sa pead seda tõesti meelde jätma! See on eriti tõsi oomega 6 ja oomega 3 portsjonite kohta mis peavad olema vähemalt 2:1 suhtes! Mis tähendab, et sa pead võtma kaks korda rohkem oomega 6 rasvhappeid iga oomega 3 rasvhappe kohta. See on ainus viis teha kindlaks, et nad teevad oma tööd - parandada sinu keha ja langetada sinu vererõhku.

Ma rõhutan seda nii palju sellepärast, et meie tavalises dieedis on see vastupidi. Kuna õlid on peamine oomega 3 rasvhapete allikas, siis on su tavaline dieet täis praetud ja õlisid täis toite ning ilmselt sööd sa 3 korda rohkem oomega 3 rasvhappeid kui oomega 6 rasvhappeid oma süsteemis. See on väga halb, sest see kombinatsioon kahjustab sinu keha ja su tervist! Nii pöörduvad head rasvad halvaks ja ohtlikuks!

Ma tean, et sa ilmselt pole teadlane või sertifitseeritud toitumiseksperit ja seega ei tüüta ma sind keeruliste terminitega või meetoditega kuidas seda korda teha. Ma ütlen sulle, et ma uurisin selle sinu jaoks välja! Ja see ongi mu alguspunkt - kuidas anda sulle dieetplaane ja toite, mis taastavad selle oomega tasakaalu nii, mis toimiks sinu jaoks!

Kõik retseptid selles raamatus, kõik toidu kombinatsioonid mida ma olen juba jaganud ning põhjus miks meil on nimekirjad toitudest pearoogadeks ja kõrvalroogadeks - on kindlustada, kuidas saada oomega allikaid ÕIGEL viisil!



Üheks näiteks on kala. Kala on reklaamitud kui parim oomega rasvhappe allikas, eriti palju vajatud oomega 6 allikas. Kuid sa näed, et ma panin kala nimekirja toitudest, mida vältida. Selle põhjus on see, et sa vajad häid oomega allikaid, ning kala võib sisaldada mitmeid mürgiseid koostisaineid (eriti elavhõbedat) seega oma keha ravimise asemel kahjustad sa seda isegi rohkem. Siiski võib lõhet ja teisi toite (kui sa tead kust neid püüda) tarvitada.

Kuid siit võid leida puhta ja suurepärase oomega vahekorra usaldusväärsetest allikatest nagu näiteks pählid ja rohelised köögiviljad. Toidu kombinatsioonid ja retseptid sisaldavad sumbunud arvu vajatud oomega hapetega õiges koguses, nii et nad oleksid tõelised super toidud mis aitavad sul lõplikult vabaneda kõrge vererõhust naturaalsel viisil!

## 4.5.4 Kohvi

Ma tahaksin selle peatüki lõpetada märkmetega kofeiini ja kohvi tarbimise kohta.

Kõik te kohviarmastajad olete ilmselt märganud, et kohvi pole mainitud üheski listis. Kui see oleks minu teha, siis peaks kohvi vältima ja tõesti eemaldama oma uuest dieedist. Ning selleks on 3 põhjust: see dehüdrateerib sind, see on sõltuvust tekitav ja kipub sind ärkvel hoidma.

Dehüdrateerimine on tõsine probleem. Enamus meist ei saa piisavas koguses vett päevas seega muudab kohvi tarvitamine selle isegi hullemaks. Kui sa otsustad naudid kohvitassi hommikuti siis palun tehke kindlaks et joote ka piisavalt vett.

Kofeiini ei leita ainult kohvis - seda leidub ka tees ja eriti karastusjookides. Need kofeiinid võivad olla sõltuvust tekitavad, seega kipuvad inimesed seda üle tegema kombineeritud kofeiini tarbimisega erinevatest allikatest. Kui sulle meeldib oma hommikurituual kohvitassiga, siis tee kindlaks, et kõrvaldad teised kofeiini allikad nagu näiteks karastusjoodid ja tee.

Kolmas probleem on see, et kofeiin hoiab sind ärkvel ja üleval. Paljud inimesed kuritarvitavad seda kofeiini omadust, kasutades seda stressirikas situatsioonis ja siis kui nad töötavad hilja. Kui sa võtad vererõhu langetamist naturaalsel viisil tõsiselt - siis jäta sa selle harjumuse maha! Me oleme juba rääkinud hea une olulisusest, seega pole sul vaja midagi mims hoiaks sind üleval. Väldi kofeiini ja kohvi pärastlõunatel ja eriti õhtuti et ta ei mõjutaks su unerütmi.

Teine negatiivne kohvi toime on see, et kuigi kohvi hoiab sind ärkvel ja ärevuses siis saadab see valesid signaale ajusse, et toetada ärevuses ja üleval olekut peab tarvitama rohkem toitu. Seetõttu tühje kaloreid ja rämpstoitu hilja õhtul! Sa pole tegelikult näljane, kuid su keha valmistub tavalisest stressirikkamaks situatsiooniks (ärkvel olemiseks) ning selleks, et endas talletada kaloreid energiaks.

Seetõttu soovitan ma kohvi ja kofeiini kõrvaldada päeva hilisemas osas. Kui sa ei saa ilma kohvita elada, siis limiteeri tarbimist üheks tassiks hommikul suure vee kogusega.



5. peatükk

## 5. Maitsvad retseptid ja toiduplaanid

Toiduplaanid kõrgest vererõhust vabanemise dieedil ei ole keerulised, nagu sa oled eelnevast peatükist näinud on sinu juhiseks nimekiri toitudest mida võib kõike süüa; kõrvalroogade nimekiri ja lemmiktoitude nimekiri.

Sinu dieedi alus ja seega ka toiduroad peaksid olema peamiselt toored köögiviljad ja salatid. Selleks, et asju võrtsikamaks teha, annan sulle erinevaid valikuid kastmetega mis muudavad su tavalised salatid maitsvateks toidukordadeks!

Kuid siiski saan ma aru inimeste kõhklemisest - kui sa mõtled selle peale, et pead kuude viisi ainult salateid sööma... See ei kõla kuigi kutsuvalt eks? Seetõttu annan ma siin häid kombinatsioone mis sisaldavad köögivilju kui toidukordade aluseid kuid nad sisaldavad ka palju maitse rikkamaid tooteid teistest nimekirjadest. Selles peatükis leiad palju retsepte ja ideid toidu kombineerimiseks mida süüa kuude viisi! Ma olen kindel, et su praegune toitumine pole nii mitmekülgne ja sa oled meeldivalt üllatunud leides siin pakutud toiduroogi!

Juhul kui sa pole retseptide fänn või tahaksid proovida teha oma kombinatsioone toitudest lubatud nimekirjadest, siis see on täiesti okei. Kui sa planeerid ja valmistad oma igapäevast menüüd ette siis proovi järgida seda lihtsat reeglit et oma vererõhku langetada:

***“Vaata iga toidugrupi portsjonit”!***

Kui sa ei tea kui palju sa võid igast grupist süüa, siis ära proovi järgida väga täpseid mõõtmeid (jälgides igat grammi)! Lihtsalt jälgi allpoolset nimekirja:

Lisa oma igapäeva menüüsse:

**Köögiviljad:** 4 kuni 6 portsjonit \* (kaasa arvatud toored või küpsetatud köögiviljad)

\* Portsjonid köögiviljadeks on umbes 350 grammi, kuid jäta meelde et toored köögiviljad kaaluvad rohkem kui küpsetatud)

**Puuviljad:** 4 kuni 6 portsjonit (puuviljade portsjonid peaksid olema umbes 150 grammi)

**Pähklid:** 1 kuni 3 korda päevas (seemnete ja pähklite portsjonid on umbes 30 grammi)

**Õlid (ja rasvad)** 1 portsjon (1 portsjon on 1 supilusikas)

**Loomsed tooted:** 3 korda nädalas; 1 portsjon (1 portsjon on umbes 150 grammi)

**Täisterad:** maksimaalselt 1 portsjon igapäevaselt (1 portsjon on üks viil)

Kui sa vaatad seda nimekirja, siis võid teha oma enda kombinatsioonid kõikide toitudega mis olid eelmises peatükis nimekirjas. Kui sul on ideedest puudus või tahad lihtsalt proovida uusi ja maitsvaid retsepte millega saad garanteeritult vererõhku langetada ja oma kaalu tervislikuma hoida - siis naudi seda väikest kokaraamatut mis nüüd järgneb!

## 5.1 Maitsvad ja tervislikud toidu retseptid

### 5.1.1 Hommikusöögi ideed

Me oleme kõik harjunud tavalise hommikusöögiga: hommikuhelbed, munad, peekon jne; kuid sa võid olla üllatunud kui saad teada kui palju maitsvaid hommikusöögi retsepte on olemas! Vaata neid lähemalt!

#### Banaani batoon

##### Koostisosad

- \* 1 terve banaan, keskmiselt küpsenud
- \* 100 grammi kaerahelbed
- \* 25 grammi rosinaid
- \* 100 grammi mustikaid
- \* 30 ml granaatõuna mahla
- 2 supilusikat datleid, hakitud
- \* 1 supilusikatäis hakitud kreeka pähkleid
- \* supilusikatäis goji marju
- \* 1 supilusikatäis tooreid päevalilleseemneid
- \* 2 supilusikatäit purustatud linaseemneid



### **Küpsetamise juhised:**

Soojenda ahi 180 kraadini.

Alusta banaani purustamisest keskmise suurusega kausis. Lisa ülejäänud koostisosad ja sega korralikult läbi omavahel.

Kata panni põhi õrna oliivõli kihiga. Kata banaanisegu ühtlaselt pannile ning küpseta 25 minutit. Lase küpsetised ahjus jahtuda ning lõika võrdseteks batoonideks. Söö ja naudi. Sa võid hoida ülejäänud batoone külmetuskapis.

### **Miks see on hea:**

Täis antioksidante, nende nätskete ja maitsvate batoonide söömine on just kui sinu uus nooruse allikas. Mustikad kombineerivad ilusasti banaaniga et muuta batoonid magusamaks ja maitsvaks ning ülejäänud koostisosad lisavad valmis batoonidele nii tekstuuri kui ka täiusust. Suurepärase nii hommikusöögiks kui on kiire minek või keset päeva!

## **Kausitäis marju**

### **Koostisosad**

- \* 1 õun, viilutatult
- \* 1 apelsin, viilutatud
- \* 50 grammi mustikaid
- \* 50 grammi maasikaid, hakitud
- \* 2 supilusikatäit linaseemneid või kanepiseemneid
- \* 2 supilusikatäit kreeka pähkleid, hakitult

**Valmistamisjuhend:**

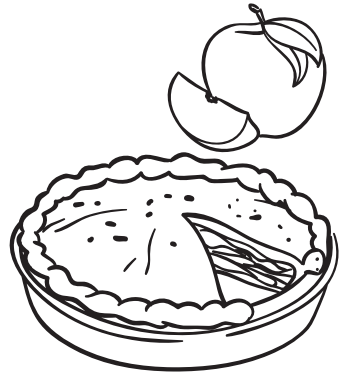
Mingit küpsetamist pole vaja. Sega kõik koostisosad omavahel ja hommikusöök on valmis!

**Miks see on hea:**

Need on mõned hommikusöögid mis on kiiremad või lihtsamad valmistada, kuid täis erinevaid maitseid. Absoluutselt maitavad ja head!

**Küpsetatud õuna hommikusöök****Koostisosad**

- \* 6 õuna (kooritud ja hakitud)
- \* 2 supilusikatäit kaneeli
- \* 50 grammi hakitud kreeka pähkleid
- \* 3 datlit (ilma kivita)
- \* 2 supilusikatäit purustatud linaseemneid
- \* 60 ml ilma maitsestatata Kanepi, mandli või sojapiima

**Küpsetamise juhised:**

Soojenda ahi 180 kraadini.

Kombineeri üks tassitäis hakitud õunu kaneeli, kreeka pähklitega, datlitega, linaseemnetega ja piimaga segumiksrõis. Vala segu küpsetuskaussi ning seejärel puista ülejäänud hakitud õunad peale. Lisa rosinad ja sega. Puista kaerahelbed kõige peale kui soovid ka neid lisada. Küpseta 15 minutit.



**Miks see on hea:**

Õunad ja kaneel on klassikaline maitsete kombinatsioon ning kui sa pole seda kunagi varem maitsenud siis selle toiduroa valmistamine mandlipiimaga annab üllatava maitse mida sa kindlasti naudid. Mandlid ja (valikuliselt) kaerahelbed annavad kontrastse krõmpsu ja segunevad ilusti ülejäänud põhimaitsetega. See saab olema kindlasti üks sinu lemmikutest.

**Toful põhinev hommikusöök****Koostisosad**

- 3 rohelist sibulat, hakitud
- 50 grammi paprikat, korralikult hakitud
- 1 keskmine tomat, hakitud
- 2 küüslaugu küünt (sinu valikul kas püreestatud või pressitud)
- 200 grammi tofut, kuivatatud ja purustatud
- 1 supilusikatäit Mrs Dash soola vaba maitseainet
- 1 supilusikatäis pärm
- 150 grammi spinatit

**Küpsetamise juhised:**

Säti pliit keskmisele kuumusele ja prae sibulad, punane paprika, küüslauk ja tomat veerand klaasi veega 5 minutit.

Lisa ülejäänud koostisosad ja küpseta veel viis minutit. Serveeri.

**Miks see on hea:**

Paprikad annavad sellele toidule meeldiva maitse. Sa oled ilmselt süüanud sarnaseid omlette või praepanni hommikusööke mis on tehtud munaga tofu asemel, ning selle maitse on peaaegu sama sest tofu on sarnase konsistentsiga kui munad ning kipub võtma ükskõik mille maitse milles ta on küpsetatud. Väga maitsev, särtsakas viis oma päeva alustamiseks!

## Troopiliste Puuviljadega Hommikusöök

### Koostisosad

- 200 grammi ananassi, kuubikutena
- 100 grammi mangot, kuubikutena
- 100 grammi papaiat, kuubikutena
- 2 apelsini, kooritud ja hakitud
- 1 banaan, hakitud
- 2 supilusikatäit maitsestatamata kookost

### Küpsetamise juhised:

Küpsetamist pole vaja. Sega kõik koostisained peale salati ja kookose. Serveeri salatilehel kookosega kaetult.

### Miks see on hea:

Kas panid tähele kuidas see retsept läks veidi teemast kõrvale? Mõned puuviljad mis on siin mainitud pole “söö palju tahad” nimekirjast, ja see on okei. Kõik värsked puuviljad ja köögiviljad on täiesti okei, lihtsalt “super toitude” nimekiri sisaldab parimast parimat. See kerge kõrvalekalle lisab mitmeid uusi maitseid menüüsse, ning see on suurepärane viis oma päeva alustamiseks!



## 5.1.2 Salati ideed

Salati ideed mida siit leiad on väga lihtsad ning nagu sa mäletad eelnevalt, siis need on sinu peamine roog üle terve päeva. Üks parimaid salatide omadusi on see, et neid on lihtne ette valmistada. Sul pole vaja mingeid erilisi oskusi sest enamuse neist on 100% värsked, lihtsalt puhasta, haki ja sega. Jäta meelde kombineerida oma salateid erinevate kastmetega millest me rääkisime eelmises peatükis.

### Lehine roheline üllatus

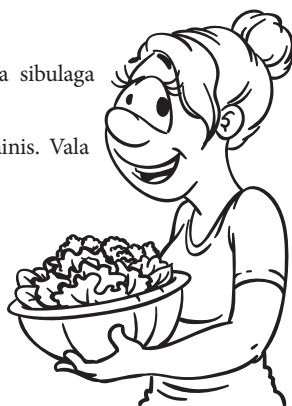
#### Koostisosad

- 600 grammi hakitud roheliste lehtedega köögivilju (vali oma lemmik)
- 1 õun, suur, riivitud
- 1 porgand, suur, riivitud
- 50 grammi punast sibulat, hakitud
- 125 ml ilma magusaineteta soja või mandlipiima
- 125 ml tooreid kašupähkeid või 20 grammi toore kašupähkli võid
- 60 ml palsamiädikat
- 20 grammi rosinaid
- 1 supilusikatäis sinepit

#### Küpsetamise juhised:

Kombineeri oma valitud roheline salat õuna, porgandi ja sibulaga suures salatikausis.

Sega piim, pähklid, äädikas, rosinaid ja sinep köögikombainis. Vala valitud kogus serveerimiskaussi.



**Miks see on hea:**

Ausalt öeldes ei lisanud ma palju lehiseid köögivilju kui ma alustasin esiteks selle teekonnal ning see oli üks esimestest toiduroogadest mis ma tegin. See muudab selle täiesti imeliseks salatiks ning õuna/sibula kombinatsioon annab sellele ootamatu maitse. Sellest ei saa puudu jääda.

**Spinati ja spargelkapsa salat****Koostisosad**

- 120 grammi spinatit
- 400 grammi spargelkapsast
- 1 pirn,
- 1 õun,
- 1 laim, kooritud
- 20 grammi kreeka pähkleid

**Küpsetamise juhised:**

Aseta kõik koostisosad köögikombaini, alustades spinatist ning sega nad korralikult "S" teraga. Sega omavahel ja serveeri.

**Miks see on hea:**

Miks sa seda armastad; kaks kõige parimat, kõige võimsamat toidu maailmas tantsivad koos sinu kausis!?! Mida selles ei meeldiks? Lisa sellele fakt, et seda salatit saab kiirelt ette valmistada mis muudab selle veelgi ahvatlevaks. See on mu regulaarsest nimekirjast! Lihtsalt piisavalt puuviljade maitset et tasakaalustada köögiviljad ja laim annab sellele üllatava lõpu.

## Lõunamaine salat paprikatega

### Koostisosad

- 2 küüslaugu küünt, hakitud koos musta pipraga
- 1 50 grammi küpsetatud mustasilmseid herneid
- 250 ml vett
- 100 grammi kollast paprikat,
- 1 tomat, hakitud
- 30 grammi peterselli, hakitud
- 20 grammi punast sibulat, hakitud
- 2 supilusikatäit palsamiädikat
- 300 grammi segatud salati lehti

### Küpsetamise juhised:

Sega omavahel vesi, paprikas ja küüslauk suures pannis kuni keemiseni. Lisa mustasilmsed herned ja keeda madalal temperatuuril 10 minutit. Seejärel vala vesi välja.

Sega kõik koostisosad peale salatilehtede omavahel suures kausis. Kata ja jahuta üleöö (või vähemalt 3 tundi). Serveeri salatilehtedega.

### Miks see on hea:

See on klassikaline salatiresept tugevate ja traditsiooniliste maitsetega. Kollase paprika maitse paistab välja koos küüslaugu ja musta pipraga, mis lisavad just õiges koguses teravust. See muudab salati meeldejäävaks ning täiesti rahuldavaks toiduks.

## Spinati ja ubade salat

### Koostisosad

- 150 grammi spinatit
- 150 grammi küpsetatud ube
- 100 grammi viilutatud porgandit
- 100 grammi spargelkapsast
- 100 grammi seeni, lõigatud
- 100 grammi tomateid, hakitud

### Kaste:

- 2 küüslauguküünt, hakitud
- 2 supilusikatäit sidrunimahla
- 1/2 supilusikatäit kuivatatud peterselli
- 1/2 supilusikatäit kuivatatud basiilikat
- 1/4 supilusikatäit jahvatatud sinepiseemneid
- 1/4 supilusikatäit sibulapulbrit
- 1/4 supilusikatäit palsamiädikat



### Küpsetamise juhised:

Sega kõik salati koostisosad omavahel suures salatikaasis. Sega ja lisa juurde salati kaste. Vala salati peale ja sega uuesti läbi.

### Miks see on hea:

Üllatuseks on siinjuures see suurepärase sidruni kaste, mis loob täiesti uskumatu kontrasti värskete ja maalähedaste maitsetega ülejäänud salatis. See kontrast muudab selle toidukorra nii meeldejäävaks.

## Brasiilia maitsega salat

### Koostisosad

- 3 ploomtomatit, hakitud
- 170 grammi küpsetatud kikerherneid
- 1 roheline õun, kooritud, puhastatud ja hakitud
- 1 kurk, hakitud
- 1/2 väike sidrun, hakitud
- 1/4 brasiiliapähkleid, hakitud
- 3 supilusikatäit palsamiädikat
- 1 supilusikatäis hakitud koriandrilehti
- 300 grammi segu salatilehti

### Küpsetamise juhised:

Sega kõik omavahel peale roheliste lehtede ja brasiiliapähklite. Serveeri salatilehtedel ja puista peale pähkleid katteks.

### Miks see on hea:

Koriandrilehed ja palsamiädikas annavad sellele salatile tugeva maitse ning samal ajal pakuvad brasiiliapähklid ootamatu tekstuuri. Koostisosad toimivad koos väga hästi ja muudavad selle meeldejäävaks roaks.

## Roheline kreeka pähkli salat

### Koostisosad

- 250 grammi segatud rohelist lehti
- 50 grammi arugulat või kressi
- 2 piri, puhastatud, kooritud ja hakitud
- 1 piri puhastatud, kooritud ja riivitud
- 25 grammi kuivatatud sõstraid
- 25 grammi kreeka pähkleid, hakitud
- 25 grammi poolikuid kreeka pähkleid
- 2 supilusikatäit riisiäädikat
- 2 supilusikatäit oliiviõli



### Küpsetamise juhised:

Sega omavahel kausis riivitud piri, arugula, rohelised lehed, kreeka pähklid ja sõstrad. Sega omavahel äädikaga ja oliiviõliga. Kata lõigatud pirnidega ja poolikute kreeka pähklitega.

### Miks see on hea:

Seda puuvilja ja pähkli maitse kombinatsiooni ei ole võimalik ületada. See pakub meeldivad kontrasti mida su maitsemeeled jäävad taga igatsema. See maitseb peaaegu nagu magustoit kuid sa võid seda nautida pearoana!



## Spargli üllatuse salat

### Koostisosad

- 1 kg spargleid
- 125 ml vett
- 20 grammi rosinaid
- 60 ml palsamiädikat
- 20 grammi kreeka pähkleid
- 1 supilusikatäis sinepit
- 2 küüslaugu küünt, pressitud
- 2 supilusikatäit punast sibulat, hakitud
- 2 supilusikatäit piiniapähkleid

### Küpsetamise juhised:

Aseta sparglid laiale pannile veega. Lase veel keeda ning langeta temperatuuri, kata pann ja lase 3-5 minutit keeda kuni sparglid muutuvad krõbedaks ja muredaks. Vala sparglite vesti ära ja asetage serveerimise nõule.

Kombineeri ülejäänud koostisosad segistis ja vala spargli peale. Lase 1-2 tundi seista enne serveerimist. Kata piiniapähklitega.

### Miks see on hea:

See roog tõstab esile tugevaid arvamusi. Need, kellele meeldib spargel armastavad seda rooga, ja need kes vihkavad sparglit ei pruugi tahat seda puudutada. Kuid kuna spargel on nii võimekas ja toitainerikas köögivili siis on see suurepärase lisand igas dieedis.

### 5.1.3 Suurepärased supid

Supid on hea valik pearoana, eriti kui tahad pausi salatitest või lihtsalt nautida küpsetatud toitu.

#### Õuna-kaneeli “delikaat”

##### **Koostisosad**

- 1.250 ml porgandimahla
- 400 grammi keegelkõrvitsat (värske või külmutatud)
- 400 grammi (pakendatud) lehtkapsast (tüvi eemaldatud), hakitud
- 2 keskmise suurusega õuna, kooritud, puhastatud ja hakitud
- 100 grammi sibulat, hakitud
- 125 ml mandli, kanepi või sojapiima
- 125 ml kašupähkleid või 60 grammi kašupähklivõid
- 2 supilusikatäit puuviljamaitselist äädikat
- 1 supilusikatäis kaneeli
- 1/2 supilusikatäit muskaatpähklit
- Küpsetamise juhised:

Aseta keegelkõrvits, õunad, lehtkapsas, sibul, äädikas ja porgandimahl suurde supipotti. Lase keema tõusta ning seejärel keeda madalal temperatuuril 30 minutit või kuni lehtkapsas on pehme.

Püreesta pool supist piima ja kašupähklitega segustis. Vala püreestatud segu tagasi supipotti. Lisa kaneel ja muskaatpähkel.

### Miks see on hea:

Selles supis on kõik olemas. See on rikkalik ja maitsev - ning nende maitsete kombinatsioon on täiuslik sügise või talveperioodiks - see on tõeliselt tavalik roiduroog mida saab nautida ilma süümeipiinadeta üle kogu aasta. Iga koostisaine supis on maitsev ja kasulik.

### Spargelkapsa-läätse-tomati supp

#### Koostisosad

- 2 liitrit vett
- 400 grammi hakitud spargelkapsast
- 500 ml porgandimahla
- 125 ml kašupähkleid
- 900 grammi ploomtomeiteid, hakitud
- 450 grammi kuivatatud läätsi
- 6 küüslauguküünt, hakitud
- 2 väikest suvekõrvitsat, hakitud
- 3 selleri vart, hakitud
- 2 sibulat, hakitud
- 2 porgandit, hakitud
- 1 jamss, kooritud ja hakitud
- 3 supilusikatäit palsamiädikat



#### Küpsetamise juhised:

Aseta kõik koostisosad peale jamssi, äädika ja kašupähklite suurde supipotti. Lase keeda ning küpseta kuni 45 minutit. Lisa jamss ja keeda madalal temperatuuril veel 15 minutit või kuni läätsed ja köögviljad on pehmed.

Tõsta pott kuumuselt ja lisa äädikas. Eemalda 2 tassitäit suppi ja aseta koos kašupähklitega segustisse. Sega tagasi ülejäänud supi sisse ja serveeri.

### **Miks see on hea:**

See on paks ja toitev supp mis annab sulle täistunde ja rahulolu. Maitset on kõik maalähedased, tasakaalus ja peened mis lisab minu jaoks naudingut. Maitsev eine mida sobib süüa aastaringselt.

### **Taimne oa supp**

#### **Koostisosad**

- 450 grammi küpsetatud valgeid ube
- 500 ml soolamata või vähese soolaga taimset puljongit
- 200 gramm spargelkapsa pead
- 200 grammi hakitud spinatit
- 500 ml porgandimahla
- 100 grammi hakitud sibulat
- 125 ml kašupähkleid
- 50 grammi piiniapähkleid
- 3 hakitud tomatit
- 1 kimp värsket basiilikat, hakitud
- 4 supilusikatäit muud maitseainet (maitsesta nii nagu meeldib)
- 1 supilusikatäis küüslaugu pulbrit
- Küpsetamise juhised:

Sega kõik koostisosad omavahel välja arvatud kašupähklid ja piiniapähklid suures supipotis. Kata ja lase keeda madalal temperatuuril 35-40 minutit.

Püreesta veerand supist kašupähklitega segustis, seejärel vala tagasi supipotti. Serveeri piiniapähklitega mis on peale puistatud kaunistusena.

**Miks see on hea:**

Järjekordne rikkalik talvine klassika mida sobib süüa aastaringsest. See on ilmselt lihtsaim saadaval olev supp mis on olemas - kõik läheb ühte potti. Ettevalmistamine või plaanimine pole vajalik.

Kuid ära lase sellel lihtsusel end petta. Rikkalikud maitseid jätab sind naeratama ja täiesti rahul iseendaga.

**Kreemine seenesupp****Koostisosad**

- 900 grammi värsked seeni
- 1.250 ml porgandimahla
- 300 grammi küpsetatud valgeid ube
- 300 grammi maitsestatamata kanepi, mandli või sojapiima
- 150 grammi spinatit
- 3 porrulauku,
- 2 porgandit,
- 2 keskmise suurusega sibulat, hakitud
- 100 grammi hakitud sellerit
- 2 küüslaugu küünt, hakitud või pressitud
- 2 supilusikatäit vett
- 2 supilusikatäit vahemere maitseaineid

**Küpsetamise juhised:**

Soojenda vesi suures praepannis. Pruunista seened veega, küüslauguga ja maitseainetega 5 minutit või kuni nad on pehmenenud. Lisa vajadusel vett et vältida koostisainete kokku kleepumist. Sea need kõrvale.

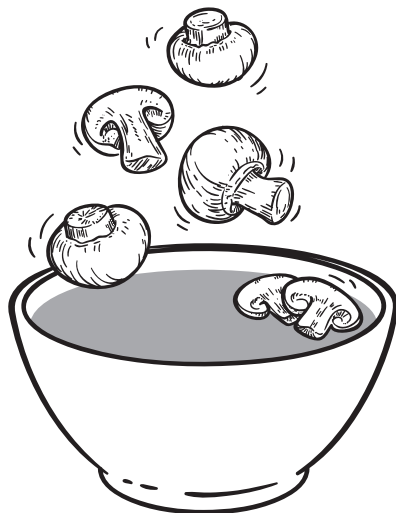
Kuumuta porgandimahl, pool piimast, porgandid, sibul, mais, seller, porrulauk ja maitseained supipotis kuni keemiseni. Vähenda kuumust ja lase vaikselt keeda kuni kõik köögiviljad on pehmed (umbes kolmkümmend minutit).

Püreesta kašupähklid ja ülejäänud piim. Lisa pool supi vedelikust ja köögiviljad, sidrunimahl, tüümian ja rosmariin. Püreesta kuni supp on kreemine ja ühtlane.

Tõsta segu tagasi supipotti, lisa ülejäänud koostisosad. Küpseta kuni spinat on närbunud. Puista peale kaunistusi ja serveeri.

### **Miks see on hea:**

Isiklikult öeldes, ainult vähesed supid muudavad mind rõõmsamaks kui seene supp, ning see on üks parimatest suppidest mida ma olen kunagi proovinud. Fantastiline mugavustoit.



## Läätsehautis

### Koostisosad

- 1.500 ml vett
- 200 grammi kuivatatud läätsesid
- 1/2 sibulat (keskmise suurusega), peenelt hakitud
- 3 värsket tomatit (suurt), hakitud
- 1 sellerivars, peenelt hakitud
- 1 supilusikatäis kuivatatud basiilikat
- 1/8 supilusikatäit musta pipart



### Küpsetamise juhised:

Aseta läätsed, sibul, paprika ja basiilikas suurde potti koos veega ja lase 30 keeda. Lisa tomat ja seller ning keeda veel 15 minutit või kuni läätsed muutuvad pehmeks.

### Miks see on hea:

See retsept on lihtsus ise. Tegelikult on see esimene retsept mille ma selgeks õppisin, sest kui ma oma teekonda alustasin siis ei sallinud ma üldse köögis toimetamist. Lihtne või mitte, on see toitev, suurepäraselt maitsev toit mis on sinu jaoks uskumatult kasulik. Absoluutselt igapäevselt võib seda maitsestada.

## Magus hautis

### Koostisosad

- 2 suurt küüslaugu küünt, hakitud
- 325 ml hautatud tomateid (koos mahlaga)
- 1 keskmise suurusega suvekõrvits, hakitud
- 1 sibul, hakitud
- 1 suurem bataat, kooritud ja hakitud
- 1 supilusikatäis Mrs Dash, soola-vaba maitseainet
- 50 grammi küpsetatud ube/herneid
- 3/4 supilusikatäit kuivatatud rosmariini

### Küpsetamise juhised:

Kuumuta kaks supilusikatäit vett praepannis. Lisa sibul ja vesi ning küpseta veel 5 minutit, või kuni sibul on lõpuks pehme ja eraldatud. Lisa küüslauk ja küpseta veel üks minut. Lisa vajadusel vett, et vältida kõrbemist.

Sega hautatud köögiviljad koos bataadiga, kikerhernestega, rosmariiniga ja mahlaga. Kuumuta see segu kuni keemiseni segades seda aeg ajalt. Kata pott ja küpseta viis minutit. Lisa suvekõrvits. Kata ja küpseta kuni bataat on pehme (umbes viisteist minutit), segades aeg ajalt. Maitsesta ja serveeri.

### Miks see on hea:

See on järjekordne toiduroob, mille kohta on inimestel tugevad arvamused. Kui sulle bataat maitseb siis armastad seda suppi. Kui sa väga bataadist ei hooli siis jätab see retsept sind ilmselt ükskõikseks.

Ma isiklikult armastan bataati aastaringselt, kuigi maitse sobib väga hästi nii sügisel kui ka talveperioodil. Toitev ja maitsev, piisavalt mis muudaks selle maitsvaks.



## Uus Oarog

### Koostisosad

- 450 grammi tofut, kuivatatud
- 300 grammi sibulaid
- 300 grammi spargelkapsast, peenelt hakitud
- 300 grammi lillkapsast, peenelt hakitud
- 250 grammi maisitõlvikut (värske või külmutatud)
- 150 grammi küpsetatud pinto ube
- 150 grammi küpsetatud musti ube
- 150 grammi küpsetatud punaseid ube
- 1 konserv hakitud tomateid (800 grammi) soolavaba või vähese soolaga
- 1 konserv (120 grammi) hakitud keskmiselt mõõdukaid tšilliube
- 3 küüslauguküünt, hakitud
- 2 suurt suvekõrvitsat, peenelt hakitud
- 2 supilusikatäit tšillipulbrit
- 1 supilusikatäis köömneid

### Küpsetamise juhised:

Aseta tofu, tšillipulber ja köömned suurde supipotti ja pruunista. Lisa ülejäänud koostisosad ja keeda vaikselt madalal temperatuuril kaane all mõned tunnid.

### Miks see on hea:

See suud vett jooksuma ajav oarog on täiuslik talvine toiduroog, kuid seda võib nautida aastaringelt. “Kolme sõpra” selles retseptis (tofu, tšillipulber ja köömned) annavad sellele roale üllatavalt huvitava maitse ning üleüldiselt hea kogemuse mis tagavad peaaegu kindlalt selle, et sa tahad juurde ainult mõne sekundi pärast - mida sa võid teha süümepiinu tundmata, sest see tšilli on sinu jaoks kasulik!

## Tomati Nauding

### Koostisosad

- 250 grammi värsked tomateid
- 150 grammi spinatit
- 3 küüslaugu küünt (hakitud)
- 2 sellerivart (hakitud)
- 1 sibul (hakitud)
- 1 porrulauk (hakitud)
- 1 suur sibul (hakitud)
- 1 väike loorberileht
- 750 ml porgandimahla
- 125 ml kašupähkleid
- 50 grammi värsket basiilikat
- 50 grammi päikesekuivatatud tomateid (hakitud)
- 2 supilusikatäit soolavaba maitseainet (sinu valikul)
- 1 supilusikatäis kuivatatud tüümiani (pudistatud)
- 1 näpuotsatäis safranit



### Küpsetamise juhised:

Sega kõik koostisained omavahel suures praepannis peale kašupähklite, basiilika ja spinati ning keeda 30 minutit. Jäta loorberileht välja.

Eemalda kaks tassitäit köögivilju lõhikuga lusikaga ja aseta nad kõrvale. Püreesta ülejäänud supp ja kašupähklid toitukombainis või segistis kuni nad on kreemjad ja ühtlaselt püreestatud. Aseta kreemjas segu ja eelnevalt kõrvale seatud köögiviljad tagasi potti ja sega basiilikas ja spinat kuni spinat on närbunud.

### Miks see on hea:

Ükskõik millised tomatisupid on ülimad “mugavustoidud” ja see retsept pole mingi erand. Absoluutselt maitsev rikkaliku tekstuuri ja maitsega.

## Suvikõrvitsa Delikaat

### Koostisosad

- 900 grammi suvikõrvitsat,
- 1 liiter soolavaba või vähese soolaga köögivilja puljongit
- 400 grammi spinatit
- 200 grammi maisitõlvikuid
- 60 ml kašupähkleid
- 1 suur sibul
- 3 küüslaugu küünt
- 1 supilusikatäis kuivatatud basiilikat
- 1/2 supilusikatäit kuivatatud pune
- 1/2 supilusikatäit kuivatatud tüümiani
- 1/4 supilusikatäit musta pipart või maitsesta tunde järgi

### Küpsetamise juhised:

Lisa sibul, suvikõrvits, küüslauk, pune, tüümian ja köögivilja puljong kõik suurde supipotti. Kuumuta kuni keemiseni ja seejärel langeta temperatuuri ja lase vaikselt keeda 25 minutit või kuni suvikõrvits muutub pehmeks.

Vala supp köögikombaini osade kaupa kui kõik ei mahu korraga sisse, lisades kašupähkleid igasse osasse ning sega kuni ühtlane ja kreemjas.

Taasta kreemjas segu tagasi supipotti, lisa mais ja spinat ning keeda kuni spinat on närbunud. Lisa vajadusel vett et kohandada konsistentsi. Maitsesta musta pipraga maitse järgi ja serveeri.

### Miks see on hea:

Mitte ainult pole see vapustav, soojendav ja kreemjas mugavustunde toit, vaid oregano-basiilika-tüümiani-pipra kombinatsioon annab sellele ootamatult julge maitse mis paneb sind selle järgi tagasi tulema. Supp on korraga nii julge kui leebe maitsega, mis teeb selle veelgi meeldejätvaks. Kindlasti retsept mille juurde sa tagasi tuled, eriti kui oled suvikõrvitsa fänn.

## 5.1.4 Eelroog

Toiduroogade mitmekülsus on väga oluline kui tahad püsida dieedil pikema ajaperioodi vältel. Seetõttu lisan ma peale pearoogade retseptide ka eelroogi, et sa saaksid neid kasutada kas oma pearoa kõrval või siis omaette suurepärase suupistena.

Sa võid lisada kõiki toiduaineid Söö Palju Tahad nimekirjast ja kombineerida oma enda maitsvad eelroad ja suupisted.

### Itaalia Maitse

#### Koostisosad

- 400 grammi aedsalatit, tükkideks rebituna
- 100 grammi kreeka pähkleid,
- 50 grammi peterselli,
- 50 grammi tomateid,
- 4 pitat (100% täistera)
- 120 grammi küpsetatud kalkuni või kanalaha
- 3 supilusikatäit tomatipastat
- 2 supilusikatäit itaalia maitseaineid
- 2 näpuotsatäit küüslaugu pulbrit



#### Küpsetamise juhised:

Kombineeri aedsalat, tomatid, kreeka pähklid, petersell, maitseained, liha (kalkun või kana) ja küüslaugupulber kausis ja sega korralikult. Serveeri pita leiva sisse täidetult.

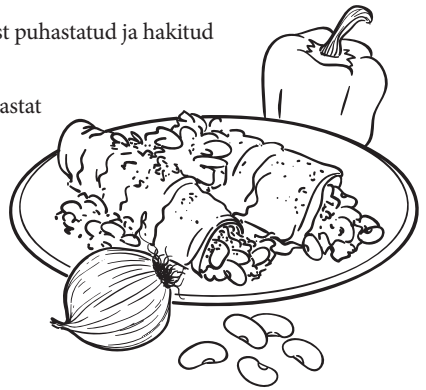
### Miks see on hea:

Luksuslik toiduroog mis on sobiv nii peole kui õhtusöögile! Tõeliselt fantastiline maitsete kombinatsioon mis tuleb otse Itaaliast. Robustne ja maitsev, mis muudab selle täiuslikuks toiduroaks.

### Enchiladas ubadega

#### Koostisosad

- 1 roheline paprika (keskmine või suur), seemnetest puhastatud ja hakitud
- 50 grammi hakitud sibulaid
- 250 grammi soolavaba või vähese soolaga tomatipastat
- 6 maisi tortillat
- 200 grammi küpsetatud ube
- 100 grammi maisitõlvikuid (värskeid või külmutatud)
- 1 supilusikatäis tsillipulbrit
- 1 supilusikatäis koriandrilehti (värske, hakitud)
- 1 supilusikatäis jahvatatud köömneid
- 1 supilusikatäis sibulapulbrit



#### Küpsetamise juhised:

Prae sibul, roheline paprika ja 2 supilusikatäit tomatipastat kuni kõik köögiviljad on pehmed. Sega juurde ülejäänud tomatipasta, oad, tsillipulber, köömned, mais, sibulapulber ja koriandrilehed, ning lase aeglasel tulel podiseda.

Tõsta umbes 50 ml segu iga tortilla peale, rulli tortillad ja topi kinni. Serveeri nii nagu see on valmis või küpseta veel 15 minutit eelnevalt soojendatud ahjus kuni 190 kraadi juures.

### Miks see on hea:

Vii oma maitsemeeled reisile "lõunapoolsusse" selle maitstva retseptiga. Autentne mehhiko maitse, lihtne valmistada, täiesti maitsev ja sinu jaoks kasulik. Sa ei usu, et mida sööd on tegelikult tervislik!

## Lillkapsa ja Spinatipudru suupiste

### Koostisosad

- 600 grammi lillkapsa pead
- 4 küüslaugu küünt (hakitud)
- 300 grammi värsket spinatit
- 115 grammi toore kašupähkli võid
- mandli, kanepi või sojapiima vastavalt vajadusele
- 2 supilusikatäit soolavaba vürtse vastavalt soovile
- 1/4 supilusikatäit muskaatpähklit

### Küpsetamise juhised:

Auruta küüslauk ja lillkapsas kuni nad on pehmed (umbes 8 kuni 10 minutit). Vala vesi välja ja pressi, et eemaldada võimalikult palju vett.

Auruta spinat kuni lehed on närbunud, seejärel aseta kõrvale.

Püreesta kašupähklivõi, küüslauk ja lillkapsas köögikombainis või segistis kuni nad on kreemjad ja ühtlased, lisades piima (soja, mandli või kanepi) vastavalt vajadusele et parandada konsistentsi.

Lisa vürtsi segu ja muskaatpähkel. Sega sisse valmistatud spinat ja serveeri.

### Miks see on hea:

Sa peaksid nüüdseks teadma, et kartulid on põhimõtteliselt tühjad kalorit, kuid mis juhtus kui sul on isu suure ja aurava kartulipudru järele? Kui nii juhtub siis oled õnnega koos, sest see retsept on veelgi parem.

Mitte ainult ei maitse see retsept hästi (andes sulle rikkalikuma, keerulisema maitse samal ajal meenutades kartulipudru konsistentsi), kuid see on sinu jaoks ka kasulik. Täielik vedamine!

## Teistmoodi kiirpraad

### Koostisosad

- 400 grammi ekstra kõva tofut, kuubikutena
- 100 grammi pruuni riisi
- 25 grammi seesamiseemneid
- 2 supilusikatäit soolavaba maitseainet omal valikul
- 1 supilusikatäis vähese soolaga sojakastet
- 1/4 teelusikatäit purustatud punase paprika helbeid

### Kastme koostisosad:

- 25 grammi kuivatatud aprikoose, mis on üleöö 125 ml vees ligunenud
- 60 grammi soolavaba maapähklivõid
- 60 ml palsamiädikat
- 4 küüslaugu küünt, hakitud
- 2 supilusikatäit ingverit, hakitud
- 4 supilusikatäit soolavaba maitseainet
- 1/4 teelusikatäit purustatud punase paprika helbeid

### Köögiviljadele:

- 550 grammi aedsalatit, hakitud
- 450 grammi värsket spinatit
- 4 punast paprikat
- 2 porgandit
- 1 keskmine sibul,
- 400 grammi spargelkapsa pead
- 300 grammi värsked seeni, ilma jalgadeta
- 200 grammi suhkurherne kauni, lõigatud hammustamise suuruseks (või siis kasuta lumiherneid)
- 50 grammi kašupähkleid, korralikult hakitud
- 2 supilusikatäit vett

**Küpsetamise juhised:**

Lase toful soja kastmes koos maitseainete ja paprika helvestega marineerida vähemalt 30 minutit enne küpsetamist.

Lisa riis ja 375 ml vett panni. Kuumuta kuni keemiseni, seejärel langeta kuumust ja kata pann, lase riisil 30 minutit aeglasel tulel keeda või kuni vesi on täiesti imibunud ja riis on pehme. Sea roog kõrvale.

Soojenda praeahi 180 kraadini. Sega tofu ja seesamiseemned kokku, ning küpseta mittekleepuval pannil 30 minutit.

Kastme jaoks aseta ligunenud aprikoosid (ja vesi milles nad ligunesid), maapähklivõi, ingver, küüslauk, maitseained, äädikas, punase paprika helbed ja marantapulber segistisse ja sega kuni on püreestatud. Liiguta väiksesse kaussi ja pane kõrvale.

Kuumuta vesi suures praepannis ja prae sibul, porgandid, spargelkapsas, herned ja paprikad viis minutit. Lisa vajadusel vett et mitte lasta köögiviljadel kõrbedada. Lisa seemned, kata pann kaanega ja keeda madalal temperatuuril kuni kõik juurviljad on pehmed.

Jätka küpsetamist kuni vesti on peaaegu välja küpsetatud. Lisa spinat ja sega kuni spinat on täiesti närbunud.

Lisa kaste oma kausist ja sega kuni kõik köögiviljad on õrnalt kaetud ja kaste mullitab (peaks võtma ainult ühe minuti). Sega tofu ja kašupähklitega. Serveeri salatilehtedel riisiga.

**Miks see on hea:**

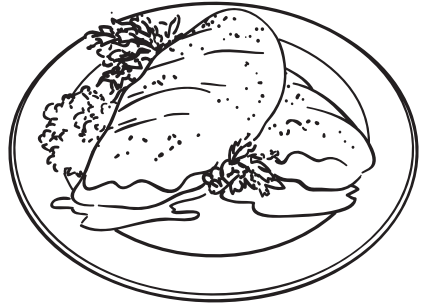
Idamaise maitsega ja küpsetatud omaenda kodu mugavuses. See on imepärane maitsete kombinatsioon mis paneb su külalisi arvama, et oled võtnud kokatunde. Lihtne ette valmistada ja alati maitsev.



## Spinat koos kanaga

### Koostisosad

- 300 grammi spinatit
- 250 grammi ilma luudeta ja nahata kanarinda,
- 4 küüslauguküünt, hakitud
- 1 roheline paprika, hakitud
- 200 grammi küpsetatud pruuni või metsikut riisi
- 150 grammi värskeid tomateid (hakitud)
- 100 grammi sellerit (hakitud)
- 250 ml tšillikastet (vähese soodaga)
- 50 grammi sibulat (hakitud)
- 1 supilusikatäis basiilikat (värskelt, hakitud)
- 1 supilusikatäis tšillipulbrit (lisades vajadusel rohkem et maitsetada)
- 1/4 supilusikatäit kuivatatud ja purustatud punast paprikat



### Küpsetamise juhised:

Valmista kana fileed ette õrnalt õliga kaetud pannil, pöörates neid aeg ajalt. Küpseta 3 kuni 5 minutit või kuni kana pole enam roosat värvi.

Lisa ülejäänud koostisosad peale riisi. Kuumuta kuni keemiseni ja seejärel langeta temperatuur keskmiseni ja lase edasi kaane all keeda kümme minutit või kuni köögiviljad on pehmed.

Serveeri oma valitud riisiga.

### Miks see on hea:

Tutvusta veidi kreooli maitseid oma toiduroogadesse! See vürtsikas toiduroog on unustamatu maitsega, täis kasulikke vitamiine ja mineraale mis on sinu tervisele vajalikud, ning on piisavalt vähekaloriline et nautida ilma süümepiinadeta.

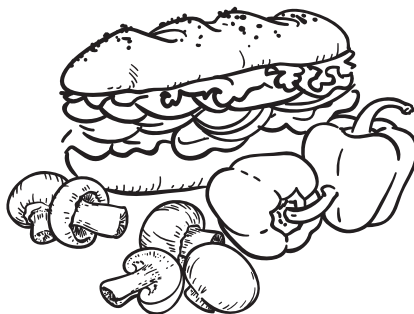
## Punase paprika ja seente võileib

### Koostisosad (võileib):

- 4 suurt tüüpi seent mille jalad on eemaldatud
- 4 pita saia (100% täisteraviljaga)
- 2 punast paprikat (keskmist või suurt),
- 1/2 punast sibulat (suurt), peenikeselt hakitud
- 2 tassitäit arugula lehte

### Koostisosad (kate/kaste):

- 2 datlit
- 1 küüslaugu küüs
- 230 grammi seesamiseemneid
- 1/2 tassitäit vett
- supilusikatäis sidrunimahla
- 1 supilusikatäis soolata maitseainesegu
- 1 supilusikatäis vähese soolaga sojakastet



### Küpsetamise juhised:

Kuumuta ahi 180 kraadini. Sea paprika, seened ja sibul küpsetuslehele ning küpseta kuni nad on pehmed (umbes 15 kuni 20 minutit).

Kuni need küpsevad valmista ette võileivakate segades kokku kõik koostisosad segistis kuni kõik on kreemjas.

Lõika pitad pooleks (horisontaalselt) ja soojenda veidi. Kata rikkalik portsjon võileivakattega mõlema pita ülemisele poolele. Aseta pool arugula lehtedest alumisele poolele, seejärel kata seentega, hakitud sibula ja küpsetatud paprikaga.

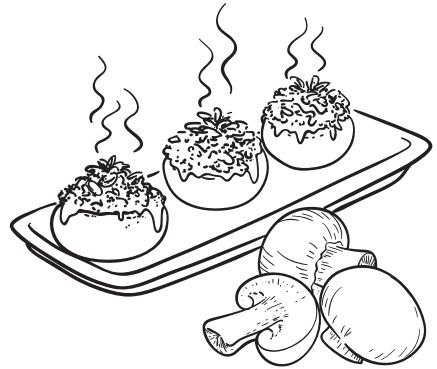
### Miks see on hea:

Suurepäraselt tugevate maitsetega pakub see eine meeldivat üllatust igale maitsemeelele. Kombineerides täistera headuse koos suurepärase toitudega meie “söö palju tahad” nimekirjast, pakuvad need võileivad suurepärasest toitainerikkaliku üllatust, ja nad maitsevad väga hästi.

### Täidetud seened

#### Koostisosad

- 12 seent (suurt), lõigatud
- 150 grammi spinatit
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs, hakitud
- 60 ml köögivilja puljongit
- 2 supilusikatäit mandlivõid
- 1 supilusikatäis pärmi
- pool supilusikatäit tüümiani ja musta pipart



#### Küpsetamise juhised:

Soojenda ahi 180 kraadini.

Prae hakitud sibulad suures praepannis koos 3 supilusikatäie veega kaks minutit seejärel lisa seente jalad, tüümian ja küüslauk. Jätka praadimist veel kolm minutit. Lisa seente kübarad ja köögivilja puljong, kuumuta kuni keemiseni ja küpseta veel viis minutit (kokku kümme minutit).

Eemalda seente kübarad ja aseta õrnalt õliga (oliivõliga) kaetud küpetuspaperile. Lisa spinat sibulasegule sinu praepannil ja kuumuta kuni spinat on närbunud. Eemalda pliidilt ja sega sisse mandlivõi, pärm ja musta pipart maitse järgi.

Täida seente kübarad oma spinati ja sibula seguga ja küpseta 20 minutit või kuni on saavutanud kuldse värvuse.

**Miks see on hea:**

Üks mu isiklike lemmikuid. Kui sa oled üldse seente fänn siis pimestab see retsept su maitsemeeli ja saadab su tagasi kööki et valmistada ette veel üks plaaditais. Täidetud toitainete ja tugevate maitsetega, just nii peabki üks süümeepinadeta eine välja nägema!

**Bataadi friikartulid**

**Koostisosad**

- 4 orgaanilist bataati
- 1 supilusikatäis sibulapulbrit
- 1 supilusikatäit küüslaugupulbrit

**Küpsetamise juhised:**

Soojenda praeahi 200 kraadini.

Lõika bataadid ribadeks ja asetä küpsetuspaberile. Puista kartulitele peale sibula ja küüslaugupulbrit. Küpseta umbes 45 minutit või kuni bataadid on pehmed ja kergelt pruunistatud, pöörated friikartuleid iga viieteist minuti tagant.

**Miks see on hea:**

Võib-olla sa arvasid, et patused naudingud nagu näiteks friikartulid on osa minevikust kui alustad oma uut dieeti. Kuid jäta meelde - bataat on "lubatud" nimekirjas, ja see on lihte viis kuidas sa saad nende nautimist jätkata.

## 5.1.5 Magustoidud

Kui sa arvasid, et see suurepärase toiduroogade kollektsioon ei sisalda magustoite siis eksid. Kuigi dieet on maiustuste vastu, et aidata sul vererõhku naturaalselt langetada, siis on siiski olemas viise kuidas valmistada neid ette ilma süümepiinadeta!

Ma annan sulle ainult mõned magustoidud mida ette valmistada, seega valmista vabalt ette enda omasid! Mis kõige olulisem, sa õpid kuidas teha ise tervislikku jäätist, seega kasuta kõiki koostisosasid lubatud nimekirjast, et valmistada ette erinevaid magustoite. Naudi!

### Banaani & kreeka pähkli jäätis

#### Koostisosad

- 2 küpsenud banaani, külmetatud (külmuta vähemalt 24 tundi enne selle magustoidu valmistamist)
- 80 ml vanilje, soja, kanepi või mandlipiima
- 2 supilusikatäit kreeka pähkleid (hakitud)

#### Küpsetamise juhised:

Sega kõik koostisosad võimsamas segistis kuni segu on ühtlaselt kreemjas.

Märge - selleks, et banaani korralikult külmutada koori banaan ja haki kolmeks, seejärel massi korralikult toidukilesse. Külmuta oma segu üleöö, seejärel serveeri ja naudi.

#### Miks see on hea:

Kas on olemas midagi paremat peale süüvaba jäätise? Isiklikult on see minu nõrkus, ja ma olen teinud vähemalt kaksteist erinevat jäätist kasutades seda alusena. Sa võid teha lihtsalt šokolaadijäätist kasutades allpoolset retsepti.

## Šokolaadi Mandli Kaste

### Koostisosad

- 80 grammi tooreid mandleid
- 80 ml soja, kanepi või mandlipiima
- 160 grammi datleid, ilma kivideta
- 1 supilusikatäis naturaalsel kakaopulbrit
- 1 supilusikatäis vanilje ekstrakti

### Küpsetamise juhised:

Sega kõik koostisained omavahel segistis kuni nad on ühtlaselt kreemjad. Lisa vajadusel piima et kohandada konsistentsi. Kasuta segu kui kastet kõikidele puuviljaviiludele.

### Miks see on hea:

Kes ei armastaks šokolaadi ja jäätise magustoitu - ilma mure või süümepeinadeta??? See on tõeliselt tervislik seega naudi!

## Šokolaadi Kirsi jäätis

### Koostisosad

- 4 datlid, ilma kivita
- 100 grammi tumedaid, magusaid külmutatud kirsse
- 120 grammi vanilje soja, kanepi või mandlipiima
- 1 supilusikatäis naturaalsel kakaopulbrit



**Küpsetamise juhised:**

Sega kõik koostisosad segistis kuni kõik on omavahel segatud ja kreemjad. Pane tähele, et võib-olla sa pead jagama koostisosad ja segama juurde osade kaupa, olenevalt sinu segisti suurusest. Külmuta üleöö enne serveerimist.

**Miks see on hea:**

See jäätis on puhtalt dekadentse maitsega, kuid see on üsna toitev. See tähendab, et sul on võimalik rahuldada oma magusa isu, täiesti süümepiinadeta.

See on retsept mis avab täiesti uue maailma maitstva seiklusega, eriti kui sa lisad kakaod. Erinevate tervislike pähklike valikuga mis sul on saadaval pole lõppu erinevatel maitsvatel, külmutatud maiustustel mida võid endale ette valmistada.

Tegelikult muutub see retsept väravaks, mis võimaldab su sõpradel või pereliikmetel sinuga liituda uuel, tervislikul teekonnal.

## 5.2 Igapäevase menüü plaanimine

Nüüd kui sa tead mida süüa ja sul on suurepäraseid soovitusi ja retsepte kuidas segada toitu, mis aitab sul vererõhku langetada naturaalsel viisil, oled sa valmis sellega alustama.

Kui sul on veel kahtlusi, siis palun võta seda arvesse:

Mitte midagi tegemine POLE väga variant sinu jaoks! Kõrge vererõhk toob nii palju tervise riske ja sul on tõeline surmaoht!

See on miks mitte seda programmi proovida?

Proovi seda ainult paar nädalat, et näha kas see on tõesti nii raske; kuid peamiselt selleks et näha kas see toimib! Selle lühikese ajaperioodiga näed sa tulemusi kuidas su vererõhk langeb naturaalselt ja peaaegu pingutuseta.

Samuti peavad sulle su uue dieetplaani “kõrvaltoimed” meeldima. Alates esimesest nädalast tunned end paremini ja näed ka parem välja! See dieet aitab sul kaalu langetada algusest peale ja kaalu langus aitab kaasa sinu vererõhu langetamisele.

Siin on mõned nõuanded mis aitavad sul alustada.

### - Kasuta retsepte;

Kui sa ei tea kust alustada, siis kasuta minu nõuandeid toiduroogade valmistamisel; sul on neid piisavalt esimeseks paariks nädalaks. Kord kui alustad nende toitute valmistamisega, siis ma olen kindel et sa mõtled välja kuidas neid muuta, sobitada paremini oma maitse järgi või lihtsalt luua ise täiesti uued retseptid.



### **- Hoia toidunimekirjad käe ulatuses**

Kuni sa oled väga tuttav kõikide toitudega mida võid kogu aeg süüa, nendega mida mõõdukalt süüa ja nendega mida süüa ainult mõned korrad kuus - parim viis selleks on need välja printida.

Hoia nad oma külmetuskapi peal või kusagil köögis, või siis märkmetena või pildina oma telefonis. Nimekirjade vaatamine annab sulle inspiratsiooni toidu ostmisel ja toiduroogade ettevalmistamisel. Paljude inimeste jaoks on see lihtsam (kasutada lubatud ja mitte lubatud nimekirju) võrreldes igapäevase mõtlemisega - mida lõunaks või õhtusöögiks ette valmistada.

### **- Tee nädalane menüü**

Ma leidsin, et kõige abistavam on plaanida oma kogu nädala menüü ette nädalavahetusel. See aitab kahel viisil: ma saan teha oma toiduasjade ostmise ühe korraga, ja ma ei pea raiskama selle peale aega tööpäevadel.

Ma kasutasin seda oma aja planeerimisel - ja leidsin, et see tõesti aitab aega säästa! Kui ma olen toidu poodlemisel jälgides oma nädalast menüüd, siis tavaliselt ei pea ma nädala sees enam poodi minema. Samuti säästab see aega toitude valmistamisel, sest sa tead ette, mida küpsetad.

### **- Kasuta rohelist turgu**

Kui sul saavad mõtted otsa mida kohata, siis Kohalikud toiduturul on suurepärane viis oma menüü vürtsitamiseks. Ma vean kihla, et seal on nii suurepärane valik köögiviljade ja puuviljadega mida ma ei ole siin raamatus lisanud. Igal regioonil on oma isepärasused ja sa peaksid neid ära kasutama. Kui see on roheline ja köögiviljasiis läheb see sinu söö palju tahad nimekirja.

Kui sa pole mõndade puuviljade või köögiviljade kohta kindel, või kui sul on menüü kohta mõningaid küsimusi siis palun võtke minu klienditeeninduse meeskonnaga ühendust - me aitame hea meelega!



### **- Nälg ja sinu dieet**

Pole mingit võimalust, et tunned selle dieedi ajal nälga. Esimene põhjus: sul pole toidukorra, portsjoni või kalorite piiranguid. Seega võid sa süüa igal ajal ja kui palju tahad lubatud toitude nimekirjast.

Seega ei pea sa selle üle muretsema.

Isutamised, mitte nälg, on hoopis teine asi. Meil on kõigil teatud toidud, mida me lihtsalt armastame sa ja võid tunda isutamist mida ei tohiks ajada sassi näljaga. Jäta meelde, et sa võid end premeerida paar korda kuus - kuid ära tee seda liiga palju. Kui sa programmiga alustad, siis oled sa väga tõenäoliselt suhkrutest ja rasvadest sõltuvuses ning need ongi sinu isutamised. Kuid jäta meelde mida me rääkisime maitse meeltest. Ainult mõne nädalaga kohanevad su maitsemeeled uute toitumisviisidega ja suhkru isutamised lõppevad. Lihtsalt ole kannatlik sest selle autasu on hiiglaslik: langenud vererõhk, ei mingeid ravimeid; kaalu langus. Pikaajalisus ja elurõõm!

## 6. Ainevahetus ja veri

### Veresoonte tervis

Ma olen juba maininud, et sinu ummistunud arterid (sinu veresooned) on tõeline põhjus, miks su vererõhk tõuseb. See on kahjustus, mida on aastate viisi põhjustatud kuid õnneks võid sa muuta seda eluohtlikku situatsiooni kui alustad selle plaaniga kohe.

Parim viis teha kindlaks, et su keha puhastab veresooned et taastada normaalse vererõhu on anda sellele toitained mida keha vajab ja kaotada kaalu et vältida lisa kahjustusi.

Kuid esiteks, toitained - sul on suurepärase toitumise lahendus. Kõögiviljade kombinatsioonil põhinev dieet annab su kehale relva mida ta vajab et puhastada end epideemiast mis kahjustab su veresooni. Samuti on paljudes toodetes häid toitained et taastada veresoonte elastsus, ja seega on su vereringlus jälle ühtlane.

Mis puutub kaalu langusesse, siis sa ei pea selle üle enam muretsema... Selle dieediga - on see kohustuslik! Sa sööd väga madalakalorilisi toite (või negatiivsete kaloritega toite), mis annavad sulle täiskõhutunde. Kuid kuna su keha vajab rohkem energiat, siis alustab ta nende pikaajaliselt kehas talletatud rasvajääkide põletamist, et saada lisaenergiat.

Just nii saadki sa pingutuseta kaalu langetada, alates esimesest nädalast sellel dieedi plaanil! Lisaks sellele dieedi plaanile, tahaksin ma jagada sinuga ainevahetuse pärandajat - see kiirendab seda protsessi.

See on väga valikuline - kui sellest dieedist piisab sinu jaoks, siis tee ainult seda. Kuid kui tahad näha kiiremaid tulemusi või kui arvad, et su ainevahetus on veidi aeglane, siis vaata järgmist sektsiooni detailselt!

Paljud toidud on juba sinu nimekirjas, kuid seal on ka mõned uued; mida sa saad kasutada mõõdukalt et tõesti kiirendada rasvade põletamise protsessi ja saada kiiremini tervislikumaks.

### **Küüslauk**



Kõikidele neile kes ei hooli maitsest pakub küüslauk suurepärase variandi maitsestamiseks. See on täis toitaineid mis aitavad vabaneda infektsioonidest ja see on suurepärane ainevahetuse parandaja. Kasuta seda kombinatsioonis toitudega “söö palju tahad” nimekirjast.

### **Tume šokolaad**



Kuna mitte kõik maiustused pole pahad, siis siin on erand. Kui sa oled kohandamas, siis tume šokolaad parandab su ainevahetust ja paneb sind end paremini tundma. Peaasi on loomulikult seda mitte sagedalt süüa. Üks väike šokolaaditahvel nädalas peaks olema hea algus.

### **Pähklid**



Parim heade rasvade valik tuleb pähklitest. Need on hea valik energia saamiseks, kasulikud seedimiseks ja parandavad ainevahetust. Peotäis pähkleid, eriti mandleid ja kreeka pähkleid peaks olema alati osa sinu igapäevasest menüüst.

### **Läätsed**



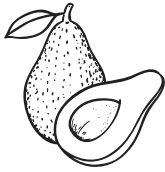
Läätsed on juba sinu nimekirjas sisaldatud; kuid on siin välja toodud nende hea omaduse pärast pakkudes rauda, mineraale ja võimalust parandada seedimist ja kiirendada ainevahetust. Sa peaksid läätsede söömise muutma harjumuseks.

### **Õunad**



Parim puuvilja valik mida sa vajad madala kalorilisel dieedil ja mis on täis toitaineid. Õunad on eriti rikkalikud kiudainete poolt, mis on vajalikud ainevahetuseks.

Ainult üks õun päevas teeb suure erinevuse!



### **Avokaado**

Avokaadod on suurepärase valik headeks rasvadeks. See on suurepärase uudis neile, kes on taimetoitlased või neile, kes tahavad liha söömist piirata. Avokaado rasvad on head seedimiseks, suurepäraseks energia allikaks ja aitavad su kehal rasvu ja kaloreid efektiivsemalt põletada.



### **Spargelkapsas**

Spargelkapsas on väga kasulik köögivilj mida sa võid leida söö palju tahad nimekirjast. Seda on parem süüa toorelt või aurutatult, et teha kindlaks, et sa saad kõik vajalikud toitained ainevahetuseks.



### **Paprikad**

Paprika on järjekordne köögivilj sinu nimekirjas, kuid see on siin lisatud tänu paprika erilisele ainevahetust parandavale omadusele. Paprikad on täis vitamiine ja mineraale kuid piprased paprikad (mida vürtsikamad seda paremad) toimivad maagiliselt ainevahetuse kiirendamisel.



### **Vesi**

Võib-olla oled sa nüüdseks märganud,, kuid ma pole vee tähtsust veel maininud. Selleks on väga lihtne põhjus - enamus dieete põhinevad 2 liitrit veel päevas; kuid mitte see dieet. Selles dieedis on nii palju köögivilju, et sul pole mingit võimalust olla dehüdrateeritud. Kuid siiski on vesi parim joogi valik selles protsessis. Proovi tarbida vähemalt 2 klaasi vett päevas - parim hommikul ja enne voodisse minekut; et saada parima ainevahetust parandava toime.

# 7. Mõõda oma vere rõhku õigel viisil!

Igäüks kes võitleb kõrge vererõhuga teab, et oma enda manuaalse vererõhu aparadi investering on väga hea, et kontrollida ja mõõta oma vererõhku igal ajal oma kodus. Enamus vererõhu aparate on väga lihtsad, eriti elektroonilised masinad kuid mis puutub täpsusesse, siis manuaalsed masinad on palju parem valik.

Teine asi mida silmas pidada vererõhuaparaadi ostmisel on teha kindlaks, et käepael on sinu käe jaoks õige suurusega. Tavaliselt on olemas suuruse diagramm - et neid andmeid lihtsalt kontrollida. Peaaegu kõik seadmed tulevad kohandava käepaelaga, mis sobib enamuse täiskasvanutele.

## 1. Nõuanne:

Vererõhk muutub päeva jooksul. Sa võid lihtsal viisil märgata, et sul on erinevad tulemused hommikul, pärastlõunal ja enne voodisse minekut. Seetõttu peaksid proovima oma vererõhku mõõta täpseltsamal ajal iga päev! See võimaldab sul saada kõige täpsemad tulemused ja võimaldab oma vererõhu numbreid jälgida.

Teine põhjus miks sa võid saada erinevaid tulemusi on tegevused, mida sa teed enne vererõhu mõõtmist. Paljud asjad hõlmavad: füüsiline tegevus, suitsetamine, joomine, suur toiduroog, täis põis, kohvi ja ravimid, need kõik võivad mõjutada või ajutiselt tõsta su vererõhku

## 2. Nõuanne:

Välgi stressi, füüsilist tegevust või suurt toidukorda(või ükskõik mis ülevalpoolsest nimekirjast) enne oma vererõhu mõõtmist. Tee seda toas või kohas kus on üsna vaikne, ning kus sa tunned end mugavalt ja lõdvestunud. See aitab sul saada täpsemad tulemused.

### **Oma vererõhu mõõtmine**

1. Keri oma käised üles nii, et su vasak käsi oleks kuni õlani paljas.
2. Istu toolil ning lase oma vasakul käel vabalt laual puhata. Proovi istuda lõdvestunult vähemalt paar minutit, et su pulss ja vererõhk stabiliseeruks.
3. Aseta mansett käele. Parim positsioon on käevarre sisemin pool. Sa võid kasutada oma sõrmi või vererõhu aparaadi stetoskoopi, et leida pulss. Mansett läheb selle koha keskmisele punktile. Mansett peaks olema 2-3 cm küünarnukist üleval ja peaks olema väga tihedalt käe vastas.
4. Aseta stetoskoobi ots suunaga allapoole manseti alla. See peaks asuma selle piirkonna üleval kus sa eelnevalt pulsi leidsid. Hiljem asetatakse stetoskoobi kõrva osad oma kõrvadele.
5. Säti mõõdik ja pump. Pump peaks olema sinu paremas käes ning samal ajal mõõdik peaks asuma sellises kohas kus sa seda täpselt näed.
6. Alusta pumpamist kiirelt, et puhuda mansett täis. Peata pumpamine siis kui sa ei kuule enam stetoskoobiga pulssi ja kui number mõõdikul on vähemalt 30 mmHg üle sinu tavalise vererõhu.
7. Alusta mansetist õhu välja laskmist. Pööra aeglaselt õhuventiil lahti, et lasta õhk mansetist välja.
8. Mõõda oma süstoolne vererõhk. Märgi kirja number mille juures sa esimest korda oma südamerütmi kuuled. See on sinu süstoolne rõhk.
9. Järgmiseks jätka kuulamist kuni sa ei kuule enam oma südamerütmi. Märgi need mõõtmised kirja. See on sinu diastoolne vererõhk.
10. Lase mansetist õhk välja ja võta see oma käelt ära. Lõdvestu ja oota, et protseduuri korrata.

\*Märke: Selleks, et kinnitada, et sul on täpsed tulemused korda seda protseduuri 3-5 minutit pärast esimest mõõtmist. Mõõtmise käigus võivad esineda väikesed vead, mis annavad sulle ebatäpsed tulemused - seega mõõda alati vähemalt kaks korda!

## 8. Kokkuvõte

Esiteks, palju õnne! Sa oled läbinud oma teekonna esimese katsumuse ja sa oled samm lähemal olema tervislikum ja elama kauem!

Ma tõesti loodan et see on sinu jaoks uus algus. Sa võid praegu olla ülekoormatud kõrge vererõhu tõttu. Ja ma loodan südamest, et see pole viimane kord kui sa seda raamatut loed. Kui sa loed seda teist ja kolmandat korda siis hakkab kogu informatsioon kohale jõudma ning ma loodetavasti olen sind veennud proovima Omega936.

Ma soovitaks seda veel kord tungival. Kõrge vererõhk on tõsine tervise risk ja paljude haiguste põhjustaja. Inimestel kes on ülekaalus ja kannatavad kõrge vererõhu all on suurem risk järgnevalks:

- Südamehaigused;
- Südamerabandus;
- Diabeet;
- Insult;
- Artriit;
- Fibromüalgia;
- Podagra;
- Neerukivid/neerupuudulikkus;
- Vähk ja palju muud...

Ja kujuta ette kui palju rõõmsamana sa end tunned kui alustad nende riskide vähendamist ning tunned ja näed parem välja.



Suurepärased toitained mida sa oma uues dieedi plaanis sööd annavad su immuunsusele tõeke, nii et sa oled kaitstum ja paremini varustatud et võidelda haigustega mis tulevad viirustest ja külmetushaigusest kuni suuremate infektsioonideni!

Isegi kui sul on väiksemad probleemid praegu nagu näiteks ärritatud soole sündroom, kõhukinnisus, kõhu happelisus või sapikivid - vaata kui ruttu need kaovad oma uue dieedi plaaniga!

Ja las ma rõhutan veelkord, et korraliku toitumisega võid sa kiiresti kõrvaldada suurima riski kõrgeks vererõhuks: ülekaal.

Kaalu langetamine on esmatähtis naturaalsel viisil vererõhu langetamiseks, ning Omega936 projekt aitab sellega!



See võib olla esimest korda sinu elus kui sa näed kiireid, lihtsaid ja püsivaid tulemusi kaalu langetusest. Sa sööd nii palju väheseid kaloreid ja negatiivseid kaloreid, et su keha läheb turbo režiimile, et põletada kogunenud rasvu.

Sa sisestad vanust ümberpööravaid koostisaineid päev päeva järelt - sa tunned erinevust ootamatutes piirkondades nagu näiteks säravamad juuksed, siledam ja niisutatud nahk, parem jume.

Me oleme see, mida me sööme - see on fakt.

Ma olen näinud tulemusi maailma esimese katsejänesel peal - mina ise. Ja ma olen seda programmi testinud ja täiustanud, nii et see toimiks ka sinu jaoks!

Lõpuks, soovin ma ausalt et sa prooviks seda, sest su elo on ohus! Ma olen sinu tugi sellel teekonnal - seega kui sul on mingeid küsimusi, mõtteid või tahad lihtsalt oma kogemust jagada - siis ma olen selle eest väga tänulik.

Soovin sulle kiiret paranemist ja palju naudinguid tulevateks aastateks,

tervitades,

Tony Cromwell

## 9. Harjutused madalamaks vererõhuks

Omega936 programm toimib väga hästi iseseisvalt; välja pakutud dieet langetab su vererõhku kindlasti naturaalsel viisil.

Kuid eesmärgiks on saavutada täiuslik tervis ja taastada elurõõm, vastupidavust ja parandada oma energiataset - et sa tunneksid end jälle elus!

Seetõttu pakun ma välja kolm väga lihtsat harjutust mis aitavad kaasa madalamale vererõhule ning on üleüldiselt sinu jaoks kasulikud kui sa pole trenni või spordihuviline.

Märge\* kui sa oled juba regulaarset trenni tegemas (nagu näiteks kardiot) siis palun jätkka sellega. Jõusaali küllastamine või treeningprogrammid pakuvad tavaliselt kõrget koormust ning on tavaliselt sinu tervisele kasulik.

Need lihtsad harjutused mida siit leiad on neile, kellele ei meeldi väga jõusaalis higistada ja neile kes ei tee mingil põhjusel üldse trenni. Palun lihtsalt loe läbi ja sa näed, et saad neid teha! Ilma ühegi vabanduseta ajapuuduse üle, keeruliste harjutuste üle või mitte olema võimeline neid tegema.

Need on rohkem lõdvestusmeetodid kui päris treening - see on loodud stressist lõdvestama ja aitama sul vererõhku langetada.

Sa võid valida kuidas neid teha omaenda mugavuses ja enda valitud kiirusel. Sa võid teha kõike kolme iga päev; sa võid teha 1 harjutuse päevas või lihtsalt vaadata mis toimib sinu jaoks paremini. Nende koos tegemine garanteerib kiiremaid tulemusi.

## Harjutus 1

### Rütmikõnd

Rütmikõnni harjutus on suurepärase lödvestusmeetod ning samuti ka kasulik treening. Sa võid seda igal ajal teha kuid mu soovitus on seda teha hommikuti. Sa võid teha seda kodus või igal pool mujal, täiuslikuks kogemuseks ja lödvestuseks tee seda väljas millal iganes sul on selleks võimalus.

Siin on mida sa pead tegema;

Alusta aeglaselt kõndimist (veidi aeglasemalt kui tavaliselt).

Kõndides kiiguta käsi veidi edasi ja tagasi.

Organiseeri oma kõnnak nii, et kui sa astud oma vasaku jalaga ettepoole, siis liiguta oma vasak käsi taha ja parem käsi veidi ettepoole. Ning vastupidi; kui sa astud oma parema jala ettepoole, siis kiiguta oma parem käsi tahapoole ja vasak käsi veidi ettepoole.

Proovi lödvestuda (võib-olla lödvestav muusika võib aidata?) ning kord kui oled saavutanud rütmi siis liigu edasi selle harjutuse teise osa juurde.

Teine osa on joondada oma mõtlemine kõndimisega. Jälgi oma kõndimist. Mõtle või parem ütle välja: **vasak** kui sa astud vasaku jalaga ette ja **parem** kui sa astud parema jalaga ette. Seega mõtle selle peale kui kõnnid või parem kui ütled välja: VASAK, PAREM, VASAK, PAREM, VASAK, ja PAREM.



See pole aja limiteeringuga, peasi et sa tunned end mugavalt. Proovi keskenduda ja kõndida väga lihtsal ja lõdvestunud moel luues selle ettekujutluse oma peas.

Lihtne kuid väga efektiivne!

## Harjutus 2

### Lõdvestu ja vabasta

Selle hingamisharjutuse eesmärk on vabastada kogunenud pinget, et anda sulle emotsionaalse heaolu. Paljud inimesed kes on stressis või kellel on vastakad emotsioonid kogevad rohkem probleeme kõrge vererõhuga. Ja kes ei oleks tänapäeval stressis???

Kuigi kui sa seda esimest korda loed, siis sa võid mõelda: see pole minu jaoks; kuid proovi seda siiski - ja kui sa siis ikkagi usud, et see ei saa sind stressiga aidata, siis ignoreeri seda. Teised kaks harjutust annavad sulle ikkagi madalama vererõhu.

Seega sa pead järgmist tegema:

1. samm: hinga sügavalt sisse kõhtu ja seejärel õlgadest ülesse. Tõmba kopsud täiesti õhku täis. Seejärel hinga kogu õhk välja kuni sul ei ole enam midagi välja hingata. Proovi lõdvestuda ja seda korrata kolm korda.

2. samm: Pärast keskendu ühele emotsioonile, mis sind häirib ja ütle seda kõva häälega välja näiteks “ma tunnen viha”.

Võimalda sellel emotsioonil, vihal, voolata üle oma keha. Ära pööra tähele seda, millega sa seda tunnet seostad.

Võta järjekordne sügav hingetõmme ja seejärel hinga välja.

Tunne jälle kergelt vihapurset oma kehas. Mõtle või veel parem ütle kõva häälega välja - “ma tunnen viha”.

Tee seda kokku kolm korda. Võta paus ja korda esimest sammu uuesti - võttes kolm sügavat hingetõmmet lõdvestunult.

3. samm: Mõttele mõne teise emotsiooni peale, näiteks häbitunde peale ja korda teist sammu: tunne kerget häbitunnet oma kehas. Mõttele või ütle kõva häälega välja - "ma tunnen häbi"...

Tee seda 3 korda ja seejärel korda esimest sammu.

4. samm: lõpuks proovi keskenduda väga positiivisele emotsioonile nagu näiteks rõõm, nauding või armastus. Korda teist sammu 3 sügava hingetõmbega, ja seejärel ütle välja: ma tunnen naudingut; ma tunnen armastust, või ma tunnen rõõmu...

Pärast seda kui oled teinud seda kõikide emotsioonidega mida sa tahad, siis peaksid end tundma väga lõdvestunult. Sa võid seda teha iga päev ja tunded lõdvestunud toimet kogu ülejäänud päeva jooksul.

Seda on väga lihtne teha - kuid selle mõju võib olla ülevoolav!

### Harjutus 3

#### **Kogu keha lõdvestus ja treening**

Viimast harjutust võib teha pärast seda kui oled ülesse ärganud või enne voodisse minekut. Eesmärgiks on oma keha ja vaimu lõdvestada, samal ajal andes kogu oma keha lihaskruppidele kerge treeningu. Jällegi on tegu väga lihtsa harjutusega mida võib teha igaüks.

Lama mugavas positsioonis voodis või põrandal padjaga sinu pea all. Su jalad peaksid olema veidi laiali ja su käed peaksid olema sinu külgedel.

Raputa oma käsi õrnalt rullides oma käte tagapoolt vastu põrandat või voodit.

Liiguta oma pead edasi ja tagasi.

See aitab sul paremini lõdvestuda.

Hinga sügavalt sisse kõhuni ja seejärel õlgadeni. Täida oma kopsud õhuga. Nüüd hinga välja kuni sul pole enam mingit õhku kõhtu jäänud samal ajal lastes kõik emotsioonid valla. Korda seda hingamisharjutust kolm korda.

Pärast seda hingamisharjutust alusta treeninguga keskenduses esiteks lihastele oma vasakus jalas. Pinguta neid lihaseid nii palju kui võimalik ja hoiu seda mõned sekundid kuni lased lihased vabaks.

Nüüd lase oma vasak jalg lõdvaks ja seejärel lase pinge vasakust jalast välja. Keskendu lõdvestunud tundele vasakus jalas kui sa hingad sügavalt sisse ja seejärel hingad täiesti välja.

Liigu edasi ja proovi nüüd keskenduda lihastele oma paremas jalas. Pingulda neid lihaseid nii palju kui võimalik ja hoiu seda paar sekundit kuni lased vabaks. Nüüd lase oma paremast jalast vabaks ja lase kogu pinge paremast jalast välja. Keskendu lõdvestunud olekule paremas jalas kui sa hingad sügavalt sisse ja seejärel hingad täielikult välja.

Liigu edasi ülakeha lihastesse ja keskendu lihastele oma tagumikul ja reitel.

Pingulda neid lihaseid nii palju kui võimalik ja hoiu paar sekundit kuni lased vabaks...

Nüüd lase oma istmik ja reied lõdvaks ja lase kogu pinge sellest piirkonnast välja. Keskendu lõdvestunud olekule istmikul ja reitel ning hinga sügavalt sisse ja seejärel hinga välja.

Kasuta sama mustrit ja keskendu kõikidele olulistele lihasegruppidele: sinu kõhu piirkond, vaagna piirkond, ala- ja ülaselg; õlad, vasak ja parem käsi, sinu kael, sinu lõualuu ja näo lihased.

See on lihtne ja efektiivne viis töötada kõikides oma lihasegruppides kuid samal ajal oma keha lõdvestada. Seetõttu soovitan ma seda harjutust just enne voodisse minekut, kõikidele neile kellel on probleeme unega. See harjutus annab sulle lõdvestunud keha ja vaimu, et sa saaksid sügavalt magada.

Naudi!

## 10. Tõhus kaalulangus

Miski ei langeta su vererõhku kiiremini kui kaalu langetamine. Nii paljudel juhtudel on kõrgem vererõhk otsene tulemus ülekaalus oleku tõttu ja seetõttu peegelduvad ainult mõned lisakilogrammide sinu vererõhu numbrites.

Omega936 dieedi plaan annab sulle kindlasti tulemusi - tervislik kaalu langetamine mis kõrvaldab kõrge vererõhu.

Kui sa jälgid plaani raamatust - siis ei ole sa enam kunagi jälle ülekaalus.

Kui sa mingil põhjusel ei taha kogu plaani teha vaid oled huvitatud ainult kaalu langetamise tulemustest, siis annan ma sulle siin lihtsaid juhiseid kuidas saavutada pika-ajalisi tulemusi. Sa võid teha kaalu langetamist kogu dieedi plaanist eraldi; näiteks enne Omega936 projekti alustamist.

Samuti on väga hoida need käepärast, kui sa oled juba saavutanud stabiilse ja normaalse vererõhu. Pärast lähed sa ilmselt tagasi tavalise toitumise juurde ja juhul kui sa märkad veidi kaalu probleeme siis lihtsalt järgi neid juhiseid et vältida uuesti kõrget vererõhku.

### **Negatiivsete kaloritega toidud.**

Ma pööran jälle tähelepanu sellele, et parim viis pingutuseta kaalu langetada ja seda pikemas perspektiivis üleval hoida on põhineda oma dieet toitudele, mis on negatiivsete kaloritega.

Negatiivsete kaloritega toidud on toidud, mis vajavad seedimiseks rohkem kaloreid kui nad ise sisaldavad. Näiteks: 150 kalorilise salati seedimine võtab 300 kalorit. See annab salatile -150 negatiivset kalorit. Su keha peab neid kasutama - 150 kalorit omaenda rasva jääkidest.

Seega iga kord kui sa sööd negatiivsete kaloritega toodet siis põletad sa tegelikult kehasse kogunenud rasva! Kas pole mitte lahe - sööd et kaalu langetada!!!



Ja seetõttu ei pea sa selle lihtsa kaalu langetusmeetodiga muretsema portsjonite üle, kalorete lugemise peale või söömise peale teatud aegadel... Peaasi et sa sööd toite millel on negatiivne kaloriline väärtus sulavad su kilogrammid maagiliselt.

Sa oled ka tervislikum sest toidud nimekirjades mida ma olen sulle andnud on ainult sellised toidud mis on kõrgelt toitainerikkad; rikkalikud kiudainete, mineraalide ja vitamiinide poolt, et sa saaksid oma tervist veelgi rohkem parandada.

Efektiivseks kaalu langetamiseks peaks su dieet hõlmama järgnevat:

- |                  |              |              |
|------------------|--------------|--------------|
| - Õunad;         | - Seller;    | - Pirnid;    |
| - Spargel;       | - Kohvi;     | - Herned;    |
| - Banaanid;      | - Mais;      | - Ananassid; |
| - Mustad oad;    | - Kurk;      | - Paprikad;  |
| - Hiina kapsas   | - Greip;     | - Vaarikad;  |
| Hiina kapsas;    | - Aedoad;    | - Spinat;    |
| - Spargelkapsas; | - Läätsed;   | - Bataat;    |
| - Pruun riis;    | - Aedsalat;  | - Tomatid;   |
| - Kapsas;        | - Mangod;    | - Arbuus.    |
| - Porgandid;     | - Sibul;     |              |
| - Lillkapsas;    | - Apelsinid; |              |

Jook sinu kaalu langetamise ajal peaks olema vesi. Nagu sa näed on tass kohvi selles nimekirjas kuid ilma suhkruga või piimata (kuid ära tarvita seda liiga palju sest kohvi võib su süsteemi dehüdrateerida).

Ilma ütlema pole suhkrud, maiustused, liha, piimatooted ja kiirtoit lubatud. Kui mõned köögiviljad või puuviljad pole selles nimekirjas või sul on nende kohta küsimusi siis võta meie tugimeeskonnaga ühendust igal kellaajal. Samuti on olemas palju materjale negatiivsete toitade kohta internetis.

Omega936 Projekt sisaldab suurepärase osa kuidas valmistada ette maitsvaid toite kasutades neid koostisaineid oma igapäevases menüüs.

Tulemused on paratamatud! Edu kaasa!

Tony Cromwell

# OMEGA936 PROJECT

Sinu teejuht vererõhu kontrollimises

## *"Pärast 20 aastat on mu vererõhk normis!"*

Olen alati hädas olnud vererõhuga, kuid alles siis, kui mu arst ütles, et võin saada südamerabanduse, hakkasin asja tõsiselt võtma. Mu tütar tellis selle programmi ja ma kasutan seda regulaarselt. Pärast 20 aastat on mu vererõhk normide piires. Enam ma ei pea kartma oma elu pärast!

Jaak, 59, Paide

## *"Lihtne, kuid efektiivne!"*

Kõigest, mida ma proovinud olen vererõhu alandamiseks, on see programm parima ja kiireima efektiga. See on väga lihtne kasutada ja millestki ei pea loobuma. Sellest ajast, kui ma seda järgin, on mul hommikuti energiat, ma tunnen end paremini ja arst on mu tervisega rahul.

Liisa, 41, Tartu

