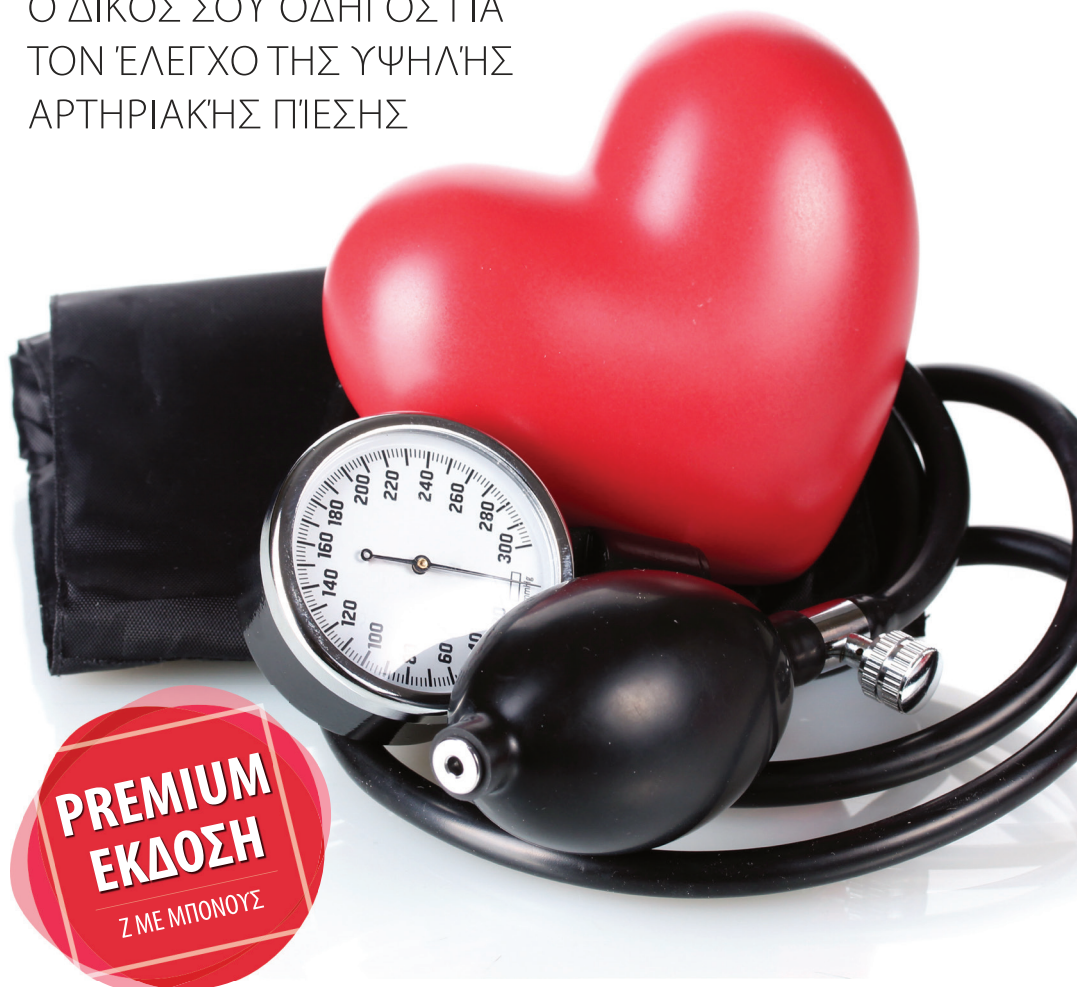


Tony Cromwell

ΩΜΕΓΑ PROJECT 936

Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΈΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΥΨΗΛΗΣ
ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ



Avtor: Tony Cromwell

Naslov: Omega936 Project - Premium εκδοση (με μπονους), Ο δικός σου οδηγός για τον έλεγχο της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

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

Jezik knjige: Grščina

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

Datum izdaje: 06.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja



Αποποίηση ευθύνης

Τα υλικά που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο προορίζονται μόνο για εκπαιδευτικούς και ενημερωτικούς σκοπούς. Παρακαλείσθε να σημειώσετε ότι οποιαδήποτε συμβουλή, δεδομένο, πληροφορία ή δήλωση του συντάκτη δεν αποσκοπεί στην αντικατάσταση οποιουδήποτε φαρμάκου και δεν προορίζεται για την πρόληψη, τη διάγνωση ή τη θεραπεία της υπέρτασης ή οποιασδήποτε άλλης σχετικής πάθησης.

Δεν πρέπει να αλλάξετε ή να σταματήσετε να παίρνετε τα φάρμακά σας χωρίς προηγούμενη συνεννόηση με το γιατρό σας. Το βιβλίο δεν υποκαθιστά τις ιατρικές συμβουλές ενός γιατρού. Πρέπει πάντα να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης προτού ξεκινήσετε με οποιαδήποτε νέα θεραπεία, συμπεριλαμβανομένων οποιωνδήποτε ερωτήσεων ή ανησυχιών σχετικά με τις πληροφορίες που βρίσκετε σε αυτό το βιβλίο.

Με την αγορά και την ανάγνωση αυτού του βιβλίου, συμφωνείτε με τους Όρους και τις προϋποθέσεις μας, συμπεριλαμβανομένης της ανάληψης της πλήρους ευθύνης για όλες τις ενέργειες που έγιναν ως αποτέλεσμα των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτό το βιβλίο, και ότι ο συντάκτης και ο εκδότης στερούνται οποιασδήποτε ευθύνης. Αναγνωρίζετε επίσης ότι όλες οι ενέργειες που πραγματοποιούνται είναι εξ ολοκλήρου με δική σας ευθύνη.

Ο συντάκτης και ο εκδότης δεν αποδέχονται οποιαδήποτε ευθύνη για ανακρίβειες στο περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένων σφαλμάτων και παραλείψεων. Εάν για οποιαδήποτε πληροφορία που παρέχεται στο βιβλίο πρέπει να ψάξετε ή να επισκεφτείτε τρίτους πόρους, όπως ιστότοπους, δημοσιευμένες μελέτες ή περιοδικά, ο συντάκτης και ο εκδότης δεν μπορούν να είναι υπεύθυνοι για την καλή λειτουργία τους και τους επισκέπτεστε με δική σας ευθύνη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - Σιωπηλός δολοφόνος.....	3
Α΄ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	8
1. Η άσχημη αλήθεια για την ιατρική και τη φαρμακευτική βιομηχανία.....	8
1.1 Πώς σε βοηθάει ο γιατρός σου;.....	8
1.2 Η κυβέρνησή σου.....	14
1.3 Χρειάζεται να σκεφτείς την εγχείρηση;.....	18
Β΄ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	21
2. Η ΑΛΗΘΙΝΗ αιτία της υψηλής αρτηριακής πίεσης.....	21
Γ΄ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	25
3. Η επιστημονική βάση αυτής της λύσης για υπέρταση.....	25
3.1 Αμερικανική ένωση για την υγεία της καρδιάς (American Heart Association)..	26
3.2 Πρότζεκτ Κίνα των Πανεπιστημίων του Κορνέλ και του Όξφορντ.....	29
3.3 Αμερικανική Ένωση για την Καταπολέμηση της Υπέρτασης (ASH).....	31
Δ΄ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	33
4. Η Omega936 μέθοδος για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.....	33
4.1 Χαμήλωσε φυσικά την αρτηριακή σου πίεση.....	35
4.1.1 Αλλαγές του τρόπου ζωής.....	35
4.1.2 Τσιγάρα.....	36
4.1.3 Αλκοόλ.....	37
4.1.4 Ναρκωτικά.....	39
4.1.5 Άγχος.....	40
4.1.6 Γίνε ο άρχοντας του χρόνου σου.....	41
4.1.7 Καλός νυχτερινός ύπνος.....	44
4.1.8 Χαλάρωσε.....	46
4.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	48
4.3 Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγεις.....	53
4.3.1 Κονσερβοποιημένα τρόφιμα.....	53
4.3.2 Συσκευασμένα τρόφιμα.....	54

4.3.3	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.....	55
4.3.4	Κόκκινο κρέας.....	56
4.3.5	Κρέας κοτόπουλου.....	57
4.3.6	Ψάρι.....	58
4.3.7	Άμυλο.....	59
4.3.8	Σάκχαρα.....	60
4.3.9	Ποτά - ανθρακούχα και μη ανθρακούχα φρουτοποτά.....	60
4.3.10	Γρήγορο φαγητό.....	61
4.4	Τα τρόφιμα που θα έπρεπε να εισάγεις στη διατροφή σου.....	62
4.5	Προγραμματισμός και προετοιμασία.....	69
4.5.1	Καρυκεύματα και σάλτσες για σαλάτες.....	71
4.5.2	Η γεύση του φαγητού.....	75
4.5.3	Καλά λίπη, ωμέγα λιπαρά οξέα (ωμέγα 3, 6, 9).....	76
4.5.4	Καφές.....	79
Ε'	ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	81
5.	Νόστιμες συνταγές και προγραμματισμός γευμάτων.....	81
5.1	Νόστιμες και υγιεινές συνταγές.....	83
5.1.1	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.....	83
5.1.2	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΕΣ.....	88
5.1.3	ΘΑΥΜΑΣΙΕΣ ΣΟΥΠΕΣ.....	95
5.1.4	ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ.....	105
5.1.5	ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ.....	114
5.2	Προγραμματισμός καθημερινού μενού.....	117
Στ'	ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	120
6.	Ο μεταβολισμός και η υγεία των αιμοφόρων αγγείων.....	120
Ζ'	ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	123
7.	Μέτρησε σωστά την αρτηριακή σου πίεση!.....	123
Η'	ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	125
8.	Συμπέρασμα.....	125
BONUS	ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	128
9.	Ασκήσεις για χαμηλότερη πίεση.....	128
BONUS	ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	133
10.	Αποτελεσματικό αδυνάτισμα.....	133

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σιωπηλός δολοφόνος

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι γνωστή στην ιατρική ως ο χειρότερος σιωπηλός δολοφόνος, και αυτό τον τίτλο τον κέρδισε για έναν καλό λόγο.

Πιστεύω πως δεν υπάρχει άτομο σε όλο τον κόσμο που να μην γνωρίζει κάποιον ο οποίος πάσχει από υπέρταση (υπέρταση = υψηλή αρτηριακή πίεση). Αυτό δεν εκπλήττει, αν κοιτάξεις απλά τα στατιστικά στοιχεία:

- Πάνω από το 40% ενηλίκων ατόμων ηλικίας άνω των 25 ετών πάσχει από την υψηλή αρτηριακή πίεση!
- Το 2008 καταγράφηκε ότι σχεδόν ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι πάσχουν από υπέρταση!
- Η υψηλή αρτηριακή πίεση σκοτώνει 7,5 εκατομμύρια ανθρώπους ετησίως και είναι η κύρια αιτία μειωμένης εργασιακής ικανότητας και πρόωρου θανάτου στον κόσμο!*

*(Πηγή: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας)

Είναι σαφές ότι μιλάμε για μια σύγχρονη επιδημία σε παγκόσμια κλίμακα!

Απλά χρειάζεται να αναφέρω γιατί η υπέρταση είναι τόσο θανατηφόρα. Επειδή είναι η κύρια αιτία καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου! Αυτός είναι ο λόγος που η υψηλή αρτηριακή πίεση δεν πρέπει να παραμεληθεί!

Και όμως, παραμελείται πάρα πολύ συχνά επειδή οι άνθρωποι δεν την ελέγχουν τακτικά ή απλά επειδή δεν αισθάνονται κάποιες ενοχλήσεις ή συμπτώματα. Γι' αυτό ονομάζεται σιωπηλός δολοφόνος. Μπορεί να συμβεί να μην αισθανθείς τίποτα ενώ η υπέρταση καταστρέφει την υγεία σου – μόνο ώσπου να είναι πολύ αργά.

Ένα από τα πιο τραγικά γεγονότα σχετικά με την υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ότι σε σχεδόν στο 99% των περιπτώσεων μπορούμε να κατηγορήσουμε μόνο τους εαυτούς μας. :) Οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για την αυξημένη αρτηριακή πίεση, η οποία προκαλεί πολλά άλλα προβλήματα υγείας.

Από την άλλη πλευρά, αν γνωρίζεις ήδη ότι έχεις υψηλή αρτηριακή πίεση, ο γιατρός σου πιθανώς σου έχει ήδη συνταγογραφήσει κάποια φάρμακα που θα έπρεπε να σου μειώσουν την πίεση. Όμως, ΕΧΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΥΣΕΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;;;

Φυσικά και όχι! Στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου Omega936 Project θα έχεις την ευκαιρία να διαβάσεις την άσχημη αλήθεια για το πώς η ιατρική και τα κράτη στην ουσία κρατάνε τους ανθρώπους αρρώστους.

Και προετοιμάσου για μια έκπληξη! Ίσως σοκαριστείς – όμως είναι αλήθεια πως κανένας δεν φροντίζει την υγεία σου!



Αν τα χάπια είναι η λύση για την υψηλή αρτηριακή πίεση – τότε γιατί χρειάζεται να τα παίρνεις μέχρι το τέλος της ζωής;

Το να είσαι θεραπευμένος, σημαίνει να ξυπνάς το πρωί και να έχεις μια φυσιολογική αρτηριακή πίεση. Το να είσαι θεραπευμένος, σημαίνει να ζεις χωρίς κάποιο χάπι για να κρατάτε την υπέρταση υπό έλεγχο. Η θεραπεία της υπέρτασης σημαίνει να μην φοβάσαι τις σοβαρές επιπλοκές όπως οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό επεισόδιο, η νεφρική ανεπάρκεια κ.λπ.

Δυστυχώς, η συμβατική ιατρική δεν μπορεί να σου το προσφέρει!

Παρ' όλα αυτά, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφεθείς και να περιμένεις να σε σκοτώσει η υψηλή πίεση! Υπάρχει μια λύση και αυτό σου το υπόσχομαι, αφού γνωρίζω ακριβώς το τι περνάς.

Όπως ίσως γνωρίζεις ήδη, ονομάζομαι Tony Cromwell και όχι πολύ καιρό πριν, και ήμουν ένας συνηθισμένος άνθρωπος σαν εσένα που προσπαθούσε να παρατείνει τη ζωή του και ο οποίος πάλευε με την υπέρταση.

Σήμερα είμαι ένας υγιής άνδρας χωρίς συμπτώματα υψηλής πίεσης και δεν παίρνω καθόλου χάπια ή φάρμακα για να είμαι υγιής. Μπορείτε να αναρωτηθείτε πώς αυτό είναι δυνατό.

Λοιπόν, γι' αυτό τώρα υπάρχει αυτό το βιβλίο! Στις σελίδες του βιβλίου OMEGA936 PROJECT θα βρεις τις απαντήσεις που ψάχνεις. Θα μάθεις πώς να ελέγχεις φυσικά την πίεσή σου και να αποτρέψεις τους κινδύνους που οδηγούν σε απειλητικές για τη ζωή ασθένειες.

Στις σελίδες αυτού του βιβλίου θα μεταδώσω όλες τις έρευνές μου, τις γνώσεις και τις καλύτερες μεθόδους μείωσης πίεσης με τις οποίες εσύ ή κάποιος κοντινός σου μπορεί να ξεπεράσει την υπέρταση.

Η υψηλή αρτηριακή πίεση δεν είναι μια θανατική ποινή. Η υψηλή αρτηριακή πίεση ΜΠΟΡΕΙ να νικηθεί με φυσικό τρόπο!

Με την εφαρμογή πρακτικών λύσεων από αυτό το βιβλίο θα:

- Μάθεις πώς να διατηρείς την πίεση υπό έλεγχο με φυσικό τρόπο
- Πώς να έχεις κανονική αρτηριακή πίεση χωρίς καθόλου χάπια
- Πώς να αδυνατίσεις χωρίς κόπο
- Πώς να μειώσεις τον κίνδυνο καρκίνου
- Πώς να μειώσεις τον κίνδυνο διαβήτη
- Πώς να μειώσεις τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού επεισοδίου!

Σου ακούγεται αυτό σαν μια ταινία επιστημονικής φαντασίας; Πιθανόν, στην αρχή. Και σε καταλαβαίνω απόλυτα. Ίσως σου έλεγαν ψέματα παλιότερα ή σε εξαπάτησαν..

Ωστόσο, σου υπόσχομαι πως μπορείς να φέρεις τη ζωή σου σε καλό δρόμο.

Το φαγητό που τρως βλάπτει πάρα πολύ τον οργανισμό σου. Το OMEGA936 PROJECT θα σου αποκαλύψει πώς να διορθώσεις τις ζημιές που έγιναν.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΛΥΣΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΟΥ! Μόλις ένα μήνα αφότου αρχίσεις να ακολουθείς τις συμβουλές που θα μοιραστώ μαζί σου, θα νιώσεις υπέροχα!

Ένας μήνας! Ακούγεται πραγματικά εύκολο, έτσι δεν είναι;

Μόνο 1 μήνας της ζωής σου – που θα σου φέρει χρόνια και χρόνια υγείας και ευτυχίας στους κοντινούς σου. Ζωή χωρίς φόβο, ζωή χωρίς συνεχείς επισκέψεις σε γιατρό, ζωή χωρίς χάπια και φάρμακα που δηλητηριάζουν το σώμα σου!



Μια απόλυτα φυσική λύση χάρις στην οποία θα έχεις μια φυσιολογική πίεση!

Τη λύση που θα βρεις εδώ έχουν δοκιμάσει χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο. Και όλοι γνώρισαν πολύ συγκεκριμένα, απτά αποτελέσματα μέσα σε μόλις 1 μήνα!

Οπότε, τι θα αποφασίσεις; Αν αυτή τη στιγμή είσαι σε δίλημμα, επίτρεπέ μου να προσπαθήσω να σου διευκολύνω την απόφαση:

1. Μπορείς να αγνοήσεις αυτή την εισαγωγή στο OMEGA936 PROJECT, να κλείσεις αυτό το βιβλίο και να συνεχίσεις με τον παλιό τρόπο ζωής. Ενδέχεται να είσαι σε εκείνο το 1% τυχερών που δεν βιώνουν τις θανατηφόρες συνέπειες της υψηλής αρτηριακής πίεσης. Ίσως θα συνεχίσεις να ζεις μια ζωή χωρίς πολλά προβλήματα, απολαμβάνοντας τα παιδιά και τα εγγόνια σου και μια γεμάτη ζωή. ΑΛΛΑ... μπορεί να γίνεις σαν τους περισσότερους ανθρώπους με υπέρταση. Μπορεί να χρειαστεί να παίρνεις χάπια μέχρι το τέλος της ζωής, ίσως θα πρέπει να πας σε γιατρό κάθε μήνα, να ζεις με το φόβο καρδιακών παθήσεων, νεφρικής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου με τρομερές συνέπειες, ζωής με σοβαρή αναπηρία...

2. Ή μπορείς να αποφασίσεις να με πιστέψεις. Εμένα, ένα άτομο που ακριβώς όπως κι εσύ κάποτε ήταν αναγκασμένο να ζει με υπέρταση και με όλα τα προβλήματα που ασκεί. Και όμως, σήμερα είμαι απόλυτα υγιής και διατηρώ την πίεσή μου με φυσικό τρόπο υπό έλεγχο, χωρίς κανένα φόβο για το μέλλον.

Αν αισθάνεσαι έτοιμος/η να κάνεις πιθανόν την πιο σημαντική απόφαση στη ζωή σου – απλά συνέχισε με την ανάγνωση!

Η ζωή σου θα αλλάξει ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ!

Θα αισθανθείς πιο ευτυχισμένος/η και πιο υγιής μέσα σε μόλις 30 ημέρες!

Έλα στην παρέα μας σε αυτό το ταξίδι που θα σου αλλάξει τη ζωή και ας ξεκινήσουμε!

Με εκτίμηση,
Tony Cromwell

1. Η άσχημη αλήθεια για την ιατρική και τη φαρμακευτική βιομηχανία

1.1 Πώς σε βοηθάει ο γιατρός σου;

Για να μπορέσει να λυθεί ένα πρόβλημα, χρειάζεται να επιστρέψεις στην αιτία του ή, σε αυτή την περίπτωση, να καταλάβεις πώς εμφανίζεται η υψηλή πίεση. Μάλλον ακούς πολλά για το πώς χρειάζεται να προσέχεις τη διατροφή σου και πόσο μια σωστή διατροφή μπορεί να επηρεάσει την υπέρτασή σου. Ίσως πίσω σου έχεις ήδη αμέτρητες προσπάθειες να αλλάξεις τη διατροφή σου και να τρέφεις «υγιεινά» ή ό, τι σας έχουν πει ότι είναι καλό για τη ρύθμιση της υψηλής πίεσης.

Φυσικά, τώρα φτάνουμε στο μεγαλύτερο ερώτημα: Ποια τρόφιμα είναι υγιεινά και τι θα σου προσφέρει αποτελέσματα; Αυτή είναι μια δύσκολη ερώτηση διότι μια απλή αναζήτηση στο διαδίκτυο ή σε βιβλία θα σου δώσουν τόσες πολλές διαφορετικές απαντήσεις! Από ιατρικούς ιστοτόπους, διάφορους οργανισμούς, εμπειρογνώμονες, γιατρούς, ως τις σπουδές ιατρικής, όλοι θα σου προσφέρουν προτάσεις και λύσεις που διαφέρουν ως μέρα και νύχτα!

Για παράδειγμα, ας πάρουμε ένα από τα πιο νόστιμα συστατικά πρωινού: αυγά. Το πρώτο πράγμα που μάλλον θα βρεις είναι ότι τα αυγά απαγορεύονται αυστηρά για όποιον έχει αυξημένη χοληστερόλη ή πίεση! Και ότι θα πρέπει να αποφεύγονται με κάθε κόστος αν θέλεις να ζήσεις. Ωστόσο, πολλές νέες έρευνες υποστηρίζουν ότι τα αυγά είναι ένα από τα πιο υγιεινά τρόφιμα! Είναι κακά για τη λεγόμενη «κακή» χοληστερόλη, ενώ είναι καλά για την καλή χοληστερόλη, και γι' αυτό πρέπει να τα συμπεριλάβεις στην καθημερινή σου διατροφή! Τότε τι πρέπει να κάνεις; Πώς να αποφασίσεις; Και αυτό ήταν μόνο ένα παράδειγμα, διότι η λίστα των αντιφατικών δεδομένων συνεχίζεται.



Είναι φυσιολογικό να έχεις εμπιστοσύνη στον γιατρό σου, αλλά να έχεις κατά νου ότι αυτή είναι εκπαιδευμένοι να χειρίζονται τις γενικά αποδεκτές κατευθυντήριες γραμμές της δημόσιας υγείας σχετικά με την σωστή διατροφή. Ούτε η λεγόμενη πυραμίδα τροφών δεν είναι χωρίς ελαττώματα.

Σκέψου... Πιθανότατα ήδη ακολουθείς τις συστάσεις τους, έτσι δεν είναι; Και ο κύριος λόγος για τον οποίο διαβάζεις αυτό, ή στιδήποτε άλλο, είναι επειδή εξακολουθείς να αισθάνεσαι άρρωστος/η! Υψηλή πίεση συνεχίζει να καταστρέφει τη ζωή σου! Οπότε, προφανώς δεν χρειάζεσαι καμία άλλη απόδειξη ότι οι «συνήθεις» συστάσεις για υψηλή πίεση δεν είναι αποτελεσματικές. Εξακολουθείς να αισθάνεσαι άρρωστος/η και παίζεις με έναν επικίνδυνο κίνδυνο για την υγεία. Αν δεν παίρνεις τα συνταγογραφούμενα φάρμακα – η πίεσή σου γίνεται επικίνδυνα υψηλή. Αυτά είναι τα μόνα αποδεικτικά στοιχεία που πρέπει να καταλάβεις ότι δεν είσαι το πιο υγιές πλάσμα στον κόσμο!

Τι δεν πάει καλά με το δικό μας σύστημα υγείας;

Έχουμε ήδη εξηγήσει ότι κανένας δεν γιατρεύει πραγματικά, αλλά προσπαθούν απλώς να διατηρήσουν την κατάσταση σου σταθερή.

Σε παρακαλώ να μην πάρεις αυτό ως προσωπική επίθεση στον γιατρό σου. Όπως έχω πει ήδη, αυτό δεν είναι συνήθως δικό τους λάθος! Αυτοί για χρόνια εκπαιδούντουσαν και εξειδικεύοντουσαν, μαθαίνοντας μόνο μία προσέγγιση για τους ασθενείς και τους αρρώστους.

Παρόλο που αυτό μπορεί να ακούγεται σκληρό - ο καλύτερος τρόπος για να περιγράψει κανείς πώς λειτουργεί το σύστημα υγείας σήμερα είναι να το ονομάσει επιχείρηση αγωγής συμπτωμάτων μιας ασθένειας! Όχι θεραπεία ή ίαση, αλλά μόνο αγωγή των συμπτωμάτων της πλειοψηφίας των ασθενειών με τις οποίες οι ασθενείς έρχονται καθημερινά.



Σε κάποιες λιγότερης σημασίας καταστάσεις αυτό δεν είναι τόσο τρομερό, ας πούμε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις αυτό το σύστημα λειτουργεί. Για παράδειγμα, όταν εξαρθρώσεις το πόδι ή σπάσεις το χέρι σου. Πηγαίνεις στον ορθοπεδικό, αν χρειαστεί πας για ακτινογραφία... Και στη συνέχεια, ο γιατρός σου ακινητοποιεί τον τραυματισμό, συνήθως με γύψο. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ο τραυματισμός θεραπεύεται, ο γύψος αφαιρείται και αυτά είναι όλα. Αυτό το σύστημα μπορεί να περιγραφεί ως θεραπεία των συμπτωμάτων και όχι της νόσου - ο ορθοπεδικός δεν έχει κάνει τίποτα για να αποκαταστήσει τον σπασμένο βραχίονα/πόδι ή για να διορθώσει τον τεντωμένο σύνδεσμο. Απλώς ακινητοποίησε την περιοχή για να αποφύγει περαιτέρω βλάβη και πόνο και να επιτρέψει στο σώμα να θεραπευτεί από μόνο του!

Ένα άλλο καλό παράδειγμα είναι η πιο συνηθισμένη αιτία επισκέψεων σε γιατρό, κρυολόγημα ή μια απλή γρίπη. Ο γιατρός σε ρωτάει για τα συμπτώματα που έχεις και σου δίνει θεραπεία για όλα αυτά: για την καταρροή της μύτης, πονόλαιμο, βήχα κλπ. Τίποτα όμως για την αιτία της λοίμωξης ή του κρυώματος/ γρίπης... Μόνο για την ανακούφιση των συμπτωμάτων...

Αν έχεις υπέρταση, πρέπει να πας σε γιατρό, αλλά μην περιμένεις από τον γιατρό ότι θα προσπαθήσει να σε θεραπεύσει ή να θεραπεύσει την αιτία της ασθένειας έτσι ώστε η πίεσή σου να είναι για πάντα φυσιολογική! Όλα τα φάρμακα που συνταγογραφούν είναι μόνο για θεραπεία ή, χειρότερα, για την κάλυψη συμπτωμάτων υψηλής πίεσης. Πρέπει να το βλέπεις αυτό ως επίλυση των «παρενεργειών» της υψηλής πίεσης, αλλά ποτέ της ίδιας της αιτίας λόγω της οποίας έχεις υψηλή πίεση!

Γιατί η ιατρική κοινότητα ασχολείται κυρίως με τα συμπτώματα ασθενειών;

Ο λόγος που η σύγχρονη ιατρική εστιάζεται αποκλειστικά στη θεραπεία των συμπτωμάτων της ασθένειας αντικατοπτρίζει την άσχημη και σκληρή πραγματικότητα του ψυχρού κόσμου στον οποίο ζούμε σήμερα. Ο κόσμος της ιατρικής είναι στην πραγματικότητα ένα ΠΕΡΑΣΤΙΟ ΚΑΙ ΚΕΡΔΟΦΡΟΦΟ ΜΠΙΖΝΕΣ.

Η ιατρική, με την υποστήριξη της φαρμακοποιίας, διαχειρίζεται στην ουσία ολόκληρο τον τομέα της υγείας όπως κάθε άλλη επιχείρηση. Και όλοι γνωρίζουμε πολύ καλά ποιος είναι ο στόχος κάθε επιχείρησης - ΤΟ ΚΕΡΔΟΣ!



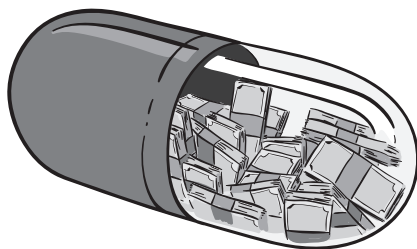
Έχοντας αυτό υπόψη, σκέψου απλά την αντίληψη της θεραπείας των ασθενειών και των συμπτωμάτων:

- Θεραπεία της ασθένειας. Αρρωσταίνεις, πηγαίνεις στο γιατρό, σου κάνει διάγνωση και συνταγογραφεί κάποιο φάρμακο. Η ασθένειά σου θεραπεύεται.

Σε αυτό το σενάριο, πληρώνεις μόνο τα έξοδα νοσηλείας, εξέταση γιατρού και εφάπαξ για το φάρμακο που θα γιατρέψει την ασθένειά σου.

- Θεραπεία των συμπτωμάτων της ασθένειας. Αρρωσταίνεις, πηγαίνεις στο γιατρό, σου κάνει διάγνωση και συνταγογραφεί τα φάρμακα για τα συμπτώματα.

Σε αυτό το σενάριο, πρώτα απ' όλα - δεν θεραπεύεται η αιτία τη αρρώστιάς σου! Θα πληρώσεις όλες τις εξετάσεις, την επίσκεψη στον γιατρό και μηνιαία δόση φαρμάκων. Τον επόμενο μήνα όλα πάλι από την αρχή. Επίσκεψη, εξετάσεις, νέα φάρμακα... Σε κάποιο σημείο θα αντιμετωπίσεις παρενέργειες του φαρμάκου και θα χρειαστείς επιπρόσθετα φάρμακα. Αυτό πιθανότατα θα συνεχιστεί μέχρι το τέλος της ζωής σου.



Δεν υπάρχει αμφιβολία ποιο είναι το καλύτερο σενάριο για τη φαρμακευτική βιομηχανία.

Καταλαβαίνεις τώρα γιατί δεν έχουν κανένα συμφέρον να προσφέρουν τα πραγματικά φάρμακα κατά της υψηλής αρτηριακής πίεσης;

Όταν έχεις υψηλή πίεση και παίρνεις φάρμακα για να ανακουφίσεις ή να καλύψεις τα συμπτώματα, είσαι η σταθερή πηγή εισοδήματός τους. Μήνα μετά τον μήνα, τους επιτρέπεις να επιτύχουν τα επιθυμητά τους κέρδη.

Αν θα υπήρχε κάποιο φάρμακο, θα έπρεπε να το πληρώνεις μόνο μία φορά στη ζωή. Και αυτά είναι όλα.

Δεν εκπλήττει ότι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες προτιμούν να είσαι πελάτης των προϊόντων τους από μήνα σε μήνα. Τα κέρδη τους αυξήθηκαν τόσο πολύ ώστε από τις προοπτικές τους που επικεντρώνονται στην επιχείρηση και στα κέρδη - η αναζήτηση φαρμάκου θα ήταν σκέτη τρέλα!

Για να είμαστε ξεκάθαροι, μιλάμε για κέρδη εκατομμυρίων και δισεκατομμυρίων ευρώ! Το οποίο δεν προκαλεί έκπληξη αν κοιτάξεις τους αριθμούς:

- Η Ευρώπη έχει περίπου 700 εκατομμύρια κατοίκους.
- Μόνο το 2016 οι γιατροί στην Ευρώπη έχουν γράψει πάνω από 5 δισεκατομμύρια συνταγές!

Αυτό περίπου σημαίνει ότι 7 στους 10 Ευρωπαίους κάθε μήνα παίρνει τουλάχιστον ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο.

Πάνω από το 50% του πληθυσμού παίρνει δύο ή περισσότερα συνταγογραφούμενα φάρμακα κάθε μήνα!

Για να συνοψίσουμε, οι Ευρωπαίοι μόνο σε ένα χρόνο ξοδεύουν 680 δισεκατομμύρια ευρώ περίπου για τα συνταγογραφούμενα φάρμακα!



Και μην νομίζεις ότι αυτό δεν σχετίζεται άμεσα με όλο το σύστημα υγείας, συμπεριλαμβανομένου και του γιατρού σου. Οι φαρμακευτικές εταιρείες αναφέρουν ότι δαπανούν περίπου 23 δις ευρώ μόνο για το μάρκετινγκ των φαρμάκων, εκ των οποίων 3 δις δολάρια πηγαίνουν σε άμεσες πληρωμές των γιατρών (μέσω διαφόρων μορφών χορηγιών, σεμιναρίων, ταξιδιών και άλλων προνομίων), ώστε να προτιμήσουν ένα προϊόν μιας συγκεκριμένης φαρμακευτικής εταιρείας αντί άλλου.

Και μην νομίζεις ότι εδώ μιλάμε για κλασική δωροδοκία. Κανένας φυσιολογικός άνθρωπος δεν θα δήλωνε δωροδοκία επειδή είναι παράνομη σε όλες τις χώρες (αλλά δεδομένου ότι ξέρω ότι δεν είσαι ανόητος, μπορούμε να υποθέσουμε ότι συμβαίνει και αυτό) - τα ποσά που αναφέρουν οι ίδιες οι φαρμακευτικές εταιρείες αναφέρονται νόμιμα ως έξοδα «μάρκετινγκ». Πάντα έρχονται με ευφάνταστους τρόπους για να «πληρώσουν» τους γιατρούς προσλαμβάνοντάς τους ως σύμβουλους ή εκπρόσωπους, μέλη ομάδων εργασίας, εμπειρογνώμονες και, στη συνέχεια, οργανώνοντάς τους καταρτίσεις, ταξίδια, σεμινάρια, συνέδρια, κλπ.

Ακούγεται τρομακτικό, έτσι δεν είναι;

Και πρέπει να φοβάσαι! Είναι πολύ δύσκολο να βλέπεις τον γιατρό σου με εμπιστοσύνη όταν τον/την βλέπεις να παίρνει τη συνταγή μιας τεράστιας εταιρείας εκ των προτέρων... Την επόμενη φορά που το δεις, σκέψου για λίγο: συνταγογραφεί ο γιατρός σου το φάρμακο που πραγματικά χρειάζεσαι, που θα σε βοηθήσει να γίνεις καλύτερα - ή είναι ο γιατρός σου απλά ένας άλλος παίκτης στο παιχνίδι της θεραπείας των συμπτωμάτων που βγάζει χρήματα από την ασθένειά σου;;

Πώς να εμπιστευτείς ένα σύστημα όπου δεν αξίζεις τίποτα αν είσαι θεραπευμένος; Αν θεραπευτείς με μόνο μία θεραπεία - η τιμή σου για αυτούς πέφτει στο μηδέν. Αλλά αν μπορούν να σε βάλουν σε φάρμακα για το υπόλοιπο της ζωής σου - μόλις τότε θα έχεις πραγματικά μια αξία γι' αυτούς!

1.2 Η κυβέρνηση σου

Είναι φυσιολογικό να νομίζεις ότι τουλάχιστον για την κυβέρνηση του κράτους σου, αυτή που εκλέγεται από τον λαό και η οποία θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το συμφέρον του λαού, η υγεία σου θα έπρεπε πάντα να αποτελεί προτεραιότητα. Οι κυβερνήσεις δεν πρέπει να σκέφτονται τα κέρδη και τις επιχειρήσεις επειδή ο ρόλος τους είναι τελείως διαφορετικός.

Για αυτό τον λόγο η γενιά μας έχει μάθει πολύ σοβαρά τις κατευθυντήριες γραμμές για την υγεία των κρατικών θεσμών.

Ας δούμε πρώτα τον ρόλο του κράτους στη διατροφή μας και τα συστατικά που καταναλώνουμε.

Όλοι έχουμε ακούσει για την περίφημη **πυραμίδα τροφίμων** ή, όπως έχει μετονομαστεί πρόσφατα - το **πίατο σωστής διατροφής**.

Σε γενικές γραμμές, πρόκειται για την επίσημη και γενικά αποδεκτή αντίληψη των τύπων τροφίμων που πρέπει να καταναλώνουμε και τη συχνότητα χρήσης τους στην καθημερινή μας διατροφή: το μεγαλύτερο μέρος αποτελούν οι υδατάνθρακες, ακολουθούν λαχανικά και φρούτα, στη συνέχεια πρωτεΐνες και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, και το λιγότερο μέρος είναι τα λίπη, τα έλαια και τα σάκχαρα.

Αυτή η πυραμίδα τροφίμων ή αλλιώς το πιάτο με διάφορα είδη τροφίμων, υπάρχει για μεγάλο χρονικό διάστημα και για πολύ καιρό πίστευαν ότι αυτή είναι η μόνη υγιεινή διατροφή εάν θέλουμε να σώσουμε την υγεία μας, να προστατέψουμε την καρδιά και να απολαύσουμε τη μακροζωία.

Υποθέτω ότι οι άνθρωποι έχουν καταλήξει εδώ και πολύ καιρό στο συμπέρασμα ότι αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές έχουν συνταχθεί από έναν πολύ έξυπνο επιστήμονα και τα θεωρούσαν δεδομένα.



Αλλά με τη συμμετοχή μεγάλου αριθμού ομάδων συμφερόντων σε όλες τις κυβερνητικές δομές, οι άνθρωποι άρχισαν να αναρωτιούνται για την ίδια την πυραμίδα τροφίμων.

Και είχαν ένα δίκιο! Αποδείχτηκε ότι εκεί επίσης υπήρχε η αρχή «όποιος πληρώσει περισσότερο – θα έχει το μεγαλύτερο μερίδιο στην πυραμίδα»!

Αναρωτιέσαι ποτέ πώς τα δημητριακά έγιναν ξαφνικά το πιο υγιεινό πρωινό στις δυτικές χώρες; Και αυτό εξαπλώθηκε ακριβώς όταν οι κρατικοί θεσμοί είχαν δηλώσει ότι περισσότερο από το ένα τρίτο (ή το 30%) του ημερήσιου μενού θα έπρεπε να αποτελείται από ψωμί, δημητριακά και ζυμαρικά!!!



Σύμπτωση ή μια μεγάλη απάτη!; Κάποιος είχε τον καλύτερο λομππίστα και κατάφερε να διαπεράσει στα κρατικά όργανα, πράγμα που οδήγησε σε μια «επίσημη διατροφή» την οποία θα έπρεπε όλοι να ακολουθούμε. Φαντάσου απλά πόσο περίεργο είναι αυτό, διότι κάθε έρευνα δείχνει ότι ακόμη και οι πιο υγιείς άνθρωποι θα έπρεπε να περιορίσουν την πρόσληψη αυτής της ομάδας τροφίμων και ότι οι υδατάνθρακες είναι η νούμερο ένα αιτία της παχυσαρκίας και γι' αυτό είναι κακοί για την καρδιά και την πίσσή σου!

Και ενώ η σύνδεση μεταξύ μεγάλων φαρμακευτικών εταιρειών και ιατρών είναι αρκετά εύκολο να κατανοηθεί, ο ρόλος του κράτους σε όλα αυτά μπορεί να μην φαίνεται τόσο λογικός. Τουλάχιστον με την πρώτη ματιά.

Κάποιος ίσως πιστεύει ότι το κράτος δεν διαχειρίζεται ως ιδιωτική επιχείρηση. Όμως, το κράτος χειρίζεται από τους ανθρώπους, και οι άνθρωποι προσελκύονται από το χρήμα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι λομππίστες μπορούν εύκολα να επηρεάσουν τους κρατικούς οργανισμούς. Δεύτερον, το κράτος χρειάζεται χρήματα για τον κρατικό προϋπολογισμό, αυτά τα χρήματα τα παίρνουν από τους φόρους και παίρνει περισσότερα χρήματα από τους φόρους όταν ο ιδιωτικός τομέας (συμπεριλαμβανομένης της φαρμακευτικής βιομηχανίας και της βιομηχανίας τροφίμων) πουλάει περισσότερα προϊόντα σε οποιοδήποτε είδος αγοράς. Εδώ δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ αυτού που είναι υγιεινό, καλό, κακό για την υγεία κλπ, κάθε προϊόν είναι καλό!

Ας πάμε ένα βήμα πιο μακριά... Η κυβέρνηση εν γένει (κάθε κυβέρνηση ή πολιτικό κόμμα στον κόσμο) αγαπάει τους ταπεινούς ανθρώπους, εκείνους που ποτέ δεν αντιμιλούν, οι οποίοι δεν αμφισβητούν την κυριαρχία τους και που επιτρέπουν στους ισχυρούς ανθρώπους να συνεχίσουν να βάζουν υποψηφιότητες για υψηλές θέσεις και να συσσωρεύουν τον πλούτο τους. Και ποιος είναι πιο υπάκουος από τους ανθρώπους που δεν είναι καλά μορφωμένοι και πέρα από αυτό είναι άρρωστοι;;; Οι άρρωστοι άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται για τα πολιτικά κόμματα ή τις εκλογές, είναι απασχολημένοι με την υγεία τους! Διατηρώντας τους ανθρώπους άρρωστους και εθισμένους στα χάπια, επιτρέπει σε κάθε κυβέρνηση να ελέγχει τις ελευθερίες και τις αποφάσεις τους και έτσι οι ισχυροί γίνονται ακόμα ισχυρότεροι. Αυτό μπορεί πραγματικά να ακούγεται σαν μια μεγάλη συνωμοσία, αλλά αν το κοιτάξεις από όλες τις πλευρές, θα δεις ότι ο κόσμος στον οποίο ζούμε δυστυχώς είναι πραγματικά έτσι.



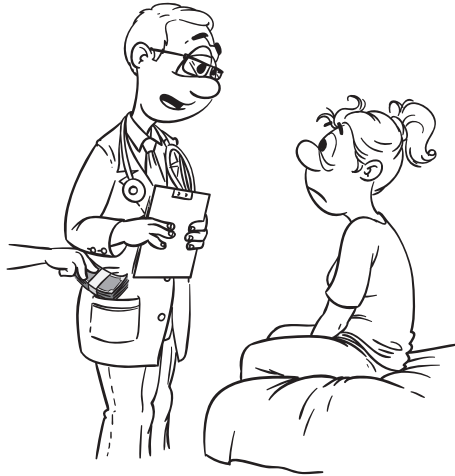
Ως φυσιολογικός άνθρωπος που αντιμετωπίζει τεράστιο κίνδυνο για την υγεία του λόγω της υψηλής πίεσης, ίσως αισθάνεσαι μόνος σου:

- Είναι δύσκολο να έχεις εμπιστοσύνη σε έναν γιατρό που λαμβάνει χρήματα από μια φαρμακευτική εταιρεία.
- Είναι δύσκολο να υπάρξει εμπιστοσύνη στα κρατικά ιδρύματα που χρηματοδοτούνται από τους λομπίστες και τις μεγάλες βιομηχανίες που ασχολούνται μόνο με τα κέρδη τους.

Και δεν μπορώ να τονίσω αυτό αρκετά (και θα το διαβάσεις πολλές φορές ακόμα σε αυτό το βιβλίο), η υψηλή αρτηριακή πίεση δεν είναι ένα αστέιο! Αν δεν αντιμετωπιστεί, πιθανόν θα σε σκοτώσει!

Λοιπόν, δεν υπάρχει φάρμακο, δεν υπάρχει κανένας άλλος τρόπος;;;

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΕΙ!



Έγραψα αυτό το βιβλίο ακριβώς για να σου ανοίξω τα μάτια και να σου δείξω ότι ΕΣΥ μπορείς να θεραπευτείς και να έχεις πάλι φυσιολογική αρτηριακή πίεση! Μπορείς να σταματήσεις να αναζητάς, μπορείς να σταματήσεις να δοκιμάζεις ένα σορό διάφορες δίαιτες, να εξαντλείσαι στο γυμναστήριο και φυσικά μπορείς να σταματήσεις να δηλητηριάζεις το σώμα σου με επιβλαβή φάρμακα.

Έχω δοκιμάσει όλες τις πιθανές μεθόδους και εδώ θα βρεις ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ!!

Πριν περάσουμε σε αυτό, θα ήθελα να συζητήσω την τελευταία ευκαιρία, αυτή που είναι συνήθως διαθέσιμη σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων, και αυτή είναι η ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ.

1.3 Χρειάζεται να σκεφτείς την εγχείρηση;

Είναι σχεδόν αδύνατον όταν ανοίξεις την τηλεόραση να μην πέσεις πάνω σε μια λαμπερή και σπαρακτική ιστορία για το πώς κάποιος άλλαξε τη ζωή του.

Πάνω από το 90% ιστοριών είναι για την απώλεια βάρους, κάτι που δεν προκαλεί έκπληξη γιατί το πάχος και η παχυσαρκία σχεδόν πάντα ακολουθούνται από την υψηλή πίεση.

Είναι απολύτως κατανοητό γιατί μερικοί άνθρωποι στρέφονται προς την εγχείρηση ως μια εύκολη λύση.

Αν σε κούρασαν πολλές ώρες άσκησης και δίαιτες που δεν σε βοήθησαν καθόλου, το να πας κάτω από το νυστέρι ίσως σου φαίνεται σαν η μοναδική ευκαιρία να κρατήσεις την υγεία σου.

Όταν ακούς αυτές τις ιστορίες, φαίνεται τόσο εύκολο. Άριστοι γιατροί, γρήγορες εγχειρήσεις όπου τίποτα δεν πηγαίνει στραβά, οι άνθρωποι ξυπνάνε ευτυχισμένοι, πηγαίνουν σπίτι, και σε μερικούς μήνες είναι λεπτοί, υγιείς και χαρούμενοι!

Όμως, αντικατοπτρίζουν πραγματικά αυτές οι τηλεοπτικές εκπομπές την πραγματικότητα;

Αν ψάξεις μόνο λίγο το διαδίκτυο, ακόμα και σε ιστοσελίδες που προωθούν τέτοιες εγχειρήσεις, πολύ γρήγορα θα δεις ότι το ποσοστό απόδοσής τους δεν είναι ούτε 50%. Και εκεί δεν συμπεριλαμβάνονται γενικοί κίνδυνοι χειρουργικής επέμβασης και το γεγονός ότι πάνω από το 70% των ασθενών χρειάζονται μια επιπλέον εγχείρηση. Σχεδόν κανείς δεν θα σου πει ότι υποκαθιστάς το ένα κακό με το άλλο, με την πρώτη ματιά μικρότερο - γιατί και πάλι θα χρειάζεσαι δια βίου ιατρική περίθαλψη, ατελείωτες επισκέψεις σε γιατρούς και νοσοκομεία και φάρμακα! Και να μην αναφέρω τον κίνδυνο για την υγεία, τη διατροφή, την αύξηση του σωματικού βάρους μετά τη χειρουργική επέμβαση κλπ.

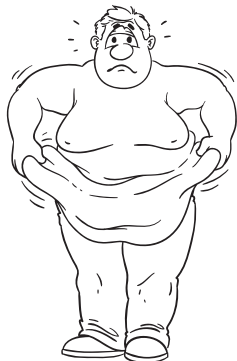


Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, στη διατροφή και στην άσκηση είναι υποχρεωτικές ώστε οι τέτοιες επεμβάσεις να λύσουν μακροπρόθεσμα το πρόβλημά σου με το βάρος. Έτσι θα καταλήξεις σε δίαιτες και προγράμματα άσκησης που δεν σε βοήθησαν πριν, και εκτός αυτού - θα υποβληθείς σε μια σοβαρή ιατρική επέμβαση!

Με λίγα λόγια, αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο σου ζητώ να μην αντιλαμβάνεσαι τέτοιες επεμβάσεις ελαφριά! Φέρνουν μεγάλους κινδύνους και πριν από αυτές πραγματικά θα έπρεπε να δοκιμάσεις τη μη επεμβατική λύση που παρουσιάζεται σε αυτό το βιβλίο, μια λύση που είναι απολύτως φυσική και 100% χωρίς κινδύνους!

Θα είμαι απόλυτα ειλικρινής μαζί σου. Γνωρίζω πολύ καλά τη δυνατότητα αποτυχίας... τη γεύση της αποτυχίας και την αίσθηση της απελπισίας και πλήρης αποτυχίας όταν συμβεί αυτό.

Όλα αυτά μου είναι γνώριμα επειδή τα ένωσα στο δέρμα μου. Δεν θεραπεύτηκα την πρώτη φορά που προσπάθησα να αλλάξω τη ζωή μου! Δεν έχασα βάρος από την πρώτη, δεύτερη, ούτε από την τρίτη προσπάθεια! Όπως και όλοι οι άλλοι, πιανόμουν στις συνήθειες παγίδες: μια τούρτα γενεθλίων στο γραφείο, όπου όλοι σε κοιτάζουν και αναρωτιούνται γιατί δεν τρως, ένα ποτό με τους φίλους σου με το οποίο σερβίρονται γαριδάκια, όπου δεν θέλεις να είσαι ο μόνος που πίνει νερό, ένα δείπνο σε εστιατόριο όπου είσαι και πάλι ο μόνος που παραγγέλλει μια άνοστη σαλάτα ή μια απλή βραδιά ταινιών στο σπίτι, όπου η οικογένειά σου παραγγέλνει πίτσα και τρώει ποπ κορν, πατατάκια και άλλα σνακ. Σου ακούγονται γνωστά; Όλοι μας πέφταμε σε αυτές τις παγίδες, σκοντάφταμε και μετά αισθανόμασταν δυστυχιμένοι αφού απέτυχε άλλη μια προσπάθειά μας... και μετά αισθάνεσαι σαν ένας χαμένος, γιατί δεν μπορείς να τηρήσεις μια δίαιτα ή ένα πρόγραμμα άσκησης για περισσότερο από 1 ή 2 εβδομάδες!



Και αυτός είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο έχω γράψει αυτό το βιβλίο και οδηγό για την αποκατάσταση της υγείας. Θέλω να δοκιμάσεις κάτι που δεν είναι τόσο δύσκολο, που δεν θα σε κάνει να αισθάνεσαι τόσο άσχημα και κάτι που ένα κανονικό άτομο σαν εσένα έχει ήδη δοκιμάσει και πέτυχε! Γι' αυτό ξέρω ότι θα πετύχεις κι εσύ!

Τώρα δεν βλέπω πια στην τηλεόραση τις ιστορίες επιτυχίας άλλων ανθρώπων, χρειάζεται απλά κοιτάξω το είδωλο μου στον καθρέφτη! Κατάφερα να αποφύγω επικίνδυνες εγχειρήσεις και είμαι βέβαιος ότι θα το καταφέρεις κι εσύ!



2. Η ΑΛΗΘΙΝΗ αιτία της υψηλής αρτηριακής πίεσης

Ένας από τους λόγους για τους οποίους οι γιατροί μπορούν συνέχεια να σου συνταγογραφούν διαφορετικά φάρμακα και ταυτόχρονα να έχουν μια «κάλυψη» όταν αυτά δεν σε βοηθήσουν είναι πολύ απλός.

Θα σου πουν ότι ΚΑΝΕΝΑΣ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ τι είναι αυτό που προκαλεί την αύξηση της πίεσης και πως για τον λόγο αυτό χρειάζονται να δοκιμάσουν διάφορες προσεγγίσεις ώστε να δουν ποια απ' αυτές θα σε βοηθήσει!

Και δεν είναι τόσο δύσκολο να το πιστέψει κανείς όταν ακόμα και στις πιο γνωστές πηγές πληροφοριών για την υγεία στο διαδίκτυο πιθανόν γράφει ακριβώς το ίδιο, ότι η πραγματική αιτία της επιδημίας υψηλής πίεσης εξακολουθεί να μην έχει ανακαλυφθεί.

Είμαι της ταπεινής μου γνώμης ότι – όλοι αυτοί ΨΕΥΔΟΝΤΑΙ!

Δεν είχε καθόλου νόημα ότι η απάντηση σε αυτό το τεράστιο πρόβλημα σχεδόν όλων των ανεπτυγμένων χωρών, για την ασθένεια και την κατάσταση που πλήττουν το 70% του πληθυσμού των ενηλίκων, για μια κατάσταση που έχει μελετηθεί εντατικά τα τελευταία 70 χρόνια - δεν ξέρουμε!

Από ιστορική άποψη, είναι σωστό να καλούμε την υπέρταση σύγχρονη ασθένεια. Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η υψηλή πίεση ποτέ στην ιστορία ήταν ένα μεγάλο πρόβλημα. Ωστόσο, ξεκινώντας από τη δεκαετία του '50 του περασμένου αιώνα, η συχνότητα εμφάνισης εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου είχε ανεβεί στα ύψη. Οι επιστήμονες το σύνδεσαν με μεγάλη αύξηση της υψηλής αρτηριακής πίεσης. Στα χρόνια που ακολούθησαν, μέχρι σήμερα, ο αριθμός των ανθρώπων που βιώνουν αυτό αυξάνεται συνεχώς.

70%



Γι' αυτό μου φάνηκε λογικό να διαπιστώσουμε πρώτα ποια σημαντική αλλαγή τα τελευταία 60-70 χρόνια προκάλεσε αυτή την επιδημία. Πρώτα απ' όλα, όλοι γνωρίζουμε ότι δεν πρόκειται για κάποια μεταδοτική ασθένεια, ιό ή βακτηρίδια με τα οποία μπορεί να μολυνθεί ο άνθρωπος... Γι' αυτό πρέπει να είναι κάτι που συμβαίνει μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό.

Για να συντομεύσω, όλα όσα έχω ερευνήσει ποτέ έδειξαν ένα πράγμα μόνο: τη ΔΙΑΤΡΟΦΗ!

Ο σημαντικότερος παράγοντας που άλλαξε σε αυτό το χρονικό διάστημα είναι η διατροφή μας. Με τα τρόφιμα που αγοράζαμε στη λαϊκή και την 100% σπιτικά μαγειρεμένα φαγητά πήγαμε σε έτοιμα γεύματα και επεξεργασμένα τρόφιμα.

Είμαι σταθερά πεπεισμένος ότι η σύγχρονη διατροφή μας προκαλεί υψηλή πίεση και σιγά-σιγά μας σκοτώνει!

Η μέση διατροφή που αποτελείται από:

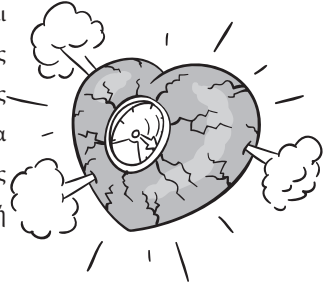
- επεξεργασμένα τρόφιμα
- κονσερβοποιημένα τρόφιμα
- τηγανισμένα φαγητά
- φαγητά γεμάτα λίπος (* παρατήρηση:
δεν είναι όλα τα λίπη κακά)
- τρόφιμα με άδειες θερμίδες

Είναι η ΑΛΗΘΙΝΗ αιτία της υψηλής αρτηριακής πίεσης!



Πραγματικά δεν θέλω να σε φορτώνω με επιστημονικές μελέτες και ιατρικούς όρους, αλλά επέτρεψέ μου να σου εξηγήσω με απλά λόγια γιατί αυτή η διατροφή σε σκοτώνει.

Τα κύρια συστατικά μιας τέτοιας σύγχρονης διατροφής δημιουργούν ουσίες παρόμοιες με την πλάκα (μοιάζουν με λίπος) που κατά τη χώνεψη της τροφής καταλήγουν στις αρτηρίες σου, τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται σε όλα τα μέρη του σώματος. Καθώς η πλάκα δεν μπορεί να διαλυθεί, συσσωρεύεται στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, δημιουργώντας φράξιμο. Εν συνεχεία αποκλείει τη ροή του αίματος, εξ αιτίας το υποπίου μικρότερη ποσότητα αίματος φτάνει σε όλα τα κύτταρα, τα κύτταρα έτσι λαμβάνουν λιγότερες θρεπτικές ουσίες και, μάλλον το μάντεψες, αναπτύσσεται η υψηλή αρτηριακή πίεση.



Σε αυτήν την περίπτωση, η καρδιά ασκεί δύο φορές περισσότερη δύναμη για να αντληθεί το αίμα αρκετά έντονα ώστε να φτάσει σε όλα τα μέρη του σώματος. Αυτή η συνεχής κόπωση της καρδιάς μετά από κάποιο χρονικό διάστημα οδηγεί σε φθορά, η οποία έχει καταστροφικές επιπτώσεις στην υγεία.

Δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε πώς η αρτηριακή απόφραξη προκαλεί την υψηλή πίεση. Αυτό είναι κατανοητό για όλους. Για παράδειγμα, αν ένα αιμοφόρο αγγείο έχει διάμετρο 3mm, με την πλάκα που του ενθυλακώνει τα τοιχώματα γίνεται 1mm στενότερο. Αλλά η καρδιά πρέπει ακόμα να αντλεί την ίδια ποσότητα αίματος - μόνο που το πέρασμα τώρα είναι πλέον πολύ στενότερο. Η καρδιακή πίεση που χρησιμοποιείται για την άντληση της ίδιας ποσότητας αίματος μέσω των φραγμένων αρτηριών είναι στην πραγματικότητα υψηλή αρτηριακή πίεση.

Οι επιστήμονες αρχίζουν σιγά-σιγά να βλέπουν ότι αυτές οι αποφράξεις είναι θανατηφόρα επικίνδυνες. Ορισμένοι γιατροί παραδέχονται ότι υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ του φαγητού που τρώμε και της ταχύτητας με την οποία η γήρανση επιτίθεται στον οργανισμό.

Μόνο που κανείς δεν θέλει να πει την αληθινή κατάσταση: ότι το φαγητό που τρώμε είναι το μόνο πρόβλημα και ότι η ΑΛΗΘΙΝΗ αιτία της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Εδώ απλά θα ήθελα να σε υπενθυμίσω αυτό που έχω ήδη αναφέρει στο κεφάλαιο 1. Γιατί η ιατρική κρύβει την αιτία της υψηλής πίεσης; Η απάντηση είναι - για τα ΧΡΗΜΑΤΑ.

Αν θα αποκάλυπταν στους πάντες ότι η διατροφή είναι η αληθινή αιτία της υψηλής αρτηριακής πίεσης, τι θα συμβεί με το ιδιαίτερα επεξεργασμένο σύστημα κερδοσκοπίας; Δεν θα πωλούνται πλέον φάρμακα κάθε μήνα, δεν θα υπάρχουν απίστευτα υψηλά κέρδη στη φαρμακοβιομηχανία, δεν θα υπάρχουν «χορηγίες» για τους γιατρούς κλπ. Όλο το σύστημα κερδών θα καταρρεύσει!

Αυτό επηρεάζει όλους, από τους γιατρούς μέχρι τη βιομηχανία, ακόμα και το κράτος... Γι' αυτό ποτέ δεν θα παραδεχτούν την αλήθεια!

Η υπέρταση δεν πρέπει να ληφθεί ελαφρά! Αν κοιτάξεις απλά τις τρεις κύριες αιτίες θανάτου στις αναπτυσσόμενες χώρες, την καρδιακή προσβολή, το εγκεφαλικό και τον διαβήτη - θα διαπιστώσεις ότι και οι τρεις σχετίζονται με υψηλή αρτηριακή πίεση! Αν και αυτές οι στατιστικές προσπαθούν να στοχεύσουν τον καρκίνο (σίγουρα μια ασθένεια



την οποία φοβούνται όλοι), το γεγονός είναι ότι αυτοί οι τρεις κύριοι δολοφόνοι ευθύνονται για πάνω από το 40% των θανάτων στον δυτικό κόσμο!

Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να πάρεις δική σου θέση και να αναλάβεις τον έλεγχο της ζωής σου! Μην αποθαρρύνεσαι αμέσως - η διατροφή που είναι καλή για την πίεση δεν συνεπάγεται τα άνοστα μη λιπαρά σκουπίδια που διαφημίζονται παντού!

Αυτή η διατροφή απλά παρέχει έξυπνες αποφάσεις με τις οποίες θα μπορέσεις ακόμα να απολαμβάνεις νόστιμα γεύματα.

Απλά μείνε μαζί μου και στα κεφάλαια που ακολουθούν και θα σου αποκαλύψω αυτή την τακτική επιλογής τροφίμων η οποία είμαι βέβαιος ότι θα σου αρέσει. Θα σου αρέσει επειδή λόγω αυτής θα έχεις καλύτερη υγεία και θα αισθάνεσαι καλύτερα - και ιδιαίτερα θα σου αρέσει επειδή δεν πρόκειται για κάποια «χαρτονένια» τροφή, αλλά για πραγματικές λιχουδιές που ετοιμάζονται εύκολα.

3. Η επιστημονική βάση αυτής της λύσης για υπέρταση

Παρόλο που δεν θέλω να σε κουράζω με επιστημονικά στοιχεία, ωστόσο πιστεύω ότι σου αξίζει να μάθεις περισσότερα για τις ανεξάρτητες μελέτες που χρησιμοποίησα ως κατευθυντήριες γραμμές για τη σύνταξη αυτού του βιβλίου. Εάν είσαι σαν εμένα, δεν θα πιστέψεις απλά τα λόγια μου, θα θελήσεις να δεις και κάποιες αποδείξεις.

Γι' αυτό θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου αυτή την απόδειξη για τη σχέση μεταξύ διατροφικών συνηθειών και υψηλής πίεσης, για να διαπιστώσεις ότι αυτή η μέθοδος μείωσης πίεσης μπορεί να βοηθήσει κι εσένα!



Δεδομένου ότι υπάρχουν πάρα πολλές έρευνες για την υψηλή πίεση, σε αυτό το κεφάλαιο θα επικεντρωθώ σε 3 έρευνες από εξαιρετικά αξιόπιστες πηγές οι οποίες δίνουν ακριβείς πληροφορίες για το τι μπορεί να μειώσει την πίεσή σου μακροπρόθεσμα και να σώσει τη ζωή σου.

Η πρώτη έρχεται από μία από τις μεγαλύτερες μη κερδοσκοπικές οργανώσεις που προσπαθεί να παρέχει υποστήριξη και πληροφόρηση σε όλους όσους πάσχουν από υπέρταση και σχετικές καταστάσεις και ασθένειες:

3.1 Αμερικανική ένωση για την υγεία της καρδιάς (American Heart Association)

Αν επισκεφτείς την ιστοσελίδα τους, πιθανώς θα εκπλαγείς με το ποσό των διαθέσιμων δεδομένων, μελετών, εκθέσεων, δραστηριοτήτων κλπ. Όμως, αυτοί διαφέρουν από όλους τους άλλους επειδή είναι μία από τις παλαιότερες οργανώσεις που βασίζονται εξ ολοκλήρου σε εθελοντική εργασία που ιδρύθηκε από έναν καρδιολόγο με στόχο την πρόληψη καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού και άλλων σχετικών παθήσεων. Αυτοί δεν σχετίζονται με κρατικούς θεσμούς ή χορηγούς, επομένως έχουν την ελευθερία να δημοσιεύουν τα ΑΛΗΘΙΝΑ και πολύτιμα στοιχεία για την υψηλή αρτηριακή πίεση.

Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στην έκθεση με τίτλο Διατροφική Προσεγγίσεις για την Πρόληψη και τη Θεραπεία της Υπέρτασης (Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension).

Εδώ θα περιγράψω τα βασικά σημεία αυτής της έκθεσης σχετικά με τις μεθόδους που αποδείχτηκε επιστημονικά ότι μειώνουν την πίεση.

Το πρώτο είναι απώλεια βάρους. Σε αυτή την έρευνα, αποκαλύπτεται ότι αν χάσεις μόνο 5 κιλά, η αρτηριακή σου πίεση θα μειωθεί κατά 3,6 mmHg.*

***Παρατήρηση:** Η τιμή της πίεσης εκφράζεται αριθμητικά, π.χ. 120/80 mmHg θεωρείται φυσιολογική πίεση, όπου ο πρώτος αριθμός υποδεικνύει τη συστολική και ο δεύτερος τη διαστολική πίεση.

Για να κατανοήσεις τι σημαίνει αυτό πραγματικά και πώς η μείωση της πίεσης για 3,6 mmHg επηρεάζει την υγεία σου, σκάψου το εξής:

- Αν μειώσεις την πίεση κατά 3 mmHg, θα μειώσεις και τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής κατά 5%!
- Αν μειώσεις την πίεση κατά 3 mmHg, ο κίνδυνος θανάτου από εγκεφαλικό επεισόδιο μειώνεται κατά 8%!



Να θυμάσαι ότι μιλάμε για την αφαίρεση μόνο 5 κιλών και την επίδραση που έχει σε υψηλή πίεση και στη μείωση του κινδύνου της καρδιακής ανεπάρκειας και εγκεφαλικού επεισοδίου! Θα ήθελα να θυμάσαι πραγματικά μερικούς από αυτούς τους αριθμούς ή απλά να τους γράψεις... Αυτό μπορεί να είναι ένα μεγάλο κίνητρο όταν αναρωτηθείς αν αξίζει να αδυνατίσεις! Απλά κοίταξε τους αριθμούς για να δεις πόσα κερδίζεις!

Μια άλλη σημαντική ανακάλυψη της μελέτης σχετίζεται με την επίδραση των διατροφικών συνηθειών στη μόνιμη και μακροπρόθεσμη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Οι διάφορες μελέτες που περιγράφονται στην παρούσα έκθεση έδειξαν ότι οι άνθρωποι των οποίων η διατροφή είναι πλούσια σε λαχανικά και φτωχά σε ζωοτροφές διατηρούν σταθερή και φυσιολογική αρτηριακή πίεση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Μια άλλη σημαντική ανακάλυψη είναι ότι αυτό το είδος της διατροφής παράγει αποτελέσματα ανεξάρτητα από την ηλικία και το ύψος της πίεσης των ασθενών στο παρελθόν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό επειδή σχεδόν όλοι οι γιατροί λένε ότι αναμένεται ότι η πίεση με την ηλικία θα αυξηθεί.

Αλλά αυτή η μελέτη έδειξε κάτι άλλο: οι ηλικιωμένοι με υψηλή πίεση που έκαναν μετάβαση στη διατροφή χαμηλή σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης και πλούσια σε λαχανικά, έχουν ρίξει πίεση περισσότερο από νεότερους ασθενείς! Η εξήγηση είναι πολύ απλή, ο ηλικιωμένος πληθυσμός που πέρασε περισσότερο χρόνο στη λεγόμενη συνηθισμένη διατροφή έχει προκαλέσει περισσότερες βλάβες στον οργανισμό τους και ως εκ τούτου η μετάβαση σε μια υγιεινή διατροφή στην καρδιά είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο σε αυτά.

Όλες αυτές οι ανακαλύψεις συνδέουν την υψηλή αρτηριακή πίεση με ανθυγιεινή διατροφή, ενώ μόνιμα μειωμένη πίεση συνδέεται με την κατανάλωση λαχανικών, με περιορισμένη πρόσληψη των τροφίμων ζωικής προέλευσης.

3.2 Πρότζεκτ Κίνα των Πανεπιστημίων του Κορνέλ και του Όξφορντ

Με λίγα λόγια, η μελέτη αυτή είναι γνωστή ως η Έργο Κίνα (επειδή διεξήχθη στην Κίνα) και είναι μία από τις μεγαλύτερες διεθνείς επιχειρήσεις για να διαπιστωθεί άμεση σχέση μεταξύ της διατροφής και των ασθενειών.

Οι επιστήμονες σκόπιμα επέλεξαν την Κίνα λόγω της ποικιλομορφίας των περιφερειών της, των διατροφικών συνήθειων και των τρόπων ζωής, επιτρέποντας έτσι να βγάλουν ρεαλιστικά και ολοκληρωμένα συμπεράσματα και συστάσεις.

Το επίκεντρο της μελέτης ήταν να ανακαλύψει πώς τα διάφορα είδη τροφίμων συμβάλλουν στην παράταση του προσδόκιμου ζωής, στην αντοχή στις ασθένειες και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ένα μέρος της μελέτης περιελάμβανε παρατηρήσεις για ανθρώπους από χωριά από απομακρυσμένα μέρη της Κίνας που σπάνια μετακινούνται, δεν ταξιδεύουν και ζουν ολόκληρη τη ζωή τους σε κλειστές κοινότητες με συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες. Οι κάτοικοι αυτών των χωριών σε ολόκληρη την Κίνα ήταν οι τέλειες ομάδες εστίασης, διότι σε ορισμένες από αυτές η κύρια πηγή τροφίμων είναι τα λαχανικά, ενώ σε άλλες η διατροφή βασίζεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης.

Οι επιστήμονες έχουν διερευνήσει λεπτομερώς τι είδους διατροφή φέρνει τα περισσότερα οφέλη και έχουν αγγίξει τον γνωστό μύθο ότι είναι απαραίτητο να τρώμε ποικίλα για να κρατήσουμε τον οργανισμό μας υγιή.

Αποδείχθηκε ότι οι άνθρωποι που δεν καταλάωναν καθημερινά γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα δεν είχαν καν προβλήματα με τη δομή των οστών! Ήταν μια έκπληξη καθώς όλη τη ζωή ακούγαμε ότι αυτά είναι απαραίτητα για την υγεία των οστών!

Αλλά η μεγαλύτερη έκπληξη ήταν τα χωριά όπου δεν υπήρχαν σχεδόν καμιά περίπτωση καρδιοπάθειας και καρκίνου. Θέλεις να μάθεις τι είδους φαγητό έτρωγαν;

Λαχανικά. Λαχανικά ως βάση της διατροφής, καθημερινά, χωρίς σχεδόν καθόλου κρέας! Και πάλι εκπληκτικά - δεν έπασχαν από την έλλειψη πρωτεϊνών και είναι πιθανώς η πιο υγιεινή ομάδα ανθρώπων στον κόσμο!

Το Πρότζεκτ Κίνα καθώς και πολλά άλλα που ακολούθησαν έδειξαν ότι όσο λιγότερο κρέας καταναλώνουν οι άνθρωποι, τόσο λιγότερο θα πλήττονται από καρδιακές παθήσεις και καρκίνο. Στην ουσία, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η συνήθης διατροφή μας πάσχει από έλλειψη λαχανικών και αυτό δηλώνεται ως η κύρια αιτία επιδημιών υπέρτασης και σχετικών ασθενειών.



3.3 Αμερικανική Ένωση για την Καταπολέμηση της Υπέρτασης (American Society for Hypertension)

Η τελευταία επιστημονική οργάνωση που θέλω να αναφέρω είναι η Αμερικανική Ένωση για την Καταπολέμηση της Υπέρτασης, μόνο και μόνο επειδή οι ΗΠΑ βρίσκεται στην κορυφή του κόσμου με τον αριθμό των πληγέντων από υπέρταση και καρδιακές παθήσεις. Δεν είναι λοιπόν έκπληξη το γεγονός ότι οι Αμερικανοί ψάχνουν εντατικά για μια αιτία και για μια φαρμακευτική αγωγή υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Αυτή η οργάνωση έλεγξε τα δεδομένα της Αμερικάνικης ένωσης για την υγεία της καρδιάς και κατέληξε στο ίδιο συμπέρασμα:

Η διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φτωχά σε προϊόντα ζωικής προέλευσης είναι η μόνη μακροπρόθεσμη λύση για την υπέρταση.

Επιπλέον, αυτή η διατροφή εγγυάται μια σταθερή απώλεια βάρους, η οποία μειώνει περαιτέρω την πίεση.

Μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά θα βοηθήσει τους ανθρώπους που αγωνίζονται με την υπέρταση να λύσουν δύο σοβαρά προβλήματα: την υψηλή πίεση και τα περιττά κιλά.



Η μείωση της αρτηριακής πίεσης και το υγιεινό σωματικό βάρος σίγουρα είναι πολύ καλά για την υγεία σου. Αυτή είναι στην πραγματικότητα η κάρτα σου για μακροζωία, ζωτικότητα και καλή υγεία! Σε κάθε περίπτωση, ΒΓΑΙΝΕΙΣ ΚΕΡΔΙΣΜΕΝΟΣ!

Μπορώ να συνεχίσω να σου δίνω παραδείγματα και περισσότερες ενδείξεις πως αυτή η διατροφή βελτιώνει την υγεία σου, αλλά δεν νομίζω ότι το χρειάζεσαι. Αυτό δεν είναι ένα ιατρικό βιβλίο κι εσύ δεν είσαι μαθητής.

Είσαι εδώ για να ανακαλύψεις πώς να μειώσεις φυσικά την πίεση. Και σου λέω - αυτή η λύση δίνει αποτελέσματα!

Μόνο η σωστή διατροφή θα μειώσει την πίεσή σου και να εξασφαλίσει ότι ποτέ πια δεν θα αντιμετωπίσεις αυτό τον θανάσιμο κίνδυνο για την υγεία!

Και αν τώρα αναρωτιέστε γιατί αυτές οι αναφορές και οι μελέτες δεν έχουν δημοσιευτεί σε όλα τα μέσα ενημέρωσης ως μια ΜΕΓΑΛΗ είδηση για μια ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ ανακάλυψη, απλά θυμήσου - γιατί να το διαφημίζουν;;; Έχω ήδη γράψει τους λόγους που η βιομηχανία και το κράτος θέλουν να είσαι για πάντα εθισμένος σε φάρμακα.

Αν θέλεις να αποκόψεις τα κέρδη τους και να σώσετε τη ζωή μειώνοντας φυσικά την πίεση για πάντα, πήγαινε στην επόμενη σελίδα και στο Δ' κεφάλαιο 4 μάθε πώς!

4. Η Omega936 μέθοδος για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης

Η φυσική διαδικασία μείωσης της αρτηριακής πίεσης αποτελείται από διάφορα στοιχεία που θα περιγράψω εδώ λεπτομερώς.

Λάβε υπόψη ότι τόσες πολλές πληροφορίες μαζί μπορούν να σε υπερφορτώσουν, οπότε δεν θέλω να αισθάνεσαι απογοητευμένος ήδη από την αρχή. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθήσεις όλες τις παραπάνω συμβουλές για να μειώσεις την πίεση. Αντίθετα, αυτό που βοηθάει κάποιον δεν πρέπει αναγκαστικά να βοηθήσει όλους.

Κάποια πράγματα μπορεί να σου είναι εύκολα, ενώ άλλα θα απαιτήσουν κόπο για τον οποίο ίσως να μην αισθάνεσαι έτοιμος - και αυτό είναι εντάξει. Για παράδειγμα, το κάπνισμα. Εάν δεν είσαι καπνιστής, όταν φτάσεις σε αυτό το μέρος, μπορείς απλά να το παρακάμψεις. Ωστόσο, για τους καπνιστές η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι μια εύκολη υπόθεση και ενδέχεται να μην είσαι σε θέση να αφοσιωθείς σε αυτό αυτήν τη στιγμή. Και αυτό είναι απολύτως εντάξει.

Μπροστά σου έχεις μια λίστα με όλα τα πράγματα που συμβάλλουν στη φυσική μείωση της πίεσης. Όταν διαβάζεις αυτό το βιβλίο για πρώτη φορά, ακλόυθησε τις παρακάτω συμβουλές:

Διάβασε προσεκτικά ολόκληρο το κεφάλαιο. Μην σκέφτεσαι τι σου είναι εύκολο να κάνεις ή τι νομίζεις ότι δεν μπορείς να κάνεις σε αυτό το σημείο. Απλά διάβασε ολόκληρο το απόσπασμα. Όταν φτάσεις στο τέλος του βιβλίου, πήγαινε πίσω και πάρε μερικά πράγματα που νομίζεις ότι μπορείς να κάνεις τα αμέσως. Όταν επιτύχεις τα πρώτα αποτελέσματα, ξεκίνησε να εισάγεις και άλλες μεθόδους που μειώνουν φυσικά την πίεση μέχρι να επιτύχεις τα επιθυμητά αποτελέσματα. Βεβαιώσου ότι αυτός ο νέος τρόπος ζωής είναι ευχάριστος και ότι αυτές οι αλλαγές δεν σου προκαλούν απογοήτευση - αυτός είναι ο μόνος τρόπος να τα καταφέρεις!



Αυτό το αισθάνθηκα κι εγώ ο ίδιος και παρόλο που όλοι πιστεύουμε ότι θα κάνουμε τα πάντα για να σώσουμε και να επεκτείνουμε τη ζωή μας, το γεγονός είναι ότι έχουμε συχνά παραιτηθεί. Γι' αυτό σου συμβουλεύω για ακόμη μία φορά να μην σταματάς να παίρνεις όλα τα φάρμακά σου αμέσως μόλις αρχίσεις αυτό το πρόγραμμα. Περίμενε η αρτηριακή σου πίεση να αρχίσει να πέφτει, προσαρμοξε τη δοσολογία σύμφωνα με τις συμβουλές του γιατρού σου και μην σταματήσεις να παίρνεις φάρμακα έως ότου ο γιατρός σου δεν σο δώσει το πράσινο φως.

Μην ξεχνάς, δεν θα σου είναι δύσκολο να εφαρμόζεις μερικά πράγματα ταυτόχρονα και αυτό θα σου εξασφαλίσει αποτελέσματα που θα σε ευχαριστήσουν.

Γι' αυτό, ας αρχίσουμε με τη σειρά!

4.1 Χαμήλωσε φυσικά την αρτηριακή σου πίεση

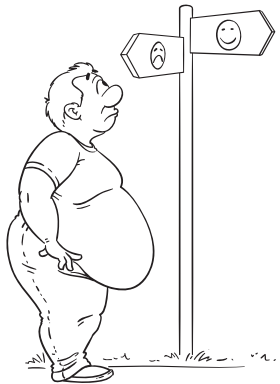
4.1.1 Αλλαγές του τρόπου ζωής

Η ίδια η έκφραση ακούγεται περίεργη, έτσι δεν είναι; Πώς να αλλάξεις τον τρόπο ζωής;

Αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο για όλους, διότι σημαίνει στέρηση στα πράγματα που αγαπάς και απολαμβάνεις .

Και να μην αναφέρω πόσο δύσκολο είναι όταν συνειδητοποιήσεις ότι ο προηγούμενος τρόπος ζωής σου είναι υπεύθυνος για τη διαταραγμένη σου υγεία.

Αλλά ας είμαστε ειλικρινείς, τώρα βρίσκεσαι ακριβώς στη σωστή διασταύρωση: Θα συνεχίσεις να ζεις όπως ήταν μέχρι τώρα, επιτρέποντας να σε σκοτώνει η υψηλή αρτηριακή πίεση ή θα αποφασίσεις να κάνεις μικρές αλλαγές που μπορούν να αποκαταστήσουν την υγεία σου;



Μιλάμε για την υγεία και τη ζωή σου - τίποτα δεν αξίζει περισσότερο από αυτό! Να το έχεις στο νου αυτό κατά την ανάγνωση του κειμένου που ακολουθεί σχετικά με το τι συμβάλλει στην υψηλή πίεσή σου.

4.1.2 Τσιγάρα

Για το κάπνισμα δυστυχώς δεν μπορεί να ειπωθεί τίποτα θετικό. Το πράγμα είναι πολύ απλό, το κάπνισμα είναι κακό και δεν υπάρχει καμία δικαιολογία γι' αυτό.

Αν είσαι καπνιστής, είμαι βέβαιος ότι γνωρίζεις ήδη όλες τις πιθανές προειδοποιήσεις. Το κάπνισμα επηρεάζει περισσότερο τους πνεύμονές σου, αλλά είναι επίσης επικίνδυνο και για τη γενική υγεία σου. Εκτός από την επιβλαβή νικοτίνη, τα τσιγάρα ενδέχεται να περιέχουν άλλες 100 επικίνδυνες χημικές ενώσεις!



Αλλά η νικοτίνη είναι αυτή που πρέπει να σε ανησυχεί το περισσότερο εάν είσαι καπνιστής με υπέρταση. Δηλαδή, όπως η κακή χοληστερόλη και η πλάκα, η νικοτίνη παραμένει παγιδευμένη στα αιμοφόρα αγγεία σου. Αυτό συμβάλλει στη στένωση, τη σκλήρυνση και το φράξιμό τους. Έχω ήδη αναφέρει τι σημαίνει αυτό - η καρδιά αντλεί το αίμα πιο δυνατά και η αρτηριακή πίεση αυξάνεται.

Πιθανότατα γνωρίζεις ότι τα τσιγάρα σου συντομεύουν τη ζωή (μια μελέτη λέει ότι 1 κουτί μειώνει τη ζωή για περίπου 2 ώρες!!!) και η ζημιά που προκαλούν στο σώμα είναι δύσκολο να διορθωθεί.

Αν σταματήσεις να καπνίζεις τώρα, οι πνεύμονές σου μπορεί να χρειαστούν 7-10 χρόνια για να αποκαταστήσουν τη ζημιά. Τα καλά νέα σχετικά με την πίεση είναι ότι αν σταματήσεις το κάπνισμα, μπορείς να αποφύγεις τις περαιτέρω βλάβες και να μειώσεις σοβαρά τον κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων.

4.1.3 Αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών συνήθως δεν θεωρείται σοβαρό πρόβλημα εκτός αν το άτομο είναι αλκοολικό.

Αυτός είναι ο λόγος που πολλοί άνθρωποι λένε ότι πίνουν με μέτρο, μόνο με το δείπνο ή όταν βγαίνουν έξω κλπ., και δεν πιστεύουν καν ότι το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει άσχημα την υγεία και την πίεση τους.

Θα βρεις ακόμα και πολλές αποδείξεις ότι κάποιοι τύποι του αλκοόλ, όπως ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, είναι καλά για την υγεία!

Αλλά το πρόβλημα με το αλκοόλ είναι πολύ παρόμοιο με το πρόβλημα της διατροφής. Έχουμε την τάση να υπερβάλλουμε, κανείς δεν σταματάει στο ένα ποτήρι. Και αυτή η υπερβολή με το αλκοόλ δεν είναι μόνο κακή για το ήπαρ και γενικά για την υγεία, συμβάλλει επίσης στην υψηλή αρτηριακή πίεση.



Χρειάζεται πολύς χρόνος για την επεξεργασία του αλκοόλ στο συκώτι και την εξάλειψη των δηλητηρίων και των επιβλαβών ουσιών. Η κατάσταση επιδεινώνεται σε συνδυασμό με την ανθυγιεινή τροφή, επειδή έτσι υπερφορτώνει το πεπτικό σύστημα και το συκώτι!

Επίσης, μην ξεχνάς ότι τα περισσότερα οινοπνευματώδη ποτά έχουν πολλές θερμίδες και σάκχαρα, γεγονός που προκαλεί αύξηση βάρους. Αυτός είναι ένας επιπλέον λόγος για να αποφεύγεις όσο το δυνατόν περισσότερο το αλκοόλ, εάν θέλεις να μειώσεις φυσικά την αρτηριακή σου πίεση.

Απόλαυσε ένα ποτήρι κρασί σε ειδικές περιπτώσεις και μην το παρακάνεις.

4.1.4 Ναρκωτικά

Τα ναρκωτικά είναι μια συντόμευση προς το θάνατο, αυτή είναι κοινή γνώση.

Πιστεύω ότι κανένας δεν θα χρειάζεται να ακούσει το γνωστό σύνθημα ΠΕΣ ΑΠΛΑ ΟΧΙ, αλλά φυσικά, όπως και στο παρελθόν, αυτό εξακολουθεί να είναι αληθινό. Όπως και με το κάπνισμα, δεν υπάρχει δικαιολογία για τη λήψη ναρκωτικών.

Μια εξαιρεση είναι η ιατρική μαριχουάνα, η οποία είναι πλέον νόμιμη ναρκωτική ουσία σε πολλές χώρες. Παρ' όλα αυτά, πρέπει να λαμβάνεται αυστηρά όπως συνταγογραφήθηκε από το γιατρό. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις, ούτε η μαριχουάνα δεν μπορεί να θεωρηθεί ένα ψυχαγωγικό ναρκωτικό - κάτι τέτοιο δεν υπάρχει, μην ξεγελιέσαι!



4.1.5 Άγχος

Είναι ένας από τους χειρότερους σιωπηρούς δολοφόνους του σήμερα.

Αν και το άγχος επηρεάζει γενικά ολόκληρο τον οργανισμό, είναι ιδιαίτερα επιβλαβές για την καρδιά και την πίεση. Δεν είναι ασυνήθιστο για τους ανθρώπους που δεν καπνίζουν και δεν πίνουν, που δεν έχουν πάρει ποτέ ναρκωτικά, που αθλούνται και τρώνε υγιεινά και που είναι επιπλέον και λεπτοί - έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το άγχος είναι η κύρια αιτία.

Ας είμαστε ειλικρινείς, για να μην είναι εκτεθειμένος στο άγχος, ο άνθρωπος θα έπρεπε να ζει μεμονωμένα κάτω από ένα γυάλινο κουδούνι. Πράγμα που δεν γίνεται. Ωστόσο, πιο έξυπνοι άνθρωποι από μένα έχουν αφιερώσει την ακαδημαϊκή σταδιοδρομία τους για να ανακαλύψουν τι είναι αυτό που αυξάνει το περισσότερο τα επίπεδα άγχους και τι μπορεί να γίνει για να μειωθεί τουλάχιστον εν μέρει και να μάθουμε να το αντιμετωπίζουμε στην καθημερινή μας ζωή.



Σε πολλές περιπτώσεις, αυτό εξαρτάται από τον ίδιο τον άνθρωπο - μερικοί άνθρωποι υποβάλλονται πιο εύκολα σε άγχος σε φυσικό και συναισθηματικό επίπεδο. Συνήθως ένας γρήγορος ρυθμός ζωής, η έλλειψη ξεκούρασης και χαλάρωσης, καταχρηστικές οικογενειακές ευθύνες, ανεπαρκής αριθμός ελεύθερων ημερών, συνεχής υπερβολική εργασία και υπερωρίες οδηγούν στο σώμα σου να αδυνατεί να εντοπίσει και να αντιμετωπίσει το στρες, το οποίο εκδηλώνεται αρχικά σε αυξημένη αρτηριακή πίεση, όμως μπορεί να οδηγήσει και σε άλλες, πολύ σοβαρές ασθένειες.

Τώρα, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου μερικές απλές τεχνικές και στρατηγικές ελέγχου του άγχους που μπορούν να σε βοηθήσουν να ισορροπήσεις τη ζωή σου και να πας ένα βήμα πιο κοντά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Θέλω τουλάχιστον να προσπαθήσεις να εφαρμόσεις όλα όσα πρόκειται να σου πω τώρα, επειδή η ψυχική ειρήνη και το να αισθάνεσαι καλά στο πετσί σου είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή! Αν συνεχίσεις να συσσωρεύεις το άγχος και να το κρατάς μέσα σου μέρα με τη μέρα, χωρίς να κάνεις τίποτα για να «ξεφυσήσεις» λίγο, η αρτηριακή σου πίεση θα συνεχίσει να αυξάνεται - μέχρι το σημείο που θα αντιμετωπίσεις καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο!

4.1.6 Γίνε ο άρχοντας του χρόνου σου

Κάθε καλός μάνατζερ γνωρίζει ότι η καλή οργάνωση είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητα και την επιτυχία. Αλλά συνήθως το εφαρμόζουμε μόνο στον χώρο εργασίας. Προσπάθησε ποτέ να οργανώσεις αποτελεσματικά το χρόνο σου για μία μόνο ημέρα;

Θα εκπλαγείς με το πόσο χρόνο χάνουμε στην εργασία ή στο σπίτι και πόσο χρόνο ξοδεύουμε σε ασήμαντες δραστηριότητες.

Μπορείς να κάνεις ένα μικρό πείραμα και να καταγράψεις όλες τις δραστηριότητές σου σε μία μέρα - σίγουρα θα συγκλονιστείς γιατί ο πολύτιμος χρόνος σου δεν είναι μόνο 8 ώρες στην εργασία και οικογενειακή διασκέδαση... αλλά οι ώρες που έχασες σε πράγματα όπως κοινωνικά δίκτυα, τα e-mail, σερφάρισμα στο διαδίκτυο, ανάγνωση ειδήσεων κλπ.

Τονίζω αυτό μόνο επειδή σε όλους μας αρέσει να λέμε ότι απλά δεν έχουμε χρόνο για τον εαυτό μας, ότι δεν έχουμε χρόνο να περπατήσουμε, να έχουμε ένα χόμπι, να αθλούμαστε ή να φροντίσουμε το σώμα και την υγεία σας.



Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε στις δικαιολογίες μας ότι δουλεύουμε υπερβολικά και ότι η μέση εργάσιμη ημέρα παίρνει όχι μόνο το χρόνο αλλά και την ενέργεια. Από την άλλη πλευρά, όλες οι νεώτερες μελέτες δείχνουν ότι ένας μέσος άνθρωπος δεν μπορεί να είναι παραγωγικός ακόμη και κατά τη διάρκεια ενός κανονικού χρόνου εργασίας 8 ωρών! Πιο πιθανόν είμαστε παραγωγικοί 3,5 με 4 ώρες την ημέρα, μετά τις οποίες η παραγωγικότητά μας πέφτει απότομα.

Αυτό σημαίνει ότι, αν σήμερα δουλέψεις 10 ώρες, θα κάνεις λιγότερη δουλειά απ' ότι αν δούλενες μόνο 3 ώρες για δύο ημέρες!

Το καλύτερο θα ήταν να καταγράφεις τις δραστηριότητές σου για μερικές ημέρες (ή για μία εβδομάδα) και να δεις ποιες δραστηριότητες σου παίρνουν ανούσια τον χρόνο. Όταν ανακαλύψεις ποιες είναι, θα μπορέσεις εύκολα να κάνεις αλλαγές για να χρησιμοποιήσεις εκείνο τον χρόνο για κάτι που σου αρέσει να κάνεις. Αυτό θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις και να αντέχεις καλύτερα το στρες.

Οι πιο προηγμένες και πιο σύγχρονες εταιρείες αναγνωρίζουν τη σχέση μεταξύ ισορροπημένης επιχειρηματικής και ιδιωτικής ζωής και της παραγωγικότητας των υπαλλήλων τους. Αν διοργανώσεις τον χρόνο σου έξυπνα και σας αφήσεις λίγη ώρα για χαλάρωση, θα αισθανθείς πιο ευτυχισμένος/η στην εργασία και στην ιδιωτική ζωή. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή αντιμετώπιση του άγχους.

Για εκείνους που τους αρέσει ο χρόνος τους να είναι οργανωμένος κάθε λεπτό και ώρα, ευτυχώς υπάρχουν εργαλεία για να τους βοηθήσουν με αυτό. Στο παρελθόν, το ημερολόγιο ήταν η μόνη επιλογή, αλλά σήμερα υπάρχουν πολλές εφαρμογές, προγράμματα και παρόμοια που μπορούν να σε βοηθήσουν να οργανώσεις αποτελεσματικά τον χρόνο σου.

Δες απλά εκείνες τις απλούστερες, όπως οι επιλογές ημερολογίου που προσφέρονται από την Google, τη Microsoft και το smartphone σου ή εξερεύνησε λίγο στο διαδίκτυο - θα ενθουσιαστείς με τον αριθμό των διαθέσιμων δωρεάν εφαρμογών με τις οποίες η οργάνωση χρόνου που είναι απίστευτα εύκολη!



4.1.7 Καλός νυχτερινός ύπνος

Δεν μπορώ να τονίσω τόσο πολύ όσο θα έπρεπε τη σημασία ενός ποιοτικού ύπνου!

Παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται 8 ώρες καλό ύπνο, οι περισσότεροι άνθρωποι σε βιομηχανικές και ανεπτυγμένες χώρες δεν κοιμούνται περισσότερο από 6 ώρες κατά μέσο όρο κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Δεν σκεφτόμαστε τη σημασία αυτής της ξεκούρασης που το σώμα μας λαμβάνει μέσα από ένα καλό ύπνο. Αλλά σκέψου το εξής: Εάν για 3-4 ημέρες κοιμάσαι μόνο λίγο ή καθόλου, το σώμα και το μυαλό σου θα πέσουν σε ένα σοκ ίσο με τον ψυχικό κλονισμό και μετά από κάμποση ώρα, το σώμα σου θα αρχίσει να σβήνει! Για αυτό τον λόγο η στέρηση του ύπνου είναι μία από τις πιο σκληρές μεθόδους βασανισμού!

Αν παραλείψεις μόνο μία νύχτα ποιοτικού ύπνου, θα αισθάνεσαι πολύ άσχημα όλη την ημέρα... Αλλάζει η διάθεσή σου, νιώθεις αναστατωμένος/η και θυμωμένος/η και ο εγκέφαλός σου στέλνει πολλά σήματα που προκαλούν σύγχυση στο σώμα σου. Σχεδόν πάντα θα αισθάνεσαι μεγάλη πείνα και θα λιγουρεύεις ανθυγιεινά τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας, επειδή θα αισθάνεσαι σαν να σου λείπει η ζάχαρη και η ενέργεια.

Αλλά αυτό μόνο επιδεινώνει περαιτέρω την κατάσταση. Ενώ το σώμα σου στην πραγματικότητα χρειάζεται υγιεινή τροφή και περισσότερο οξυγόνο για να αντιμετωπίσει τις συνέπειες της έλλειψης ύπνου, εσύ το πλακώνεις στο λίκος και τη ζάχαρη από τα οποία το σώμα σου θα είναι ακόμα πιο επιβαρυνμένο και εξαντλημένο!

Αυτά τα σκουπίδια από ανθυγιεινά τρόφιμα θα αποθηκευτούν σε μορφή του λίπους και θα καταλήξουν στα τοιχώματα των αρτηριών σου, αυξάνοντας περαιτέρω την πίεσή σου.



Όταν βρίσκεσαι μόνιμως στο άγχος, αυτό μπορεί να διαταράξει τον κύκλο του ύπνου σου. Εσύ, όμως, μπορείς να το αλλάξεις. Ίσως να μην το καταφέρεις από την πρώτη νύχτα, αλλά αν συμπεριλάβεις έναν «χρόνο ύπνου» στο πρόγραμμά σου, και το ακολουθείς, αυτό θα σου επιτρέψει να κάνεις μια ρουτίνα. Αν προσπαθήσεις να πηγαίνεις για ύπνο ακριβώς την ίδια ώρα κάθε βράδυ και να προγραμματίσεις τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου, με λίγη υπομονή, το σώμα σου τελικά θα το συνηθίσει!

Είμαστε πλάσματα της συνήθειας και το σώμα μας χρειάζεται αυτές τις περιόδους ανάπαυσης, γι' αυτό σχεδόν σίγουρα θα καταφέρεις να οργανώσεις αρκετές ώρες ύπνου με λίγο προγραμματισμό και υπομονή.

Αν δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς γρήγορα, υπάρχουν πολλές τεχνικές που μπορούν να σε βοηθήσουν να κοιμηθείς, κόλπα με τα οποία μπορείς να πειραματιστείς και να δεις ποιο σου ταιριάζει καλύτερα!

4.1.8 Χαλάρωση

Ξέρω ότι το πρώτο που θα σκεφτείς είναι: Είναι πιο εύκολο να το πεις παρά το κάνεις! Και ως ένα σημείο έχεις δίκιο!

Πώς να βρεις χρόνο για να κάνεις κάτι που σε χαλαρώνει ή να διαθέτεις μια ώρα για τον εαυτό σου όταν έχεις πολλή δουλειά που σε περιμένει και τις οικογενειακές σου ευθύνες και δεν έχεις χρόνο να κοιμηθείς αρκετά, πόσο μάλλον να κάνεις κάτι άλλο;;;

Εδώ θα σε βοηθήσουν οι συμβουλές από τα προηγούμενα δύο αποσπάσματα για τον ύπνο και ιδιαίτερα σχετικά με την οργάνωση του χρόνου.

Απλά κάνε εκείνο το τεστ ή το πείραμα όπου καταγράφεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες και πόσο χρόνο ξοδεύεις σε κάθε μία από αυτές. Όταν συνειδητοποιήσεις ποιες δραστηριότητες σου αφαιρούν χρόνο, και οι οποίες δεν είναι πραγματικά σημαντικές - αντικατάστησέ τις με οποιαδήποτε δραστηριότητα που σε χαλαρώνει!



Για αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον δρόμο προς και από τη δουλειά σου, ειδικά εάν χρησιμοποιείς τη δημόσια συγκοινωνία και εάν δεν οδηγείς. Κάνε μια playlist της αγαπημένης σου μουσικής και αφιέρωσε εκείνο το χρόνο για να την ακούς. Μπορείς να διαβάζεις ένα βιβλίο αν σου αρέσει το διάβασμα, μπορείς να παρακολουθείς ακόμα και σειρές, ταινίες ή απλά αστεία βίντεο στο τηλέφωνο ή το tablet σου.

Εκμεταλλέσου το διάλειμμα στη δουλειά για μια ξεκούραστη βόλτα στο πάρκο, πήγαινε στο γυμναστήριο, έστω και για μισή ώρα ή εγγράψου σε κάποιο φροντιστήριο ή εργαστήριο κοντά στο χώρο εργασίας σου και βγάλε τις σκέψεις σου από την εργασία και τις ανησυχίες σου.

Για πολλούς ανθρώπους δεν είναι εύκολο να χαλαρώσουν και απλά να αφαιρεθούν. Αν δεν είσαι τύπος που μπορεί να κάνει τζόκινγκ ή διαλογισμό (αυτοί είναι μερικοί από τους καλύτερους τρόπους για να χαλαρώσεις το σώμα και το μυαλό σου), επίλεξε κάτι που σου αρέσει, το οποίο δεν απαιτεί πολύ χρόνο και θα σου επιτρέψει να κάνεις το διάλειμμα που σου αξίζει.

Μην ξεχάσεις να σχεδιάσεις μεγαλύτερες περιόδους χαλάρωσης το σαββατοκύριακο! Τα σαββατοκύριακα είναι ιδανικά για ομαδικές δραστηριότητες και για το πέρασμα του χρόνου στη μοναξιά, στον ελεύθερο χρόνο πιο εύκολα θα απελευθερώσεις όλο το άγχος που συσσωρεύεται κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και θα αποκαταστήσεις την ισορροπία που χρειάζεται το σώμα σου.

4.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο βασικός παράγοντας στη μείωση της υψηλής πίεσης του αίματος με φυσικό τρόπο είναι - η διατροφή.

Είναι γνωστό και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι τα τελευταία 50 χρόνια τρώμε το χειρότερο δυνατό φαγητό!

Και για σχεδόν όλες τις σύγχρονες ασθένειες, όπως η επιδημία της παχυσαρκίας, τα καρδιακά προβλήματα, ο διαβήτης, κάποιες μορφές καρκίνου, το εγκεφαλικό επεισόδιο και μάλιστα - η υψηλή αρτηριακή πίεση, φταίει η κακή ποιότητα τροφής.



Θα ήμασταν όμως αρκετά ειλικρινείς αν τα φαγητά που τρώμε ονομάσουμε με το πραγματικό τους όνομα - JUNK FOOD. Κάθε εξήγηση είναι περιττή!

Τα τρόφιμα που θα έπρεπε να καταλήξουν στα σκουπίδια καταλήγουν στον οργανισμό μας, σκοτώνοντάς μας σιγά σιγά μέρα με τη μέρα.

Είναι τρομακτικό όταν σκεφτούμε πως το ανθρώπινο γένος έχει προχωρήσει τόσο πολύ στην επιστήμη, την τεχνολογία και τις καινοτομίες, ώστε τελικά να τρώμε φαγητά με απίστευτα χαμηλή θρεπτική αξία!

Πιθανότατα γνωρίζεις τον όρο «άδειες θερμίδες» (τρόφιμα γεμάτα θερμίδες που το σώμα σου δεν χρειάζεται και δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει για ενέργεια). Είναι πραγματικά τρομακτικό να βλέπουμε ότι πάνω από το 90% της διατροφής ενός μέσου ανθρώπου στις αναπτυγμένες χώρες αποτελείται από τροφές με άδειες θερμίδες. Έτσι, στην ουσία λιμοκτονείς το σώμα σου στερώντας του τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργεί κανονικά, ενώ συγχρόνως εισάγεις μέσα του λίπη και σάκχαρα που απλά σου ανεβάζουν την πίεση και προκαλούν πολλές ασθένειες!

Έχουμε ήδη συζητήσει στο προηγούμενο κεφάλαιο τη σημασία της διατροφής στη φυσική μείωση της αρτηριακής πίεσης. Εδώ θα βρεις λεπτομέρειες σχετικά με τους τύπους των τροφίμων που είναι καλές για σένα και την πίεσή σου και τα είδη των τροφίμων που είναι απλά το δηλητήριο για το σώμα σου.

Σήμερα υπάρχουν τόσες πολλές ανακριβείς πληροφορίες για τα τρόφιμα ότι είναι πολύ δύσκολο για τον μέσο άνθρωπο να διακρίνει τι θα έπρεπε να πιστεύει.

Ας πάρουμε για παράδειγμα μερικά από τα πιο σημαντικά πράγματα απαραίτητα στο σώμα μας: θερμίδες και πρωτεΐνες.

Οι θερμίδες αποτελούν βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας. Αυτές είναι για το σώμα ό, τι είναι η βενζίνη για το αυτοκίνητο – και όπως το αυτοκίνητο δεν μπορεί να προχωρήσει χωρίς καύσιμο, ούτε το σώμα μας δεν μπορεί να λειτουργεί χωρίς θερμιδική ενέργεια.

Κάθε τροφή έχει τη δική της θερμιδική αξία – όμως εδώ τα πράγματα περιπλέκουν. Ενώ τα περισσότερα κράτη έχουν νομική ρύθμιση που υποχρεώνει κάθε προϊόν να έχει σωστά υποδεικνυόμενη τη θρεπτική αξία, είναι τόσο δύσκολο να καταλάβουμε αυτό που αναγράφεται στις ετικέτες ώστε οι περισσότεροι άνθρωποι δεν κάνουν καθόλου κόπο να το διαβάσουν!

Και οι κατασκευαστές τόσο «θαμπώνουν» τους αναφερόμενους αριθμούς και τις αξίες που μπορούν να ξεγελάσουν ακόμα και τους ειδικούς. Ποιες πιθανότητες έχει τότε ένας μέσος άνθρωπος ;;;



Γι' αυτό δεν θα ξοδεύω τον χρόνο σου εξηγώντας πώς να διαβάσεις τις διατροφικές αξίες στα προϊόντα, μάλλον θα επικεντρωθώ σε παραδείγματα και σύγκριση θερμίδων και πρωτεϊνών σε διάφορα τρόφιμα. Ο στόχος είναι να μάθεις ποια τρόφιμα περιέχουν καλές θερμίδες και πρωτεΐνες που θα βοηθήσουν το σώμα σου να λειτουργήσει καλύτερα, ενώ παράλληλα θα διεγείρουν την απώλεια βάρους και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Ας αρχίσουμε με μια απλή ερώτηση: Τι νομίζεις, ποια είναι καλύτερη πηγή πρωτεϊνών, το κόκκινο κρέας ή τα πράσινα λαχανικά; Οι περισσότεροι άνθρωποι θα ανταποκρίνονταν το κόκκινο κρέας επειδή αυτό μας διδάσκουν όλη μας τη ζωή.

Αλλά ξέρεις γιατί θεωρούμε το κόκκινο κρέας ως την κύρια πηγή πρωτεΐνης; Αυτή είναι η κληρονομιά μας από την αρχαιότητα. Το κρέας για τους προγόνους μας ήταν επιθυμητό φαγητό επειδή ήταν γεμάτο θερμίδες που ήταν πολύτιμες σε στιγμές που δεν υπήρχε αρκετή τροφή. Στις κυνηγετικές κοινωνίες, η τροφή έπρεπε να διαρκέσει από το ένα κυνήγι μέχρι το άλλο.

Σήμερα τα πράγματα είναι διαφορετικά, δεν περνάει ούτε μία μέρα χωρίς το φαγητό, πόσο μάλλον, έχουμε τουλάχιστον τρία κανονικά γεύματα την ημέρα. Ως εκ τούτου, δεν υπάρχει ανάγκη να τρώμε συνεχώς τα τρόφιμα με πολλές θερμίδες.

Ας επιστρέψουμε στην απάντηση για την ερώτησή μας: Το κρέας (όπως μπριζόλα ή οποιοδήποτε κόκκινο κρέας) έχει περίπου 6 γραμμάρια πρωτεΐνες ανά 100 θερμίδες, ενώ τα πράσινα λαχανικά (όπως το μπρόκολο ή τα όσπρια) έχουν περίπου 11 γραμμάρια πρωτεΐνες ανά 100 θερμίδες! Σχεδόν δύο φορές περισσότερα!

Και πάλι, η μεγαλύτερη διαφορά είναι στην ποσότητα των θερμίδων - πιθανόν δεν θα φας μόνο 100 θερμίδες κρέατος, καθώς αυτό θα ήταν περίπου 2 μπουκιές. :) Ενώ για να εισάγεις 100 θερμίδες από πράσινα λαχανικά όπως το μπρόκολο, χρειάζεσαι 500 γραμμάρια, δηλαδή ένα ολόκληρο γεύμα!!!

Βλέπεις τη διαφορά;

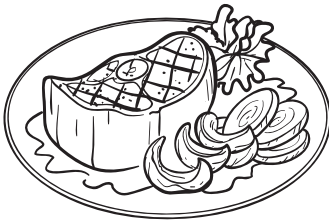
Αυτό είναι το πρόβλημα με τη διατροφή μας – στον τρόπο που συνδυάζουμε τα τρόφιμα και στον τρόπο που παίρνουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται από το σώμα μας.

Μην συγχυστείς όταν συνειδητοποιήσεις ότι ο στόχος αυτού του οδηγού υγιεινής διατροφής είναι να γίνεις χορτοφάγος! Αν και πιστεύω βαθιά ότι μια χορτοφαγική διατροφή είναι εξαιρετική για την υγεία, δεν χρειάζεται να στερηθείς πλήρως από τα αγαπημένα σου πιάτα με κρέας ώστε να μειώσεις την πίεση με φυσικό τρόπο!

Αλλά αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να αλλάξεις τη σύνθεση του συνηθισμένου σου μεσημεριανού ή του δείπνου. Με απλά λόγια:

- Από ένα γεύμα κρέατος συνοδευμένο με τα λαχανικά (όπως στην εικόνα 1) θα πρέπει να μεταβείς σε

- Ένα γεύμα όπου τα λαχανικά είναι το κύριο πιάτο, ενώ το κρέας/ψάρι συνοδευτικά.



Αυτός είναι ο μόνος τρόπος πώς να αποτρέψεις τις ασθένειες με τη βοήθεια του φαγητού και να μειώσεις την πίεση με φυσικό τρόπο.

Η διατροφή με βάση τα ωμά και φρέσκα λαχανικά θα κάνει θαύματα για την υγεία σου. Όχι μόνο θα έχεις περισσότερη ενέργεια και θα αισθάνεσαι πιο ελαφρύς/ιά - οι αριθμοί στη ζυγαριά σου θα αρχίσουν να πέφτουν γρήγορα!

Αυτός είναι άλλος ένας καθοριστικός παράγοντας, διότι όλοι οι άνθρωποι με υπερβολικό βάρος υποφέρουν από αυξημένη πίεση. Η λύση με τη διατροφή που θα βρεις εδώ θα σε βοηθήσει να σκοτώσεις δύο τρυγόνια με ένα σμπάρο:

Να αδυνατίσεις χωρίς κόπο και ταυτόχρονα να μειώσεις την πίεση και με τον τρόπο αυτό να εξαλείψεις τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου!

Είμαι απίστευτα χαρούμενος που μοιράζομαι μαζί σου μια σειρά συμβουλών για το πώς να παρέχεις στο σώμα σου την απαραίτητα θρεπτικά συστατικά χωρίς να χρειάζεται να τρως υπερβολικά και να αποθηκεύεις σάκχαρα και τις θερμίδες με τη μορφή λίπους.

Για παράδειγμα, αν φας ένα γεμάτο πιάτο με πράσινη σαλάτα ή λαχανικά όπως π.χ. τα όσπρια, δεν θα λιμοκτονείς και σίγουρα θα χορτάσεις. Ένα πιάτο γεμάτο όσπρια, που είναι περίπου 500 γραμμάρια, έχει λιγότερες από 100 θερμίδες!

Και ξέρετε τι είναι οι **αρνητικές θερμίδες**; Τα τρόφιμα με αρνητικές θερμίδες περιέχουν λιγότερες θερμίδες από ό, τι χρειάζεται το σώμα σου για να τα χωνέψει. Όταν φας και χωνέψεις ένα πιάτο γεμάτο πράσινα λαχανικά ή σαλάτα με λιγότερες από 100 θερμίδες - το σώμα σου θα πάρει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά και δεν θα αισθάνεσαι πείνα. Από την άλλη πλευρά, το σώμα σου για την πέψη αυτού του γεύματος θα ξοδέψει τουλάχιστον το διπλάσιο ποσό των θερμίδων. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να δανειστείς θερμίδες από το αποθηκευμένο λίπος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μια τέτοια τροφή ονομάζεται τροφή με αρνητικό αριθμό θερμίδων.

Όταν τρως αυτό το είδος φαγητού, χάνεις πολύ βάρος επειδή το σώμα σου καθαρίζει το αποθηκευμένο λίπος!

Μην νομίζεις όμως ότι τα προγράμματα διατροφής σε αυτό το βιβλίο περιέχουν όλες εκείνες τις ανοησίες όπως ο περιορισμός μεγέθους γεύματος, η καταμέτρηση θερμίδων κλπ. Εξαρτάται μόνο από εσένα το πόσο θα φας – για όσο τρως τρόφιμα που συνιστώνται για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Είναι τόσο απλά.

4.3 Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγεις

Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγεις είναι εκείνα με πολύ χαμηλή θρεπτική αξία και τρόφιμα που επικίνδυνα αυξάνουν την πίεσή σου. Ας ξεκινήσουμε αμέσως!

4.3.1 Κονσερβοποιημένα τρόφιμα

Το πρώτο πράγμα στη λίστα είναι τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα. Τέτοια τρόφιμα πρέπει πραγματικά να αποφευχθούν λόγω του μεγάλου αριθμού συντηρητικών που περιέχουν.

Εκτός αν δεν προετοιμάζεσαι για έναν πυρηνικό πόλεμο, δεν υπάρχει απολύτως κανένας λόγος να αγοράζεις κονσερβοποιημένα τρόφιμα. Κοίταξε απλά την ημερομηνία λήξης τους, θα δεις ότι συνήθως είναι για πάνω από 10 χρόνια! Και τώρα φαντάσου την ποσότητα των συντηρητικών και άλλων επικίνδυνων ουσιών που χρειάστηκε να προστεθούν σε ωμά τρόφιμα ώστε να είναι ακόμα φαγώσιμα μετά από μια δεκαετία!

Άλλο ένα σημαντικό πρόβλημα με τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα είναι η ποσότητα του αλατιού και του νατρίου που περιέχουν. Και το νάτριο και το αλάτι είναι τεράστιοι εχθροί της αρτηριακής πίεσης. Πιθανώς ο γιατρός σου να σου έχει ήδη πει να αποφεύγεις το αλάτι.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να τρως καθόλου αλάτι, αλλά αν αποφεύγεις τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, θα μπορέσεις να χρησιμοποιείς την περιορισμένη ποσότητα αλατιού που σου επιτρέπεται για να νοστιμίσεις κάποια άλλα, φρέσκα τρόφιμα.

4.3.2 Συσκευασμένα τρόφιμα

Τα τρόφιμα που συσκευάζονται σε κουτιά θα πρέπει πραγματικά να τα αποφεύγεις. Η θρεπτική αξία τους είναι πολύ χαμηλή και είναι επίσης γεμάτα από δηλητήρια λόγω των οποίων το σώμα σου κουράζεται περισσότερο, γεγονός που αυξάνει την πίεσή σου.

Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο για πολλούς ανθρώπους, καθώς το μαγείρεμα σε πολλές οικογένειες αντικαθιστούν με έτοιμα γεύματα. Αυτό περιλαμβάνει δημητριακά, διάφορες σκόνες όπως εκείνη για την προετοιμασία πουρέ πατάτα, έτοιμα γεύματα κλπ.

Η ποσότητα τεχνητών γλυκαντικών, συντηρητικών, χημικών και τεχνητών χρωμάτων σε αυτά τα προϊόντα είναι τεράστια!

Επιπλέον, τα συσκευασμένα τρόφιμα είναι γεμάτα ζάχαρη, από την οποία παχαίνεις και σου αυξάνεται η πίεση.

Προκειμένου τα συσκευασμένα τρόφιμα να μπορέσουν να πωληθούν στα καταστήματα, χρειάζεται να υποβληθούν σε μια εντατική διαδικασία επεξεργασίας. Αυτή η διαδικασία κυριολεκτικά αντλεί τα θρεπτικά συστατικά έξω από την τροφή! Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πολλοί ειδικοί στη διατροφή συχνά αστειούνται για τον λόγο του συσκευασμένου φαγητού: «Ίσως είναι καλύτερο να φας τη συσκευασία παρά αυτό που βρίσκεται μέσα της.» :)

Τα συσκευασμένα τρόφιμα έχουν συνήθως πολλές άδειες θερμίδες και τεράστια ποσότητα ζάχαρης. Γι' αυτό, αν σοβαρά θέλεις να αποφύγετε την καρδιακή προσβολή και το εγκεφαλικό, τον διαβήτη και τον θάνατο λόγω υψηλής πίεσης - κρατήσου μακριά απ' αυτά!

4.3.3 Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Όταν λέω στους ανθρώπους ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ειδικά τα τυριά, δεν είναι καλά για την υγεία, ότι έχουν πολύ χαμηλή θρεπτική αξία και ιδιαίτερα ότι δεν είναι καλά για την πίεση - όλοι νομίζουν ότι είμαι τρελός!

Λοιπόν, εγώ θεωρώ τρέλα το να πιστεύω ότι ένας ενήλικας χρειάζεται ζωικό γάλα (συνήθως αγελάδας) για σκληρά οστά ή βιταμίνες ή ό, τι άλλο και να διαφημίζουν σήμερα!

Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία από λαχανικά και φρούτα που δίνει στο σώμα όλα όσα χρειάζεται, οπότε δεν υπάρχει κανένας λόγος να παίρνεις το γάλα ή οποιοδήποτε γαλακτοκομικό προϊόν.

Έχε υπόψη ότι η σημερινή τυροκομική παραγωγή είναι μία από τις μεγαλύτερες πηγές κορεσμένων λιπαρών ουσιών! Σχεδόν όλα τα γρήγορα και παρόμοια τρόφιμα περιέχουν τυρί. Και το κορεσμένο λίπος είναι μια από τις κύριες αιτίες αύξησης του σωματικού βάρους και της υψηλής αρτηριακής πίεσης!



Αν σου αρέσουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα και δεν νομίζεις ότι μπορείτε να τα αρνηθείς, προσπάθησε τουλάχιστον να μειώσεις την εβδομαδιαία κατανάλωση σε ελάχιστο, ιδιαίτερα του τυριού.

4.3.4 Κόκκινο κρέας

Φοβάμαι πως το κόκκινο κρέας απαγορεύεται ΑΥΣΤΗΡΑ για όλους όσοι σοβαρά θέλουν να απαλλαγούν από την υψηλή πίεση.

Αυτό ακούγεται άσχημα για πολλούς ανθρώπους, επειδή κάθε μας μεσημεριανό ή δείπνο περιέχει κρέας, το τρώμε σε κάθε περίπτωση, είναι η κύρια επιλογή των πιάτων σε εστιατόρια κλπ.

Όμως, το πρόβλημα είναι ότι το κόκκινο κρέας έχει πολλές θερμίδες που απλά δεν χρειάζεσαι. Έχω ήδη αναφέρει ότι το κόκκινο κρέας ήταν καλό για τους ανθρώπους στις προϊστορικές εποχές όταν δεν υπήρχε αρκετό φαγητό.

Αλλά τώρα που τρώμε τρία γεύματα την ημέρα, γιατί θα χρειαζόμασταν μια μπριζόλα που έχει 2000-3000 θερμίδες;;; Ένας άλλος παράγοντας είναι ο αντίκτυπος στο βάρος και την καρδιά. Φυσικά και θα παχύνεις με τόσες θερμίδες και λιπαρά που παίρνεις καθημερινά και έτσι θα αυξήσεις επιπλέον την πίεσή σου.

Αν τρως πάρα πολύ κρέας, κάνε αυτό το βήμα αργά. Άρχισε να μειώνεις την πρόσληψη του κρέατος παρακάμπτοντας πρώτα το κρέας μόνο για μία ημέρα, στη συνέχεια για δύο ημέρες κλπ., μέχρι να συνηθίσεις να τρως μικρότερες μερίδες κρέατος μόνο μερικές φορές τον μήνα.

4.3.5 Κρέας κοτόπουλου

Το κρέας κοτόπουλου είναι λιγότερο κακό, να το πω έτσι, σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας, αλλά κι εδώ ισχύει η ίδια λογική.

Το πρόβλημα με το κοτόπουλο είναι ότι οι άνθρωποι σπάνια τρώνε καθαρό λευκό κρέας, κυρίως τρώνε το τηγανισμένο σε βαθύ λάδι και με πολλά ανθυγιεινά συνοδευτικά.

Όταν στο κρέας προστεθούν διάφορες σάλτσες ώστε να γίνει κρούστα και στη συνέχεια τηγανίζεται σε βαθύ λάδι, αυτό χάνει σχεδόν όλες τις καλές πρωτεΐνες και τη θρεπτική αξία και τελικά πάλι τρωσ κορεσμένα λιπαρά. Αυτό το λάδι και το λίπος κολλάει στις αρτηρίες σου και προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Είναι επίσης κακό αν προσπαθείς να χάσεις βάρος.

Προσπαθήσε να περιορίσεις την πρόσληψη κρέατος κοτόπουλου σε μερικές φορές τον μήνα. Και τότε ετοίμαζε μόνο το στήθος κοτόπουλο, κατά προτίμηση στον ατμό ή σε σχάρα (χωρίς την πέτσα). Μην το αναμιγνύεις με κόκκινο κρέας.

4.3.6 Ψάρι

Μην εκπλαγείς όταν δεις το ψάρι στη λίστα των τροφίμων προς αποφυγή. Ο κύριος λόγος για τον οποίο τα ψάρια είναι εκεί είναι ότι δεν είναι όλα τα ψάρια ίδια.

Και ενώ τα θαλασσινά και τα φρέσκα ψάρια είναι υγιεινά επειδή περιέχουν πολλά χρήσιμα θρεπτικά συστατικά, ορισμένα είδη ψαριών κρύβουν κινδύνους.

Εδώ πάνω απ' όλα αναφέρομαι στον υδράργυρο, ο οποίος είναι πολύ επικίνδυνος για την υγεία. Πρόκειται για ένα πραγματικό δηλητήριο που το σώμα σου δεν μπορεί να επεξεργαστεί και το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας. Γι' αυτό πρέπει να αγοράζεις φρέσκο ψάρι για το οποίο ξέρεις από πού προέρχεται.

Και αφού είναι ευκολότερο να το πεις παρά να το κάνεις, πάντα συμβουλευέ τους ανθρώπους αν δεν είναι σίγουροι για την προέλευση και την ποιότητα του ψαριού, πάντοτε να αγοράζουν σολομό. Ο σολομός είναι ένα πολύ καλό ψάρι που είναι καλό για την υγεία.

4.3.7 Άμυλο

Τα τρόφιμα με πολύ άμυλο πρέπει να αποφεύγονται με κάθε κόστος. Αν δεν ξέρεις ποια τρόφιμα ακριβώς είναι αυτά, εδώ είναι μια σύντομη υπενθύμιση: όλα τα είδη λευκού ψωμιού και ζύμες, απλό λευκό ρύζι, όλα τα είδη ζυμαρικών και πατάτες.

Αυτές οι τροφές πλούσιες σε άμυλο είναι γεμάτες θερμίδες και περιέχουν πολύ λίγα θρεπτικά συστατικά. Από αυτές θα παχύνεις, θα σου προκαλέσουν τον προδιαβήτη, θα επιβραδύνουν τον μεταβολισμό σου και, συνεπώς, θα συμβάλλουν στην υψηλή αρτηριακή πίεση.

Είναι καλό να γνωρίζεις ότι με αυτό το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής θα έχεις υγιεινές εναλλακτικές λύσεις και αυτό δεν σημαίνει ότι ποτέ δεν πρέπει να τρως ψωμί ή ζυμαρικά ποτέ ξανά! Μία από τις καλύτερες εναλλακτικές λύσεις είναι τα προϊόντα σιταριού ολικής αλέσεως (τα οποία πρέπει να ξεχωρίζεις από τα ευρέως διαφημισμένα προϊόντα ολικής αλέσεως επειδή αυτά είναι κάτι εντελώς διαφορετικό!), που έχουν μεγάλη θρεπτική αξία.

Ωστόσο, για τη φυσική μείωση της αρτηριακής πίεσης, αυτά τα τρόφιμα θα πρέπει να τα περιορίσεις μόνο ως έδεσμα με το κύριο πιάτο.



4.3.8 Σάκχαρα

Φυσικά, τα σάκχαρα δεν επιτρέπονται. Πιστεύω πως δεν χρειάζεται να εξηγήσω σε κανέναν πια το γιατί τα σάκχαρα είναι το αληθινό κακό αυτού του αιώνα, η αιτία της παχυσαρκίας και πολλών προβλημάτων υγείας.



Και δεν μιλάω μόνο για την απλή λευκή ζάχαρη.

Πολλοί έχουν πέσει στην παγίδα γλυκαντικών, μερικά από τα οποία παράγονται ακόμα και από φυτά και τα οποία είναι «φυσικά», ενώ αυτά μπορούν να είναι ακόμα και πιο βλαβερά για το σώμα σου από τα συνηθισμένα σάκχαρα. Ο αριθμός των κιλών που θα πάρεις, το ποσό των ζημιών που θα προκαλέσεις στο σώμα σου - απλά δεν αξίζει τον κόπο.

Ορισμένα είδη φρούτων είναι η τέλεια εναλλακτική λύση για όποιον σκέφτεται ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς γλυκά. Η διαφορά είναι ότι τα φρούτα περιέχουν τα βασικά σάκχαρα που το σώμα μας μπορεί να επεξεργαστεί και να χρησιμοποιήσει ως ενέργεια. Ενώ από τη λευκή ζάχαρη, τα τεχνητά γλυκαντικά και παρόμοια, απλά θα πάχαινες και θα αρρώσταινες! Και αυτά είναι όλα.

4.3.9 Ποτά - ανθρακούχα και μη ανθρακούχα φρουτοποτά

Για ανθρακούχα και μη ανθρακούχα φρουτοποτά δεν υπάρχει χώρος στη διατροφή σου. Ανθρακούχα - δεν χρειάζεται εξήγηση, πρόκειται για ανθρακούχο σάκχαρο με κενές θερμίδες και χωρίς καμία θρεπτική αξία.

Μερικοί άνθρωποι εκπλήσσονται όταν ακούνε πως ακόμα και μη ανθρακούχα φρουτοποτά θα πρέπει να αποφεύγονται. Θα εξηγήσω γιατί...

Επειδή τα φρούτα τοποθετούνται σε μια μηχανή που πρώτα καταστρέφει ένα από τα πιο χρήσιμα συστατικά των φρούτων – τις ίνες. Οι ίνες είναι σημαντικές για καλή λειτουργία του μεταβολισμού και πέψης και είναι ιδιαίτερα χρήσιμες όταν προσπαθείς να χάσεις βάρος και να μειώσεις την πίεση. Οι ίνες είναι επίσης ένας από τους λόγους για τους οποίους τα φρούτα έχουν τόσο καλή φήμη και γιατί οι επιστήμονες αγνοούν τη ζάχαρη που περιέχουν και συνιστούν την πρόσληψη φρέσκων φρούτων ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής.

Γιατί τότε να καταστραφεί το καλύτερο μέρος του φρούτου μόνο για να δημιουργηθεί ζαχαρόνερο;;;

Πες ΟΧΙ σε χυμούς – τρώγε μόνο φρέσκα φρούτα!

4.3.10 Γρήγορο φαγητό

Εδώ είναι όλα σαφή – να το αποφεύγεις με κάθε κόστος! Το γρήγορο φαγητό θα σου αυξήσει την πίεση και θα σε σκοτώσει αν δεν κάνεις κάτι. Είναι απλά έτσι και πρέπει να το αποφεύγεις σαν πανούκλα!

Τέτοιες τροφές περιέχουν τόνους θερμίδων που λαμβάνεις από κορεσμένα λίπη και σάκχαρα που σου φράζουν τις αρτηρίες και θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή σου!

Το γρήγορο φαγητό είναι ίσως το μόνο είδος τροφής που όλοι οι γιατροί και οι επιστήμονες συμφωνούν ότι είναι πραγματικά κακό για την υγεία και ότι επηρεάζει καταστρεπτικά το βάρος και την αρτηριακή πίεση.

4.4 Τα τρόφιμα που θα έπρεπε να εισάγεις στη διατροφή σου

Μετά από μια μακράάα λίστα τροφίμων που θα πρέπει να αποφεύγεις:), ας κοιτάξουμε ποια τρόφιμα θα σου μειώσουν την πίεση με φυσικό τρόπο.

Αλλά πρέπει να σου πω ότι δεν πρέπει να απογοητεύεσαι εάν κάποιο από τα αγαπημένα σου τρόφιμα βρίσκεται στη λίστα τροφίμων που πρέπει να αποφεύγεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να τα τρως ποτέ πια, απλώς θα πρέπει να τα ελαχιστοποιήσεις.

Επίσης, θα σου πρότεινα να μην αρχίσεις όλα μαζί. Μια τέτοια ξαφνική αλλαγή μπορεί να έχει αρνητική επίδραση (ειδικά αν είσαι λάτρης του κρέατος και αν τρως πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα και γρήγορο φαγητό) στη διάθεσή σου, γεγονός που μπορεί να σε κάνει να εγκαταλείψεις εντελώς το πρόγραμμα.

Αντ' αυτού, ξεκίνησε με μια ομάδα τροφίμων για μερικές ημέρες, στη συνέχεια προχώρησε σε άλλη, κτλ. Πήγαινε με δικό σου ρυθμό και μην ξεχνάς ότι θα πρέπει να αισθάνεσαι άνετα να τρως τα γεύματα που ετοιμάζεις.

Όταν τα αποτελέσματα γίνουν αισθητά – θα γίνουν όλα πιο εύκολα! Θα έχεις ην απόδειξη ότι το πρόγραμμα δίνει αποτελέσματα και θα έχεις κίνητρο να το τηρήσεις και τελικά να μεταβείς στην υγιεινή διατροφή.

Όταν ξεκινήσεις με το πρόγραμμα διατροφής, θυμήσου ότι ο χρόνος που απαιτείται για να μειώσεις φυσικά την αρτηριακή πίεση εξαρτάται από το πόσο γρήγορα αφαιρέσεις τα απαγορευμένα τρόφιμα από τη διατροφή σου και πόσο γρήγορα θα εισάγεις τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας.

Τα τρόφιμα σε αυτό το μέρος του βιβλίου μπορούν δικαίως να πάρουν τον τίτλο του υπερήρωα, γιατί θα κάνουν ακριβώς αυτό – θα σου σώσουν τη ζωή! Λοιπόν, ποιες είναι οι υπερδυνάμεις τους;

1. Πάνω από το 98% των τροφίμων που αναφέρω εδώ έχουν πολύ λίγες θερμίδες (ακόμη και εκείνα που τις έχουν είναι πιο υγιή και θα σου εξηγήσω γιατί). Όταν πρόκειται για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, είναι σημαντικό να ξεκινήσεις με κάποια τροφή που έχει λίγες θερμίδες και πολλές θρεπτικές ουσίες.

Λόγω αυτής θα αισθάνεσαι υγιές και χορτασμένος/η καθώς επιταχύνεις τον μεταβολισμό σου και χάνεις βάρος.

2. Για την απώλεια βάρους δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από τον περιορισμό της πρόσληψης θερμίδων. Και αυτό το πρόγραμμα πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα. Η λίστα των τροφίμων που θα διαβάσεις τώρα περιέχει τρόφιμα που έχουν αρνητικές θερμίδες. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα σου θα δαπανήσει περισσότερες θερμίδες για να χωνέψει το φαγητό από ό, τι περιέχει!

Μετάφραση: Τρως όσα θέλεις, χωρίς περιορισμό, χωρίς να ελέγχεις την ποσότητα των μερίδων και παρόμοια, επειδή δεν υπάρχει πιθανότητα να παχύνεις από τα τρόφιμα που καταγράφονται στη λίστα, ούτε να πάρεις έστω και ένα κιλό! Αντίθετα, η μυστική τους υπερδύναμη είναι αυτό που σε κάνει να αδυνατίζεις και ότι βελτιώνουν την υγεία σου!

3. Τα τρόφιμα με λίγες θερμίδες ή με αρνητικές θερμίδες είναι καλά, όμως ο στόχος του προγράμματος OMEGA936 είναι να σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα και υγιεινότερα. Αυτό σημαίνει ότι τα τρόφιμα από τη λίστα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Σήμερα υπάρχουν διάφορα παράξενα τρόφιμα με λίγες θερμίδες (όπως για παράδειγμα μπισκότα ρυζιού) που έχουν απαίσια γεύση, και εκτός από το να μην έχουν θερμίδες, δεν έχουν τίποτα άλλο! Δεν έχουν σχεδόν καμία θρεπτική αξία! Ποιος το χρειάζεται αυτό;

Δεν είναι αυτή η περίπτωση με τη λίστα αυτή. Τα αναφερθέντα τρόφιμα έχουν πολύ λίγες θερμίδες ή έχουν αρνητικές θερμίδες αλλά είναι γεμάτες από θρεπτικές ουσίες που είναι απαραίτητα για το σώμα σου!

Γι' αυτό, ας ξεκινήσουμε με τη λίστα των τροφίμων- υπερηρώων:

«ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΡΩΣ ΟΣΟ ΘΕΛΕΙΣ»

- Σπανάκι
- Κραμπολάχανο
- Νεροκάρδαμο
- Καρότο
- Λάχανο
- Μπρόκολο
- Κουνουπίδι
- Πιπεριά
- Σπαράγγια
- Πράσινη σαλάτα
- Μανιτάρια
- Κολοκυθάκια
- Αγκινάρες
- Ντομάτες
- Γλυκοπατάτα
- Φράουλες
- Κρεμμύδι
- Μύρτιλα
- Σταφύλια
- Ρόδι



***Σημείωση:** Αυτή η επιλογή των τροφίμων δεν είναι πλήρης λόγω τοπικών διαφορών. Εφάρμοζε τον γενικό κανόνα ότι όλα τα λαχανικά είναι καλά, και αυτό ισχύει ειδικά για τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα οποία δεν παρουσιάζονται εδώ. Αυτά είναι πάντα ασφαλές να τα τρως και πραγματικά, τρώγε τα όσο θέλεις!

Θεώρησε αυτή τη λίστα έναν μπουφέ από το οποίο μπορείς να τρως όσο θέλεις! Τρώγε όσα τρόφιμα μπορείς να φας, αυτά δεν μπορούν να έχουν καμία αρνητική επίδραση στην υγεία και το βάρος σου.

Αυτά τα τρόφιμα πρέπει να είναι το θεμέλιο όλων των γευμάτων σου. Αυτά είναι το κύριο πιάτο και τώρα ακολουθεί μια λίστα συστατικών που μπορείς να χρησιμοποιήσεις ως πρόχειρα συνοδευτικά!!

Αυτά είναι επίσης υγιεινά αλλά δεν πρέπει να αναμειγνύονται με την προηγούμενη λίστα τροφίμων που μπορείς να τρως όσο θέλεις

«ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ»

- Πορτοκάλια
- Αγγούρια
- Τόφου
- Λιναρόσπορος
- Σουσάμι
- Ροδάκινο
- Σπόροι ηλιάνθου
- Αρακάς
- Φασόλια
- Κεράσια
- Καλαμπόκι
- Αμύγδαλα
- Φιστίκια Αιγίνης
- Καρύδια
- Αβοκάντο
- Γαρίδες
- Σολομός
- Αποβουτυρωμένο γάλα (1% λιπαρά)
- Αυγά
- Καφέ ρύζι



Τα τρόφιμα από αυτή τη δεύτερη λίστα θα πρέπει να είναι ένα συμπλήρωμα σε κύρια πιάτα (τρόφιμα από την πρώτη λίστα). Δεν πρέπει να καταναλώνονται σε απεριόριστες ποσότητες, αλλά ακριβώς όπως λέει και το όνομα της λίστας - ως συνοδευτικά, με μέτρο. Χρησιμοποίησε αυτά τα τρόφιμα για να κάνεις το κύριο πιάτο πιο νόστιμο και μην υπερβάλλεις με τη χρήση τους.

Όταν ξεκινήσεις με αυτό το πρόγραμμα διατροφής, τήρησέ το αυστηρά όλο μέχρι τα κιλά και η πίεση αρχίσουν να πέφτουν. Όταν επιτυγχάνεις το ιδανικό σου βάρος και όταν η πίεσή σου θα είναι σταθερή για κάποιο χρονικό διάστημα, θα μπορέσεις να προχωρήσεις σε άλλο πρόγραμμα διατροφής ή να αρχίσεις να εισάγεις περισσότερα προϊόντα και συστατικά που σ' αρέσει να τρως.

«Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΛΙΣΤΑ»

-
-
-
-
-
...

Η τρίτη και τελευταία λίστα είναι κενή. Η δουλειά σου είναι να τη συμπληρώσεις με 10-15 πράγματα που αγαπάς να τρως! Κάνε τη λίστα σου και συμπερίλαβε τις αγαπημένες σου λιχουδιές ή τρόφιμα που δεν μπορείτε να βρεις στις δύο πρώτες λίστες.

Καθώς ακολουθείς αυτό το πρόγραμμα διατροφής, κέρασε τον εαυτό σου με κάποια λιχουδιά από δική σου λίστα περίπου μία φορά την εβδομάδα, αλλά όχι περισσότερο από 4 φορές τον μήνα! Προσπάθησε να μην παραβιάζεις αυτόν τον κανόνα, ώστε να μην εκμηδενίσεις την πρόοδο για την οποία χρειάστηκες ολόκληρες εβδομάδες!

Ωστόσο, για τη μεγάλη σου προσπάθεια, σου αξίζει να κεράσεις τον εαυτό σου με πράγματα χωρίς τα οποία απλά δεν μπορείς να ζεις! Και όλοι τα έχουμε, έτσι δεν είναι; :)

Τώρα που έχεις μια λίστα με τρόφιμα που θα μειώσουν φυσικά την πίεσή σου και θα αποκαταστήσουν την υγεία σου, απελευθέρωσε τη φαντασία σου και συνδύασέ τα για μια απόλυτη εμπειρία γκουρμέ.

Αν ωστόσο εξακολουθείς να χρειάζεσαι βοήθεια, στο επόμενο κεφάλαιο θα βρεις δική μου επιλογή συνταγών από αυτά τα τρόφιμα για τα φαγητά τα οποία όχι μόνο που είναι υγιεινά, αλλά και πολύ νόστιμα. Έχω καταλάβει ότι το νόστιμο φαγητό είναι το κλειδί για την επιτυχημένη ακολούθηση μιας διατροφής, η μεγάλη θέληση και η επιθυμία μπορούν να σε πάνε μακριά, αλλά από τα νόστιμα φαγητά θα αισθάνεσαι καλά και θα σε κρατήσουν για να μην ξεφύγεις από το δρόμο που θα σου σώσει τη ζωή.

Άλλο ένα κλειδί για την επιτυχή τήρηση αυτού του προγράμματος διατροφής είναι το ότι δεν χρειάζεται να ανησυχείς για το πόσες θερμίδες ή λίπος περιέχει ένα γεύμα, πόσα γραμμάρια μπορείς να φας, πότε μπορείς να φας κτλ.

Ποτέ δεν θα νιώθεις πείνα γιατί η πρώτη λίστα περιέχει τρόφιμα που μπορείς στην κυριολεξία να τρως όσο θέλεις. Γι' αυτό, τρώγε μέχρι να χορτάσεις, χωρίς ανησυχία και λύπη μετά το φαγητό. Τη δεύτερη λίστα θα πρέπει να τη χρησιμοποιείς με μεγαλύτερη προσοχή και στο τέλος βρίσκονται οι νόστιμες λιχουδιές και το αγαπημένο σου φαγητό σε μικρές μερίδες μερικές φορές τον μήνα.

Αυτοί είναι οι μόνοι κανόνες, και γι' αυτό όλοι μπορούν να ακολουθήσουν αυτό το πρόγραμμα διατροφής!

Όταν η πίεσή σου έρθει σε φυσιολογικά πλαίσια και όταν φτάσεις στο επιθυμητό βάρος (αλλά όχι πριν απ' αυτό!), θα σου συστήσω μια υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει μια ποικιλία από τρόφιμα που θα σε βοηθήσουν να διατηρήσεις την κανονική πίεση και να μειώσεις τους κινδύνους για την υγεία σου.

Αυτό σου το λέω μόνο επειδή πολλοί άνθρωποι φοβούνται ότι αυτές οι δίαιτες θα πρέπει να τηρούνται για πάντα, ενώ αυτό δεν ισχύει.

Εγώ συνειδητοποίησα ότι συνέχισα να τηρώ αυτό το πρόγραμμα και αφότου έχασα βάρος και αφότου είχα την κανονική πίεση για χρόνια! Συνήθισα σε αυτή τη διατροφή, κατάφερα να βρω φανταστικά πιάτα που είναι εξαιρετικά νόστιμα και ταυτόχρονα πολύ θρεπτικά και χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες. Συνέχισα με αυτή τη διατροφή, ακόμα και όταν η γενική μου υγεία βελτιώθηκε.

Τίποτα δεν θα με κάνει να διακινδυνεύσω και πάλι την υγεία μου – και ειδικά όχι η πίτσα, χάμπουργκερ και τα γλυκά (αλλά αυτό μόνο επειδή βρήκα μια υγιεινή εναλλακτική λύση για τα επιδόρπια, ακόμα και για χάμπουργκερ και την πίτσα!).

Όμως εδώ πρόκειται για τη δική σου, όχι τη δική μου ζωή. Γι' αυτό, εσύ αποφασίζεις για πόσο καρό θέλεις να είσαι σε αυτό το πρόγραμμα διατροφής. Ίσως μετά από αυτό να μεταβείς σε μια σύγχρονη διατροφή πρωτεϊνών (ή τη χρονοδιατροφή) ή σε μεσογειακή, η οποία μέχρι πρόσφατα θεωρούταν για την πιο υγιεινή.

Απλά έχε στον νου ότι η διατροφή που βασίζεται σε κρέας και λίπη είναι πλούσια σε θερμίδες. Πρέπει να είσαι προσεκτικός/ή ώστε να μην παχύνεις πάλι και να διατηρείς ένα υγιές επίπεδο χοληστερόλης για να προστατεύσεις την καρδιά και την πίεσή σου. Οι δίαιτες πρωτεϊνών έχουν συνήθως μηδενική ανοχή σε σάκχαρα (συμπεριλαμβανομένων των φρούτων), οπότε σκέψου εκ των προτέρων την αγάπη σου για τα γλυκά και αν θα μπορούσες να το αντέξεις..

Η μεσογειακή διατροφή περιέχει λίπη τα οποία είναι υγιεινά, αλλά λόγω ζυμαρικών και τροφίμων από άμυλο είναι πολύ πλούσια σε θερμίδες, γεγονός που δημιουργεί κίνδυνο για πίεση και βάρος.

Λοιπόν, πώς να αρχίσεις;

Σε αυτή τη μέθοδο μείωσης της πίεσης μπορείς να καθορίσεις τον δικό σου ρυθμό. Επίλεξε τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που νομίζεις ότι θα μπορέσεις να εφαρμόσεις χωρίς μεγάλη προσπάθεια. Επίλεξε τη δική σου μέθοδο ανακούφισης από το άγχος και ξεκίνησε με υγιεινή διατροφή.

Μην αρχίσεις όλα ταυτόχρονα – αυτό μπορεί να σου πέσει λίγο δύσκολο και μπορεί γρήγορα να τα βάλεις κάτω και να συνεχίσεις να ζεις με τον φόβο των θανατηφόρων συνεπειών της υψηλής πίεσης.

Αν αυτή η διατροφή σου φαίνεται πάρα πολύ επιεική ή νομίζεις ότι δεν θα αντέξεις για πολύ, απλά δοκίμασέ την. Κατά τη διάρκεια της δοκιμαστικής περιόδου δεν χρειάζεται να ακολουθείς αυστηρά τη λίστα, απλώς να τηρείς τα εξής :

- φάε ένα φρέσκο φρούτο 3 φορές την ημέρα
- για κυρίως πιάτο χρησιμοποίησε τα λαχανικά που σου αρέσουν
- προσπάθησε να συμπεριλάβεις στα καθημερινά σου γεύματα **μανιτάρια, κρεμμύδια, πιπεριές, ντομάτες, σπόρους και βότανα**
- φάε ένα πιάτο γεμάτο λαχανικά της επιλογής, μαγειρεμένα στον ατμό
- μια μικρή ποσότητα φασιολιών συνδύασε με μια μεγάλη σαλάτα ή σάλτσα.



Εάν κάνεις μόνο αυτά που έχω αναφέρει, θα αισθανθείς τα οφέλη από αυτές τις αλλαγές από την πρώτη εβδομάδα. Αυτές δεν θα είναι τόσο σημαντικές όσο αν ακολουθούσες πλήρως αυτό το πρόγραμμα διατροφής και όλες τις συμβουλές, αλλά τα αποτελέσματα θα είναι εμφανή!

Αυτό το λέω για όλους εκείνους που ακόμα έχουν αμφιβολίες και αναρωτιούνται: Μπορώ να το κάνω; ή: Θα με βοηθήσει αυτό;

Απλά ακλούθησε αυτά τα 5 βήματα στην καθημερινή σου διατροφή και κάνε το πείραμα. Όταν δεις τα αποτελέσματα, θα έχεις μεγαλύτερη προθυμία να αφιερώσεις τον εαυτό σου στο πλήρες πρόγραμμα διατροφής! Ακόμα κι αν συμπεράνεις ότι αυτό σου προσφέρει τόσο καλά αποτελέσματα που δεν θέλεις να εφαρμόσεις την πλήρη μέθοδο για τη μείωση της υπέρτασης - τέλεια! Πάλι θα κάνεις κάτι για να αποτρέψεις την καρδιακή προσβολή και το εγκεφαλικό ή κάτι ακόμα χειρότερο.

4.5 Προγραμματισμός και προετοιμασία

Πριν αρχίσεις να μελετάς τις συνταγές για τα νόστιμα πιάτα που μπορείς να φτιάχνεις ενώ ακολουθείς αυτό το πρόγραμμα, θα ήθελα να κάνω μερικές γενικές παρατηρήσεις σχετικά με την προετοιμασία των τροφίμων. Αυτές θα σε βοηθήσουν στην προετοιμασία των γευμάτων ως οδηγίες σχετικά με το τι πρέπει να προσέξεις.

Ο σκοπός αυτής της διατροφής είναι να εισάγεις τροφές υψηλής θρεπτικής αξίας με λίγες θερμίδες. Οι θρεπτικές ουσίες είναι σημαντικές επειδή επιτρέπουν στο σώμα σου να ξεκινήσει τη διαδικασία θεραπείας μετά από χρόνια βλάβης. Αυτό σημαίνει να εκμεταλλευτείς το μέγιστο το φαγητό που τρως, χωρίς να ανησυχείς για το αν θα παχύνεις ή να βλάψεις ακόμα περισσότερο το σώμα σου.

Όπως ήδη ειπώθηκε, τα τρόφιμα από την πρώτη λίστα θα κάνουν ακριβώς αυτό να συμβεί. Όταν σχεδιάζεις τα γευμάτα σου με τα συστατικά από την άλλη λίστα ή από δική σου λίστα - προσπάθησε να διατηρήσεις απλούς κανόνες για να επιτύχεις καλά αποτελέσματα, να μειώσεις την πίεση και να αποφύγεις την πάχυνση.

Ο καλός προγραμματισμός θα σου επιτρέψει να ξεπεράσεις τον συνδυασμό των τροφίμων από τις λίστες. Ο πρώτος κανόνας είναι πολύ απλός: ωμά λαχανικά και φρούτα.

Κατά τη διάρκεια του εντατικού μαγειρέματος, τα περισσότερα είδη λαχανικών μπορούν να χάσουν έως και 40% των θρεπτικών ουσιών, ή σχεδόν το ήμισυ των θρεπτικών ουσιών. Η δουλειά σου είναι να το αποφύγεις. Βρίσκεσαι σε αυτό το πρόγραμμα διατροφής ώστε να βελτιώσεις την υγεία σου, οπότε μην καταστρέφεις τις υγιεινές ιδιότητες αυτών των τροφίμων!

Ας ο στόχος σου είναι ότι τουλάχιστον το 50% των λαχανικών και των φρούτων που καταναλώνετε ημερησίως είναι ωμά. Όσον αφορά τα φρούτα, αυτό πραγματικά δεν θα έπρεπε να είναι κάποιο πρόβλημα, καθώς τα φρούτα ούτως ή άλλως είναι πιο νόστιμα φρέσκα. Όσον αφορά τα λαχανικά, είναι καλύτερο να τα ετοιμάσεις ως σαλάτα.

Αντικατάστησε τα γεύματά σου με σαλάτες και εξασφάλισε έτσι επαρκή ποσότητα ωμών λαχανικών. Οι σαλάτες αποτελούν μια εξαιρετική επιλογή για τα κύρια πιάτα και συνδυάζονται καλά με συστατικά από τη λίστα των συνοδευτικών ή από τη λίστα των αγαπημένων σου τροφίμων. Αν σου αρέσει το κρέας, το καλύτερο είναι να το συνδυάσεις με ωμά λαχανικά και σαλάτες. Σε παρακαλώ να μην μετατρέψεις τη σαλάτα σου σε ένα πιάτο με βάση το κρέας. Για το καλύτερο αποτέλεσμα, κόψε το κρέας σε μικρά κομμάτια και πρόσθεσέ το στη σαλάτα.



Οι σαλάτες συνδυάζονται τέλεια με διαφορετικούς σπόρους επειδή δεν δίνουν μόνο τη γεύση στα πιάτα αλλά είναι επίσης και εξαιρετικά υγιείς! Σχεδόν όλοι οι σπόροι είναι μια εξαιρετική πηγή ωμέγα οξέων που χρειάζονται στη διαδικασία μείωσης της αρτηριακής πίεσης και απώλειας βάρους.

Αν δεν είσαι λάτρης ωμών λαχανικών ή απλώς αγαπάς μαγειρεμένα γεύματα, εδώ θα βρεις συνταγές για λαχανικά προετοιμασμένα στον ατμό, για σούπες και μαγειρευτά.

Τα λαχανικά βρασμένα στον ατμό έχουν υψηλότερη θρεπτική αξία από τα λαχανικά που παρασκευάζονται με άλλες μεθόδους όπως τηγάνισμα ή ψήσιμο. Μπορείς να το συνδυάσεις με διαφορετικά μπαχαρικά και έτσι να επιτύχεις μια απίστευτη γεύση.

Οι σούπες και τα μαγειρευτά είναι επίσης εξαιρετικά επειδή διατηρούν πολλές θρεπτικές ουσίες των λαχανικών. Παρόλο που κατά την προετοιμασία τους τα λαχανικά βράζονται, οι θρεπτικές ουσίες παραμένουν στο νερό που επίσης τρως - επομένως, όλα είναι καλά!

4.5.1 Καρυκεύματα και σάλτσες για σαλάτες

Όλοι συμφωνούμε ότι το μεγαλύτερο μέρος της γεύσης του φαγητού προέρχεται από το μείγμα μπαχαρικών. Οι σάλτσες για σαλάτες είναι άλλος ένας άριστος τρόπος για να φτιάξεις νόπα λαχανικά πιο νόστιμα.

Το μόνο πράγμα που πρέπει να αποφεύγεις είναι το ΑΛΑΤΙ. Αυτό δεν πρέπει να σε εκπλήσσει γιατί πιθανώς σου έχουν ήδη πει πολλές φορές να αποφεύγεις το αλάτι λόγω υψηλής πίεσης. Αν σου αρέσουν αλμυρά τρόφιμα, εδώ θα βρεις υγιείς τρόπους για να φτιάξεις νόστιμα γεύματα χωρίς να θέσεις σε κίνδυνο την υγεία σου. Αλλά καθώς αυτό είναι το πρόγραμμα διατροφής για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης με φυσιολογικό τρόπο, πρέπει να πω ότι το αλάτι δεν επιτρέπεται. Λάβε υπόψη ότι ένας μεγάλος αριθμός τροφίμων που θα τρως ήδη περιέχει αλάτι και περισσότερο από όσο θα έπρεπε να καταναλώνεις καθημερινά, γι' αυτό το αλάτι ως μπαχαρικό εδώ δεν επιτρέπεται.

Οι σάλτσες για σαλάτες είναι άλλη μια ιστορία. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τρέφονται υγιεινά όταν τρώνε σαλάτες με έτοιμες σάλτσες, αλλά αυτές οι σάλτσες στην πραγματικότητα έχουν περισσότερη ζάχαρη και θερμίδες από το μέσο γέυμα του γρήγορου φαγητού!

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να προσθέσεις σάλτσα στις σαλάτες σου, σημαίνει απλώς ότι πρέπει να προσέξεις το τι είδους σάλτσες χρησιμοποιείς. Αν αποφασίσεις να παίρνεις έτοιμες σάλτσες αγοράς, βεβαιώσου ότι έχεις διαβάσει καλά τι λέει η ετικέτα. Να αποφεύγεις βαριές σάλτσες και να αγοράζεις εκείνες (αν υπάρχουν) με λίγες θερμίδες και χωρίς τεχνητά χρώματα και γλυκαντικά.

Πολύ καλύτερη επιλογή είναι να κάνεις δικές σου σάλτσες. Αυτό δεν είναι και τόσο δύσκολο και μπορείς να πειραματίζεσαι με συστατικά και γεύσεις..

Αυτή είναι μια απλή μέθοδος για να φτιάξεις δική σου σάλτσα για σαλάτα.

Βήμα 1: Επίλεξε μια βάση. Κάθε σάλτσα έχει μια βάση και αυτή μπορεί να είναι κάτι από τα ακόλουθα:



Αποξηραμένα φρούτα



Φρέσκα ή αποξηραμένα βότανα



Μουστάρδα



Σκόρδο

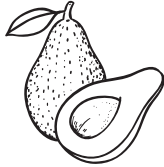


Κρεμμύδι



Μείγμα μπαχαρικών

Βήμα 2: Επίλεξε μια πηγή λίπους. Όλες οι σάλτσες πρέπει να περιέχουν λίπος, κι μπορείς να επιλέξεις ένα από τα εξής:



Αβοκάντο



Λιναρόσπορο ή σπόροι κάνναβης



Ξηροί καρποί



Βούτυρο από ξηρούς καρπούς
(αμύγδαλο ή μοσχοκάρυδο)

Βήμα 3: Ένα οξύ για να τα ενώσει όλα. Όταν λύσεις τη βάση και την κύρια γεύση, επέλεξε ένα καλό συστατικό χάρις στο οποίο θα ανακατέψεις και δέσεις όλα. Τα διάφορα είδη ξυδιών είναι η καλύτερη επιλογή:



Εύδι βαλσάμικο



Χυμός λεμόνι



Εύδι κρασιού

Βήμα 4: Όταν πιστεύεις πως οι σάλτσες είναι «βαρετές». Αν θέλεις να πειραματιστείς με διάφορες γεύσεις, δοκίμασε κάποια από τα συστατικά που βρίσκονται στη συνέχεια και τα οποία δεν είναι συνηθισμένα στις σάλτσες για σαλάτες. Μπορεί να εκπλαγείς ευχάριστα!



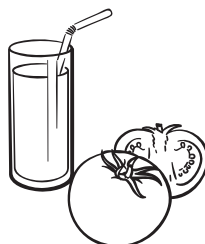
Φυσιικός χυμός λαχανικών ή φρούτων



Τόφου



Γάλα αμυγδάλου ή σόγιας



Χυμός ντομάτας

Με όλα αυτά τα συστατικά μπορείς πραγματικά να κάνεις πάρα πολλούς συνδυασμούς. Με αυτά, οι σαλάτες και τα λαχανικά δεν θα είναι ποτέ βαρετά!

Και αυτές τις σάλτσες μπορείς χωρίς ανησυχία να προσθέσεις σε κάθε σαλάτα! Όλα τα συστατικά από τη λίστα είναι πηγή καλών θρεπτικών ουσιών (ορυκτών, λιπαρών και ωμέγα οξέων) που σου δίνουν τη ζωντάνια, αντοχή, μειώνουν την αρτηριακή πίεση και δεν παχύνουν!

4.5.2 Η γεύση του φαγητού

Για να τηρείς μια τέτοια διατροφή για πολύ καιρό, το φαγητό που τρως θα πρέπει να σου αρέσει! Αν το φαγητό σου δεν είναι νόστιμο, πιθανότατα θα εγκαταλείψεις γρήγορα αυτό το πρόγραμμα διατροφής.

Όταν διαβάσεις αυτό το μέρος του βιβλίου και ειδικά τις συνταγές, μην τις απορρίψεις αμέσως μόνο επειδή δεν είναι τα πιάτα που κανονικά τρως ή γιατί δεν είναι οι γεύσεις για τις οποίες ξέρεις πως σου αρέσουν.

Η γεύση έχει επίσης και επιστημονική εξήγηση. Φυσικά, η γεύση είναι πολύ ανάλογη, αυτό που μου αρέσει εμένα δεν θα αρέσει αναγκαστικά και σε σένα. Οι αισθητήρες γεύσης είναι εκείνοι που μας «λένε» στην πραγματικότητα ποια τρόφιμα μας αρέσουν να τρώμε και ποια μας είναι παράξενα ή λιγότερο νόστιμα. Αλλά οι αισθητήρες γεύσης είναι αντιδραστικοί, δηλαδή αντιδρούν μόνο στις γεύσεις που λαμβάνουν και που έχουν συνηθίσει. Μετά από λίγο καιρό, αρχίζουν να αναγνωρίζουν μια ορισμένη γεύση και σου δίνουν την εντύπωση ενός «καλού φαγητού».

Ας πάρουμε για παράδειγμα τις καυτερές σάλτσες και καυτά τρόφιμα. Μερικοί άνθρωποι τα αγαπούν, ενώ οι άλλοι δεν μπορούν ούτε να τα δοκιμάσουν! Όταν δοκιμάσεις κάτι καυτό για πρώτη φορά, δεν μπορείς να αντιδράσεις καλά σε αυτό επειδή είναι καινούργιο και πολύ έντονο – και οι αισθητήρες γεύσης σου στέλνουν ισχυρά σήματα. Αλλά αν συνεχίσεις να τρως καυτά τρόφιμα για μερικές εβδομάδες, η αντίδρασή σου σε αυτά θα γίνεται όλο και πιο ήπια μέχρι που το σώμα σου θα «μάθει» να τα αποδέχεται, ή ακόμα και να αγαπάει αυτά τα τρόφιμα!

Θα συνειδητοποιήσεις ότι τα τρόφιμα δεν έχουν αλλάξει καθόλου, απλά θα τα έχεις συνηθίσει και γι' αυτό θα σου φαίνονται νόστιμα!

Το ίδιο συμβαίνει και όταν οι άνθρωποι πρέπει να αποβάλουν το αλάτι από τη διατροφή τους λόγω της υψηλής πίεσης. Όταν έχεις τη συνήθεια να τρως αλμυρές τροφές, χωρίς αλάτι απλά δεν θα σου έχουν καλή γεύση. Και αν προσπαθήσεις να την τρως για λίγο - οι αισθητήρες γεύσης σου θα καταχωρήσουν νέες γεύσεις μέσα στα τρόφιμα που άλλως μεταμφιέζονται με αλάτι και θα έχεις και πάλι αυτό το αίσθημα ικανοποίησης μετά από ένα καλό γεύμα.

Γι' αυτό, δώσε την ευκαιρία σε αυτή ή οποιαδήποτε υγιεινή διατροφή. Μην αποκλείεις νέα συστατικά μόνο επειδή αυτή τη στιγμή νομίζεις ότι τα γεύματά σου δεν θα είναι νόστιμα! Σου το υπόσχομαι, και για αυτό έχω επιστημονικές αποδείξεις, ότι θα απολαμβάνεις τις νέες γεύσεις!

4.5.3 Καλά λίπη, ωμέγα λιπαρά οξέα (ωμέγα 3, 6, 9)

Όλοι έχουμε συνηθίσει να συναντάμε την έκφραση «λίπος» και αυτόματα την συσχετίζουμε με κάτι κακό. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα με υψηλή πίεση, καρδιακά προβλήματα ή διαβήτη και παχυσαρκία.

Ωστόσο, ένας από τους μεγαλύτερους συμμάχους στην καταπολέμηση της υπέρτασης είναι ακριβώς τα λίπη, πιο συγκεκριμένα - τα καλά λίπη.

Έχω ήδη μιλήσει για τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγεις επειδή περιέχουν πολλά κακά λίπη (ιδιαίτερα τα κορεσμένα), το οποίο μπορείς να διαβάσεις στη συσκευασία του προϊόντος - πρέπει να αποφεύγεις τέτοια τρόφιμα σαν την πανούκλα. Τέτοιες λιπαρές ουσίες υπάρχουν σε όλους τους τύπους γρήγορων φαγητών, στα τηγανητά φάστφουντ και γενικά βρίσκονται στην ανθυγιεινή μας διατροφή. Από αυτά τα λίπη θα παχαίνεις μερικά κιλά τον μήνα και θα φραχτούν οι αρτηρίες σου, πράγμα που θα αυξήσει επικίνδυνα την πίεσή σου. Αν δεν κάνεις τίποτα, αυτό το λίπος πιθανώς θα σε σκοτώσει.

Υπάρχει όμως μια ομάδα αρκετά ωφέλιμων λιπών που πραγματικά χρειαζόμαστε. Τα ωμέγα οξέα (συνήθως ονομάζονται κατά αριθμούς: ωμέγα-3, ωμέγα-6 και ωμέγα-9) είναι τα απαραίτητα οξέα που χρειάζεται το σώμα σου για να λειτουργήσει σωστά στην καταπολέμηση των ασθενειών. Αυτά παίζουν σημαντικό ρόλο στις εγκεφαλικές και γνωστικές λειτουργίες και είναι καθοριστικής σημασίας για την καταπολέμηση των καρδιακών παθήσεων και της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα ωμέγα οξέα έχουν μια ιδιαίτερη θέση σε αυτό το βιβλίο και η νέα διατροφή σου βασίζεται στην πρόσληψη αυτής της φυσικής θεραπείας, έτσι ώστε το σώμα να θεραπεύεται από μόνο του!

Το κακό πράγμα με τα ωμέγα οξέα είναι ότι το σώμα μας δεν μπορεί μόνο του να τα παράγει. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να τα εισάγεις μέσω διατροφής σε αρκετές ποσότητες ώστε να διατηρήσεις την υγεία σου.

Ευτυχώς, υπάρχουν εξαιρετικές φυσικές πηγές ωμέγα λιπαρών οξέων και μέσα σε αυτό το βιβλίο θα βρεις τις καλύτερες και πιο αποτελεσματικές.

Ένα δυσάρεστο πράγμα σχετικά με τα λιπαρά οξέα ή αλλιώς ωμέγα οξέα είναι η ποσότητα και η αναλογία στην οποία τα εισάγεις. Πρέπει πραγματικά να το θυμάσαι αυτό! Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για την αναλογία των ωμέγα-6 και τα ωμέγα-3 οξέων, η οποία πρέπει να είναι τουλάχιστον 2:1! Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να λαμβάνεις δύο φορές περισσότερα ωμέγα-6 από τα ωμέγα-3 οξέα. Είναι ο μόνος τρόπος για να σε θεραπεύσουν και να σου μειώσουν την πίεση.

Αυτό το τονίζω τόσο πολύ, διότι η συνηθισμένη μας διατροφή έχει αντιστρέψει αυτή την αναλογία. Δεδομένου ότι τα έλαια είναι η πρωταρχική πηγή ωμέγα-3 οξέων, λόγω της τυπικής μας διατροφής που είναι γεμάτη φαγητά τηγανισμένα στο λάδι, πιθανώς έχεις μέσα στο σώμα σου τρεις φορές περισσότερα ωμέγα-3 οξέα από τα ωμέγα-6. Αυτό είναι πολύ κακό διότι αυτός ο συνδυασμός βλάπτει το σώμα και την υγεία σου! Έτσι τα καλά λίπη μετατρέπονται σε κακά και επικίνδυνα!

Τώρα, εγώ γνωρίζω ότι εσύ μάλλον δεν είσαι επιστήμονας ούτε ειδικός διατροφής, και γι' αυτό δεν θα σε κουράζω με τις περίπλοκες εκφράσεις και μεθόδους για το πώς να διορθώσεις αυτό. Απλά θα σου πω ότι εγώ έχω λύσει αυτό το πρόβλημα για σένα! Αυτό ήταν το σημείο από το οποίο ξεκίνησα - πώς να φτιάξω ένα πρόγραμμα διατροφής με τρόφιμα που θα επαναφέρουν αυτή την ισορροπία των ωμέγα οξέων, έτσι ώστε να σε βοηθήσουν κι εσένα!

Όλες οι συνταγές σε αυτό το βιβλίο, όλοι οι συνδυασμοί τροφίμων που έχω ήδη μοιραστεί μαζί σου και ο λόγος για τον οποίο έχουμε τις λίστες των κύριων πιάτων και των συνοδευτικών - είναι για να εξασφαλίσω ότι τις πηγές των ωμέγα οξέων της εισάγεις με ΣΩΣΤΟ τρόπο!

Ας πάρουμε το ψάρι, για παράδειγμα. Το ψάρι προωθείται ως μία από τις καλύτερες πηγές ωμέγα-6 οξέος. Ωστόσο, βλέπεις ότι έβαλα ψάρι στη λίστα με τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγεις. Ο λόγος είναι ότι χρειάζεσαι καλές πηγές ωμέγα οξέων και τα ψάρια ενδέχεται να περιέχουν πολλές τοξικές ουσίες (ιδιαίτερα υδράργυρο), οι οποίες αντί να θεραπεύουν, μπορεί να προκαλέσουν επιπλέον βλάβη. Παρ' όλα αυτά, σολομός και μερικά θαλασσινά (αν ξέρεις πού ψαρεύονται) μπορούν να καταναλωθούν.

Εδώ θα βρεις καθαρές πηγές ωμέγα-οξέων με άριστες αναλογίες από αξιόπιστες πηγές όπως καρύδια και πράσινα λαχανικά. Συνδυασμοί τροφίμων στις συνταγές έχουν τη βέλτιστη ποσότητα ωμέγα οξέων στις σωστές αναλογίες, πράγμα που τα καθιστά υπερτρόφιμα τα οποία θα μειώνουν την αρτηριακή σου πίεση με φυσικό τρόπο!

4.5.4 Καφές

Θα ήθελα να τελειώσω αυτό το κεφάλαιο με κάποιες παρατηρήσεις σχετικά με την καφεΐνη και την κατανάλωση του καφέ.

Όλοι οι λάτρεις του καφέ έχουν πιθανώς παρατηρήσει ότι ο καφές μέχρι στιγμής δεν έχει αναφερθεί σε καμία λίστα.

Αν με ρωτάτε εμένα, ο καφές θα έπρεπε να αποφεύγεται και πραγματικά να αφαιρεθεί από τη νέα διατροφή σου.

Αυτοί είναι οι 3 κύριοι λόγοι: προκαλεί αφυδάτωση του οργανισμού, δημιουργεί εξάρτηση και σε κρατά άγρυπνο/η.

Η αφυδάτωση είναι ένα σοβαρό πρόβλημα. Οι περισσότεροι από εμάς δεν πίνουμε αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας και η κατανάλωση καφέ επιδεινώνει την κατάσταση. Εάν αποφασίσεις να απολαύσεις ένα φλιτζάνι καφέ το πρωί, οπωσδήποτε πρέπει να πεις και αρκετό νερό.

Η καφεΐνη δεν βρίσκεται μόνο στον καφέ, αλλά βρίσκεται σε πολλά είδη ροφημάτων και ανθρακούχων χυμών. Η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει εθισμό και επομένως οι άνθρωποι συχνά είναι υπέρβαροι με πρόσληψη καφεΐνης από διαφορετικές πηγές. Εάν απολαμβάνεις στην τελετή του πρωινού καφέ, μπορείς να συνεχίσεις να το κάνεις, αλλά αφάιρεσε τις άλλες πηγές καφεΐνης όπως τα ανθρακούχα ποτά και τα τσάγια.

Το τρίτο πρόβλημα είναι ότι η καφεΐνη σε κρατάει σε άγρυπνη κατάσταση. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν πραγματικά πάρα πολύ αυτό το χαρακτηριστικό του καφέ, καταναλώνοντάς τον σε αγχωτικές καταστάσεις, και όταν εργάζονται μέχρι αργά. Εάν έχεις σοβαρή πρόθεση να μειώσεις φυσικά την πίεσή σου – σταμάτησέ το! Έχουμε ήδη μιλήσει για τη σημασία ποιοτικού νυχτερινού ύπνου, οπότε δεν χρειάζεται κάτι που δεν σε αφήνει να κοιμηθείς. Να αποφεύγεις την καφεΐνη και τον καφέ το απόγευμα και ειδικά το βράδυ, ώστε να μην παρεμβαίνει στον συνήθη ρυθμό του ύπνου σου.

Μια άλλη αρνητική επίδραση του καφέ είναι ότι, ενώ σε κρατάει στην κατάσταση της αφύπνισης, στέλνει λάθος σήματα στον εγκέφαλο ότι λόγω αυτής της ενεργής κατάστασης και της εγρήγορσης χρειάζεσαι και άλλο φαγητό. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τόσοι πολλοί άνθρωποι παίρνουν άδειες θερμίδες και τρώνε ανθυγιεινό φαγητό το βράδυ! Στην πραγματικότητα δεν σε ενοχλεί η πείνα, αλλά το σώμα σου προετοιμάζεται για μια ασυνήθιστη κατάσταση που προκαλεί άγχος (όπως η παραμονή σε κατάσταση εγρήγορσης για πολύ καιρό) και θέλει να αποθηκεύσει θερμίδες για την παραγωγή ενέργειας.

Γι' αυτό σου λέω να αφαιρέσεις τον καφέ και την καφεΐνη, ειδικά αργά το απόγευμα. Αν δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς καφέ, περιορίσε την πρόσληψή του σε ένα φλιτζάνι το πρωί, με πολύ νερό.



5. Νόστιμες συνταγές και προγραμματισμός γευμάτων

Ο προγραμματισμός γευμάτων στη διατροφή για τη μείωση της πίεσης δεν είναι περίπλοκη και, όπως ανέφερα στο προηγούμενο κεφάλαιο, ας σε καθοδηγεί η λίστα με τα τρόφιμα που μπορείς να τρως όσο θέλεις, η λίστα των συνοδευτικών και η λίστα περιστασιακά επιτρεπόμενων λιχουδιών.

Η βάση της διατροφής και των γευμάτων σου πρέπει να είναι ωμά λαχανικά, κυρίως σαλάτες. Για να νοστιμίσω τα πράγματα, σου δίνω μια μεγάλη ποικιλία από σάλτσες που θα μετατρέψουν τις συνηθισμένες σαλάτες σε νόστιμα γεύματα!

Ωστόσο, καταλαβαίνω όταν οι άνθρωποι διστάζουν - όταν σκεφτείς μήνες κατά τους οποίους συνήθως θα τρως σαλάτες... Δεν ακούγεται πολύ δελεαστικό, έτσι δεν είναι; Αυτός είναι ο λόγος που θα βρεις καταπληκτικούς συνδυασμούς λαχανικών, τα οποία αποτελούν τη βάση των γευμάτων, αλλά περιέχουν επίσης πολλά συστατικά πλούσια σε γεύσεις από άλλες λίστες επιτρεπόμενων τροφίμων. Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρεις πάρα πολλές συνταγές και ιδέες για το συνδυασμό τροφίμων που θα μπορέσεις για μήνες να τρως διαφορετικά γεύματα! Είμαι βέβαιος ότι αυτή τη στιγμή δεν τρως τόσο μεγάλη ποικιλία και θα εκπλαγείς ευχάριστα από τα πιάτα που θα βρεις εδώ!

Αν δεν είσαι λάτρης των συνταγών και σου αρέσει να ετοιμάζεις δικούς σου συνδυασμούς τροφίμων από τη λίστα των επιτρεπόμενων τροφίμων, αυτό είναι απολύτως εντάξει. Όταν προγραμματίζεις το καθημερινό σου μενού, για να βεβαιωθείς ότι είναι κατάλληλο για τη μείωση της πίεσης, υπάρχει μόνο ένας απλός κανόνας:

«Πρόσεξε την ποσότητα τροφής από κάθε ομάδα τροφίμων!»

Αν δεν ξέρεις πόση τροφή πρέπει να φας από κάθε ομάδα τροφίμων, μην κουράζεσαι με ακριβή ζυγίσματά (σε γραμμάρια)! Απλά τήρησε το εξής:

Συμπερίλαβε στο καθημερινό σου μενού:

Λαχανικά: 4 έως 6 μερίδες* (ωμά ή βρασμένα λαχανικά)

*Μία μερίδα λαχανικών είναι περίπου 350 γραμμάρια, αλλά μην ξεχνάς ότι τα ωμά λαχανικά είναι πιο βαριά από τα μαγειρεμένα.

Φρούτα: 4 έως 6 μερίδες (μία μερίδα φρούτα θα έπρεπε να ζυγίζει 150 γραμμάρια περίπου)

Ξηρούς καρπούς: 1 έως 3 μερίδες την ημέρα (μία μερίδα σπόρων και ξηρών καρπών είναι περίπου 30 γραμμάρια)

Λάδια (και λίπη): 1 μερίδα (1 μερίδα είναι 1 κουτάλι σούπας)

Τρόφιμα ζωικής προέλευσης: 1 μερίδα 3 φορές την ημέρα (1 μερίδα είναι 150 γραμμάρια περίπου)

Δημητριακά ολικής αλέσεως: το περισσότερο 1 μερίδα την ημέρα (1 μερίδα είναι ένα φέτα ψωμί)

Αν ακολουθείς αυτή τη λίστα, μπορείς να ετοιμάζεις τους δικούς σου συνδυασμούς με όλα τα τρόφιμα που αναφέρονται στο προηγούμενο κεφάλαιο. Αν σου λείπουν ιδέες ή απλά θέλεις νέες και νόστιμες συνταγές που σίγουρα θα σου μειώσουν την αρτηριακή πίεση και θα σε βοηθήσουν να χάσεις βάρος και να διατηρήσεις ένα υγιές βάρος – τότε απόλαυσε αυτό το μικρό βιβλίο μαγειρικής!

5.1 Νόστιμες και υγιεινές συνταγές

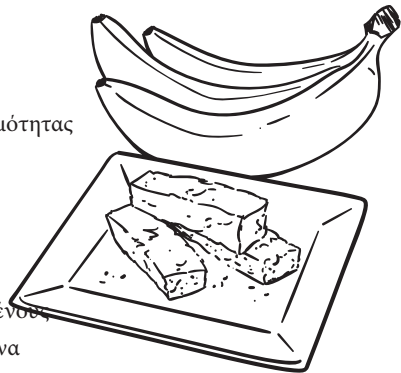
5.1.1 ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

Όλοι έχουμε συνηθίσει ένα τυπικό πρωινό: δημητριακά, αυγά, μπέικον κλπ, αλλά θα εκπλαγείς όταν δεις πόσο νόστιμες και υγιεινές ιδέες πρωινού υπάρχουν! Κοίτα!

Πλακάκια μπανάνας

Συστατικά:

- 1 ολόκληρη μπανάνα, μέτριας ωριμότητας
- 100 γρ. βρώμη
- 25 γρ. σταφίδες
- 100 γρ. μύρτιλα
- 30 ml χυμό ρόδι
- 2 κουταλιές χουρμάδες, ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά καρύδια, χοντροκομμένα
- 1 κουταλιά goji berries
- 1 κουταλιά ωμών ηλιόσπορων
- 2 κουταλιές αλεσμένο λιναρόσπορο



Οδηγίες προετοιμασίας:

Προθέρμανε τον φούρνο στον 180 βαθμούς.

Λιώσε μια μπανάνα σε ένα μπολ μέτριου μεγέθους. Πρόσθεσε τα υπόλοιπα συστατικά και ανακάτεψέ τα καλά.

Άλειψε στο ταψί μία στρώση ελαιόλαδο. Ευθυγραμμίστε το μείγμα στο ψήσε το για 25 λεπτά. Αφήστε να κρυώσει σε ένα σύρμα και κόψε το σε πλακάκια ίδιου μεγέθους. Φάε και απόλαυσε. Τα υπόλοιπα πλακάκια μπορείς να αποθηκεύσεις στο ψυγείο.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Όταν δαγκώσεις ένα από αυτά τα τραγανά και νόστιμα πλακάκια γεμάτα με αντιοξειδωτικά, είναι σαν να έχεις προσωπικό σου σιντριβάνι νεότητας. Τα μύρτιλα συνδυάζονται πολύ καλά με μπανάνες, το οποίο που δίνει μια γλυκιά, πλούσια γεύση, και τα υπόλοιπα συστατικά συμβάλλουν στην υφή και την πολυπλοκότητα αυτού του πιάτου. Είναι εξαιρετικά για πρωινό στο πόδι ή σνακ!

Μπολ με μούρα

Συστατικά:

- 1 μήλο, κομμένο σε φέτες
- 1 πορτοκάλι, κομμένο σε φέτες
- 50 γρ. μύρτιλα
- 50 γρ. φράουλες, κομμένες σε φέτες
- 2 κουταλιές λιναρόσπορο ή σπόρους κάνναβης
- 2 κουταλιές κομμένα καρύδια

Οδηγίες προετοιμασίας:

Δεν απαιτεί μαγείρεμα. Απλά ανακάτεψε όλα τα συστατικά και το πρωινό σου θα είναι έτοιμο!

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Υπάρχουν λίγα πρωινά που μπορούν να ετοιμαστούν πιο γρήγορα από αυτό, ενώ είναι γεμάτο γεύση. Είναι νοστιμότατο και καταπληκτικό!

Ψητά μήλα

Συστατικά:

- 6 μήλα (ξεφλουδισμένα, καθαρισμένα από σπόρους και ψιλοκομμένα)
- 2 κουταλάκια κανέλα
- 50 γρ. κομμένα καρύδια
- 3 χουρμάδες (χωρίς κουκούτσι)
- 2 κουταλιές αλεσμένο λιναρόσπορο
- 60 ml γάλα κάνναβη, αμυγδαλού ή σόγιας, χωρίς πρόσθετη ζάχαρη

Οδηγίες προετοιμασίας:

Θέρμανε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Σε ένα μπλέντερ πρόσθεσε ένα φλιτζάνι κομμένα μήλα, κανέλλα, καρύδια, χουρμάδες, λιναρόσπορο και γάλα και ανακάτεψέ τα. Το μείγμα βάλε σε ένα δοχείο ψησίματος, και τα υπόλοιπα μήλα στρώσε από πάνω. Πρόσθεσε σταφίδες και ανακάτεψε. Ρίξε λίγη βρώμη από πάνω αν θέλεις. Ψήσε για 15 λεπτά.



Γιατί είναι εξαιρετικό:

Το μήλο και η κανέλα είναι ένας κλασικός συνδυασμός, και αν δεν τα έχεις συνδυάσει ποτέ, θα δεις ότι η προετοιμασία αυτού του πιάτου με το γάλα αμυγδάλου δίνει μια ξεχωριστή νότα στη γεύση και στην όσφρηση που θα απολαύσεις. Αμύγδαλα και (προαιρετικά) η βρώμη δίνουν σε αυτό το πιάτο τραγανότητα και συνδυάζονται εξαιρετικά με βασικές γεύσεις. Αυτό πιθανώς θα είναι η αγαπημένη σου συνταγή.

Κρέπες από γλυκοπατάτα

Συστατικά:

- 250 γρ. μείγμα ψησίματος από σιτάρι ολικής άλεσης
- 300 ml γάλα αμυγδάλου, σόγιας ή κάνναβη
- 100 γρ. πουρέ γλυκοπατάτας
- 3 κουταλάκια καστανή ζάχαρη
- 2 κουταλάκια αλκοολούχο ξύδι
- 2 κουταλάκια φυτικό έλαιο
- 2 κουταλιές φυτικό έλαιο, ή ανάλογα με τις ανάγκες
- 2 1/2 κουταλάκια μείγμα μπαχαρικών για κολοκυθόπιτα (αυτό συνήθως είναι ένα μείγμα κανέλας, πιπερόριζας, μοσχοκάρδου, γλυκοπίπερου και γαρυφάλλου)

Οδηγίες προετοιμασίας:

Ανακάτεψε το μείγμα ψησίματος, καφέ ζάχαρη και το μείγμα μπαχαρικών σε ένα μεγάλο μπολ. Χτύπησε το γάλα, πουρέ γλυκοπατάτα, αλκοολικό ξύδι και 2 κουτάλια φυτικό έλαιο σε ένα μπολ ώσπου να έχεις ένα λείο μείγμα. Βάζε το σταδιακά μέσα στο ξερό μείγμα και χτύπα μέχρι να έχεις μια ομογενή μάζα.

Ζέστανε ένα μεγάλο τηγάνι στη μέτρια φωτιά. Πρόσθεσε όσο λάδι χρειάζεται να καλυφθεί ολόκληρη η επιφάνεια του τηγανιού και θέρμανε το λάδι μέχρι να ζεσταθεί. Για μία κρέπα ρίξε στο ζεστό τηγάνι ¼ φλιτζανάκι, προσέχοντας να μην βάλεις υπερβολικά. Ψήσε τις κρέπες ώσπου να πάρουν ένα καφέ χρώμα, 3 με 5 λεπτά σε κάθε πλευρά. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να χρησιμοποιήσεις όλο το μείγμα.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Σε αυτή την πολυτελή λιχουδιά δεν πρέπει να απολαμβάνεις περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα λόγω του λαδιού και της ζάχαρης, όμως αυτή η συνταγή δεν περιέχει μεγάλη ποσότητα αυτών των συστατικών ενώ περιέχει ένα σημαντικό μέλος της οικογένειας των «υπερτροφών», το οποίο εδώ χρησιμοποιείται με έναν καινοτόμο τρόπο.

Τόφου

Συστατικά:

- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε κυβάκια
- 50 γρ. πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 ντομάτα μέτριου μεγέθους, κομμένη
- 2 σκελίδες σκόρδο (κατά προτίμηση ψιλοκομμένο ή λιωμένο)
- 200 γρ. τόφου, στραγγισμένο και κομματιασμένο
- 1 κουταλιά μείγμα μπαχαρικών, χωρίς αλάτι
- 1 κουταλιά μαγιά
- 150 γρ. baby σπανάκι

Οδηγίες προετοιμασίας:

Σε μέτρια φωτιά τσιγάρισε για 5 λεπτά το φρέσκο κρεμμυδάκι, πιπεριά, σκόρδο και ντομάτα μέσα σε ¼ φλιτζανάκι νερό.

Πρόσθεσε τα υπόλοιπα συστατικά και βράσε τα για πέντε λεπτά ακόμα. Σέρβιρε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Οι πιπεριές δίνουν σε αυτό το πιάτο μια γεύση του νότου. Πιθανότατα σου αρέσουν οι ομελέτες και παρόμοια πιάτα από αυγά αντί για τόφου, ενώ η γεύση είναι σχεδόν ίδια διότι το τόφου έχει την ίδια συνοχή με το αυγό και προσαρμόζεται στη γεύση τροφίμου με το οποίο ετοιμάζεται. Είναι ένας εξαιρετικά νόστιμος, αλμυρός τρόπος για να ξεκινήσεις την ημέρα σου!

Πρωινό από τροπικά φρούτα

Συστατικά:

- 200 γρ. ανανά, κομμένο σε κυβάκια
- 100 γρ. μάνγκο, κομμένο σε κυβάκια
- 100 γρ. παπάγια, κομμένο σε κυβάκια
- 2 πορτοκάλια, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε φέτες
- 1 μπανάνα, κομμένη σε φέτες
- 2 κουταλιές καρύδα χωρίς ζάχαρη



Οδηγίες προετοιμασίας:

Δεν απαιτείται μαγείρεμα. Ανακάτεψε όλα τα συστατικά εκτός από την καρύδα. Σέρβιρε σε βάση από σαλάτα και πασπάλισε με καρύδα.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Έχεις προσέξει πως αυτή η συνταγή αποκλίνει λίγο από τους κανόνες; Κάποια είδη φρούτων που χρησιμοποιούνται εδώ δεν βρίσκονται στη δική μας λίστα τροφίμων που μπορείς να τρως απεριόριστα, και αυτό είναι εντάξει. Κάθε φρέσκο φρούτο και λαχανικό είναι εντελώς εντάξει, απλά η λίστα των υπερτροφών περιέχει τα καλύτερα όλων. Αυτή η μικρή απόκλιση προσθέτει μερικές νέες γεύσεις στο μενού σου και είναι ένας καταπληκτικός τρόπος για να ξεκινήσεις την ημέρα σου!

5.1.2 ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΕΣ

Οι συνταγές για τις σαλάτες που θα βρεις εδώ είναι πολύ εύκολες στην εκτέλεση και, όπως θυμάσαι από πριν, αυτές θα έπρεπε να είναι τα κύρια σου γεύματα κατά την ημέρα. Ένα από τα καλύτερα πράγματα σχετικά με τις σαλάτες είναι ότι είναι αρκετά εύκολες για να ετοιμαστούν. Δεν χρειάζεσαι κάποιες ειδικές ικανότητες επειδή τα περισσότερα από αυτά είναι 100% φρέσκα συστατικά, απλά τα καθαρίζεις, τα κόβεις και τα ανακατεύεις. Μην ξεχάσεις και να συνδυάζεις τις σαλάτες με διάφορες σάλτσες που αναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο.

Πράσινη φυλλώδη έκπληξη

Συστατικά:

- 600 γρ. κομμένα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (διάλεξε τα αγαπημένα σου)
- 1 μεγάλο μήλο, κομμένο σε μαστουνάκια
- 1 μεγάλο καρότο, κομμένο σε μαστουνάκια
- 50 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 125 ml άγλυκο γάλα σόγιας ή αμυγδάλου
- 125 γρ. ωμά κάσιους ή 20 g βούτυρο από ωμά κάσιους
- 60 ml ξύδι βαλσάμικο
- 20 γρ. σταφίδες
- 1 κουταλάκι μουστάρδα



Οδηγίες προετοιμασίας:

Σε ένα μεγάλο μπολ βάλε τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά της επιλογής, μήλο, καρότο και κρεμμύδι.

Στο μπλέντερ χτύπησε το γάλα, μοσχοκάρυδο, βαλσάμικο, σταφίδες και τη μουστάρδα. Βάλε την επιθυμητή ποσότητα σε ένα δοχείο σερβιρίσματος.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Για να είμαι ειλικρινής, δεν συμπεριλάμβανα πολλά φυλλώδη λαχανικά όταν ξεκίνησα με αυτό το πρόγραμμα διατροφής και αυτό ήταν ένα από τα πρώτα γεύματα που έκανα με αυτά. Αυτή η σαλάτα είναι θαυμάσια και ο συνδυασμός μήλου με το κρεμμύδι της δίνει μια απροσδόκητη γεύση. Αυτό δεν πρέπει να το χάσεις.

Σαλάτα από σπανάκι και μπρόκολο

Συστατικά:

- 120 γρ. σπανάκι
- 400 γρ. μπρόκολο
- 1 αχλάδι
- 1 μήλο
- 1 μοσχολέμονο, ξεφλουδισμένο
- 20 γρ. καρύδες



Οδηγίες προετοιμασίας:

Βάλε όλα τα συστατικά σε ένα πολυκόφτη, πρώτα το σπανάκι, και κόψε όλα σε χοντρά κομμάτια με τη λεπίδα σε σχήμα του «S». Ανακάτεψε όλα και σέρβιρε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτό θα λατρέψεις: δύο από τα καλύτερα, πιο δυνατά είδη τροφίμων στον πλανήτη που χορεύουν στο μπολ σου. Τι έχει εκεί για να μην αγαπάς; Πρόσθεσε σε αυτό το γεγονός ότι αυτή η σαλάτα ετοιμάζεται γρήγορα, πράγμα που την κάνει ακόμα πιο ελκυστική. Αυτό είναι στη λίστα των γευμάτων μου που ετοιμάζω τακτικά! Περιέχει αρκετά φρούτα για να εξισορροπήσει τα λαχανικά, και το μοσχοκάρυδο της δίνει μια εκπληκτική νότα.

Σαλάτα του Νότου με πιπεριά

Συστατικά:

- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 150 γρ. βρασμένα φασόλια μαυρομάτικα
- 250 ml νερό
- 100 γρ. πράσινη πιπεριά
- 1 ντομάτα, ψιλοκομμένη
- 30 γρ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 20 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές ξύδι βαλσάμικο
- 300 γρ. ανάμεικτη πράσινη σαλάτα

Οδηγίες προετοιμασίας:

Σε ένα βαθύ τηγάνι ρίξε νερό, πρόσθεσε πιπεριές και το σκόρδο και περίμενε να πάρουν όλα βράση. Πρόσθεσε φασόλια μαυρομάτικα και μαγειρεύέ τα στη σιγανή φωτιά για 10 λεπτά. Στη συνέχεια στράγγισέ τα.

Όλα τα συστατικά εκτός από το mix πράσινης σαλάτας βάλε σε ένα μεγάλο μπολ. Καπάκωσέ τα για να κρυώσουν κατά τη διάρκεια της νύχτας (ή για 3 ώρες τουλάχιστον). Σέρβιρέ τα πάνω από την ανάμεικτη πράσινη σαλάτα.

Πατί είναι εξαιρετικό:

Αυτή είναι μια κλασική συνταγή για σαλάτα με τολμηρές, παραδοσιακές γεύσεις. Η γεύση του κίτρινου πιπεριού κυριαρχεί, ενώ το σκόρδο και το μαύρο πιπέρι δίνουν την απαραίτητη πικάντικη νότα. Αυτό είναι ένα εντελώς ικανοποιητικό γεύμα για να θυμάσαι.

Σαλάτα από σπανάκι και φασόλια

Συστατικά:

- 150 γρ. baby σπανάκι
- 150 γρ. βρασμένα φασόλια
- 100 γρ. τριμμένο καρότο
- 100 γρ. μπρόκολο
- 100 γρ. μανιτάρια, κομμένα σε ροδέλες
- 100 γρ. ντομάτα, ψιλοκομμένη

Σάλτσα:

- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές χυμό λεμόνι
- 1/2 κουταλάκι αποξηραμένο μαϊντανό
- 1/2 κουταλάκι αποξηραμένο βασιλικό
- 1/4 κουταλάκι αλεσμένους σπόρους μουστάρδας
- 1/4 κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη
- 1/4 κουταλάκι ξύδι βαλσάμικο



Οδηγίες προετοιμασίας:

Ανακάτεψε όλα τα συστατικά για τη σαλάτα σε ένα μεγάλο μπολ. Χτύπησε και ανακάτεψε όλα τα συστατικά για τη σάλτσα. Ρίξ' τα πάνω από τη σαλάτα και ανακάτεψε για ακόμη μία φορά.

Πατί είναι εξαιρετικό:

Σε αυτή την περίπτωση, η έκπληξη είναι μια εξαιρετική σάλτσα λεμόνι που είναι πραγματικά μια θαυμάσια αντίθεση στις φρέσκες, γήινες γεύσεις της υπόλοιπης σαλάτας. Αυτή η αντίθεση είναι αυτό που κάνει αυτό το γεύμα τόσο εντυπωσιακό.

Βραζιλιάνικη σαλάτα

Συστατικά:

- 3 ντομάτες (ποικιλίας Ρόμα), ψιλοκομμένες
- 170 γρ. βρασμένα ρεβίθια
- 1 πράσινο μήλο, ξεφλουδισμένο, καθαρισμένο και κομμένο
- 1 αγγούρι, κομμένο
- 1/2 φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/4 κουταλιά καρύδια Βραζιλίας, ψιλοκομμένο,
- 3 κουταλιές ξύδι βαλσάμικο
- 1 κουταλιά κομμένο κόλιανδρο
- 300 γρ. ανάμεικτη πράσινη σαλάτα

Οδηγίες προετοιμασίας:

Ανακάτεψε όλα εκτός από τη σαλάτα και τα καρύδια Βραζιλίας. Σέρβιρε στη βάση από σαλάτα και πασπάλισε με καρύδια Βραζιλίας ως γαρνίρισμα.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Το κόλιανδρο και ξύδι βαλσάμικο δίνουν σε αυτή τη σαλάτα μια τολμηρή γεύση, ενώ τα καρύδια Βραζιλίας προσφέρουν μια απροσδόκητη υφή. Τα συστατικά αναμειγνύονται καλά σε ένα γεύμα για να το θυμάσαι.

Ανάμεικτη πράσινη σαλάτα με καρύδια

Συστατικά:

- 250 γρ. ανάμεικτη πράσινη σαλάτα
- 50 γρ. ρόκα ή νεροκάρδαμο
- 2 αχλάδια, καθαρισμένα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε φέτες
- 1 αχλάδι, καθαρισμένο, ξεφλουδισμένο, τριμμένο
- 25 γρ. αποξηραμένο φραγκοστάφυλο
- 25 γρ. καρύδια, ψιλοκομμένα
- 25 γρ. ήμισυ καρυδιών
- 2 κουταλιές ξύδι ρυζιού
- 2 κουταλάκια εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο



Οδηγίες προετοιμασίας:

Σε ένα μπολ ανακάτεψε τριμμένο αχλάδι, ρόκα, μίχ πράσινης σαλάτας, καρύδια και φραγκοστάφυλα. Πρόσθεσε ξύδι και ελαιόλαδο και ανακάτεψε. Διακόσμησε με φέτες αχλαδιού και το ήμισυ των καρυδιών.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Είναι δύσκολο να ξεπεραστεί αυτός ο συνδυασμός γεύσεων από φρούτα και καρύδια. Δημιουργεί μια ευχάριστη αντίθεση στο στόμα σου που οι γευστικοί σου κάλυκες θα αρχίσουν να ποθούν. Έχει μια γεύση επιδορπίου, αλλά μπορείς να την απολαύσεις και ως κυρίως πιάτο!

Σαλάτα έκπληξης από σπαράγγια

Συστατικά:

- 1 κιλό σπαράγγια
- 125 ml νερό
- 20 γρ. σταφίδες
- 60 ml ξύδι βαλσάμικο
- 20 γρ. καρύδια
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο
- 2 κουταλιές κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές πινόλι

Οδηγίες προετοιμασίας:

Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάλτε νερό και ρίξε τα σπαράγγια. Περίμενε να βράσει, χαμήλωσε τη φωτιά, καπάκωσε και βράσε στη σιγανή φωτιά 3-5 λεπτά ή ώσπου να μαλακώσουν λίγο. Στράγγισε τα σπαράγγια και τοποθέτησέ τα στο δοχείο σερβιρίσματος.

Τα υπόλοιπα συστατικά χτύπησε στο μπλέντερ και περίχυσε πάνω από σπαράγγια. Άφησε να καθίσει για 1-2 ώρες πριν το σερβίρισμα. Διακόσμισέ την με πινόλι.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτό το πιάτο προκαλεί διαμάχες. Εκείνοι που αγαπούν τα σπαράγγια θα το αγαπήσουν, ενώ εκείνοι που τα περιφρονούν δεν θα θέλουν ούτε καν να το πλησιάσουν. Αλλά καθώς τα σπαράγγια είναι ένα τόσο ισχυρό, θρεπτικό λαχανικό, είναι μια υπέροχη πρόσθεση σε κάθε πρόγραμμα διατροφής.

5.1.3 ΘΑΥΜΑΣΙΕΣ ΣΟΥΠΕΣ

Οι σούπες είναι μια εξαιρετική επιλογή για κυρίως πιάτο, ειδικά όταν θέλεις να ξεκουραστείς από σαλάτες ή απλά θέλεις να απολαύσεις ένα βραστό γεύμα.

Ντελικατέσεν από μήλα και κανέλα

Συστατικά:

- 1250 ml χυμό καρότο
- 400 γρ. κολοκύθας butternut (φρέσκιας ή καταψυγμένης)
- 400 γρ. κραμπολάχανο (με κομμένα κοτσάνια), ψιλοκομμένο
- 2 μέτρια μήλα, καθαρισμένα, ξεφλουδισμένα και ψιλοκομμένα
- 100 γρ. κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 125 ml γάλα αμυγδαλού, κάνναβη ή σόγιας
- 125 γρ. κάσιους ή 60 g βούτυρο από κάσιους
- 2 κουταλιές ξύδι φρούτων
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 1/2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο

Οδηγίες προετοιμασίας:

Βάλε την κολοκύθα, μήλα, κραμπολάχανο, κρεμμύδια, ξύδι και χυμό καρότο σε μια μεγάλη κατσαρόλα σούπας. Όταν βράσει, μαγείρεψέ το σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κραμπολάχανο.

Μισή ποσότητα σούπας ανακάτεψε με γάλα και κάσιους στο μπλέντερ. Γύρισε αυτό το μείγμα στην κατσαρόλα με τη σούπα. Πρόσθεσε κανέλα και μοσχοκάρυδο.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτή η σούπα έχει τα πάντα. Είναι γεμάτη ενέργεια και είναι πολύ νόστιμη, και αυτός ο συνδυασμός γεύσεων είναι ιδανικός για το φθινόπωρο και τις γιορτές, αλλά είναι επίσης ένα θεϊκό πιάτο στο οποίο μπορείς να απολαύσεις χωρίς δισταγμό οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου. Κάθε συστατικό σε αυτή τη σούπα είναι νόστιμο και πολύ υγιές.

Σούπα με μπρόκολο, φακές και ντομάτα

Συστατικά:

- 2 λίτρα νερό
- 400 γρ. ψιλοκομμένο μπρόκολο
- 500 ml χυμό καρότο
- 125 γρ. κάσιους
- 900 γρ. ντομάτα (ποικιλία Ρόμα), ψιλοκομμένη
- 450 γρ. αποξηραμένες φακές
- 6 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 3 μικρά κολοκυθάκια, ψιλοκομμένα
- 3 κοτσάνια σέλινο, ψιλοκομμένα
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 2 καρότα, ψιλοκομμένα
- 1 γλυκοπατάτα, ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη
- 3 κουταλιές ξύδι βαλσάμικο



Οδηγίες προετοιμασίας:

Βάλτε όλα τα συστατικά εκτός από την γλυκοπατάτα, βαλσάμικο και κάσιους σε μια μεγάλη κατσαρόλα σούπας. Αφού βράσει, άφησέ το να βράζει για ακόμα 45 λεπτά. Πρόσθεσε τη γλυκοπατάτα και βράσε για 15 λεπτά ακόμα ή μέχρι να μαλακώσουν οι φακές και τα άλλα λαχανικά.

Βγάλε από τη φωτιά και πρόσθεσε βαλσάμικο. Πάρε δύο φλιτζάνια σούπα και χτύπησε στο μπλέντερ με κάσιους. Ρίξε αυτό το μείγμα μες στη σούπα και σέρβιρε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Πρόκειται για μια πηχτή, δυνατή σούπα από την οποία θα αισθάνεσαι χορτασμένος/η και ικανοποιημένος/η. Οι γεύσεις είναι γήινες, ισορροπημένες και λεπτές, πράγμα που κατά τη γνώμη μου μόνο αυξάνει την απόλαυση. Είναι ένα νόστιμο πιάτο για οποιαδήποτε εποχή του χρόνου.

Χορτοφαγική φασολάδα

Συστατικά:

- 450 γρ. βρασμένα άσπρα φασόλια
- 500 ml ζωμό λαχανικών, χωρίς αλάτι ή με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο
- 200 γρ. άνθος μπρόκολο
- 200 γρ. σπανάκι, ψιλοκομμένο
- 500 ml χυμό καρότο
- 100 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 125 γρ. κάσιους
- 50 γρ. πινόλι
- 3 ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 4 κουταλιές άλλα βότανα (της επιλογής)
- 1 κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη

Οδηγίες προετοιμασίας:

Όλα τα συστατικά εκτός από κάσιους και πινόλι βάλτε σε μια μεγάλη κατσαρόλα σούπας. Σκέπασέ τα και βράσε τα σε χαμηλή φωτιά για 35-40 λεπτά.

Στο μπλέντερ ανακάτεψε ένα τέταρτο σούπας με κάσιους, και στη συνέχεια ρίξε αυτό το μείγμα στην κατσαρόλα με τη σούπα. Ρίξε πινόλι από πάνω για διακόσμηση.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Άλλο ένα χειμωνιάτικο κλασικό, κατάλληλο για κάθε εποχή του χρόνου. Αυτή είναι ίσως η απλούστερη συνταγή για μια σούπα που υπάρχει - όλα μπαίνουν σε μια κατσαρόλα. Δεν απαιτείται προγραμματισμός ή προετοιμασία.

Αλλά να μην σε ξεγελάει η απλότητά της. Οι πλούσιες γεύσεις θα φέρουν χαμόγελο στο πρόσωπό σου και θα αισθάνεσαι ευχαριστημένος/η μετά από αυτό το γεύμα.

Κρεμώδης σούπα από μανιτάρια

Συστατικά:

- 900 γρ. φρέσκα μανιτάρια
- 1250 ml χυμό καρότο
- 300 γρ. βρασμένα άσπρα φασόλια
- 300 γρ. άγλυκο γάλα κάνναβη, αμυγδάλου ή σόγιας
- 150 γρ. baby σπανάκι
- 3 πράσα
- 2 καρότα
- 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 100 γρ. σέλινο, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο ή λιωμένο
- 2 κουταλιές νερό
- 2 κουταλάκια μείγμα μεσογειακών μπαχαρικών

Οδηγίες προετοιμασίας:

Ζέστανε το νερό σε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι. Σιγόβρασε στο νερό τα μανιτάρια, σκόρδο και τα μπαχαρικά για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Αν χρειαστεί, πρόσθεσε νερό ώστε να μην κολλήσουν τα συστατικά. Βάλε το τηγάνι στην άκρη.

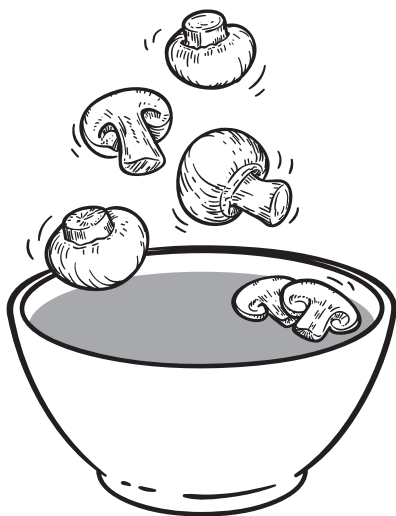
Βράσε χυμό καρότο, μισή ποσότητα του γάλακτος, καρότο, κρεμμύδι, καλαμπόκι, σέλινο, πράσα και μπαχαρικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα σούπας. Χαμήλωσε τη φωτιά και άφησε να βράσει ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά (γύρω στα 30 λεπτά).

Χτύπα με μίξερ τα κάσιους και το υπόλοιπο γάλα. Πρόσθεσε μισή σούπα και λαχανικών, χυμό λεμονιού, θυμάρι και δεντρολίβανο. Χτύπα μέχρι το μείγμα να γίνει λείο και κρεμώδες.

Γύρισε αυτό το μείγμα στην κατσαρόλα με τη σούπα, πρόσθεσε τα υπόλοιπα συστατικά. Ζέστανε μέχρι να μαραθεί το σπανάκι. Σέρβιρε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Προσωπικά, υπάρχουν πολύ λίγες σούπες που μπορούν να με ευχαριστήσουν τόσο πολύ όσο η μανιταρόσουπα, και αυτή είναι μία από τις πιο νόστιμες συνταγές για την προετοιμασία που έχω συναντήσει ποτέ. Είναι το τέλειο πιάτο παρηγοριάς.



Φακές σούπα

Συστατικά:

- 1500 ml νερό
- 200 γρ. αποξηραμένες φακές
- 1/2 κρεμμύδι (μέτριου μεγέθους), ψιλοκομμένο
- 3 φρέσκιες ντομάτες (μεγάλες, ψιλοκομμένες)
- 1 σέλινο, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι ξερό βασιλικό
- 1/8 κουταλάκι μαύρο πιπέρι

Οδηγίες προετοιμασίας:

Βάλε τις φακές, πιπέρι και βασιλικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό και βράσε για 30 λεπτά. Πρόσθεσε ντομάτες και σέλινο και άφησε να βράζουν όλα για 15 λεπτά ακόμα ή μέχρι να μαλακώσουν οι φακές.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτή η συνταγή είναι η ενσάρκωση της απλότητας. Αυτό ήταν στην πραγματικότητα το πρώτο πιάτο που έμαθα να φτιάχνω, διότι όταν άρχισα να κάνω όλα αυτά, δεν είχα καθόλου εμπειρία στην κουζίνα. Απλά ή όχι, αυτό είναι ένα ενεργητικό και πολύ νόστιμο πιάτο που είναι επίσης εξαιρετικά υγιές. Αυτό κυριολεκτικά ο καθένας μπορεί να το φτιάξει.



Γλυκιά σούπα

Συστατικά:

- 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 325 ml βραστές ντομάτες (με χυμό)
- 1 κολοκυθάκι μέτριου μεγέθους, ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλη γλυκοπατάτα, ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη
- 1 κουταλάκι μείγμα μπαχαρικών χωρίς πρόσθετο αλάτι
- 50 γρ. βραστό αρακά ή φασόλια
- 3/4 κουταλάκια δεντρολίβανο ξερό

Οδηγίες προετοιμασίας:

Σε ένα μεγάλο τηγάνι θέρμανε δύο κουταλιές νερό. Πρόσθεσε κρεμμύδι και τσιγάρισε το για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει πλήρως και αρχίσει να αποσπάται. Πρόσθεσε σκόρδο και βράσε για 1 λεπτό. Πρόσθεσε νερό εφόσον χρειαστεί για να μην κολλήσει.

Ανακάτεψε τη βραστή ντομάτα με χυμό, την γλυκοπατάτα, φασόλια και δεντρολίβανο. Βράσε τα με περιστασιακό ανακάτεμα. Σκέπασέ τα και μαγείρεψε για 5 λεπτά.

Πρόσθεσε κολοκυθάκια. Σκέπασε και βράσε ώσπου να μαλακώσει η γλυκοπατάτα (15 λεπτά περίπου), ανακατεύοντας περιστασιακά. Πρόσθεσε μπαχαρικά και σέρβιρε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτό είναι ένα από τα πιάτα για τα οποία όλοι έχουν μια σταθερή άποψη. Αν αγαπάς τη γλυκοπατάτα, θα ερωτευτείς με αυτό. Αν δεν σου είναι πολύ αγαπημένη, τότε αυτή η συνταγή πιθανώς θα σε αφήσει αδιάφορο/η.

Εγώ προσωπικά αγαπάω τη γλυκοπατάτα σε όλες τις εποχές του χρόνου, αν και η γεύση της ταιριάζει το καλύτερο το φθινόπωρο και κατά την περίοδο των εορτών. Είναι ένα πιάτο ενεργειακό και νόστιμο, με ακριβώς τόση γεύση όση χρειάζεται για να είναι νόστιμο.

Τσίλι με νέο τρόπο

Συστατικά:

- 450 γρ. τόφου, αποξηραμένο
- 300 γρ. κρεμμύδι
- 300 γρ. μπρόκολο, ψιλοκομμένο
- 300 γρ. κουνουπίδι, ψιλοκομμένο
- 250 γρ. καλαμπόκι (φρέσκο ή καταψυγμένο)
- 150 γρ. βρασμένα φασόλια Pinto
- 150 γρ. βρασμένα μαύρα φασόλια
- 150 γρ. βρασμένα κόκκινα φασόλια
- 1 κονσέρβα (800 γρ.) ψιλοκομμένες ντομάτες, ανάλατες ή με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο
- 1 κονσέρβα (120 γρ.) ψιλοκομμένες ήπιες πιπεριές τσίλι
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 μεγάλα κολοκυθάκια, ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι κύμινο

Οδηγίες προετοιμασίας:

Βράσε το τόφου, τσίλι σκόνη και το κύμινο σε μια μεγάλη κατσαρόλα μέχρι να πάρει καφέ χρώμα. Πρόσθεσε τα υπόλοιπα συστατικά, σκέπασε και άφησε να σιγοβράζει για 2 ώρες.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτό το τσίλι από το οποίο τρέχουν τα σάλια είναι τέλειο σαν χειμωνιάτικο πιάτο, αλλά μπορεί να το απολαύσεις ανά πάσα στιγμή του χρόνου. Οι «Τρεις αμίγκος» αυτής της συνταγής (τόφου, τσίλι σε σκόνη και κύμινο) δίνουν στο τσίλι μια εκπληκτικά πολύπλοκη γεύση, ενώ τα άλλα συστατικά τού προσδίδουν μια γερή γεύση λόγω της οποίας θα θέλεις αμέσως να φας και άλλο - που μπορείς και να το κάνεις χωρίς τύψεις επειδή αυτό το τσίλι είναι πολύ υγιές!

Λιχουδιά από ντομάτες

Συστατικά:

- 250 γρ. φρέσκιες ντομάτες
- 150 γρ. baby σπανάκι
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κοτσάνια σέλινο, ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πράσο, ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο ασκαλώνιο, ψιλοκομμένο
- 1 μικρό φύλλο δάφνης
- 750 ml χυμό καρότο
- 125 γρ. κάσιους
- 50 γρ. φρέσκο βασιλικό
- 50 γρ. λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 2 κουταλιές μείγμα μπαχαρικών χωρίς πρόσθετο αλάτι (κατά προτίμηση)
- 1 κουταλάκι ξερό θυμάρι, θρυμμένο
- 1 πρέζα κρόκο Κοζάνης



Οδηγίες προετοιμασίας:

Όλα τα συστατικά εκτός από κάσιους, βασιλικό και το σπανάκι βράσε σε ένα μεγάλο τηγάνι για 30 λεπτά. Βγάλε το φύλλο δάφνης.

Με ένα τρυπητό κουτάλι βγάλε δύο φλιτζανάκια λαχανικά και άφησέ τα στην άκρη. Χτύπησε την υπόλοιπη σούπα και τα κάσιους στον πολυκόφτη ή σε μπλέντερ μέχρι το μείγμα να γίνει λείο και κρεμώδες. Επίστρεψε το κρεμώδες μείγμα και τα λαχανικά που αφαίρεσες πριν στην κατσαρόλα, ρίξε τον βασιλικό και το σπανάκι και ανακάτεψε μέχρι να μαραθεί το σπανάκι.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Οποιαδήποτε σούπα ντομάτας είναι ίσως το καλύτερο «φαγητό παρηγοριάς» και αυτή η συνταγή δεν αποτελεί εξαίρεση. Είναι απόλυτα νόστιμο, πλούσιο σε υφή και γεύση.

Ντελικατέσεν από κολοκυθάκια

Συστατικά:

- 900 γρ. κολοκυθάκια
- 1 λίτρο ζωμό λαχανικών, χωρίς αλάτι ή χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο
- 400 γρ. baby σπανάκι
- 200 γρ. καλαμπόκι
- 60 γρ. κάσιους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουταλάκι ξερό βασιλικό
- 1/2 κουταλάκι ξερή ρίγανη
- 1/2 κουταλάκι ξερό θυμάρι
- 1/4 κουταλάκι μαύρο πιπέρι ή κατά προτίμηση

Οδηγίες προετοιμασίας:

Βάλτε κρεμμύδια, κολοκυθάκια, σκόρδο, ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι και ζωμό λαχανικών σε μια μεγάλη κατσαρόλα σούπας. Όταν πάρει βράση, χαμήλωσε τη φωτιά και άφησέ το να σιγοβράζει για 25 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα κολοκυθάκια.

Ρίχνε τη σούπα στον πολυκόφτη από μερικές φορές, αν δεν χωρέσει όλη με τη μία, προσθέτοντας τα κάσιους στην κάθε δόση, και χτύπα την ώσπου να γίνει λεία και κρεμώδης.

Επίστρεψε το κρεμώδες μείγμα στην κατσαρόλα, πρόσθεσε το καλαμπόκι και το baby σπανάκι και μαγείρεψε μέχρι να μαραθεί το σπανάκι. Πρόσθεσε νερό, εάν είναι απαραίτητο, για να ρυθμίσεις την πυκνότητα. Ρίξε μαύρο πιπέρι κατά προτίμηση και σέρβιρε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτό όχι μόνο που είναι καταπληκτικό, ζεστό, κρεμώδες φαγητό παρηγοριάς, αλλά ο συνδυασμός ρίγανης, βασιλικού, θυμαριού και πιπέρι του δίνει ένα απροσδόκητα τολμηρό άρωμα που θα θέλεις να φας περισσότερο. Αυτό το πιάτο κατά κάποιον τρόπο καταφέρνει να είναι ταυτόχρονα τολμηρό και λεπτό, γεγονός που το καθιστά ακόμα καλύτερο. Σίγουρα μια συνταγή στην οποία θα γυρίζεις, ακόμα και αν τα κολοκυθάκια δεν είναι από τα αγαπημένα σου.

5.1.4 ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ

Η ποικιλία των γευμάτων είναι πολύ σημαντική εάν θέλεις να ακολουθήσεις αυτό το πρόγραμμα διατροφής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο έχω ενταχθεί σε αυτές τις συνταγές για τα κύρια γεύματα και ορεκτικά που μπορείς να φας με το κυρίως πιάτο ή ως ένα εξαιρετικό πρόγευμα.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις οποιοδήποτε συστατικό από τη λίστα των τροφίμων που μπορείς να τρως όσο θέλεις και να σχεδιάσεις τα δικά σου ορεκτικά και προγεύματα.

Γεύση Ιταλίας

Συστατικά:

- 400 γρ. πράσινη σαλάτα, ψιλοκομμένη
- 100 γρ. καρύδια
- 50 γρ. μαϊντανό
- 50 γρ. ντομάτες
- 4 πίτες ή τортίγιες (100% ολικής αλέσεως)
- 120 γρ. ψητή γαλοπούλα ή κοτόπουλο
- 3 κουταλιές πελτέ ντομάτας
- 2 κουταλάκια μείγμα ιταλικών μπαχαρικών
- 2 πρέζες σκόρδο σε σκόνη



Οδηγίες προετοιμασίας:

Σε ένα μπολ ανακάτεψε καλά την πράσινη σαλάτα, ντομάτες, καρύδια, μαϊντανό, ιταλικά μπαχαρικά, κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα) και σκόρδο σε σκόνη. Σέρβρισε σε πίτα ή τортίγια.

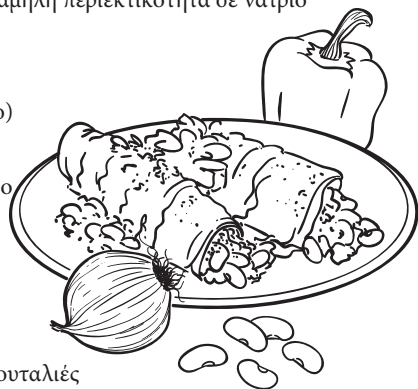
Γιατί είναι εξαιρετικό:

Είναι ένα deluxe τσιμπούσι για πάρτι ή φαγοπότι! Είναι ένας πραγματικά φανταστικός συνδυασμός γεύσεων που θυμίζουν την Ιταλία. Στιβαρό και νόστιμο, αυτό το πιάτο είναι ιδανικό για δείπνο.

Enchilade με φασόλια

Συστατικά:

- 1 πράσινη πιπεριά (μέτρια ή μεγάλη), καθαρισμένη και ψιλοκομμένη
- 50 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 250 γρ. σάλτσα τομάτας χωρίς αλάτι ή με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο
- 6 τортίγιες από καλαμποκάλευρο
- 200 γρ. βρασμένα φασόλια
- 100 γρ. καλαμπόκι (φρέσκο ή καταψυγμένο)
- 1 κουταλιά τσίλι
- 1 κουταλιά φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι αλεσμένο κύμινο
- 1 κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη



Οδηγίες προετοιμασίας:

Τσιγάρισε ε το κρεμμύδι και την πιπεριά με 2 κουταλιές της σάλτσας ντομάτας μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Ανακάτεψε την υπόλοιπη σάλτσα ντομάτας, φασόλια, τσίλι, κύμινο, καλαμπόκι, κρεμμύδι και κόλιανδρο και βράσε τα σε σιγανή φωτιά για 5 λεπτά.

Γέμισε την κάθε τортίγια με κουτάλι με περίπου 50 ml από το μείγμα και τύλιξε σε ρολό. Μπορείς να τις σεβρίρεις έτσι ή να τις ψήσεις στον φούρνο στους 190 βαθμούς.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Πήγαινε τους γευστικούς σου κάλυκες ταξίδι στην Μέση Αμερική με αυτό το νόστιμο πιάτο. Ένα πιάτο με αυθεντική γεύση του Μεξικού, εύκολο στην παρασκευή, εξαιρετικά νόστιμο και υγιεινό. Δεν θα πιστέψεις ότι τρως ένα υγιεινό γεύμα!

Πουρές από κουνουπίδι και σπανάκι

Συστατικά:

- 600 γρ. άνθος κουνουπίδι
- 4 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε φέτες
- 300 γρ. φρέσκο σπανάκι
- 115 γρ. βούτυρο από φρέσκα κάσιους
- γάλα αμυγδάλου, κάνναβη ή σόγιας, για την υφή
- 2 κουταλιές μείγμα μπαχαρικών χωρίς πρόσθετο αλάτι, κατά προτίμηση
- 1/4 κουταλάκια μοσχοκάρυδο

Οδηγίες προετοιμασίας:

Βράσε το σκόρδο και το κουνουπίδι μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 8 με 10 λεπτά). Στράγγισέ τα και πίεσε για να φύγει όσο το δυνατόν περισσότερο νερό.

Βράσε το σπανάκι στον ατμό μέχρι να μαραθεί, στη συνέχεια αφήστε το στο πλάι.

Χτύπησε τα κάσιους, το σκόρδο και το κουνουπίδι σε πολυκόφτη ή μπλέντερ μέχρι να γίνουν ένα απαλό και κρεμώδες μίγμα, πρόσθεσε γάλα (από σόγια, αμύγδαλο ή κάνναβη) εάν είναι απαραίτητο, για να προσαρμόσεις την υφή.

Πρόσθεσε το μείγμα μπαχαρικών και το μοσχοκάρυδο. Ανακάτεψε το σπανάκι και σέρβιρε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Πιθανότατα γνωρίζεις ήδη ότι η πατάτα στη βάση περιέχει μόνο άδειες θερμίδες, αλλά τι γίνεται αν λαχταράς μια μεγάλη μερίδα καυτού πουρέ; Αν είναι έτσι, είσαι τυχερός/ή επειδή το πιάτο αυτό θα σου αρέσει ακόμα περισσότερο.

Όχι μόνο που έχει καλύτερη γεύση (έχει μια πλουσιότερη, πιο περίπλοκη γεύση, και η υφή του είναι παρόμοια με τις πατάτες), αλλά είναι επίσης υγιές. Όπως και να το πάρεις, θα βγεις κερδισμένος/η!

Αλλιώτικο stir fry

Συστατικά:

- 400 γρ. έξτρα σκληρό τόφου, κομμένο σε κυβάκια
- 100 γρ. καστανό ρύζι
- 25 γρ. σουσάμι
- 2 κουταλιές μείγμα μπαχαρικών χωρίς αλάτι, κατά προτίμηση
- 1 κουταλάκι σάλτσα σόγιας με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο
- 1/4 κουταλάκι θρυμματισμένη καυτή πιπεριά

Συστατικά για τη σάλτσα:

- 25 γρ. αποξηραμένα βερίκοκα, μουλιασμένα αποβραδिस σε 125 ml νερού
- 60 γρ. ανάλατο φυστικοβούτυρο
- 60 ml ξύδι βαλσαμικό
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές πιπερόριζα, ψιλοκομμένη
- 4 κουταλάκια μείγμα μπαχαρικών χωρίς αλάτι, κατά προτίμηση
- 1/4 κουταλάκια θρυμματισμένη καυτή πιπεριά

Για τα λαχανικά:

- 550 γρ. Ρωμαϊκό μαρούλι, ψιλοκομμένο
- 450 γρ. φρέσκο σπανάκι
- 4 κόκκινη πιπεριά
- 2 καρότα
- 1 κρεμμύδι μέτριου μεγέθους
- 400 γρ. άνθος μπρόκολο
- 300 γρ. φρέσκα μανιτάρια, χωρίς κοτσάνι
- 200 γρ. γλυκό αρακά, κομμένο σε κομματάκια
- 50 γρ. κάσιους, χοντροκομμένα
- 2 κουταλιές νερό

Οδηγίες προετοιμασίας:

Μαρίναρε το τόφου στη σάλτσα σόγιας, καυτή πιπεριά και μπαχαρικά για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το μαγείρεμα

Σε ένα βαθύ τηγάνι βάλε ρύζι με 375 ml νερό. Όταν πάρει βράση, χαμήλωσε τη φωτιά, σκέπασε και άφησε το ρύζι να σιγοβράζει για 30 λεπτά ή μέχρι να πει όλο το νερό και μαλακώσει. Βάλε το ρύζι στην άκρη.

Θέρμανε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Ανακάτεψε το τόφου και το σουσάμι και ψήσε τα σε ένα αντικολλητικό ταψί για 30 λεπτά.

Για τη σάλτσα, ανακάτεψε στο μπλέντερ μουλιασμένα βερίκοκα (με το νερό όπου βρισκόντουσαν), το φυτικόβούτυρο, την πιπερόριζα, το σκόρδο, τα μπαχαρικά, το ξύδι, τις καυτερές πιπεριές και το αραρούτι μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα. Μετάφερε τα σε ένα μικρότερο μπολ και άφησέ τα στο πλάι.

Ζέστανε το νερό σε ένα βαθύ τηγάνι και σιγάρισε κρεμμύδι, καρότο, μπρόκολο, αρακά και πιπεριές για 5 λεπτά. Εάν χρειαστεί, πρόσθεσε λίγο νερό για να μην κολλήσουν τα λαχανικά. Πρόσθεσε ταμανιτάρια, σκέπασε και βράσε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Συνέχισε με το βράσιμο μέχρι να εξατμιστεί (σχεδόν όλο) το νερό. Πρόσθεσε σπανάκι και ανακάτευέ το μέχρι να μαραθεί.

Πρόσθεσε τη σάλτσα από το μπολ και ανακάτεψε μέχρι να πάρουν τα λαχανικά ελαφριά επικάλυψη και η σάλτσα γεμίσει με φυσαλίδες (δεν χρειάζεται περισσότερο από ένα λεπτό). Ανακάτεψε με το τόφου και τα κάσιους. Σέρβιρε πάνω σε σαλάτα και ρύζι.

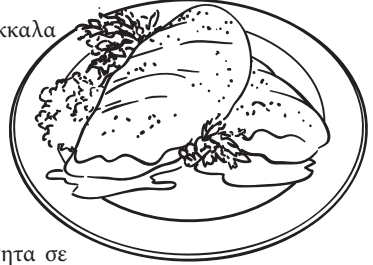
Γιατί είναι εξαιρετικό:

Γεύσεις της Ανατολής προετοιμασμένες στην άνεση του σπιτιού σου. Αυτό είναι ένα θαυμάσιο μείγμα γεύσεων που θα κάνουν τους καλεσμένους σου να σκεφτούν ότι παρακολουθείς μαθήματα μαγειρικής. Εύκολο στην προετοιμασία και νόστιμο.

Σπανάκι με κοτόπουλο

Συστατικά:

- 300 γρ. σπανάκι
- 250 γρ. στήθος κοτόπουλο χωρίς πέτσα και κόκκαλα
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 200 γρ. βρασμένο καστανό ή άγριο ρύζι
- 150 γρ. φρέσκιες ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 100 γρ. σέλινο, ψιλοκομμένο
- 250 ml σάλτσα τσίλι (με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο)
- 50 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι βασιλικό, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη (βάλε και περισσότερο αν θέλεις)
- 1/4 κουταλάκι, αποξηραμένη, θρυμματισμένη καυτή κόκκινη πιπεριά



Οδηγίες προετοιμασίας:

Ετοίμασε το κοτόπουλο σε ένα ελαφριά λαδωμένο τηγάνι, γυρίζοντάς το περιστασιακά. Ψήσε το 3 με 5 λεπτά ή ώσπου να χάσει το ροζ χρώμα.

Πρόσθεσε όλα τα συστατικά εκτός από το ρύζι. Όταν βράσει, χαμήλωσε τη φωτιά στη μέτρια δύναμη και ψήσε το (σκεπασμένο) για 10 λεπτά ή ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Σέρβιρε με ρύζι, κατά προτίμηση.

Πατί είναι εξαιρετικό:

Βάλε λίγη κρεολική εξωτική στη διατροφή σου! Αυτό το πικάντικο πιάτο είναι γεμάτο με αξέχαστες γεύσεις, βιταμίνες και μέταλλα που είναι βασικά για την υγεία σου ενώ έχουν τόσες λίγες θερμίδες ώστε να μπορέσεις να το απολαύσεις χωρίς ενοχή.

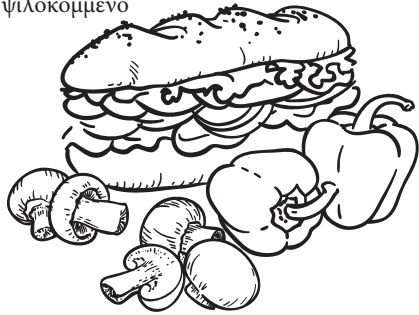
Σάντουιτς με κόκκινη πιπεριά καιμανιτάρια

Συστατικά:

- 4 μεγάλα μανιτάρια χωρίς κοτσάνι
- 4 πίτες (100% ολικής αλέσεως)
- 2 κόκκινες πιπεριές (μέτριες ή μεγάλες)
- 1/2 κόκκινο κρεμμύδι (μεγάλο), ψιλοκομμένο
- 2 φλιτζανάκια φύλλα ρόκας

Συστατικά (σάλτσα):

- 2 χουρμάδες
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 230 γρ. σουσάμι
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 1 κουταλιά χυμό λεμόνι
- 1 κουταλιά μείγμα μπαχαρικών χωρίς αλάτι
- 1 κουταλάκι σάλτσα σόγιας με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο



Οδηγίες προετοιμασίας:

Θέρμανε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Βάλε τις πιπεριές, τα μανιτάρια και το κρεμμύδι στο δοχείο ψησίματος και ψήσε τα μέχρι να μαλακώσουν (γύρω στα 15 με 20 λεπτά).

Ενώ ψήνονται, φτιάξε τη σάλτσα χτυπώντας όλα τα συστατικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν ένα κρεμώδες μείγμα.

Κόψε τις πίτες στα δύο (σε μήκος) και ζέστανέ τες λίγο. Άλειψε πάνω σε κάθε ήμισυ μια χοντρή στρώση σάλτσα. Στο κάτω μέρος βάλε μισά φύλλα ρόκας, από πάνω τα μανιτάρια, τα κρεμμύδια και ψητές πιπεριές.

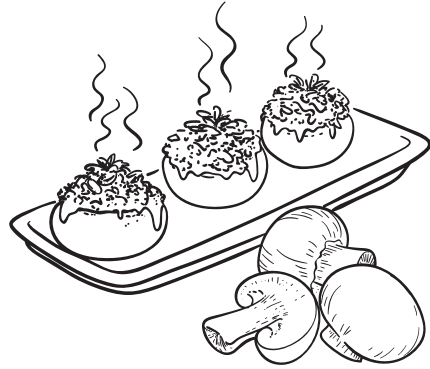
Γιατί είναι εξαιρετικό:

Με αυτό το απίστευτα τολμηρό συνδυασμό γεύσεων, αυτό το πιάτο σίγουρα θα ικανοποιήσει κάθε ουρανίσκο. Συνδυάζοντας τα οφέλη ενός ζυμαρικού ολικής αλέσεως με απίστευτα ισχυρά τρόφιμα από τη λίστα των τροφίμων που μπορείς να τρως όσο θέλεις, αυτά τα σάντουιτς είναι μια πραγματική θρεπτική βόμβα και είναι εξίσου νόστιμα.

Γεμιστά μανιτάρια

Συστατικά:

- 12 μανιτάρια (μεγάλα)
- 150 γρ. σπανάκι
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 60 ml ζωμό λαχανικών
- 2 κουταλιές βούτυρο αμυγδάλου
- 1 κουταλιά μαγιά
- 1/2 κουταλάκι θυμάρι και μαύρο πιπέρι



Οδηγίες προετοιμασίας:

Προθέρμανε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι τσιγάρισε το κρεμμύδι για 2 λεπτά με 3 κουταλιές νερό και στη συνέχεια πρόσθεσε κοτσάνια μανιταριών, θυμάρι και το σκόρδο. Τσιγάρισε τα για 3 λεπτά ακόμα. Πρόσθεσε τα καπέλα μανιταριών και τον ζωμό λαχανικών και όταν πάρει βράση, βράσ' τα για 5 λεπτά ακόμα (συνολικά 10 λεπτά μαγειρέμα).

Βγάλε τα καπέλα μανιταριών και τακτοποίησέ τα σε ένα ελαφρώς λαδωμένο ταψί (με εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο). Πρόσθεσε το σπανάκι στο μείγμα με το κρεμμύδι στο τηγάνι και ζέστανε ώσπου να μαραθεί το σπανάκι. Βγάλε το φαγητό από τη φωτιά και ρίξε μέσα ανακατεύοντας το βούτυρο αμυγδάλου, τη μαγιά και το μαύρο πιπέρι κατά βούληση.

Γέμισε τα καπέλα μανιταριών με το μείγμα σπανακιού και του κρεμμυδιού και ψήσε τα για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτό είναι ένα από τα αγαπημένα μου πιάτα. Αν σου αρέσουν τα μανιτάρια, αυτό το πιάτο θα μαγέψει τους γευστικούς σου κάλυκες και θα σε στείλει πίσω στην κουζίνα για να κάνεις άλλη μια δόση. Γεμάτο θρεπτικά συστατικά και τολμηρές γεύσεις, αυτό το πιάτο μοιάζει με ένα γεύμα χωρίς τύψεις!

Τηγανητές πατάτες από γλυκοπατάτα**Συστατικά:**

- 4 γλυκοπατάτες οργανικής προέλευσης
- 1 κουταλιά κρεμμύδι σκόνη
- 1 κουταλιά σκόρδο σκόνη

Οδηγίες προετοιμασίας:

Θέρμανε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.

Κόψε τη γλυκοπατάτα σε ράβδους και τακτοποίησέ τες στο δοχείο ψησίματος. Πασπάλισε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε σκόνη πάνω στη γλυκοπατάτα. Ψήσε γύρω στα 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν, γυρίζοντάς τες κάθε 15 λεπτά.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Ίσως σκέφτεσαι πως οι απολαύσεις όπως οι τηγανητές πατάτες θα γίνουν παρελθόν μόλις αρχίσεις να τρέφεις υγιεινά. Αλλά θυμήσου – η γλυκοπατάτα βρίσκεται στη λίστα των επιτρεπόμενων τροφίμων και με αυτόν τον εύκολο τρόπο μπορείς ακόμα να τις απολαμβάνεις.

5.1.5 ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Αν νομίζεις ότι αυτή η μεγάλη συλλογή συνταγών δεν περιλαμβάνει επιδόρπια, κάνεις λάθος. Αν και αυτό το πρόγραμμα διατροφής δεν υποστηρίζει την κατανάλωση γλυκών επειδή ο στόχος του είναι να μειώσει την πίεση με έναν φυσικό τρόπο, υπάρχουν ακόμα μερικά πράγματα που μπορείς να φτιάξεις χωρίς να αισθάνεσαι ενοχή!

Σου δίνω μόνο μερικές συνταγές για επιδόρπια που μπορείς να προετοιμάσεις, γι' αυτό κάνε ελεύθερα και μερικές δικές σου! Το πιο σημαντικό πράγμα είναι ότι θα μάθεις τα βασικά στοιχεία της προετοιμασίας ενός υγιεινού παγωτού ώστε να μπορέσεις να χρησιμοποιήσεις όλα τα τρόφιμα από τον κατάλογο των επιτρεπόμενων τροφίμων για να κάνεις διαφορετικές λιχουδιές. Καλή απόλαυση!

Παγωτό μπανάνα με καρύδια

Συστατικά:

- 2 ώριμες μπανάνες, κατεψυγμένες (κράτα τες στην κατάψυξη για τουλάχιστον 24 ώρες πριν την προετοιμασία του επιδορπίου)
- 80 ml γάλα βανίλιας, σόγιας, κάνναβη ή αμυγδαλού
- 2 κουταλιές καρύδια, ψιλοκομμένα

Οδηγίες προετοιμασίας:

Ανακάτεψε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ στη μέγιστη ταχύτητα ώσπου να γίνει το μείγμα λείο και κρεμώδες.

Παρατήρηση: Για να ψήξουν οι μπανάνες σωστά, ξεφλουδισέ τες και κόψε την καθεμιά σε τρία μέρη, μετά περιτύλιξέ τες σφιχτά με πλαστική μεμβράνη. Το μείγμα πάγωσε κατά τη νύχτα, και στη συνέχεια σέρβιρε και απόλαυσε.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Υπάρχει κάτι καλύτερο από το παγωτό χωρίς τύψεις; Το παγωτό είναι η αδυναμία μου και έχω κάνει περισσότερες από δέκα διαφορετικές γεύσεις χρησιμοποιώντας αυτό ως βάση. Μπορείς εύκολα να κάνεις παγωτό με γεύση σοκολάτα με βάση την παρακάτω συνταγή.

Σάλτσα σοκολάτας και αμυγδάλων

Συστατικά:

- 80 γρ. ωμά αμύγδαλα
- 80 ml γάλα σόγιας, κάνναβη ή αμυγδάλου
- 160 γρ. χουρμάδες χωρίς κουκούτσι
- 1 κουταλιά φυσικής σκόνης κακάο
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας

Οδηγίες προετοιμασίας:

Ανακάτεψε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν ένα λείο και κρεμώδες μίγμα. Πρόσθεσε το γάλα εφόσον χρειάζεται για να βελτιώσεις την υφή. Χρησιμοποίησε το μείγμα ως σάλτσα για φέτες φρούτων.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Και ποιος δεν θα ήθελε να φάει ένα επιδόρπιο με σοκολάτα και παγωτό - χωρίς ανησυχία και τύψεις;;; Αυτό είναι πραγματικά υγιές, οπότε απόλαυσέ το!

Παγωτό από σοκολάτα και κεράσια

Συστατικά:

- 4 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι
- 100 γρ. κατεψυγμένα κεράσια
- 120 ml γάλα βανίλιας, κάνναβη ή αμυγδάλου
- 1 κουταλιά φυσική σκόνη κακάο



Οδηγίες προετοιμασίας:

Ανάμειξε όλα τα συστατικά με την υψηλότερη ταχύτητα στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν ένα απαλό και κρεμώδες μίγμα. Λάβε υπόψη ότι μπορεί να χρειαστεί να διαιρέσεις τα συστατικά σε δύο μέρη και να τα αναμίξεις δύο φορές, ανάλογα με το μέγεθος του μπλέντερ σου. Πάγωσέ το για μία νύχτα πριν από το σερβίρισμα.

Γιατί είναι εξαιρετικό:

Αυτό το παγωτό έχει μια γεύση καθαρής αφθονίας, αλλά στην πραγματικότητα είναι αρκετά θρεπτικό. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να ικανοποιήσεις την επιθυμία σου για γλυκό χωρίς καμία ενοχή.

Αυτή η συνταγή θα σου αποκαλύψει έναν ολόκληρο νέο κόσμο της περιπέτειας, γεμάτο γεύσεις, ειδικά όταν προσθέσεις το κακάο. Με μια μεγάλη ποικιλία υγιεινών ξηρών καρπών, δεν υπάρχει τέλος στις παραλλαγές των νόστιμων παγωμένων απολαύσεων που μπορείς να προετοιμάσεις.

Στην πραγματικότητα, μέσω αυτής της συνταγής μπορείς να προσελκύσεις την οικογένεια και τους φίλους σου για να συμμετάσχουν στον καινούργιο σου δρόμο για την υγεία.

5.2 Προγραμματισμός καθημερινού μενού

Τώρα που ξέρεις τι να φας και όταν έχεις καταπληκτικές προτάσεις και συνταγές για να συνδυάσεις τα τρόφιμα που χρειάζεσαι για να μειώσεις φυσικά την αρτηριακή πίεση, μπορείς να το ξεκινήσεις.

Αν συνεχίζεις να έχεις αμφιβολίες, σε παρακαλώ να σκεφτείς το εξής:

Το να μην κάνεις τίποτα πραγματικά ΔΕΝ είναι μία επιλογή! Η υψηλή αρτηριακή πίεση φέρνει τόσους πολλούς κινδύνους για την υγεία ότι πραγματικά κρέμεται η θανατική ποινή πάνω από το κεφάλι σου!

Γιατί τότε να μην δοκιμάσεις αυτό το πρόγραμμα;

Δοκίμασέ το για μερικές μόνο εβδομάδες για να δεις ότι πραγματικά δεν είναι τόσο δύσκολο και, το καλύτερο απ' όλα, για να δεις ότι είναι αποτελεσματικό! Σε αυτό το σύντομο χρονικό διάστημα θα δεις πώς η πίεση σου πέφτει φυσικά και σχεδόν χωρίς κανένα κόπο.

Επίσης, σίγουρα θα σου αρέσουν οι «παρενέργειες» αυτού του προγράμματος διατροφής. Από την πρώτη εβδομάδα θα αισθάνεσαι καλύτερα και θα φαίνεσαι καλύτερα! Αυτό το πρόγραμμα στην αρχή θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος και η απώλεια βάρους θα συμβάλει στη μείωση της πίεσης.

Εδώ είναι μερικές συμβουλές για το πώς να ξεκινήσεις:

- Χρησιμοποίησε τις συνταγές

Αν δεν ξέρεις πώς να ξεκινήσεις, χρησιμοποίησε τις δικές μου προτάσεις για την προετοιμασία των γευμάτων, υπάρχουν αρκετές για πρώτες μερικές εβδομάδες. Μιας και αρχίσεις να φτιάχνεις αυτά τα γεύματα, είμαι βέβαιος ότι θα σκεφτείς και πώς να τα αλλάξεις και αν τα προσαρμόσεις στη δική σου γεύση ή απλά θα σχεδιάσεις δικές σου συνταγές.

- Κράτησε τις λίστες εύχρηστες

Μέχρι να μάθεις καλά τα τρόφιμα που μπορείς να τρως συνέχεια, τα τρόφιμα που πρέπει να τρως με μέτρο και εκείνα που επιτρέπονται μόνο λίγες φορές τον μήνα – το καλύτερο θα ήταν να εκτυπώσεις τις λίστες τροφίμων.

Κράτα τες πάνω στο ψυγείο ή σε κάποιο άλλο μέρος στην κουζίνα, ή ως σημειώσεις ή φωτογραφίες στο κινητό σου. Μόνο μια ματιά στις λίστες θα σου δώσει έμπνευση για την αγορά τροφίμων και την προετοιμασία των γευμάτων. Για πολλούς ανθρώπους αυτό είναι ευκολότερο (να έχουν από μία λίστα των επιτρεπόμενων και απαγορευμένων τροφίμων) από το να έχουν καθημερινά να σκάφτονται τι να φτιάξουν για μεσημεριανό ή για δείπνο.

- Φτιάξε εβδομαδιαίο μενού

Για μένα ο πιο πρακτικός τρόπος ήταν να σχεδιάσω ένα εβδομαδιαίο μενού κατά τη διάρκεια του σαββατοκυριακικού. Αυτό είναι πρακτικό για δύο λόγους: μπορώ να αγοράσω με τη μία φορά όλα τα συστατικά και δεν χρειάζεται να χάνω χρόνο κατά την εβδομάδα.

Αυτό έκανα για να οργανώσω το χρόνο μου - και βρήκα ότι πραγματικά εξοικονομεί χρόνο! Όταν αμέσως κάνω τα ψώνια για όλη την εβδομάδα ακολουθώντας το εβδομαδιαίο μενού, συνήθως δεν χρειάζεται να πάω για ψώνια για μια εβδομάδα. Αυτό εξοικονομεί επίσης χρόνο κατά την προετοιμασία των γευμάτων επειδή γνωρίζεις εκ των προτέρων τι θα προετοιμάσεις.

- Αγόραζε από τη λαϊκή

Κάθε φορά που σου φαίνεται ότι σου λείπουν ιδέες για το τι να μαγειρέψεις, μια έξοδος στη λαϊκή είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να προσθέσεις αλατοπίπερο στο μενού σου. Βάζω στοίχημα ότι έχεις εκεί μια καταπληκτική ποικιλία φρούτων και λαχανικών που δεν έχω αναφέρει σε αυτό το βιβλίο. Κάθε περιοχή έχει τις ιδιαιτερότητές της και πραγματικά θα πρέπει να τις εκμεταλλευτείς. Αν έχει πράσινο χρώμα, αν είναι λαχανικό, τότε πηγαίνει στη λίστα τροφίμων που μπορείς να τρως όσο θέλεις.

Αν έχεις κάποιες αμφιβολίες σχετικά με κάποιο φρούτο ή λαχανικό ή αν έχεις οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με το μενού σου, επικοινωνήσε ελεύθερα την ομάδα μου από την υποστήριξη πελατών – θα χαρούμε να σε βοηθήσουμε!

- Η πείνα και η διατροφή σου

Με μια τέτοια διατροφή, δεν υπάρχει περίπτωση να αισθανθείς πείνα. Ο πρώτος λόγος: δεν έχεις περιορισμό γευμάτων, μερίδων ή θερμίδων. Γι' αυτό μπορείς να τρως όποτε θέλεις όσο φαγητό θέλεις από τη λίστα των επιτρεπόμενων τροφίμων.

Οπότε, δεν χρειάζεται να ανησυχείς γι' αυτό.

Η λαχτάρα, όχι η πείνα, είναι κάτι άλλο. Όλοι αγαπάμε κάποιο είδος τροφής και μπορεί να νιώσεις μια λαχτάρα που δεν χρειάζεται να αναμιχθεί με την αληθινή πείνα. Μην ξεχνάς ότι μπορείς να κεράσεις τον εαυτό σου μερικές φορές τον μήνα - απλά μην το παρακάνεις. Όταν ξεκινήσεις με το πρόγραμμα, πιθανότατα θα πάσχεις από εθισμό σε ζάχαρη και λίπος και θα τα λαχταράς. Αλλά θυμήσου τι είπαμε για τους αισθητήρες γεύσης. Σε λίγες μόνο εβδομάδες, οι αισθητήρες γεύσης σου θα προσαρμοστούν σε μια νέα διατροφή και η επιθυμία για ζάχαρη θα σταματήσει. Απλά έχει υπομονή και η ανταμοιβή θα είναι πραγματικά μεγάλη: καλή υγεία, χαμηλότερη πίεση, θα εξαφανιστεί η ανάγκη για φάρμακα, θα χάσεις κιλά. Μακροζωία και ζωτικότητα!



6. Ο μεταβολισμός και η υγεία των αιμοφόρων αγγείων

Έχω ήδη αναφέρει ότι οι φραγμένες αρτηρίες (αιμοφόρα αγγεία) είναι ο πραγματικός λόγος για τον οποίο η αρτηριακή σου πίεση είναι υψηλή. Αυτή η βλάβη σχηματιζόταν για χρόνια, αλλά ευτυχώς, αν τώρα ξεκινήσεις αυτό το πρόγραμμα διατροφής, μπορείς να αλλάξεις αυτή την - κατάσταση απειλητική για τη ζωή.

Ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσεις ότι το σώμα σου καθαρίζει τις αρτηρίες έτσι ώστε η πίεσή σου να έρθει και πάλι στις φυσιολογικές τιμές είναι να του παρέχεις τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται και να χάσεις βάρος και έτσι να αποφύγεις περαιτέρω βλάβες.

Για το πρώτο πράγμα, τις θρεπτικές ουσίες, έχεις μια εξαιρετική διατροφική φόρμουλα. Η διατροφή με βάση τα λαχανικά θα παρέχει στο σώμα σου το όπλο που χρειάζεται για να καθαριστεί και να αποτοξινωθεί από την πλάκα που φράζει τα αιμοφόρα αγγεία σου. Πολλά προϊόντα περιέχουν επίσης καλά θρεπτικά συστατικά που αποκαθιστούν την ελαστικότητα των αρτηριών έτσι ώστε να έχεις και πάλι ανεμπόδιστη ροή αίματος.

Για την απώλεια βάρους πραγματικά δεν χρειάζεται να ανησυχείς πλέον... Με αυτό το πρόγραμμα διατροφής θα είναι αναπόφευκτη! Θα τρως φαγητά αρκετά φτωχά σε θερμίδες (ή τροφές με αρνητικές θερμίδες) από τις οποίες θα χορτάσεις. Ωστόσο, καθώς το σώμα σου θα χρειάζεται περισσότερη ενέργεια, θα αρχίσει να διαλύει αυτές τις για πολύ καιρό συσσωρευμένες καταθέσεις λίπους και να τις χρησιμοποιεί ως πηγή πρόσθετης ενέργειας.

Έτσι, θα χάσεις εύκολα κιλά από την πρώτη εβδομάδα με αυτό το πρόγραμμα διατροφής!

Με αυτό το πρόγραμμα διατροφής, θα ήθελα να σου δώσω μερικές συμβουλές για την επιτάχυνση του μεταβολισμού, η οποία θα επιταχύνει ολόκληρη τη διαδικασία.

Αυτό το μέρος δεν είναι υποχρεωτικό – αν σου φτάνει μόνο η διατροφή, συνέχισε να την ακολουθείς. Αλλά, αν θέλεις να δεις τα αποτελέσματα το συντομότερο δυνατόν ή πιστεύεις ότι ο μεταβολισμός σου είναι πολύ αργός, διάβασε προσεκτικά την επόμενη ενότητα!

Πολλά από αυτά τα τρόφιμα βρίσκονται ήδη στην λίστα σου, αλλά υπάρχουν και μερικά νέα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις με μέτρο για να επιταχύνεις πραγματικά την απώλεια βάρους και να βελτιώσεις την υγεία σου πιο γρήγορα.

Σκόρδο



Για όλους σας που δεν σας πειράζει η γεύση του, το σκόρδο είναι εξαιρετικό ως μπαχαρικό. Είναι γεμάτο θρεπτικά συστατικά που σε προστατεύουν από λοιμώξεις και επιταχύνει απίστευτα τον μεταβολισμό. Χρησιμοποίησέ το σε συνδυασμό με τρόφιμα από τη λίστα με τρόφιμα που μπορείς να τρως όσο θέλεις.

Σοκολάτα υγείας



Δεν είναι όλα τα γλυκά κακά, και αυτή είναι μία από τις εξαιρέσεις. Όταν την τρως με μέτρο, η μαύρη σοκολάτα θα επιταχύνει τον μεταβολισμό σου και θα κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα. Το μυστικό είναι, φυσικά, να μην την τρως πολύ συχνά. Μια σειρά αυτής της σοκολάτας την εβδομάδα είναι μια καλή αρχή.

Ξηροί καρποί



Οι ξηροί καρποί είναι η καλύτερη πηγή καλών λιπών. Είναι εξαιρετικοί για την ενέργεια, καλή για την πέψη και επιταχύνουν τον μεταβολισμό. Μια χούφτα ξηρούς καρπούς, ειδικά αμύγδαλα και καρύδια, θα πρέπει πάντα να είναι μέρος του καθημερινού σου μενού.

Φακές



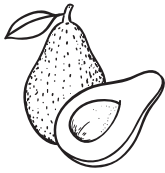
Οι φακές βρίσκονται ήδη στη λίστα σου, αλλά εδώ ξεχωρίζονται γιατί είναι μια εξαιρετική πηγή σιδήρου και μετάλλων και λόγω της καταπληκτικής ικανότητάς τους να βελτιώνουν την πέψη και να επιταχύνουν τον μεταβολισμό. Ας η μεγαλύτερη πρόσληψη των φακών γίνει η συνήθειά σου.

Μήλα



Η καλύτερη επιλογή φρούτων για όσους χρειάζονται τροφές χαμηλών θερμίδων γεμάτες θρεπτικά συστατικά. Τα μήλα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυτικές ίνες που είναι καθοριστικές για τον καλό μεταβολισμό.

Ένα μόνο μήλο την ημέρα θα κάνει την τεράστια διαφορά!



Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι μια φανταστική πηγή καλών λιπών. Αυτή είναι μια εξαιρετική είδηση για τους χορτοφάγους και τους ανθρώπους που έχουν μειωμένη πρόσληψη του κρέατος. Τα λίπη του είναι καλά για την πέψη, είναι μια εξαιρετική πηγή ενέργειας και βοηθούν το σώμα να καίει περισσότερο λίπος και θερμίδες.



Μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι ένα πολύτιμο λαχανικό που θα βρεις σε μια λίστα με τρόφιμα που μπορείς να τρως όσο θέλεις. Το καλύτερο είναι να το τρως ωμό ή προετοιμασμένο στον ατμό ώστε να διατηρηθούν όλα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για την επιτάχυνση του μεταβολισμού.



Πιπεριές

Οι πιπεριές είναι άλλο ένα λαχανικό από τη λίστα, αλλά βρέθηκαν εδώ λόγω της ιδιαίτερης ικανότητάς τους να επιταχύνουν τον μεταβολισμό. Είναι γεμάτες βιταμίνες και ορμητικά, και οι πιπεριές τσίλι (όσο πιο καυτερές, τόσο το καλύτερο) επιταχύνουν θαυματουργικά τον μεταβολισμό.



Νερό

Ίσως παρατηρείς ότι ακόμα δεν αναφέρθηκε στη σημασία του νερού. Ο λόγος είναι απλός - οι περισσότερες δίαιτες βασίζονται σε 2 λίτρα νερού ανά ημέρα. Αλλά όχι και αυτό το πρόγραμμα. Αυτό το πρόγραμμα διατροφής περιέχει τόσα λαχανικά που δεν υπάρχει τρόπος να αφυδατωθείς. Ωστόσο, το νερό είναι η καλύτερη επιλογή ποτού κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας. Προσπάθησε να πίνεις τουλάχιστον 2 ποτήρια την ημέρα - το καλύτερο το πρωί και πριν από τον ύπνο, ώστε να επιταχύνεις τον μεταβολισμό σου.

7. Μέτρησε σωστά την αρτηριακή σου πίεση!

Όλοι όσοι αγωνίζονται με υπέρταση ξέρουν ότι είναι καλό να επενδύσεις σε ένα σπιτικό σετ μέτρησης πίεσης. Τα πιεσόμετρα είναι συνήθως πολύ εύκολα στη χρήση, τα ηλεκτρικά περισσότερο από τα μηχανικά, αλλά από την άποψη της ακρίβειας – τα μηχανικά είναι μια αρκετά καλύτερη επιλογή.

Ένα άλλο πράγμα που πρέπει να λάβεις υπόψη όταν αγοράζεις έναν πιεσόμετρο είναι να ταιριάζει με την έκταση του χεριού σου. Συνήθως υπάρχει ένα γράφημα μεγέθους έτσι ώστε να μπορείς εύκολα να ελέγξεις ποιο σου ταιριάζει. Σχεδόν όλες οι συσκευές έχουν ένα προσαρμόσιμο βραχιόλι που ταιριάζει στους περισσότερους ενήλικες.

1η συμβουλή:

Η πίεση ταλαντεύεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Θα παρατηρήσεις εύκολα ότι το πρωί, το απόγευμα και πριν τον ύπνο θα έχεις διαφορετικές τιμές. Γι' αυτό πρέπει να προσπαθήσεις να μετράς την πίεση περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα! Αυτό θα σου επιτρέψει να παίρνεις τις πιο ακριβείς μετρήσεις και να παρακολουθείς με ακρίβεια την πίεσή σου.

Άλλος ένας λόγος για τον οποίο λαμβάνεις διαφορετικές μετρήσεις είναι οι δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις πριν τη μέτρηση της πίεσης. Πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής δραστηριότητας, του άγχους, του καπνίσματος, της κατανάλωσης αλκοόλ, ενός άφθονου γεύματος, της γεμάτης φούσκας, του καφέ και των φαρμάκων, μπορεί να έχουν αντίκτυπο και να αυξήσουν προσωρινά την πίεση.

2η συμβουλή:

Να αποφεύγεις το άγχος, τη σωματική δραστηριότητα και τα άφθονα γεύματα (ή οποιοδήποτε από τα προαναφερθέντα) πριν μετρήσεις την πίεση. Η πίεση μετριέται στο δωμάτιο ή σε ένα χώρο σχετικά ήσυχο και όπου αισθάνεσαι άνετα και χαλαρά. Αυτό θα σε βοηθήσει να πάρεις πιο ακριβή αποτελέσματα.

Μέτρηση της πίεσης

1. Σήκωσε τα μανίκια έτσι ώστε το αριστερό σου χέρι να είναι γυμνό μέχρι το τον άνω βραχίονα.
2. Κάθισε στην καρέκλα έτσι ώστε το αριστερό σου χέρι να είναι χαλαρά τοποθετημένο στο τραπέζι. Προσπάθησε να κάθεσαι χαλαρά για τουλάχιστον μερικά λεπτά έτσι ώστε ο παλμός και η πίεσή σου να σταθεροποιηθούν.
3. Τοποθέτησε το βραχιόλι στο χέρι σου. Η καλύτερη θέση βρίσκεται στο εσωτερικό του αγκώνα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα δάχτυλα, ένα στηθοσκόπιο ή ένα σετ μέτρησης πίεσης για να βρεις παλμό. Το βραχιόλι τοποθετείται στο κεντρικό μέρος αυτού του σημείου. Θα πρέπει να είναι 2-3 εκ. πάνω από τον αγκώνα και θα πρέπει να είναι πολύ σφιχτά γύρω από τον βραχίονα.
4. Τοποθέτησε το κεφάλι του στηθοσκοπίου έτσι ώστε να βλέπει προς τα κάτω, μέσα στο βραχιόλι. Θα πρέπει να τεθεί πάνω από την περιοχή όπου μπορείς να ψηλαφίσεις τον παλμό. Στη συνέχεια, βάλε τα ακουστικά του στηθοσκοπίου στα αυτιά.
5. Τοποθέτησε τον μετρητή και την αντλία. Η αντλία πρέπει να είναι στο δεξί σου χέρι και ο μετρητής εκεί όπου μπορείς να το δεις.
6. Ξεκίνησε την άντληση γρήγορα για να φουσκώσεις το βραχιόλι. Όταν δεν ακούς πλέον τον παλμό πάνω από το στηθοσκόπιο και όταν ο μετρητής παρουσιάζει τουλάχιστον 30 mmHg πάνω από την κανονική σου πίεση, διάκοψε την άντληση.
7. Άρχισε να απελευθερώνεις τον αέρα από το βραχιόλι. Γύρισε αργά τη βαλβίδα για να απελευθερώσεις αέρα από αυτήν.
8. Μέτρησε τη συστολική πίεση. Σημείωσε τον αριθμό στον οποίο ακούσεις για πρώτη φορά πώς χτυπά η καρδιά σου. Αυτή είναι η συστολική σου πίεση.
9. Έπειτα, συνέχισε να ακούς μέχρι το σημείο όταν σταματήσεις να ακούς την καρδιά σου πως χτυπάει. Σημείωσε και αυτή τη μέτρηση. Αυτή είναι η διαστολική σου πίεση.
10. Ξεφουσκωσε πλήρως τον αέρα από το βραχιόλι και βγάλ' το από το χέρι σου. Χαλάρωσε και περίμενε προτού επαναλάβεις τη διαδικασία.

***Παρατήρηση:** Για να εξασφαλίσεις ακριβή αποτελέσματα, επανάλαβε αυτή τη διαδικασία 3-5 λεπτά μετά την πρώτη μέτρηση. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, τα μικρά σφάλματα μπορούν να οδηγήσουν σε ανακριβή ανάγνωση - έτσι μέτρα πάντα την πίεση τουλάχιστον δύο φορές!

8. Συμπέρασμα

Πρώτα απ' όλα, σε συγχαίρω! Αυτή είναι η πρώτη καμπή στο ταξίδι σου και ένα βήμα πιο κοντά στην υγεία και τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής!

Πραγματικά ελπίζω ότι αυτή είναι μια νέα αρχή για σένα. Ίσως να σου ήταν λίγο υπερβολικές οι πληροφορίες για την υπέρταση. Ελπίζω ειλικρινά ότι δεν είναι η τελευταία φορά που διαβάζεις αυτό το βιβλίο. Όταν το διαβάσεις για δεύτερη και τρίτη φορά, όλες οι πληροφορίες που παρέχονται εδώ θα αρχίσουν να κάθονται στη θέση τους και ελπίζω ότι θα σε πείσουν να δοκιμάσεις το πρότζεκτ Omega936.

Σε παρακαλώ για ακόμη μια φορά να το κάνεις. Η υψηλή αρτηριακή πίεση αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για την υγεία και αποτελεί την κύρια αιτία πολλών ασθενειών. Τα άτομα με υπερβολικό βάρος και υψηλή πίεση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για:

- Καρδιακές παθήσεις
- Καρδιακή προσβολή
- Διαβήτη
- Εγκεφαλικό
- Αρθρίτιδα
- Ινομυαλγία
- Ποδάγρα
- Πέτρα στα νεφρά/ νεφρική ανεπάρκεια
- Καρκίνο και πολλά άλλα...

Φαντάσου πόσο πιο ευτυχισμένος/η θα αισθάνεσαι όταν αρχίσεις να μειώνεις αυτούς τους κινδύνους και ξαφνικά αρχίσεις να νιώθεις και να φαίνεσαι καλύτερα.

Απίστευτα θρεπτικά συστατικά που θα εισάγεις μέσα από αυτό το πρόγραμμα διατροφής θα ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σου σύστημα και έτσι θα σε προστατεύσουν και θα σε προετοιμάσουν για να αποφεύγεις πιο εύκολα τις ασθένειες, από τη γρίπη και κρυολόγημα μέχρι σοβαρές φλεγμονές!

Ακόμα και αν πάσχεις από ήπιες ταλαιπωρίες όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, τη δυσκοιλιότητα, την καούρα ή τη χοληδόχο κύστη - απλά θα παρατηρείς πώς εξαφανίζονται όλοι μαζί με το νέο σου πρόγραμμα διατροφής!

Και πάλι θα τονίσω ότι με σωστές διατροφικές συνήθειες θα εξαλείψεις τον μεγαλύτερο κίνδυνο για υψηλή αρτηριακή πίεση: την παχυσαρκία.



Η απώλεια βάρους είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης με φυσικό τρόπο, και το πρόγραμμα Omega936 θα σε βοηθήσει πολύ με αυτό!

Τώρα ίσως για πρώτη φορά στη ζωή σου θα βιώσεις γρήγορα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα απώλειας βάρους που είναι εύκολο να επιτευχθούν. Θα τρως τόσο πολύ φαγητό με λίγες θερμίδες και με αρνητικές θερμίδες που το σώμα σου θα κάψει όλο το συσσωρευμένο λίπος με απίστευτη ταχύτητα.

Κάθε μέρα θα εισάγεις συστατικά τα οποία αναζωογονούν, κι έτσι θα δεις τη διαφορά και εκεί πού δεν το περιμένεις. Θα έχεις λαμπερά μαλλιά, πιο λείο και ενυδατωμένο δέρμα, καλύτερη επιδερμίδα.

Είμαστε ό, τι τρώμε – αυτό είναι ένα γεγονός.

Τα αποτελέσματα τα έχω δει στο καλύτερο πειραματόζωο του κόσμου – στον εαυτό μου. Δοκίμασα αυτό το πρόγραμμα και το τελειοποίησα έτσι ώστε να βοηθήσει κι εσένα!

Για το τέλος, σε προσκαλώ ειλικρινά να το δοκιμάσεις, διότι πρόκειται για τη ζωή σου! Θα σου είμαι στήριξη σε αυτό τον δρόμο και θα είμαι πολύ ευγνώμων για οποιαδήποτε ερώτηση, σκέψη ή απλά αν μοιραστείς την εμπειρία σου μαζί μου.

Σου εύχομαι γρήγορη ανάκαμψη και πολλές χαρές στα χρόνια που έρχονται.

Με εκτίμηση,
Tony Cromwell

9. Ασκήσεις για χαμηλότερη πίεση

Το πρόγραμμα Omega936 δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα μόνο του και η προτεινόμενη διατροφή σίγουρα θα σου μειώσει την πίεση με φυσικό τρόπο.

Ωστόσο, ο στόχος είναι να επαναφέρεις την άποψη υγεία και να ανανεώσεις τη ζωτικότητα, αντοχή και να αυξήσεις τα επίπεδα της ενέργειας, ώστε πραγματικά να αισθάνεσαι πάλι ζωντανός/ή!

Γι' αυτό εδώ προτείνω τρεις εξαιρετικά εύκολες ασκήσεις που συμβάλλουν στη μείωση της πίεσης και οι οποίες είναι γενικά καλές αν δεν ασχολείσαι με τον αθλητισμό και δεν κάνεις ασκήσεις..

Παρατήρηση:* *Αν ασκείσαι ήδη τακτικά (π.χ. ασκήσεις cardio), απλά συνέχισε. Τα γυμναστήρια και τα προγράμματα προπόνησης προσφέρουν συνήθως ασκήσεις υψηλότερης έντασης που είναι πολύ καλές για την υγεία σου.*

Οι εύκολες ασκήσεις που θα βρεις εδώ είναι για εκείνους που δεν είναι πολύ επιρρεπείς στο να ιδρώνουν στο γυμναστήριο και που για αυτό τον λόγο δεν αθλούνται καθόλου. Σε παρακαλώ να το διαβάσεις αυτό και θα δεις ότι μπορείς να το κάνεις! Χωρίς καμία δικαιολογία ότι δεν έχεις χρόνο, πως οι ασκήσεις είναι δύσκολες ή δεν μπορείς να τις κάνεις.

Αυτές είναι περισσότερο τεχνικές χαλάρωσης παρά κανονικές ασκήσεις - έχουν σχεδιαστεί για να απελευθερώνουν το άγχος και να σε βοηθούν να μειώσεις την πίεση.

Μπορείς να καθορίσεις πώς θα τις εκτελείς, με το δικό σου ρυθμό και τότε σε βολεύει. Μπορείς να κάνεις και οι τρεις κάθε μέρα, μπορείς να κάνεις μία την ημέρα, ή απλά να δεις ποια σου ταιριάζει περισσότερο. Φυσικά, αν κάνεις και τις τρεις μαζί, αυτό σου εγγυάται ταχύτερα αποτελέσματα.

Άσκηση 1

Ρυθμικό βάδισμα

Η άσκηση βαδίσματος σε ρυθμό είναι μια εξαιρετική τεχνική χαλάρωσης και είναι καλή ως σωματική άσκηση.

Μπορείς να την κάνεις οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, αλλά σου συνιστώ να την εκτελείς το πρωί. Μπορείς να τη κάνεις στο σπίτι, αλλά για μέγιστη εμπειρία και χαλάρωση, κάν' την έξω όποτε μπορείς.

Ορίστε τι πρέπει να κάνεις:

Άρχισε να βαδίζεις σιγά σιγά (λίγο πιο αργά από ό, τι συνήθως περπατάς).

Ενώ περπατάς, κούνα ελαφρώς τα χέρια σου μπρος-πίσω.

Περπάτα με τον τρόπο που όταν κάνεις ένα βήμα με το αριστερό σου πόδι, να κουνήσεις το αριστερό χέρι προς τα πίσω, και το δεξί λίγο προς τα μπροστά. Και αντίστροφα, όταν κάνεις βήμα με το δεξί πόδι, κούνα το δεξί σου χέρι πίσω και το αριστερό ελαφρώς μπροστά.

Προσπάθησε να χαλαρώσεις (μήπως σε βοηθήσει κάποια χαλαρωτική μουσική;) και μιας και θα πιάσεις ρυθμό, προχώρησε στο δεύτερο μέρος αυτής της άσκησης.

Το δεύτερο μέρος είναι συγχρονισμός του μυαλού με το περπάτημα. Ακολουθά το βάδισμά σου με τις σκέψεις σου. Να σκέφτεσαι ή, ακόμα καλύτερα, να λες δυνατά «αριστερό» όταν κάνεις βήμα με το αριστερό πόδι και «δεξί» όταν πατήσεις με το δεξί πόδι. Να το σκέφτεσαι ενώ περπατάς ή, ακόμα καλύτερα, να λες δυνατά: ΑΡΙΣΤΕΡΟ, ΔΕΞΙ, ΑΡΙΣΤΕΡΟ, ΔΕΞΙ, ΑΡΙΣΤΕΡΟ, ΔΕΞΙ.



Δεν υπάρχει χρονικό όριο, κάν' το όση ώρα αισθάνεσαι άνετα. Προσπάθησε να συγκεντρωθείς στο ελαφρύ και χαλαρό βάδισμα, ακολουθώντας το με τη δημιουργία αυτής της εικόνας στο μυαλό σου.

Απλό, αλλά πολύ αποτελεσματικό!

Άσκηση 2

Χαλάρωσε και άφησε

Ο στόχος αυτής της άσκησης αναπνοής είναι να απελευθερώσεις το συσσωρευμένο άγχος ώστε να βελτιώσεις τη συναισθηματική σου κατάσταση. Πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από άγχος ή που έχουν διαφορετικά συναισθήματα έχουν πρόβλημα με την αρτηριακή πίεση. Και ποιος σήμερα δεν βρίσκεται υπό άγχος;;;

Παρ' όλο του ότι όταν το διαβάσεις για πρώτη φορά, ίσως θα σκεφτείς ότι αυτό δεν είναι για σένα εντούτοις δοκίμασέ το – και αν ακόμα θεωρείς ότι αυτό δεν μπορεί να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις καλύτερα το άγχος, τότε αγνόησέ το. Οι άλλες δύο ασκήσεις θα μειώσουν επίσης την πίεσή σου.

Ορίστε τι πρέπει να κάνεις:

1ο βήμα: Πάρε βαθιά ανάσα μέχρι την κοιλιά και στη συνέχεια μέχρι τους ώμους. Γέμισε τους πνεύμονες. Έπειτα, έκπνεε όλο τον αέρα ώσπου να αδειάσεις πλήρως τους πνεύμονες. Προσπάθησε να χαλαρώσεις και επανάλαβέ το τρεις φορές.

2ο βήμα: ύστερα, συγκεντρώσου σε ένα συναίσθημα που σε προβληματίζει και πες το δυνατά, για παράδειγμα «αισθάνομαι θυμό».

Επίτρεψε σε αυτό το συναίσθημα, τον θυμό, να ρεύσει μέσα από το σώμα σου. Μην δίνεις προσοχή σε αυτό με το οποίο συνδέεις αυτό το συναίσθημα.

Για άλλη μια φορά πάρε μια βαθιά αναπνοή και στη συνέχεια έκπνευσε.

Και πάλι, νιώσε μια ελαφριά ροή θυμού καθώς κυλάει στο σώμα σου. Σκέψου ή, καλύτερα, πες δυνατά «αισθάνομαι θυμό».

Κάνε αυτό συνολικά τρεις φορές. Κάνε ένα διάλειμμα και επανάλαβε το Βήμα 1 - πάρε τρεις βαθιές αναπνοές και χαλάρωσε.

3ο βήμα: Σκέψου κάποιο άλλο συναίσθημα, για παράδειγμα την ντροπή, και επανάλαβε το Βήμα 2: Νιώσε ένα μικρό κύμα ντροπής πως συνεπαίρνει το σώμα σου. Σκέψου ή, καλύτερα, πες δυνατά «αισθάνομαι ντροπή»...

Κάνε αυτό 3 φορές και επανάλαβε το Βήμα 1.

4ο βήμα: Στο τέλος, εστιάστε σε ένα πολύ θετικό συναίσθημα όπως η ευτυχία, η χαρά ή η αγάπη. Επανάλαβε το Βήμα 2 με 3 βαθιές αναπνοές, λέγοντας δυνατά «αισθάνομαι χαρά», «αισθάνομαι αγάπη» ή «αισθάνομαι ευτυχία»...

Αφού περάσεις όλα τα συναισθήματα που θέλεις, θα αισθανθείς πολύ χαλαρός/ή. Μπορείς να κάνεις αυτή την άσκηση κάθε μέρα και σύντομα θα βιώνεις τις επιπτώσεις αυτής της σύντομης χαλάρωσης όλη την ημέρα.

Αυτό είναι πολύ εύκολο να εκτελεστεί, αλλά τα αποτελέσματα μπορούν να είναι απίστευτα!

Άσκηση 3

Χαλάρωση και άσκηση ολόκληρου του σώματος

Την τελευταία άσκηση μπορείς να την κάνεις πριν πας για ύπνο. Ο στόχος είναι να χαλαρώσεις το σώμα και το μυαλό σου ενώ ασκείς ελαφρά όλες τις μυϊκές ομάδες. Και πάλι, είναι πολύ εύκολο και ο καθένας μπορεί να το κάνει αυτό.

Ξάπλωσε σε μία άνετη θέση στο κρεβάτι ή στο πάτωμα με το μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι. Οι πατούσες σου πρέπει να χωρίζονται ελαφριά, και τα χέρια σου να είναι δίπλα στο σώμα.

Κούνησε ελαφρώς τις παλάμες σου, σέρνοντας το άνω μέρος των παλαμών πάνω στο πάτωμα ή στο κρεβάτι.

Στρίψε το κεφάλι σου πίσω και μετά μπροστά.

Έτσι θα προετοιμαστείς για τη χαλάρωση.

Πάρε μια βαθιά ανάσα μέχρι την κοιλιά, και μετά προς τα πάνω, όλο μέχρι τους ώμους. Γέμισε εντελώς τους πνεύμονές σου. Τώρα έκπνευσε όλο τον αέρα μέχρι να μην υπάρχει άλλος αέρας μες στους πνεύμονες ενώ απελευθερώνεις τα συναισθήματά σου. Επανάλαβε αυτή την εισπνοή-εκπνοή τρεις φορές.

Μετά την άσκηση της αναπνοής, άρχισε να γυμνάζεσαι σκεφτόμενος/η τους μύες της αριστερής σου πατούσας. Σφίξε αυτούς τους μυς όσο πιο δυνατά μπορείς και κράτα τους έτσι για μερικά δευτερόλεπτα πριν τους αφήσεις.

Τώρα πες «απελευθέρωσε» στην αριστερή σου πατούσα και απελευθέρωσε όλη την ένταση στην αριστερή σου πατούσα. Συγκεντρώσου στο αίσθημα χαλάρωσης στην αριστερή πατούσα ενώ αναπνέεις βαθιά και στην συνέχεια έκπνευσε εντελώς.

Συνέχισε προς τα κάτω και τώρα εστίασε στους μυς της δεξιάς πατούσας. Σφίξε αυτούς τους μυς όσο πιο δυνατά μπορείς και κράτα τους έτσι για μερικά δευτερόλεπτα πριν τους χαλαρώσεις. Τώρα πες «απελευθέρωσε» στην δεξιά σου πατούσα και απελευθέρωσε όλη την ένταση από την δεξιά σου πατούσα. Συγκεντρώσου στο αίσθημα χαλάρωσης στην δεξιά πατούσα ενώ αναπνέεις βαθιά και στην συνέχεια έκπνευσε εντελώς.

Συνέχισε προς τους μυς του άνω μέρους του σώματος και επικεντρώσου στους μυς των γλουτών και των μηρών.

Σφίξε αυτούς τους μυς όσο πιο δυνατά μπορείς και κράτα τους έτσι για μερικά δευτερόλεπτα πριν τους χαλαρώσεις. Τώρα πες «απελευθέρωσε» προς τους γλουτούς και τους μηρούς σου και απελευθέρωσε όλη την ένταση από εκείνη την περιοχή. Συγκεντρώσου στο αίσθημα χαλάρωσης στους γλουτούς και τους μηρούς ενώ αναπνέεις βαθιά και στην συνέχεια έκπνευσε εντελώς.

Τον ίδιο τρόπο εφάρμοσε σε όλες τις σημαντικές μυϊκές ομάδες: στην κοιλιακή χώρα, λεκάνη, άνω και κάτω μέρος της πλάτης, ώμους, αριστερό και δεξί χέρι, λαιμό, σαγόι και στους μυς του προσώπου.

Αυτό είναι ένας εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος άσκησης όλων των μυϊκών ομάδων που ταυτόχρονα χαλαρώνει το σώμα. Γι' αυτό προτείνω αυτή την άσκηση πριν τον ύπνο σε όλους όσους έχουν πρόβλημα στο να κοιμηθούν. Αυτή η άσκηση θα σου χαλαρώσει το μυαλό και το σώμα έτσι ώστε να μπορέσεις να κοιμηθείς βαθιά.

Απόλαυσε!

10. Αποτελεσματικό αδυνάτισμα

Τίποτα δεν θα σου χαμηλώσει την πίεση πιο γρήγορα από την απώλεια βάρους. Σε ένα μεγάλο αριθμό περιπτώσεων, η αυξημένη πίεση είναι η άμεση συνέπεια των υπερβολικών κιλών και ως εκ τούτου, εάν χάσεις μόνο λίγα κιλά, θα φανούν αυτόματα στο ύψος της πίεσής σου.

Το πρόγραμμα διατροφής στο Omega936 σχεδόν σίγουρα θα σου δώσει αυτό το αποτέλεσμα – υγιεινό αδυνάτισμα που θα εξαφανίσει την υπέρταση.

Αν ακολουθείς το πρόγραμμα από το βιβλίο – δεν θα έχεις ποτέ πλέον περιττά κιλά.

Αν για κάποιο λόγο δεν θέλεις να εφαρμόσεις όλο το πρόγραμμα, αλλά θέλεις μόνο να αδυνατίσεις, εδώ θα σου δώσω απλές οδηγίες για την επίτευξη των μακροπρόθεσμων αποτελεσμάτων.

Μπορείς να χάνεις βάρος ανεξάρτητα από ολόκληρο το πρόγραμμα διατροφής, ακόμα και προτού ξεκινήσεις με το Omega936 Project.

Είναι πάντα καλό να το έχεις αυτό στο χέρι όταν θα επιτύχεις ήδη τον στόχο σου και θα έχεις σταθερή και φυσιολογική αρτηριακή πίεση. Αργότερα πιθανόν θα επιστρέψεις στις συνηθισμένες διατροφικές σου συνήθειες και σε περίπτωση να παρατηρήσεις μικρά προβλήματα βάρους – απλά ακολούθησε αυτές τις οδηγίες ώστε να αποτρέψεις την επιστροφή της υπέρτασης.



Τρόφιμα με αρνητικές θερμίδες

Πάλι θα τονίσω ότι ο καλύτερος τρόπος απώλειας βάρους χωρίς κόπο και μακροπρόθεσμης διατήρησης της σιλουέτας είναι το να βασίζεις την διατροφή στα τρόφιμα που έχουν αρνητικές θερμίδες.

Τα τρόφιμα με αρνητικές θερμίδες είναι εκείνα για τα οποία χρειάζονται περισσότερες θερμίδες ώστε να χωνευτεί η τροφή από ό, τι είναι η θερμιδική της αξία. Παράδειγμα: Πια να χωνευτεί ένα μπολ σαλάτας που περιέχει 150 θερμίδες απαιτούνται 300 θερμίδες. Γι' αυτό η σαλάτα έχει -150 αρνητικές θερμίδες. Το σώμα σου θα καταναλώσει αυτές τις 150 θερμίδες από δικό του απόθεμα λίπους.

Γι' αυτό, κάθε φορά όταν τρως φαγητό με αρνητικές θερμίδες, στην ουσία καίς συσσωρευμένο λίπος στο σώμα σου! Αυτό είναι πραγματικά καταπληκτικό – τρως και χάνεις βάρος!

Και γι' αυτό, με αυτό τον απλό τρόπο αδυνατίσματος πραγματικά δεν χρειάζεται να ανησυχείς για τον περιορισμό των γευμάτων, το μέτρημα των θερμίδων ή των προγραμματισμό των γευμάτων... Εφόσον τρως τρόφιμα που έχουν αρνητική θερμιδική αξία, τα κιλά σου θα λιώνουν με μαγικό τρόπο.

Η υγεία σου επίσης θα γίνει καλύτερη επειδή τα τρόφιμα από την λίστα που σου δίνω εδώ είναι αποκλειστικά εκείνα με υψηλή θρεπτική αξία – πλούσια σε φυτικές ίνες μέταλλα και βιταμίνες, που θα ενισχύσει περαιτέρω την υγεία σου.



Κατά το αδυνάτισμα, θα πρέπει να πίνεις νερό. Όπως βλέπεις, ένα φλιτζάνι καφέ είναι στη λίστα, αλλά χωρίς ζάχαρη και γάλα (μην το παρακάνεις γιατί ο καφές μπορεί να σου αφυδατώσει τον οργανισμό).

Δεν χρειάζεται ούτε να αναφερθεί ότι η ζάχαρη, τα γλυκά, το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα γρήγορα φαγητά δεν επιτρέπονται. Εάν κάποια λαχανικά ή φρούτα δεν βρίσκονται σε αυτή τη λίστα ή εάν έχεις ερωτήσεις σχετικά με αυτά - μπορείς να επικοινωνήσεις με την ομάδα υποστήριξής μας ανά πάσα στιγμή. Το διαδίκτυο έχει επίσης πολλές πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή με αρνητικές θερμίδες.

Το Omega 936 Project έχει ένα εξαιρετικό μέρος για το πώς να προετοιμάσεις νόστιμα γεύματα χρησιμοποιώντας αυτά τα συστατικά έτσι ώστε το καθημερινό σου μενού να είναι ακόμα νόστιμο και ποικίλο.

Τα αποτελέσματα είναι αναπόφευκτα! Καλή τύχη!

Tony Cromwell

OMEGA936 PROJECT

Ο δικός σου οδηγός για τον έλεγχο της υψηλής αρτηριακής πίεσης

«Μετά από 20 χρόνια, η πίεσή μου είναι φυσιολογική!»

Ανέκαθεν είχα προβλήματα πίεσης, όμως το πήρα σοβαρά μόνο όταν ο γιατρός μου μου είπε πως θα μπορούσα να πάθω καρδιακή προσβολή. Η κόρη μου μου παρήγγειλε αυτό το πρόγραμμα και το χρησιμοποίηω τακτικά. Μετά από 20 χρόνια, η πίεσή μου είναι μέσα στα φυσιολογικά πλαίσια και έχει καιρό που είναι έτσι. Τώρα πια δεν φοβάμαι για τη ζωή μου!

Ιωάννης, 59, Πάτρα

«Απλό όμως αποτελεσματικό!»

Από όλα τα προϊόντα που δοκίμασα για να μειώσω την πίεσή μου, αυτό το πρόγραμμα μου πρόσφερε τα καλύτερα και τα γρηγορότερα αποτελέσματα. Είναι πολύ απλό και δεν απαιτεί καθόλου στερήσεις. Από τότε που το ακολουθώ, έχω περισσότερη ενέργεια, αισθάνομαι καλύτερα και ο γιατρός είναι ευχαριστημένος με την υγεία μου.

Αθηνά, 41, Τρίκαλα

