

LV

Tony Cromwell

# OMEGA PROJECT 936

JŪSU CEĻVEDIS AUGSTA ASINSSPIEDIENA  
KONTROLĒŠANĀ



**Avtor:** Tony Cromwell

**Naslov:** Omega936 Project - Premium izdevums (ar bonusuem), Jūsu ceļvedis augsta asinsspiediena kontrolēšanā

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

**Jezik knjige:** Litovščina

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

**Datum izdaje:** 05.12.2022.

**Izdaja:** 1. elektronska izdaja



# Atruna

Materiāli šajā grāmatā ir paredzēti tikai izglītojošiem un informatīviem nolūkiem. Lūdzu, ņemiet vērā, ka jebkuri autora ieteikumi, dati, informācija vai paziņojums nav domāti, lai aizstātu zāles, un tā nav paredzēta, lai novērstu, diagnosticētu vai ārstētu hipertensiju vai kādu citu saistītu stāvokli. Jūs nedrīkstat mainīt vai pārtraukt zāļu lietošanu bez iepriekšējas konsultācijas ar savu ārstu. Grāmata nav aizstājējs ārsta medicīniskajai palīdzībai.

Pirms jebkuras jaunas ārstēšanas uzsākšanas jums vienmēr jākonsultējas ar ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ieskaitot par jautājumiem vai bažām par informāciju, kuras jūs atradāt šajā grāmatā.

Iegādājoties un lasot šo grāmatu, jūs akceptējat mūsu Noteikumus un nosacījumus, tostarp to, ka jūs uzņemas pilnu atbildību par visām darbībām, kas veiktas, ņemot vērā šajā grāmatā minēto informāciju; un ka autoram un izdevējam ir noņemta jebkāda atbildība. Jūs arī apstiprināt, ka visas veiktās darbības ir pilnībā uz jūsu atbildību.

Autors un izdevējs atsakās no jebkādas atbildības par satura neprecizitāti, ieskaitot kļūdas un izlaidumus. Ja ir nepieciešams aplūkot vai apmeklēt trešo personu resursus, piemēram, tīmekļa vietnes, publicētus pētījumus vai žurnālus par jebkādu sniegto informāciju; autors un izdevējs nevar būt atbildīgs par to pareizu darbību, un jūs apmeklējat tos uz savu risku

# Satura rādītājs

<b>Ievads- Klusais slepkava .....</b>	<b>5</b>
<b>1. nodaļa .....</b>	<b>10</b>
1. Neglītā patiesība par medicīnas un farmācijas nozari.....	10
1.1. Kā tavs ārsts tev palīdz?.....	10
1.2. Tava valdība.....	16
1.3. Vai jums apsvērt operāciju?.....	20
<b>2. nodaļa .....</b>	<b>23</b>
2. PATIESAIS augsta asinsspiediena cēlonis .....	23
<b>3. nodaļa .....</b>	<b>27</b>
3. Zinātniskais pamatojums par šo hipertensijas ārstēšanu .....	27
3.1 Amerikas Sirds Asociācija .....	28
3.2 Ķīnas Kornela Oksfordas projekts .....	31
3.3 Amerikas Hipertensijas Biedrība .....	33
<b>4. nodaļa .....</b>	<b>35</b>
4. Omega936 metode asinsspiediena pazemināšanai .....	35
4.1. Samaziniet asinsspiedienu dabiski .....	37
4.1.1. Izmaiņas dzīvesveidā.....	37
4.1.2. Cigaretetes.....	38
4.1.3. Alkohols.....	39
4.1.4. Zāles.....	41
4.1.5 Stress.....	42
4.1.6. Esi sava laika pavēlnieks.....	45
4.1.7 Labs nakts miegs .....	46
4.1.8 Relakss.....	48
4.2 Jūsu diēta.....	50
4.3 Ēdieni no kuriem izvairīties.....	55
4.3.1 Ēdiens no skārdenēm.....	55
4.3.2 Ēdiens no kastēm.....	56

4.3.3 Piena produkti.....	57
4.3.4 Sarkanā gaļa.....	58
4.3.5 Vistas gaļa.....	59
4.3.6 Zivs.....	60
4.3.7. Ciete .....	61
4.3.8 Cukuri.....	62
4.3.9 Dzēriņi un gāzēti dzērieni.....	62
4.3.10 Ātrāsuzkodas.....	63
4.4 Ēdieni kurus iekļaut diētā.....	64
4.5 Sagatavošanās un plānošana.....	71
4.5.1 Garšvielas salātiem.....	73
4.5.2 Jūsu ēdienu garša.....	77
4.5.3 Labie Omegas tauki (Omega 3, 6, 9).....	78
4.5.4 Kafija.....	81
<b>5. nodaļa .....</b>	<b>83</b>
5. Garšīgas receptes un ēdienu plāni.....	83
5.1 Garšīgas un veselīgas pārtikas receptes.....	85
5.1.1 Idejas brokastīm.....	83
5.1.2 Salātu idejas.....	90
5.1.3 Satriecošas zupas.....	97
5.1.4 Uzkodas.....	107
5.1.5 Deserti.....	116
5.2 Ikdienas maltītes plānošana.....	119
<b>6. nodaļa .....</b>	<b>122</b>
6. Metabolisms un asinsvadu veselība .....	120
<b>7. nodaļa .....</b>	<b>125</b>
7. Izmēriet asinsspiedienu pareizi! .....	125
<b>8. nodaļa .....</b>	<b>127</b>
8. Secinājumi.....	127
<b>BONUSU NODAĻA.....</b>	<b>130</b>
9. Vingrojumi asinsspiediena pazemināšanai.....	130
<b>BONUSU NODAĻA.....</b>	<b>135</b>
10. Efektīvs svara zudums.....	135

# Ievads

## Klusā slepkava

Augsts asinsspiediens ir pazīstams kā vissliktākā klusā slepkava medicīnas pasaulē, un tās nosaukums ir nopelnīt ne tāpat vien.

Es uzskatu, ka uz šīs planētas nav nevienas personas, kuram nav hipertensijas problēmas (hipertensija = augsts asinsspiediens). Tas nav pārsteidzoši fakts, ja jūs vienkārši pārbaudiet statistiku:

- **Vairāk nekā 40% pieaugušo vecumā virs 25 gadiem cieš no paaugstināta asinsspiediena!**
- **2008. gadā gandrīz miljardiem cilvēku bija hipertensija!**
- **Augsts asinsspiediens nogalina 7,5 miljonus cilvēku, un tas ir galvenais iemesls, kāpēc invaliditāte ir izmainījusi dzīvi pasaulē! \***

\* (Avots: Pasaules Veselības organizācija)

Protams, mēs runājam par mūsdienu pasaules epidēmiju!

Un man vienkārši vajag īsi pieminēt, kāpēc hipertensija ir tik nāvīga. Tā kā tas ir pirmais iemesls sirdstriekai un insultam! Tādēļ nedrīkst ignorēt augstu asinsspiedienu!

Un tas tiek ignorēts tik bieži, jo cilvēki to regulāri nekontrolē to vai vienkārši noliedz problēmas un simptomus. Tieši tāpēc to sauc par kluso slepkavu. Jūs nekad nejūtat neko, kamēr hipertensija iznīcina jūsu veselību - līdz jau ir par vēlu.

Viens no postošākajiem faktiem par augstu asinsspiedienu ir tas, ka gandrīz 99% - neviens cits nav mainīt, bet mēs paši. : (Mūsdienu uztura paradumi galvenokārt ir saistīti ar paaugstinātu asinsspiedienu, kas vēl vairāk izraisa daudzas veselības problēmas.

No otras puses, ja līdz šim ir zināms, ka jums ir augsts asinsspiediens, jūs, esat bijis jau pie sava ārsta - un šis ārsts, iespējams, liek jums dzert dažādas zāles, kurām vajadzētu pazemināt asinsspiedienu. Bet VAI MEDIKAMENTI IZĀRSTĒJA JŪSU HIPERTENSIJU?

**Protams, nē!** Un Omega936 Project 1. nodaļā jums būs iespēja dzirdēt nepatikamo patiesību par to, kā medicīnas pasaule un valdības patiešām kļūst ar vien sliktākas.

Esat gatavi pārsteigumam! Tas var būt kā šoks jums, bet patiesība ir tāda, ka neviens neglāb jūsu veselību!

Ja tabletes ir risinājums pret paaugstinātu asinsspiedienu, tad kāpēc jums vajadzētu tās lietot līdz pat mūža beigām?



Izārstēt nozīmē, ka jums no rīta ir normāls asinsspiediens. Izārstēt nozīmē dzīvot savu dzīvi bez tabletēm, lai kontrolētu hipertensiju. Lai izārstēt hipertensiju, nekad nesaka par nopietnām komplikācijām, piemēram, sirds slimībām, insulta, nieru mazspēja utt.

Un diemžēl mūsdienu medicīna nevar tev to dot!

Tomēr tas nenozīmē, ka jums ir jāgaida augsts asinsspiediens! Ir risinājums, un es to var jums apsolīt, jo es precīzi zinu, kam jūs ejat cauri.

Kā jūs jau zināt, mans vārds ir Toms Krovēls, un ne tik sen, es biju parasts cilvēks, tāpat kā jūs, mēģinot pagarināt savu dzīvi un cīnīties ar hipertensiju.

Šodien esmu vesels cilvēks, nav paaugstināta asinsspiediena pazīmes, un, lai sasniegtu šo labo veselību, es neuzņemu tabletes vai zāles. Kā tas iespējams, jūs brīnāties?

Nu, tieši tāpēc jums ir šī grāmata! OMEGA936 PROJECT lapās jūs atradīsiet atbildes, kuras jūs meklējat. Jūs atklāsit, kā dabiski kontrolēt asinsspiedienu un novērst riskus, kas izraisa dzīvībai bīstamas slimības.

Visu savu pētījumu, zināšanu un labākās prakses rezultātus uzliku uz šīs grāmatas lapām, tāpēc jūs vai kāds cits var arī uzveikt hipertensiju.

Augsts asinsspiediens nav nāves sods. Augsts asinsspiediens VAR tikt uzveikts, dabiski!

Īstenojot šajā grāmatā minētos praktiskos risinājumus, jūs:

- Uzziniet, kā dabiski kontrolēt asinsspiedienu;
- Jums būs normāls asinsspiediens bez tabletēm;
- Zaudēt svaru bez cīņas;
- Samaziniet vēža risku;



- Samaziniet risku saslimt ar diabētu un
- Samaziniet sirds slimību un nāvējošā insulta risku!

Vai tas izklausās kā daži SCI-FI filmas fragmenti? Iespējams, sākumā. Un es saprotu jūsu rūpes pilnībā. Jums pirms tam iespējams ir melots.

Tomēr šeit es apsolu jums, ka jūs varat pārvērst savu dzīvi pareizajā virzienā.

Jūs esat nodarījis pārāk lielu kaitējumu savam ķermenim vienkārši ēdot. Un OMEGA936 PROJECT parādīs, kā atkal atgūt zaudēto.

Jūs VARAT tikt IZĀRSTĒTS! Tikai vienu mēnesi pēc tam, kad sekosiet padomiem, ar kuriem es gatavojas dalīties, jūs jutīsities lieliski!



Viens mēnesis! Cik viegli tas izklausās, ne?

Patērēt tikai vienu mēnesi no savas dzīves - tas dos jums gadus, veselīgu un laimīgu dzīvo kopā ar saviem mīļajiem. Dzīve bez bailēm, dzīve bez pastāvīgām ārsta pārbaudēm, dzīve bez tabletēm un zālēm, kas saindē jūsu ķermeni!

Pilnībā dabīgs risinājums, lai jūsu asinis saglabātu veselīgu līmeni!

Šeit atrodamo risinājumu ir izmēģinājuši tūkstošiem cilvēku no visas pasaules. Un visi viņi jutās ļoti stabili un sasniedza taustāmus rezultātus tikai 1 mēnesi!

Tātad, kā tad būs? Ja jums ir dilemma tieši tagad, ļaujiet man mēģināt padarīt izvēli vieglāku:

1. Jūs varat ignorēt šo OMEGA936 PROJECT ievadu, aizvērt šo grāmatu un turpināt savu dzīvi tāpat kā iepriekš. Jūs varat būt viens no veiksmīgajiem 1%, kam nav augsta asinsspiediena nāvējošas sekas. Jūs varat turpināt dzīvot bez daudzām problēmām, baudot dzīvi kopā ar bērniem un saviem tuvajiem. BET ... .. jūs arī varētu būt kā lielākā daļa cilvēku ar hipertensiju. Jūs varat izbeigt tablešu lietošanu uz visu savu dzīvi; Jums katru mēnesi vajadzēs iet pie ārsta; jūs dzīvosiet briesmās no asins slimībām; nieru slimībām, insulta; dzīve ar smagiem traucējumiem ...

2. Vai arī jūs varat izlemt to beigt tagad kā es to izdarīju. Cilvēks, tāpat kā jūs reiz bija spiests dzīvot ar hipertensiju un visām tās problēmām, ko tā rada. Un tomēr šodien esmu pilnīgi vesels un, protams, kontrolēju savu asinsspiedienu, neuztraucoties par nākotni.

**Ja esat gatavs, iespējams, vissvarīgākajam lēmumam dzīvē kas saistās ar jūsu veselību - tad turpiniet lasīt!**

Jūsu dzīve mainīsies uz LABĀKO pusi!

Jūs būsit veselīgāks un laimīgāks tikai pēc 30 dienām!

Pievienojies man šajā ceļojumā un sākam!

Ar cieņu,

**Toms Krovels**

# 1. Neglītā patiesība par medicīnas un farmācijas nozari

## 1.1 Kā jūsu ārsts palīdz jums?

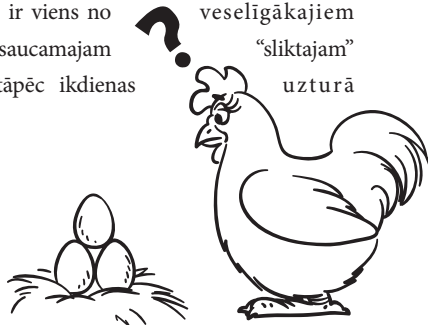
Lai novērstu problēmu, jums jāatgriežas pie tās galvenā cēloņa vai šajā gadījumā - kas izraisa augstu asinsspiedienu.

Jūs, iespējams, esat dzirdējuši daudz par jūsu uztura vērošanu un to, kā pareiza pārtika var ietekmēt hipertensiju. Varbūt jūs jau esat mēģinājis mainīt savu diētu un ēst “veselīgi” vai mēģinājis regulēt augstu asinsspiedienu.

Tagad, protams, miljardu dolāru jautājums ir - kāda ir šī veselīgā pārtika un kas tieši tev darbosies? Tas ir grūti, jo vienkārša pārbaude tiešsaistē vai izpēte sniegs jums tik daudz dažādu atbilžu! No medicīnas vietnēm, organizācijām, speciālistiem, ārstiem līdz medicīnas studijām būs secinājumi un piedāvātie risinājumi, kas ir atšķirīgi kā melns uz balta!

Piemēram, ņemam vienu no visbiežāk sastopamajām brokastu sastāvdaļām: olas. Ir ļoti iespējams, ka jūs vispirms konstatēsiet, ka ikvienam, kam ir holesterīns vai augsts asinsspiediens, olas ir liels NĒ! Izvairieties no tām, ja vēlaties dzīvot. Tomēr daudzi jauni pētījumi vai dažādi pētījumi jums pateiks, ka tas ir viens no pārtikas produktiem, ko varat ēst! Tas ir slikts tā saucamajam holesterīnam un ir labas jūsu holesterīnam, tāpēc ikdienas vajadzētu iekļaut olas!

veselīgākajiem  
“sliktajam”  
uzturā



Tātad, ko jums vajadzētu darīt kā citi dara? Kā izlemt? Un tas ir tikai viens piemērs, pretrunīgu datu saraksts turpinās un turpinās.

Ir normāli ticēt savam ārstam, taču paturiet prātā, ka viņi ir apmācīti plaši pieņemtajā valdības politikā attiecībā uz pareizu uzturu. Un tā sauktā pārtikas piramīda nav arī bez vainas.

Jo padomājat par to ... Jūs, iespējams, jau izmēģinājat viņu ieteikumus, vai ne? Un galvenais iemesls, kāpēc jūs lasāt šo tagad, ir tāpēc, ka jūs joprojām esat slim! Jūsu augstais asinsspiediens joprojām bojā jūsu dzīvi! Tātad, protams, jums nav vajadzīgs cits pierādījums tam, ka “standarta” ieteikumi augsta asinsspiediena gadījumā nedarbojas. Jūs joprojām esat slim un saskaraties ar bīstamu risku jūsu veselībai. Ja jūs nelietojat zāles - asinsspiediens ir bīstami augsts. Tas ir vienīgais pierādījums, ka vēl jo projām neesat izārstēti!

### ***Tātad, kas ir nepareizi ar mūsu medicīnas sistēmu?***

Mēs noskaidrojām, ka neviens faktiski neārstē jūs, bet jūs vienkārši mēģināt tā vietā cenšas jūs noturēt.

Lūdzu, neredziet to kā sava veida personīgu uzbrukumu ārstam vai ārstiem. Kā jau minēts, lielāko daļu laika tā nav arī viņu vaina! Viņi devās skolās un tur mācīja tikai vienu veidu, kā tikt galā ar pacientiem un slimībām.

Stingri, kā jums var likties - vislabākais veids, kā aprakstīt, kā mūsdienu medicīnas sistēma darbojas, ir nosaukt to par slimību simptomu ārstēšanas biznesu! Nav terapiju vai dziedināšanu; bet tikai simptomu ārstēšana ir tas, ko viņi pārsvarā dara ik dienu.



Dažās situācijās tas nav tik slikti, vai arī dažos gadījumos teiksim, ka šī sistēma darbojas. Piemēram, jūs esat sastiepis kāju vai salauzis roku. Jūs dodaties un redzat ortopēdiju, varbūt dažus rentgena skenējumus vai līdzīgus attēlus ... un pēc tam ārsts parasti uzliek ģipsi vai tml. Noteiktā laikā ievainota teritorija ir dziedināta, ģipsis tiek noņemts, un tas ir viss. Tātad, lai aprakstītu šo simptomu ārstēšanas sistēmu, nevis slimību - ortopēds nedarīja absolūti neko, lai salabotu salauzto roku / kāju vai salabotu muskuļus. Tas vienkārši mobilizēja zonu, lai novērstu turpmākus bojājumus un sāpes un ļautu ķermeņim pašam izdziedēties!

Vēl viens labs piemērs ir visbiežākais iemesls, kādēļ mēs visi apmeklējam ārstu, saaukstējoties vai saķerot sezonālo gripu. Jūs, iespējams, atcerēsities ārstus, kuri uzdod simptomus, ar kuriem jūs esat pieredzējuši, un dod jums zāles visiem šādiem līdzekļiem: deguna kakla iekaisuma klepus utt. Nekas nav saistīts ar infekcijas cēloni vai aukstumu ... bet tikai, lai atvieglotu simptomi ...

Vēlēšanās redzēt ārstu ar hipertensiju ir obligāta; taču negaidiet, ka kāds ārsts mēģinās jūs izārstēt vai izdziedināt iemeslu, lai jūsu augstais asinsspiediens tiktu samazināts! Visi medikamenti, kas jums tiek ievadīti, ir ārstēt vai pasliktināt: maskēt augsta asinsspiediena simptomus. Aplūkojiet to kā nodarboties ar paaugstināta asinsspiediena "blakusparādībām"; nevis iemeslu, kāpēc jums vispirms ir paaugstināts asinsspiediens!

Kāpēc medicīnas sabiedrība koncentrējas uz slimību simptomiem?

Iemesls, kāpēc mūsdienu medicīnas pasaule ir tik orientēta uz jebkādas slimības simptomu taisnīgu ārstēšanu, ir neglītā realitāte aukstajā pasaulē, kurā mēs dzīvojam mūsdienās. Attiecībā uz kaut ko citu - medicīnas pasaule ir MILZĪGI IENESĪGS BIZNESS.



Farmācijas biznesa atbalstītās zāles patiešām vada visu veselības aprūpes nozari kā jebkuru citu uzņēmējdarbību. Un mēs visi ļoti labi zinām, kāda ir beigu spēle jebkuram biznesam - PEĻŅA!

Paturot to prātā, tikai padomājiet par slimību ārstēšanas un simptomu ārstēšanas koncepciju;

- Slimības ārstēšana. Jūs esat slim, redzat ārstu, viņš / viņa nosaka diagnozi un dziedināšanu. Jūs esat dziedināts.

Šajā scenārijā jūs maksājat tikai par pārbaudēm slimnīcā, ārsta vizītes maksu un vienreizēju samaksu par ārstēšanu, kas novērsīs jūsu slimību.

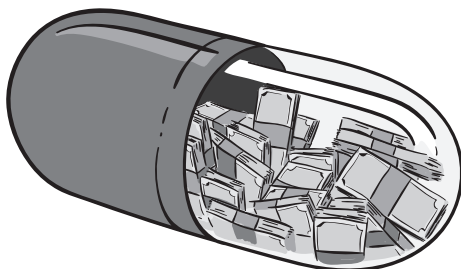
- Slimības simptomu ārstēšana. Jūs esat slim, redzat ārstu, viņš nosaka diagnozi un uzsāk zāļu lietošanu balstoties simptomiem.

Šajā scenārijā vispirms - jūs neesat dziedināts! Jūs samaksājat par diagnostiku; maksu par ārsta vizīti un ikmēneša receptu piegādi. Nākamajā mēnesī jūs atkal darīsiet visu to pašu. Pārbaudi, eksāmenu, jaunas zāles .... Kādā brīdī jums parādīsies blakusparādības no tabletēm, un jums būs nepieciešami papildu medikamenti. Tas, iespējams, turpināsies tik ilgi, kamēr jūs dzīvojat.

Farmācijas nozares prātos nav šaubu par to, kurš scenārijs darbojas labāk.

Vai jūs saprotat, kāpēc viņiem nav interese izārstēt augstu asinsspiedienu?

Ja Jums ir augsts asinsspiediens, un jūs lietojat zāles, lai atvieglotu vai maskētu simptomus; tu esi viņu pastāvīgais ienākumu avots. Mēnesi pēc mēneša jūs pārliecinieties, ka viņi saņem vēlamu peļņu.



Ja jūs izārstētu: jūs par to maksātu tikai vienu reizi savā dzīvē. Un tas arī viss.

Tāpēc nav BRĪNUMS, kāpēc viņi priecājas jūs redzēt pie sevis mēnesi no mēneša. Nauda ko viņi nopelna, ir kļuvušas tik lielas, ka viņu bizness ir peļņas orientēts - viņi negrib meklēt cita veida ārstēšanu!

Nekļūdieties; mēs runājam par miljoniem un miljardiem eiro no peļņas! Un tas nav brīnums, ja jūs pārbaudīsiet dažas no skaitļiem:

- Eiropā ir aptuveni 700 miljoni iedzīvotāju.
- Tikai 2016. gadā ārsti Eiropā uzrakstīja vairāk nekā 5 miljardus receptes!

Tas aptuveni nozīmē, ka 7 no katrām 10 Eiropas iedzīvotājiem katru mēnesi saņem vismaz 1 recepšu medikamentu.

Vairāk nekā 50% iedzīvotāju mēnešus pēc mēneša ņem divus vai vairākus recepšu medikamentus!

Kopumā eiropieši viena gada laikā iztērē aptuveni 680 miljardus eiro par recepšu medikamentiem!



Un nedomājiet, ka tas nav tieši saistīts ar visu medicīnas sistēmu, pie ārsta. Tiek ziņots, ka farmācijas uzņēmumi iztērē aptuveni 23 miljardus eiro tikai, lai pārdotu savas zāles, no kurām vairāk nekā 3 miljardus eiro kā tiešos maksājumus ārstiem (izmantojot dažādas sponsorēšanas, semināru, braucienu un citu priekšrocību formas), lai izvēlētos vienu farmaceitisko produktu uzņēmumu, nevis konkurenta.

Un nedomājiet, ka es šeit runāju par klasiskajiem kukuļiem. Nevieni normāli neziņotu par kukuli, jo tas ir nelikumīgs visās valstīs (taču, kā es zinu, ka neesat muļķis, droši var uzskatīt, ka tas notiek arī) - iepriekš minētie skaitļi ir izdevumi par “mārketingu”, ko paši farmācijas uzņēmumi paziņo par izdevumiem. Viņi vienmēr atrad veidus, kā “maksāt” ārstiem, pieņemot darbā tos kā dažus konsultantus vai pārstāvjus; daži locekļi darba grupās, nevis organizēt to treniņus, ceļojumus, seminārus, konferences utt.

Izklausās baisi, vai ne?

Un jums būtu jābaidās! Tā nu tas ir, katru reizi kad aizejat pie sava ārsta, paskatieties acīs un atceraties, ka viņš izrakstīs jums tās zāles, par kurām viņam vislabāk maksā ... nākamreiz, kad to redzat; vienkārši padomājiet kādu brīdi: vai ārsts jums piešķir zāles, kuras jums patiešām ir vajadzīgas; kas palīdzēs jums - vai jūsu ārsts ir kāds spēlētājs simptomu ārstēšanas spēlē un peļņas gūšanā no jūsu slimības?

Kā ticēt sistēmai, kurā jūs neesat vērts neko, ja jūs faktiski nesaņemat neko? Ja viena terapija jūs ārstē - jūsu vērtība tiem samazinās līdz 0; bet, ja viņi var jums pārdot medikamentus tik ilgi, cik jūs dzīvojat - jūs esat īsts aktīvs!



## 1.2. Jūsu valdība

Ir normāli domāt, ka vismaz jūsu valdība, tā, kas nāk no cilvēkiem un kurai ir jācēnšas ievērot cilvēku intereses; vienmēr jūsu veselībai ir jābūt prioritātei. Viņiem vajadzētu domāt par peļņu vai uzņēmējdarbību, jo viņu loma ir tik atšķirīga.

Tādēļ tiek uzskatīts, ka mēs, kā paaudze, uzņemam ļoti nopietnu valsts veselības aprūpes vadību.

Sāksim ar valdības lomu mūsu uzturā un tajā ko mēs patērējam.

Mēs visi esam dzirdējuši par slaveno **Ēdiena piramīdu** vai par nesēn pārsaukto terminu **-Ēdiena plate**

Parasti tas ir valdības un plaši pieņemts jēdziens par pārtikas produktu veidiem, kurus mums vajadzētu ēst, un to pārstāvību mūsu ikdienas uzturā: vairums no tiem ir ogļhidrāti, nevis dārzeņi un augļi, kam seko olbaltumvielas un piena produkti, un tauku eļļas un saldumi.

Šī pārtikas grupas piramīda vai plate ir bijusi kādu laiku, un tā ilgi tiek uzskatīta par vienīgo veselīgo ceļu, lai cilvēki varētu ēst veselīgi, ja viņi vēlas saglabāt savu veselību, aizsargāt pavardu un izbaudīt ilgmūžību.

**STRĀDĀ!**

Bet pirms mēs nonākam pie tā, es tikai gribu apspriest pēdējo iespēju, kas parasti ir pieejama daudziem cilvēkiem, un tā ir **ĶIRURĢIJA**.



Un, manuprāt, gadus atpakaļ cilvēki vienkārši pieņēma, ka šo vadlīniju izvēlējās gudrākais zinātnieks un to uzskatīja par pašsaprotamu.

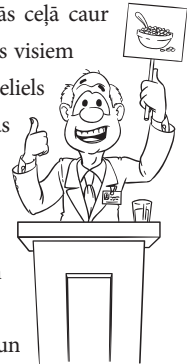
Bet ar lobistu skaita rašanos jebkurā valdības formā; cilvēki sāka uzdot arī jautājumus par pārtikas piramīdu.

Un viņiem bija tiesības to darīt! Izrādās, ka šī shēma atkal bija darbs “kas maksā visvairāk - saņems vislielāko piramīdas šķēli”!

Vai jūs kādreiz esat apsvēris, kā pēkšņi labība kļuvusi par labāko brokastu variantu Rietumeiropas valstīs? Un šī paplašināšanās parādījās tieši laikā, kad valdības pasludināja, ka vairāk nekā 1/3 (jeb 30%) no ikdienas ēdienkartes ir maize, graudaugi un makaroni?

Sakrītība vai lieliska shēma! Kādam bija labākais lobists un viņš devās ceļā caur valdības iestādēm un nonāca pie nosaukuma “oficiālā diēta”, kuru mums visiem

vajadzētu ievērot. Un tikai iedomājieties, cik tas dīvaini, jo ikviens neliels pētījums parādīs, ka pat veselīgākajiem cilvēkiem ir jāierobežo šīs pārtikas grupas daudzums, ka oglehidrāti izraisa aptaukošanos un tādēļ nav labvēlīgi jūsu sirdij un asinsspiedienam!

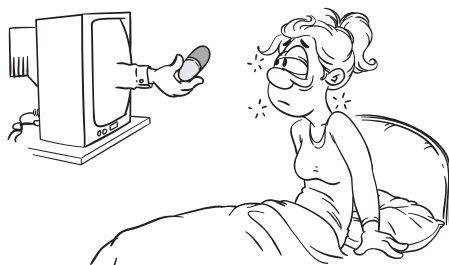


Un, lai gan uzņēmumu pieslēgšanās ārstiem ir diezgan vienkārša un saprotama, valdības lomu gan nav tik viegli atkopt. Vismaz sākumā.

Varētu apgalvot, ka valdība nav business. Tomēr atkal to vada cilvēki, un cilvēki piesaista naudu. Tieši tāpēc lobījs var viegli strādāt valdības iestādēs.

Otrkārt, valdībai vēl ir vajadzīga nauda vai budžets; un viņi tos iegūst no nodokļiem, un viņi saņem vairāk nodokļu kā viņu tiešie ienākumi, ja ekonomika (šeit ietilpst farmācijas un pārtikas rūpniecības nozarē) pārdod vairāk produktu jebkura veida tirdzniecības. Viņi neizšķir veselu, labu vai sliktu jūsu veselībai utt.!

Lai to izdarītu soli tālāk ... Kopumā valdība (jebkura valdība vai politiskā partija pasaulē) mīl cilvēkus, kuri atbilst prasībām; neko nerunājiet; neapstrīdriet viņu likumu un vienkārši ļaujiet spēkiem turpināt darboties amatos un veidot savas bagātības. Un kādi cilvēki ir paklausīgāki? Protams, tādi kuri nav izglītoti un ir slimīgi. Slimības cilvēkiem nerūp politiskās partijas vai vēlēšanas; Slimi cilvēki ir iepriekš aizņēmti viņu veselībai! Paturot sabiedrību, kas ir atkarīga no tablešu lietošanas, slimība ļaus jebkurai valdībai kontrolēt visu; to izvēle un radīs iespēju palielināt jaudu. Tas tiešām var izklausīties kā milzīga sazvērestība, bet tikai analizēt jebkuru aspektu jūs redzēsiet, ka diemžēl šī ir skrbā pasaule, kurā mēs dzīvojam.



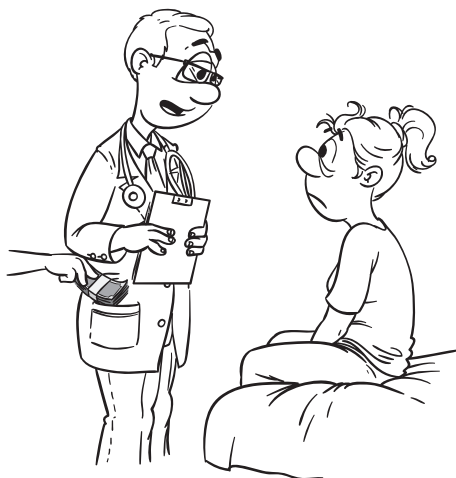
Jūs, kā normāla cilvēks, saskaroties ar briesmīgu veselības apdraudējumu ar augstu asinsspiedienu, var justies ka jūs paliekat viens:

- Grūti paļauties uz ārstu, kurš saņem savu naudu no farmācijas uzņēmuma;
- Ir grūti ticēt valdībai, kuru sponsorē lobētāji un lielas nozares, kas tikai uztraucas par savu peļņu

Un es nevaru uzsvērt to pietiekami (un jūs šajā grāmatā lasīsiet daudzas reizes), augsts asinsspiediens nav joks! Ja to neārstēsiet, tad var jūs piebeigt!

Tad izskatās, ka to nevar izārstēt citā veidā???

**PROTAMS NĒ!**



Patiesais iemesls, kāpēc es uzrakstīju šo grāmatu, ir atvērt acis un parādīt, ka jūs varat tikt izārstēti! Jūs varat pārtraukt izpēti, jūs varat pārtraukt dažādu diētu izmēģināšanu, pārtraucat vazāt sevi uz sporta zālē, un, protams, jūs varat apturēt ķermeņa saindēšanos ar kaitīgām zālēm.

Esmu pārbaudījis visas pieejamās iespējas, un šeit jūs atradīsiet KURA PATIEŠĀM STRĀDĀ

## 1.3. Vai jāapsver operācija?

Ir gandrīz neiespējami ieslēgt televizoru un nepakļauties kādam lieliskam un satriecošam televīzijas stāstam par to, kā kāds mainījis savu dzīvi.

Vairāk nekā 90% cilvēku ir zaudējuši svaru, kas nav pārsteigums, jo ar liekais svars un aptaukošanās gandrīz vienmēr iet kopā ar augstu asinsspiedienu.

Tas ir pilnīgi saprotams, kāpēc cilvēki var skatīties uz operāciju kā vienkāršu izeju.

Ja jums ir apnikušas fiziskās aktivitātes un daudzi uztura padomi, kas jums neko nedod; iet zem naža var šķist vienīgā iespēja saglabāt savu veselību.

Vērojot šos stāstus, to izdarīt liekas elementāri. Lieliski ārsti, ātras procedūras, kurās nekas nekad nenoiet greizi, jūs pamodieties laimīgi un dodieties mājās, un pēc pāris mēnešiem jūs esat slaidi, veseli un laimīgi!



Bet vai realitāte atspoguļojas šajos TV šovos?

Vienkārši veiciet vienkāršu tiešsaistes meklēšanu un ātri jūs redzēsiet, ka pat vietnēs, kurās tiek reklamētas šīs operācijas, pašai operācijai nav pat 50% izdošanās iespēja! Un tie neietver vispārējos darbības riskus un to, ka vairāk nekā 70% pacientu pieprasa papildu operāciju. Reti kāds jums pateiks, ka jūs nomaināt vienu ļaunumu ar acīmredzami mazāku - jo atkal jums būs nepieciešama mūža medicīniskā aprūpe, bezgalīgs ārsts un slimnīcas apmeklējumi un zāles! Nemaz nerunājot par risku jūsu veselībai, uzturam, svara pieaugumam pēc procedūras utt.

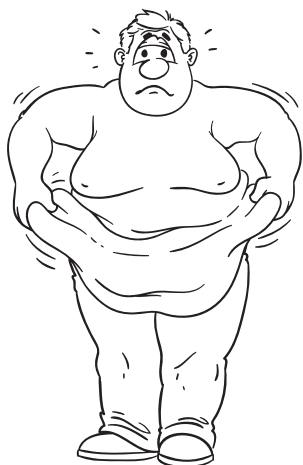
Un tas ir galvenais iemesls, kāpēc es izveidoju šo grāmatu un veselības atjaunošanas ceļvedi. Es gribu, lai jūs varētu izmēģināt kaut ko tādu, kas nav tik grūti, tas neļaus jums justies tik slikti, un kaut kas tāds, ko parasts cilvēks, tāpat kā jūs, ir mēģinājis un guvis panākumus! Tāpēc es zinu, ka tas arī tev strādās!

Tagad es televizorā neesmu skatījies veiksmes stāstus, vienkārši skatos spogulī un redzu vienu! Man izdevās izvairīties no bīstamām operācijām, un es esmu pārliecināts, ka arī jums izdosies!

Lai šis procedūras būtu ilgtermiņa risinājums svara problēmai, ir nepieciešams dzīvesveids, diēta un fiziskās aktivitātes izmaiņas. Tāpēc beigu beigās jūs attapsieties uz diētām un citām lietām, kuras nenesīs vēlamo - beigās pat iespējams operācija!

Šis ir tikai īss kopsavilkums, kāpēc es stingri mudinu jūs neveikt šīs operācijas! Viņas nāk ar lielu risku, un vispirms vajadzētu vispirms izmēģināt šeit neminētu risinājumu šajā grāmatā; tas ir pilnīgi dabiski 100% un bez riska!

Es būšu pilnīgi godīgs. Es ļoti labi zinu, kāpēc tas neizdodas ... neveiksmes garšu un bezcerības sajūtu un pilnīgu neveiksmi.



Es to visu zinu, jo es to sajutu uz savas ādas. Es ar pirmo neizdziedēju sevi un mēģināju mainīt savu dzīvi! Es nezaudēju svaru pirmajā un pat otrajā un trešajā reizē! Tāpat kā jūs visi, es iekritu tajos pašos slazdos: dzimšanas dienas kūka birojā, kur visi prasa, kāpēc tu neēd; dzērienus ar draugiem, kam seko uzkodas - kur jūs nevēlaties būt vienīgais kas dzer ūdeni; vakariņas restorānā, kurā jūs atkal esat vienīgais, kas pasūtījis salātus; vai vienkārši filmas vakarā mājās, kur jūsu ģimene pasūta picu un ir popkorns; čipši un kritieni vai citas filmas uzkodas. Izklausās pazīstams ne? Mēs visi esam iekļuvuši šajos slazdos; pakrist un pēc tam justies nožēlojami, ka vēl viens mēģinājums ir kļuvis neveiksmīgs... sajūta, ka nevarat 1-2 nedēļas nosēdēt pat uz diētu vai sportot!



2. nodaļa

## 2. PATIESAIS augsta asinsspiediena cēlonis

Viens no iemesliem, kāpēc ārsti var mānīt jūs tik daudz ar dažādām zālēm - ir patiešām vienkāršs.

Viņi jums pateiks, ka NEVIENS NEZINA, kas izraisa asinsspiediena pieaugumu, tādēļ viņiem ir jāizmēģina dažādas lietas, lai redzētu, kas tev darbosies!

Un nav tik grūti ticēt, ja pat populārākie tiešsaistes resursi par veselības problēmām, iespējams, teiktu to pašu; ka istais hipertensijas epidēmijas cēlonis vēl nav atklāts.

Pēc manām domām - viņi MELO!

Man nebija nojausma, ka šī milzīgā problēma ir gandrīz visās attīstītajās valstīs, kas ietekmē vairāk nekā 70% pieaugušo iedzīvotāju visā pasaulē; intensīvi pētīts stāvoklis pēdējo 70 gadu laikā - rezultāts būs atbilde: mēs nezinām!

Tikai, lai sniegtu jums nedaudz vēsturisku perspektīvu: ir pareizi saukt hipertensiju par mūsdienu slimību. Neviens ziņojums nekad nav parādījis augstu asinsspiedienu, lai tas būtu milzīgs pagātnes jautājums. Tomēr, sākot no pagājušā gadsimta 50. gadiem, pēkšņas sirdslēkmes un insultu biežuma rādītāji bija strauji pieauguši. Un zinātnieki turpina izsekot augsta asinsspiediena paaugstināšanās iemeslu. Gados, kas seko līdz šai dienai - šis skarto cilvēku skaits pastāvīgi pieaug.





Tas nozīmē, ka ir jāizvēlas gudras izvēles iespējas un jāizbauda gardas maltītes. Vienkārši palieciet ar mani, un vēlākajās nodaļās es atklāju šo pārtikas izvēles taktiku, kura esmu pārlicināts, ka jums patiks. Jūs mīlēsiet, jo tie padarīs jūs veselīgāku un jūs jutīsieties labāk - bet jums it īpaši patiks šis ēdiens, jo tas ir vienkāršs un garšīgs.

Tāpēc man bija loģiski redzēt, kādas ir lielākās izmaiņas 60-70 gadu laikā, kas izraisīja šo epidēmiju. Pirmkārt, mēs visi zinām, ka tā nav kāda lipīga slimība, vai tas nav vīruss vai baktērijas, ko var noņemt ... Tāpēc ir jābūt kaut kam, kas notiek indivīda ķermenī.

Īsāk sakot, tas noveda pie šī:**DIĒTA!**

Vissvarīgākais faktors, kas mainījās šajos gados, bija veids, kā mēs ēdam. Mēs aizgājām no 100% veselīgām sastāvdaļām, lai pirktu ēdienus kuri ir ķīmiski apstrādāti un neveselīgi.

Es stingri ticu, ka mūsdienās ēdiens izraisa asinsspiediena paaugstināšanos un lēnām nogalina mūs!

**Vidējais uzturs, kas sastāv no:**

- Apstrādātas pārtikas;
- Konservēti ēdieni / ēdieni;
- Cepti ēdieni;
- Tauku piepildīti ēdieni (\* piezīme: ne visi tauki ir slikti)
- Ēdiens ar tukšām kalorijām

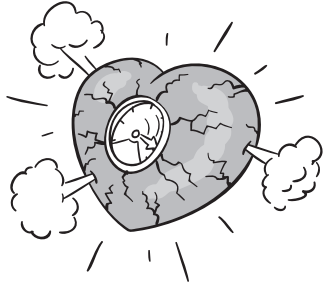
**Ir PATIESAIS iemesls, kāpēc jums ir augsts asinsspiediens!**

Es patiešām nevirzišu tev zinātniskos pētījumus un medicīniskos terminos, tāpēc ļaujiet man vienkārši paskaidrot, kāpēc šī pārtika jūs nogalina.



Šis mūsdienīgās diētas galvenās sastāvdaļas rada tādas vielas (izskatās kā tauki), kas ar pārtikas gremošanu nonāk jūsu artērijās - asinsvados, kas iziet cauri visam ķermenim. Tā kā mēris nevar tikt izšķīdināts, tas veidojas uz asinsvadu sienām, kas rada aizsprostojumus. Tātad, kas notiek, ir tas, ka mēris bloķē asinsriti - tādējādi samazinās asinis, sasniedzot visas šūnas, mazāk šūnu barības vielu, un jūs, iespējams, uzminējāt: paaugstināts asinsspiediens.

Šajā situācijā sirds strādā divreiz vairāk un ir grūtāk sūknēt asinis un nodrošināt, ka tās sasniedz visas ķermeņa daļas. Šis nepārtrauktais smagais darbs jūsu sirdī beigu beigās ietekmē ne pārāk labi un ietekmē arī veselību.



Arteriju bloķēšanas korpusa loģika, kas saistīta ar augstu asinsspiedienu, nav vispārīga. Visi to saprot. Vienkārši ņemiet piemēram, ka viena asinsvada diametrsbija (atvērums) 3 mm; ar mēri, kas izplūst no sienām, tagad ir samazināts par 1 mm. Bet sirdij vēl ir nepieciešams izsūknēt precīzu asiņu daudzumu - tikai tagad caurums ir daudz mazāks. Spiediens nemainās lai lai sūknētu tādu pašu asiņu daudzumu caur bloķētajām artērijām, patiesībā ir jūsu paaugstināts asinsspiediens.

Un pamazām zinātnieki atzīst, ka šie aizsprostojumi ir nāvējošs risks. Un lēni, pat daži ārsti atzīst, ka pastāv kāda saikne starp ēdienu, kuru mēs ēdam, un ātrumu, kādā šis iebūrk ķermenī.

Tomēr neviens negrib to pateikt, tas ir ēdiens, ko mēs ēdam, ir vienīgā problēma, un ĪSTAIS iemesls, kāpēc mēs iegūstam augstu asinsspiedienu.

Un šeit es tikai gribu, lai jūs atcerētos to, ko jūs lasījāt 1. nodaļā. Kāpēc medicīnas pasaule slēpj augsta asinsspiediena iemeslu no jums? Atbilde - NAUDA.

Ja viņi pasaulei atklās, ka diēta ir faktiskais augsta asinsspiediena cēlonis, kas notiks ar viņu ļoti attīstīto naudas pelnīšanas shēmu? Neviena medikamentu, ko pārdod mēnesī pēc mēneša, vairs nav neticami ieņēmumi farmācijas priekšniekiem; vairs “sponsorēšanu” ārstiem utt. Visa viņu peļņas gūšanas kārtība vairs nestrādās!

Un tas skar ārstu nozari un pat valdības ... Tieši tāpēc viņi nekad neatzīs patiesību!

Hipertensiju nedrīkst uztvert viegli! Ja jūs vienkārši apskatīsiet trīs galvenos nāves cēloņus attīstītajās valstīs: sirdslēkme, insults un diabēts - jūs redzēsiet, ka visi trīs ir saistīti ar augstu asinsspiedienu! Lai gan viņi mēģina novirzīt šo statistiku uz vēzi, bet realitāte paliek tāda, ka top trīs slepkavas veido vairāk nekā 40% no visiem nāves gadījumiem rietumu pasaulē!

Vienīgais, ko jūs varat darīt un sākt ar sevi! Neuztraucieties no sākuma - pārtikas ēšana kas ir piemērota asinsspiediena paaugstināšanai, nenozīmē, ka ēst ir bezvērtīgi, ar zemu tauku saturu, kas tiek reklamēts visā pasaulē!

Tas nozīmē, ka ir jāizvēlas gudras izvēles iespējas un jāizbauda gardas maltītes.

Vienkārši palieciet ar mani, un vēlākajās nodaļās es atklāju šo pārtikas izvēles taktiku, kura esmu pārliecināts, ka jums patiks. Jūs milēsiet, jo tie padarīs jūs veselīgāku un jūs jutīsieties labāk - bet jums it īpaši patiks šis ēdiens, jo tas ir vienkāršs un garšīgs.



## 3. Zinātniskais pamatojums par šo hipertensijas ārstēšanu

Lai gan man nepatīk zināt zinātniskus faktus, es joprojām domāju, ka jūs esat pelnījuši redzēt dažus neatkarīgus pētījumus, kurus es izmantoju kā vadlīnijas šīs grāmatas izveidē. Ja jūs esat līdzīgs man, jūs vienkārši neticēsiet maniem vārdiem - jūs vēlētos redzēt dažus faktiskus pierādījumus.

Tāpēc es vēlētos dalīties šajos pierādījumos par uztura paradumiem un paaugstinātu asinsspiedienu, tāpēc jūs jutīsiet vairāk pārliecību, ka šī metode, kā samazināt augstu asinsspiedienu, var arī jums palīdzēt!

Tā kā šajā pētījumā ir tik daudz pētījumu par augstu asinsspiedienu, šajā nodaļā es pievērsīšos 3 no ļoti uzticamiem avotiem, kuri sniegs precīzus secinājumus par to, kas reāli darbojas ilgtermiņā, lai pazeminātu augstu asinsspiedienu un glābtu jūsu dzīvi.

Pirmā no tām ir viena no lielākajām bezpeļņas organizācijām, kas cenšas sniegt atbalstu, datus un resursus visiem, kam ir hipertensija un ar to saistītie apstākļi un slimības:



## 3.1. Amerikas Sirds Asociācija

Ja jūs apmeklējat viņu tīmekļa vietni, jūs, iespējams, būs pārsteigts ar pieejamo datu apjomu, pētījumiem, ziņojumiem, aktivitātēm utt. Bet tie ir atšķirīgi, jo tāa ir viena no vecākajām 100% brīvprātīgo organizācijām, kuru nodibināja eksperti kardiologi, kuru mērķis ir un sirdslēkmes, insulta un citu saistītu slimību novēršana. Tie nav saistīti ar valdību vai sponsoriem, tāpēc viņi var brīvi publicēt reālus un vērtīgus datus par augstu asinsspiedienu.

Es aicinu jūs koncentrēties uz vienu īpašu ziņojumu ar nosaukumu: Uztura pieeja, lai novērstu un ārstētu hipertensiju.

Es jums šeit izklāstīšu galvenos punktus, kurus viņi ievēroja, kuri zinātniski pierādījuši, ka pazemina augstu asinsspiedienu.

Vispirms ir svara zudums. Viņu pētījumi atklāja, ka jūsu svara samazināšana mazāka par 5 kg, atspoguļosies asinsspiediena pazemināšanā par 3.6 mmHg\*

\* Piezīme: Jūsu asinsspiedienu izsaka skaitļos; piemēram, 120/80 mmHg tiek uzskatīts par normālu asinsspiedienu, kur pirmais numurs ir sistoliskais spiediens, un otrs skaitlis ir diastoliskais spiediens.

Lai saprastu šī fakta patieso nozīmi un to, kā 3,6 mm Hg asinsspiediena pazemināšanās ietekmē jūsu veselību, ņem vērā šo:

- Ja asinsspiedienu pazemināsiet tikai par 3 mmHg, jūs pazemināsiet sirdslēkmes risku 5%!
- Ja asinsspiediens pazemināsies tikai par 3 mmHg, jūs pazemināsiet risku, ka jūs sastapsiet insultu par 8%!



Un atcerieties, ka mēs runājam par tikai 5 kg svara nomešanu un tā ietekmi uz paaugstinātu asinsspiedienu un sirds mazspējas un insulta riska mazināšanu! Es gribētu, lai jūs patiešām atcerētos dažus no šiem skaitļiem vai vienkārši tos izdrukātu ... Tās var būt lieliska motivācija, ja jūs domājat, ka svara zudums ir vērts nepatīkšanas dēļ! Vienkārši paskaties uz numuriem, lai redzētu, cik daudz jūs gūsit!

Otrais lielais pētījuma atklājums bija vispārējie uztura paradumi pastāvīgai un ilgstošai augsta asinsspiediena pazemināšanai.

Dažāda veida pētījumi, kas bija daļa no šī ziņojuma, parādīja, ka cilvēki uzturēja stabilu diētu, kas bagāts ar augu produktiem un zemu dzīvnieku izcelsmes produktiem, saglabājot stabilu un normālu asinsspiedienu.

Vēl viens svarīgs konstatējums parādīja, ka šāda veida diēta strādāja neatkarīgi no pacientu vecuma vai iepriekšējā asinsspiediena diapazona. Tas ir īpaši svarīgi, jo gandrīz visi ārsti jums pateiks, ka ar vecumu ir paredzams, ka tas paaugstinās asinsspiedienu.

Bet šis pētījums parādīja kaut ko citu: vecāki cilvēki ar augstu asinsspiedienu, kas pāriet uz zemu uzturu par dzīvnieku produktiem un dārzeņu diētu; pazeminājusi asinsspiedienu vēl būtiskāk nekā jaunākiem pacientiem! Šī paskaidrojums ir diezgan vienkāršs, vecāka gadagājuma cilvēki, kas ir bijuši garāki par tā saucamo standarta diētu, ir nodarījuši lielāku kaitējumu viņu ķermenim, tādēļ pāreja uz veselīgāku sirds uzturu liecina par lielāku ietekmi.

Patiesībā visi šie secinājumi attiecas uz augstu asinsspiedienu ar sliktu uzturu un saistību ar pastāvīgi pazeminātu asinsspiedienu, lai uzturētu augstu dārzeņu patēriņu un ar ierobežotu dzīvnieku izcelsmes pārtikas produktiem.

## 3.2 Ķīnas Kornela Oksfordas projekts

Īsāk sakot, pētījums ir pazīstams kā Ķīnas projekts (kā tas tika darīts Ķīnā) un ir viens no lielākajiem starptautiskajiem centieniem izveidot tiešu saikni starp diētu un slimībām.

Zinātnieks Ķīnu apzināti izvēlējās, pateicoties reģiona valstu dažādībai, cilvēku uztura ieradumiem un dzīvesveidam, kas ļāva izdarīt reālus un visaptverošus secinājumus un ieteikumus.

Pētījums bija vērsts uz to, kā dažādu veidu ēdieni palīdzēja paplašināt savu dzīves ilgumu; cīnījās pret slimībām un veidot imunitāti.

Daļa no pētījuma ietvērta novērojumus cilvēkiem no attāliem Ķīnas ciemiem, kas reti pārvietojās un pamatā pavadīja dzīvi slēgtās kopienās ar noteiktiem ēšanas paradumiem visu savu dzīvi. Šie Ķīnas ciemati bija kā ideāli fokusgrupas, jo daži no tiem balstījās uz dārzeniem kā galveno pārtikas avotu, savukārt citi balstījās uzturā izmantotdzīvnieku izcelsmes pārtikas produktos.

Projektā tika detalizēti apskatīts, kāda veida uzturs radīja vairāk priekšrocību, un tika risināti ļoti slavenie mīti par daudzveidību, kādam vajadzētu būt veselīgam ķermenim.

Izrādījās, ka cilvēkiem, kas neizmantoja ikdienā pienu vai citus piena produktus, faktiski nebija problēmas ar kaulu struktūru! Kāds bija pārsteigums, ņemot vērā to, cik ilgi dzirdēju, ka tas nepieciešams kaulu veselībai.

Tomēr visvairāk pārsteidzoša grupa bija ciemi, kuros bija gandrīz 0 sirds slimību un vēža gadījumu. Vēlaties uzminēt, kāda veida pārtiku viņi patērē?



Dārzeņi. Dārzeņi kā galvenais uztura avots katru dienu, gandrīz bez gaļas! Un atkal pārsteidzoši - nav olbaltumvielu deficīta un, iespējams, veselīgākā cilvēku grupa pasaulē!

Ķīnas projekts secināja, ka mazāk cilvēku ēd gaļu, mazāk sirds slimību un vēža. Būtībā viņi sauc par mūsu standarta diētu dārzeņu trūkumu, un to norāda kā galveno hipertensijas un saistīto slimību epidēmijas problēmu.



### 3.3 Amerikas Hipertensijas Biedrība

Pēdējā zinātniskā kopiena, kurai es vēlos pievērsties, ir Amerikas Hipertensijas Biedrība, tikai tāpēc, ka ASV ir pasaules līderis hipertensijas un sirds slimību jomā. Tāpēc ir normāli, ka amerikāņi ir devušies tālu un tālāk, lai meklētu iemeslu un izārstētu augstu asinsspiedienu.

Viņu pārliecinošajā ziņojumā ir divreiz pārbaudīti Amerikas Sirds Asociācijas sniegtie dati, lai nonāktu pie tādiem pašiem secinājumiem:

Diēta, kas bagāta ar dārzeņiem un ierobežo dzīvnieku izcelsmes produktus, ir vienīgais ilgtermiņa risinājums hipertensijai.

Turklāt šis veids veicina vienmērīga svara zudums, kas papildus pazemina augstu asinsspiedienu.

Tātad tiem, kas cīnās ar hipertensiju, dārzeņu bagātīgais uzturs palīdzēs novērst divas nopietnas problēmas: augstu asinsspiedienu un svaru.



Zems asinsspiediens un veselīgs svars, protams, ir ļoti labvēlīgs jūsu veselībai; tas ir praktiski nodrošinās jums ilgmūžību, vitalitāti un labu veselību! Klasiskā WIN-WIN situācija.

Tagad es varu turpināt sniegt jums piemērus un vairāk pierādījumu par šo diētu un to, kā tā uzlabo jūsu vispārējo veselību, bet es nedomāju, ka jums tas nepieciešams. Šī nav zinātņu grāmata, un jūs neesat students.

Jūs esat šeit, lai uzzinātu, kā jūs varat dabiski mainīt hipertensiju. Un es jums saku - no visa, kas tur ir, tas ir risinājums, kas darbojas!

Tikai pareiza diēta pazeminās asinsspiedienu un nodrošinās, ka jūs nekad vairs nesaskatīsiet nāvējošu veselības apdraudējumu!

Un, ja jūs šobrīd interesēju, kamēr šie ziņojumi un pētījumi netiek rādīti kā KARSTĀKĀS ZIŅAS ziņas visos plašsaziņas līdzekļos, atcerieties - kā to reklamēs? Es jau runāju par to, kāpēc nozare un valdība vēlas, lai jūs uz visiem laikiem lietojat medikamentus.

Bet, ja jūs esat gatavi samazināt viņu peļņu un glābt savu dzīvi, dabiski samazinot asinsspiedienu, tad pagrieziet lapu uz 4. nodaļu, lai redzētu, kā!

4. nodaļa

## 4. Omega936 metode asinsspiediena pazemināšanai

Jūsu asinsspiediena pazemināšanas dabiskais process sastāv no vairākiem elementiem, kurus šeit detalizēti aprakstīšu.

Tomēr paturiet prātā, ka visu šo jautājumu izskatīšana uzreiz var būt milzīga, tāpēc es negribu, lai jūs no sākuma nejutāties vilušies. Tas nenozīmē, ka jums būs jāiegaumē katra sadaļa, lai pazeminātu asinsspiedienu. Gluži pretēji, tas, kas darbojas vienam, nav nepieciešams citam, tas nozīmē, ka tas darbosies arī citiem.

Daži var būt viegli jums, tomēr daži var prasīt pūles, un varbūt jūs neesat pārliecināts, ka jūs varat izdarīt to šajā brīdī, un tas ir pilnīgi normāli. Piemēram, smēķēšana. Ja jūs esat nesmēķētājs, tad, nokļūstot šajā sadaļā, jūs viegli atzīmēsiet šo lodziņu. Bet smēķētājiem, atmet smēķēšanu nav tik viegls uzdevums, un tas var būt kaut kas, ko jūs vienkārši nevarat patiesi apņemties izdarīt tieši tagad. Un tas ir labi.

Pirms jums ir saraksts ar visiem gabaliem, kas dabiski palīdz samazināt asinsspiedienu. Bet, kad jūs vispirms izlasāt šo grāmatu, lūdzu, ņemiet vērā šādu padomu:

*Uzmanīgi izejiet cauri visai nodaļai. Nedomājiet, kas jums ir viegli vai ko jūs domājat, ka jūs nevarat izdarīt tagad. Vienkārši izlasi visu sadaļu. Grāmatas beigās atgriezieties un izvēlieties pāris lietas, kuras, jūsuprāt, varat darīt tūlīt. Sākot redzēt rezultātus, sāciet pievienot dabīgāku asinsspiediena pazemināšanas metodes, līdz sasniegsiet vēlamus rezultātus. Pārliecinieties, ka jūs jutāties komfortablīgi ar jauno dzīvesveidu, un jūs nejutat satraukumu par izmaiņām - tas ir vienīgais veids, kā gūt panākumus!*



Es jutu to uz savas ādas, un, lai arī mēs visi domājam, ka mēs darīsim visu, lai glābtu un pagarinātu mūsu dzīvi, patiesībā ir tas, ka pārāk bieži mēs nokritām no vagona. Tāpēc es atkal iesaku jums nekavējoties pārtraukt zaļu lietošanu, tiklīdz sākat lietot šo programmu. Gaidiet, kamēr asinsspiediens sāk samazināties, noregulējiet devu atbilstoši ārsta ieteikumiem un neaizietu pilnībā, kamēr ārsts nedod zaļo gaismu.

Atcerieties, ka vienlaikus ir maz lietas, lai pārlicinātos, ka tie jums dos rezultātus, nebūs grūti izdarīt, taču jums patiks rezultāti.

Tātad sāksim ar šīm metodēm pa vienai!

## 4.1. Dabiski samaziniet asinsspiedienu

### 4.1.1. Izmaiņas dzīvesveidā

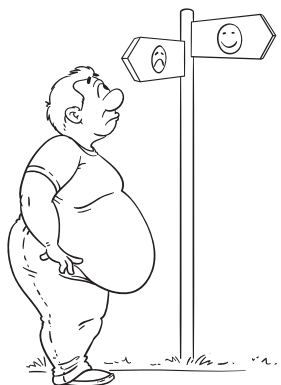
Tas pats termins izklausās divaini, ko mainīt, vai ne? Kā jūs maināt savu dzīves veidu?

Šis ir īpaši grūti ikvienam, jo tas nozīmē atteikšanos no lietām, kuras patiešām patīk.

Nemaz nerunājot par to, cik grūti ir saprast, ka dzīvesveids, pie kura jūs esat pieradis, ir atbildīgs par jūsu slikto veselību šodien.

Bet, lai būtu taisnīgi, jūs patiesībā esat istā krustojumā; vai jūs turpināt dzīvot kā tagad, lēnām ļaujot paaugstināt asinsspiedienu, lai jūs nogalinātu vai jūs nolemjat veikt nelielas izmaiņas, kas var atjaunot jūsu veselību?

Tomēr mēs runājam par tavu veselību un dzīvi - nav nekā, kas nebūtu tās vērts! Tāpēc nemiet vērā, ka, lasat sekojošās sadaļas, kas ietekmē augstu asinsspiedienu.



## 4.1.2. Cigaretetes

Diemžēl par smēķēšanu nav nekas pozitīvs. Tas ir vienkārši, smēķēšana ir slikta un jums nav attaisnojumu tai.

Ja esat smēķētājs, esmu pārliecināts, ka esat dzirdējuši gandrīz katru brīdinājumu. Cigarete visbiežāk ietekmē jūsu plaušas, bet ir arī briesmas jūsu veselībai. Papildus kaitīgajam nikotīnam cigaretēs var būt vairāk nekā 100 bīstamu vielu!



Bet nikotīns ir tas, par ko jums visvairāk jāuztraucas, ja esat smēķētājs ar hipertensijas problēmām. Jūs redzat, tāpat kā sliktu holesterīnu un mēri, nikotīns ir notverts jūsu asinsvados. Tur tas veicina asinsvadu saraušanos, sacietēšanu un bloķēšanu. Es jau teicu, ka tas nozīmē, ka sirds sūkņiem kļūst grūtāk, jūsu asinsspiediens palielinās.

Jūs, iespējams, dzirdējāt, ka cigaretes saīsina jūsu dzīvi (ir viens pētījums, kurā teikts, ka 1 iepakojums saīsina jūsu dzīvi par apmēram 2 stundām !!!), un kaitējums, ko viņas nodara jūsu ķermenim, gandrīz nemainās.

Ja jūs tagad pārtraucat smēķēšanu, vajag 7-10 gadus, lai atjaunotos plaušas pilnībā. Labās ziņas par asinsspiedienu ir tādas, ka, ja jūs atmetat smēķēšanu, varat novērst turpmākus bojājumus un nopietni samazināt sirds problēmu risku.

### 4.1.3. Alkohols

Dzeršana parasti netiek uzskatīta par nopietnu problēmu, ja vien kāds cieš no alkoholisma.

Tieši tāpēc daudzi cilvēki ir pasludināti par mēreniem dzērājiem, dzerot tikai vakariņās vai naktī uc, un nevar iedomāties, ka alkohols var ietekmēt viņu veselību un asinsspiedienu.

Jūs pat atradīsit daudzus pierādījumus, ka dažiem alkoholiem, piemēram, 1 glāze sauss sarkanvīns, ir ieguvums veselībai!

Bet alkohola problēma ir ļoti līdzīga problēmai ar pārtiku. Mēs to pārspīlējam; neviens neapstājas pie 1 glāzes. Un pārmērīgais dzeramais daudzums ir ne tikai slikts jūsu aknām un veselībai; tas veicina arī augstu asinsspiedienu.





Lai novērstu indes un kaitīgas vielas, alkohols ilgstoši jāpārstrādā aknām. Situācija ir sliktāka, ja to apvieno ar sliktu pārtiku, kas izraisa jūsu gremošanas sistēmu un aknas pārslodzes režīmā!

Paturiet prātā, ka lielākā daļa alkohola satur daudz kaloriju un cukuru, kas noved pie svara palielināšanās. Tas ir papildu iemesls, lai pēc iespējas vairāk izvairītos no alkohola, ja vēlaties dabiski pazemināt asinsspiedienu.

Izbaudiet vienu glāzi vīna īpašos gadījumos un nepārsniedziet dzērienu normu.

#### 4.1.4. Narkotikas

Narkotikas ir īsākais ceļš līdz nāvei, tas ir plaši pazīstams fakts.

Es nedomāju, ka kādam vajadzētu dzirdēt slaveno TIKAI PASAKI NĒ saukli; bet, protams, tāpat kā agrāk, tas joprojām ir ļoti īsts. Līdzīgi kā ar smēķēšanu, jūs nevarat atrast attaisnojumu, kāpēc ikvienam jālieto narkotikas.

Izņēmums tam ir medicīniski noteikta marihuana, kas daudzās valstīs tagad ir likumīga narkotika. Tomēr tāda veida receptes un devas dažām slimībām ir jāizmanto stingri, kā to noteicis ārsts. Visos pārējos gadījumos pat marijuanu nevar uzskatīt par izklaidējošu narkotiku - šāda lieta nav, tāpēc neļaujiet sevi apmānīt!



## 4.1.5 Stress

Viens no vissliktākajiem klusajiem slepkavotājiem mūsdienu pasaulē, kurā mēs dzīvojam šodien.

Un, lai gan stress kopumā ietekmē visu ķermeni, tas ir diezgan slikts jūsu sirdij un asinsspiedienam. Var ļoti bieži redzēt cilvēkus, kuri nesmēķē vai nevēlas dzert, nekad nav lietojuši narkotikas, fiziski vingro un ēdveselīgi, un papildus tam viņiem ir augsts asinsspiediens. Šādos gadījumos stress ir galvenais faktors.

Godīgi sakot, jums ir nepieciešams dzīvot izolētā, stikla aizsargātā vidē, lai tā patiešām būtu bez stresa. Praktiski neiespējami. Tomēr gudrāki cilvēki, nekā es, ir veltījuši savu akadēmisko dzīvi, lai atrastu to, kas visvairāk pievērš stresu, un atkal ir lietas, kuras jūs varat darīt lai vismaz mēģinātu samazināt stresa līmeni.



Daudzos gadījumos tās ir individuālas pēdas - daži cilvēki ir vienkārši vairāk pakļauti fiziski un emocionāli stresam. Parasti ātra dzīve, pārslodze darbā, relaksācijas trūkums, ģimenes grafiks, atvaļinājuma dienu trūkums un nepārtraukta strādāšana; novedis pie situācijas, kad jūsu ķermenis nespēs tikt galā ar stresu, kas vispirms izpaužas ar paaugstinātu asinsspiedienu, bet tas var izraisīt arī citus nopietnus simptomus.

Tālāk es vēlētos dalīties ar dažiem vienkāršiem paņēmieniem, stresa vadības stratēģijai, kas var palīdzēt jums līdzsvarot savu dzīvi un tuvināt solim lai pazeminātu asinsspiedienu.

Es lūdzu, lai jūs vismaz mēģinātu un īstenotu visas lietas, kurās es vēlos dalīties ar jums, jo prāts būs vislielākā cena! Ja turpināsiet veidot stresu un saglabāt to sevī katru dienu, nedarot neko, lai izvairītos no tā, noteikti turpinās paaugstināties asinsspiediens - līdz vietai, kur saskarsieties ar sirdslēkmi vai insultu!

#### 4.1.6. Esi sava laika pavēlnieks

Jebkurš labs menedžeris zina, ka laika vadība ir efektivitāte un panākumi. Bet mēs visi parasti to pieliekam pie mūsu darba slodzes un darba dzīves. Vai jūs kādreiz esat mēģinājis efektīvi pārvaldīt savu laiku vienas dienas laikā?

Jūs būsiet pārsteigts, cik daudz laika mēs burtiski izšķērdēsim darba laikā vai mājās, vai cik mazie bezjēdzīgi pasākumi aizņem lielu daļu no mūsu laika.

Jūs varat veikt nelielu eksperimentu un izmēģināt un reģistrēt visas savas darbības vienā dienā - un es varu derēt, ka jūs būsit pārsteigti par to, ka jūsu dārgākais laiks ir ne tikai 8 stundas darbā un ģimenes.. bet stundas izšķērdēšana sīkumos, piemēram, sociālās plašsaziņas līdzekļi, e-pasts, sērfošana tīklā, ziņas uc

Es uzsveru to tikai tāpēc, ka mēs visi vēlētos teikt, ka mums pašiem vienkārši nav laika; nav laika staigāt, darīt hobiju, nav laika rūpēties par mūsu ķermeņiem un veselību.

Lielākā daļa no mums tic attaisnojumiem par pārāk smagu darbu un ka vidējais darba laiks ņem ne tikai jūsu laiku, bet arī jūsu enerģiju. No otras puses, visi jaunie pētījumi liecina,



ka parasts cilvēks nevar darboties pat standarta 8 stundu darba dienā! Visticamāk, mūsu produktivitāte ir 3,5 līdz 4 stundas dienā, un pēc tam šī produktivitāte strauji samazinās.

Tas nozīmē, ka pat tad, ja šodien strādājat 10 stundas, darba apjoms būs mazāks salīdzinājumā ar to, ka strādājat tikai 3 stundas divu dienu laikā!

Labākā lieta, ko jūs varat darīt, ir mēģināt saglabāt ierakstu pāris dienās (vai varbūt 1 nedēļu), lai redzētu, kādas darbības aizņem nevajadzīgu laiku. Kad jūs tos identificēsit, jūs viegli varat veikt izmaiņas, lai šo laiku izmantotu kaut ko tādu, kas jums patīk, un tas palīdzēs jums atpūsties un tikt galā ar stresu.

Visattīstītākie un mūsdienīgākie uzņēmumi atzīst līdzsvarotu darba balansu un respektē darbinieka privāto dzīvi. Ja jūs vienkārši mācīsieties balansēt savu privāto dzīvi ar darbu, jūs noteikti būsit ieguvējos. Tā ir galvenā iezīme veiksmīgai stresa risināšanai.

Tiem, kam patīk grafiki un visu organizēt pa minūtēm, par laimi ir arī kas tāds, kas var palīdzēt jums. Ja pagātnē ir bijusi vienīgā iespēja saglabāt kalendāru, mūsdienās ir daudz rīku, programmu utt., Kas var palīdzēt jums efektīvi pārvaldīt laiku.

Vienkārši pārbaudiet visvienkāršākās, piemēram, Google vai Microsoft, jūsu viedtālrunā piedāvātās kalendāra opcijas vai veiciet mazu pētījumu tiešsaistē - jūs būsit pārsteigti par lielo pieejamo bezmaksas lietojumprogrammu daudzumu, kas burtiski padarīs laika pārvaldīšanu par elementāru lietu!



## 4.1.7 Labs nakts miegs

Labā miega nozīmi nevar pietiekami uzsvērt!

Lai gan lielākajai daļai cilvēku ir vajadzīgas 8 stundas ilga miega, lielākajai daļai rūpniecisko un attīstīto valstu iedzīvotāju vidēji nakts miega laika nav vairāk par 6 stundām.

Mēs nedomājam par to, cik svarīgi ir tas, ka mūsu ķermeņi atpūšas labā miegā. Bet ņemiet vērā šo faktu: ja jūs tikai nedaudz vai nepilnīgi gulāt 3-4 dienas nedēļā; Jūsu ķermenis un prāts nonāks šokā, kas ir vienāds ar psihozo iedalījumu, un galu galā jūsu ķermeņa sistēma sāks slēgties ārā! Tāpēc miega trūkums ir viens no nežēlīgākajiem spīdzināšanas veidiem!

Ja jūs izlaižat tikai vienu miega nakti, jūs, iespējams, pamanījat, cik slikti tu jūties visu dienu ... Tev ir garastāvokļa maiņas, tu esi uztraukts un dusmīgs un tavas smadzenes sūta dažādus jauktus signālus tavam ķermenim. Gandrīz vienmēr jūs jūtaties ļoti izsalkušu un vēlties ēst neveselīgu pārtiku vai pārtiku ar nepietiekamu uzturvērtību, jo jums liekas, ka jums trūkst cukura un enerģijas.

Bet tas padara situāciju vēl sliktāku. Kamēr jūsu ķermenim patiešām vajadzīgs veselīgs uzturs un vairāk skābekļa, lai cīnītos ar miega trūkuma sekām, jūs to aizpildat ar taukiem un cukuriem, kas padara jūsu sistēmu vēl vairāk pārslogotu un pārpildītu!

Tas neveselīgās pārtikas nekaitīgums tiks uzglabāts kā tauki, un tas nonāks jūsu artēriju sienās, palielinot asinsspiedienu vēl vairāk.



Lielākā daļa cilvēku izjūt miega badu dēļ stresa. Bet jūs varat mainīt šo rutīnu. Tas var nenotikt pirmajā naktī, bet jūsu laika pārvaldības plānā noteiktā “miega laika” noteikšana dos jums labu ieradumu. Ja jūs izmēģināsiet iet gulēt noteiktā laikā katru nakti un plānojat vismaz 8 stundas gulēt; jūsu ķermenis to novērtēs!

Mēs esam ieradumi, un mūsu ķermeņiem ir vajadzīgi šie atpūtas periodi, tādēļ, protams, jums izdosies nodrošināt pietiekami daudz miega stundu ar mazu plānošanu un pacietību.

Ja jums ir grūti ātri aizmigt - ir daudz pieejamo miega paņēmieni vai palīdzību, neliels triks, ar ko jūs varat eksperimentēt un atrast, kas jums vislabāk darbojas!



## 4.1.8 Atpūta

Es zinu, kāda ir pirmā doma prātā, kad tu to izlasi; vieglāk pateikt kā izdarīt! Un zināmā mērā jums ir pilnīgi taisnība!

Kā atrast laiku, lai darītu relaksējošu kaut ko vai atvēlētu stundu sev; kad tev ir darbs, kas gaida tevi; Jums ir ģimenes pienākumi, un jūs nevarat atrast laiku, lai pareizi gulētu, nemaz nerunājot par kaut ko citu?

Šajā vietā jūs atradīsiet palīdzību no iepriekšējām divām nodaļām par miegu un īpaši laika vadību.

Vienkārši ņemiet šo testu vai eksperimentu, ierakstot savas ikdienas darbības cik daudz laika tu iztērē. Kad jūs identificējat darbības, kas jūsu laiku nozog, bet nav īsti svarīgas, nomainiet tās ar jebkāda veida relaksācijas aktivitātēm!



Tas var būt tikpat vienkāršs kā izmantot savu ceļojumu uz darbu un mājām; īpaši, ja jūs lietojat sabiedrisko transportu. Vienkārši izveidojiet savu iecienīto atskaņošanas sarakstu un izmantojiet to, lai klausītos mūziku. Jūs varat lasīt grāmatu, ja grāmatas ir jūsu lieta; jūs varat pat skatīties dažas sērijas, filmas vai vienkārši smieklīgus klipus savā tālrunī vai planšētdatorā.

Vislabāk pārtraukuma laikā darba; izmantot relaksējošai pastaigāšanai parkā; dodieties uz sporta zāli pat pus stundu vai izvēlieties kādu nodarbību vai hobiju un atrodi tam laiku.

Daudziem cilvēkiem nav viegli iemācīties atslābināties un vienkārši izslēgties. Ja neesat tas, kurš spēj veikt jogu vai meditāciju (viens no labākajiem veidiem, kā atpūsties ķermenim un prātam), izvēlieties kaut ko, kas jums patīk, nav laikietilpīgs un tev dos tev pelnītu pārtraukumu.

Neaizmirstiet plānot ilgāku atpūtu nedēļas nogalēs! Tā ir ideāla grupu pasākumiem vai, ja jūs vēlaties pabūt vienatnē; brīvā laika pavadīšana nedēļas nogalē palīdzēs atlaist stresu, kas uzkrājies darba nedēļā, un atjaunos līdzsvaru jūsu ķermeņa vajadzībām.

## 4.2 Jūsu diēta

Galvenais faktors, kas jums jāņem vērā, lai dabiski samazinātu augstu asinsspiedienu - ir jūsu diēta.

Ir labi zināms un zinātniski pierādīts fakts, ka mēs ēdam vissliktāko ēdienu pēdējo 50 gadu laikā!

Un gandrīz visas mūsdienu slimības ir aptaukošanās epidēmija, sirds problēmas, diabēts, dažu veidu vēzis, insults un jā - augsts asinsspiediens; liecina par sliktu pārtikas kvalitāti. Bet šim uzturam ir arī 2 vārdi - **ĀTRĀS UZKODAS**; kam vairs nav nepieciešams paskaidrojums!



Pārtikas produkti, kas galu galā ir atkritumi, patiešām nonāk mūsu ķermeņos, katru dienu mūs lēni nogalinot.

Ir biedējoši domāt, ka cilvēku populācija ir tik daudz veicinājusi zinātnes, tehnoloģijas un inovācijas; un mēs galu galā patērējam pārtiku ar neticamu zemu barojošu vērtību!

Jūs droši vien esat dzirdējuši terminu “tukšās kalorijas” pareizi? (Pārtika, kas ir pilna ar kalorijām, kuras ķermenim nav nepieciešams un ko nevar izmantot enerģijas iegūšanai). Tas ir patiesi biedējoši, redzot to, ka vairāk nekā 90% no vidējā cilvēka uztura augsti attīstītajās valstīs; tiek uzskatīts par pārtikas produktiem, kas satur šo tukšo kaloriju. Tātad būtībā jūs sargājat savu ķermeni no svarīgākajām barības vielām, kuras būtu uzņemta normāli; vienlaicīgi lietojot taukus un cukurus, kas paaugstina asinsspiedienu un izraisa daudzas slimības!

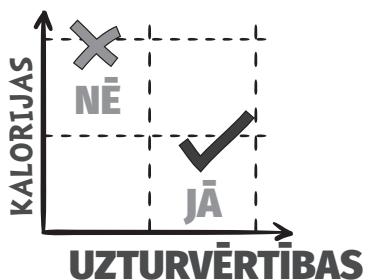
Iepriekšējā nodaļā mēs jau aplūkojām diētas nozīmi, pazeminot asinsspiedienu dabiski. Bet šeit jūs atradīsiet informāciju par pārtikas produktiem, kas jums labvēlīgi, un jūsu asinsspiedienu un pārtikas veidus, kas vienkārši ir indīgi jūsu organismam.

Šāda dezinformācija par mūsdienu uzturu ir tāda, ka normālai personai ir ļoti grūti izvēlēties, kuram stāstam ticēt.

Nesim piemēru par vienu no svarīgākajām uzturvielām, kas mūsu ķermeņiem vajadzīgs: kalorijas un olbaltumvielas. Kalorijas ir būtisks ķermeņa enerģijas avots. Kaloriju lietošana kā degviela jūsu automašīnai - tā vienkārši nedarbosies bez degvielas, jo mūsu ķermeņi nevar darboties bez enerģijas no kalorijām.

Katram ēdienam ir sava kaloriskā vērtība, bet šeit viss kļūst sarežģīts. Lai gan lielākajai daļai valdību ir spēkā tiesību akti, kas nosaka, ka katram produktam jābūt pienācīgi marķētam pēc tā uzturvērtības vērtības; lasot šīs etiķetes ir tik mulsinoši, ka lielākā daļa cilvēku vienkārši apjūk!

Un visi ražotāji spēlējas ar cipariem par uzturvērtībām uz saviem iepakojumiem. To pat grūti ir atkopt uztura speciālistiem, kur nu vēl parastam cilvēkam???



Bet es domāju ka nevajag visu laiku arī to darīt, bet drīzāk koncentrētos uz piemēriem un kaloriju un olbaltumvielu salīdzināšanu dažādos pārtikas produktos. Tavs mērķis ir uzzināt, kādai pārtikai ir labas kalorijas un olbaltumvielas, kas palīdzēs jūsu ķermenim darboties labāk, vienlaicīgi samazinot svaru un asinsspiedienu.

Sāksim ar vienkāršu jautājumu: ko jūs domājat, kas ir labāks olbaltumvielu avots? sarkanā gaļa vai zaļie dārzeņi? Lielākā daļa cilvēku atbildētu uz sarkanu gaļu - jo tas ir tas, par ko mēs domājam visu mūsu dzīvi.

Bet vai jūs zināt, kāpēc mēs uzskatām sarkano gaļu par galveno olbaltumvielu avotu? Tas patiesībā ir mūsu mantojums, atgriežoties senos laikos. Gaļa bija vēlams ēdiens mūsu priekštečiem, jo tā bija pildīts ar kalorijām, kas bija vērtīgas laikos, kad pārtika bija ierobežota. Medniekam vajadzēja izdzīvot līdz nākamajām medībām.

Tagad lietas ir atšķirīgas; nevienam vairs nav jāmedī, un vēl vairāk mums ir vismaz trīs regulāras ēdienreizes dienā. Tāpēc nav nepieciešams pastāvīgi ēst kaloriju blīvu ēdienu.

Lai atgrieztos pie atbildes uz mūsu jautājumu: gaļai (piemēram, steikam vai sarkanai gaļai) ir aptuveni 6 grami olbaltumvielu uz 100 kalorijām; kamēr zaļie dārzeņi (piemēram, brokoļi, pupas) satur apmēram 11 gramus proteīna uz 100 kalorijām! Gandrīz divreiz vairāk!

Bet lielākā atšķirība atkal ir šo kaloriju blīvums - jūs, iespējams, neēdisiet tikai 100 kalorijas gaļas, jo tas ir kā 2 kodumi :) Lai gan ēst 100 kalorijas zaļo dārzeņu, kā brokoļi; jums būs nepieciešams 500 grami, kas ir veselas pusdienas!

Redziet atšķirību?

Tas ir tas, kas ir nepareizi ar mūsu uzturu - mēs kombinējam pārtikas produktus un to, kā mēs iegūstam uzturvielas, kas vajadzīgas mūsu organismam.

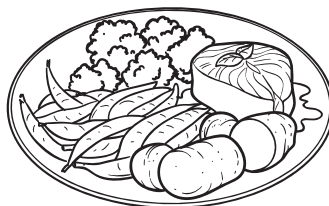
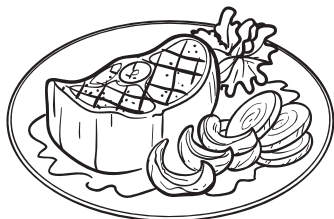
Un nebaidieties, ka nākamais labas diētas ceļvedis ir vērsts uz to, lai jūs kļūtu par veģetārieti! Lai gan es stingri uzskatu, ka veģetāro diētu ir lieliska izvēle veselībai, lai dabiski samazinātu asinsspiedienu, jums vairs nav jāizslēdz pilnīgi visi savi iecienītie gaļas ēdieni!

Bet kas jums jādara, ir pārslēgties, kā izskatās jūsu parastā pusdienu vai vakariņu galds; vienkārši to sakārtot:

- No šķīvja, kurā ir gaļa un sēnā kaut kur dārzeņi (kā 1.attēlā), jums ir jāpārslēdzas uz

- Šķīvi kurā galvenokārt ir dārzeņi un gaļa ir tikai papildinājums.

Tas ir vienīgais veids, kā novērst vispārēju sliktu veselību un dabiski samazināt asinsspiedienu.



Neattīrīta un svaigu dārzeņu diēta radīs brīnumus jūsu veselībai. Ne tikai jūs jutīsiet vairāk enerģijas un vieglāki - jūsu svars sāks samazināties strauji!

Tas ir vēl viens svarīgs faktors, jo visiem cilvēkiem ar lieko svaru ir asinsspiediens. Šeit atrodamais diētas risinājums palīdzēs jums noņemt divas mušas ar 1 šāvienu:

Zaudējiet svaru bez piepūles, samazinot asinsspiedienu, lai novērstu sirdslēkmju un insulta risku!

Tas ir vienīgais veids, kā novērst vispārēju sliktu veselību un dabiski samazināt asinsspiedienu.

Neattīrīta un svaigu dārzeņu diēta radīs brīnumus jūsu veselībai. Ne tikai jūs jutīsiet vairāk enerģijas un vieglāki - jūsu svars sāks samazināties strauji!

Tas ir vēl viens svarīgs faktors, jo visiem cilvēkiem ar lieko svaru ir asinsspiediens. Šeit atrodamais diētas risinājums palīdzēs jums noņemt divas mušas ar 1 šāvieni:

Zaudējiet svaru bez piepūles, samazinot asinsspiedienu, lai novērstu sirdslēkmju un insulta risku!

Es ļoti priecājos ar jums dalīties ar daudziem padomiem par to, kā dot jums vajadzīgo uzturvielu daudzumu ķermenim, bez cukuriem un liekajām kalorijām.

Piemēram, ja jūs ēdat vienu pilnu plaukstu ar zaļajiem salātiem / dārzeņiem, piemēram, zaļajām pupiņām; tu nebūsi izsalcis un noteikti nebūsi muļķis. Šajā piltuve ar pupiņām, kas ir aptuveni 500 gramu, ir mazāka par 100 kalorijām!

Vai jūs esat dzirdējis šo terminu **negatīvās kalorijas**? Negatīvās kalorijas pārtikas produkti ir produkti, kas satur mazāk kaloriju nekā ķermenim ir nepieciešams sagremojot šo pārtiku. Tātad līdz tam laikam, kad jūs ēdat un sagremojat veselu šķīvi zaļo dārzeņu vai salātu ar mazāk nekā 100 kaloriju, jūs piešķirsiet savai ķermenim visas uzturvielas, kas tam vajadzīgas, lai pareizi darbotos un nejostos izsalcis. No otras puses, jūsu ķermenis tērēs vismaz divas reizes vairāk kaloriju no ēdiena kā enerģiju, lai sagremotu pārtiku. Tas nozīmē, ka jūsu ķermeni aizņems kalorijas no tauku daudzuma jūsu sistēmā. Tieši tāpēc šos pārtikas produktus sauc par pārtikas produktiem ar negatīvu kaloriju skaitu. Vienkāršāk sakot - ēdienu pārstādāt prasa vairāk kaloriju patēriņu nekā uzņemtas.

Ēdot šos pārtikas produktus, jūs zaudējat svaru ātri, jo jūsu ķermenis attīra uzglabātos taukus!

Tomēr neuztraucieties, ka diētas plāni, kurus jūs atradīsiet šajā grāmatā, satur kādu no šīm mambo-jumbo lietām, piemēram: daļu kontrole, kaloriju skaits utt. Cik daudz jūs ēdat, ir pilnīgi atkarīgs no jums - tik ilgi, kamēr jūsu ēdienkartē ir ēdieni, kas paredzēti asinsspiediena pazemināšanai. Tas ir tik vienkārši.

## 4.3 Pārtikas produkti, no kuriem jāizvairās

Pārtikas produkti, no kuriem jums jāizvairās, ir produkti ar zemu uztura vērtību un pārtikas produktiem, kas paaugstina asinsspiedienu līdz bīstamam līmenim. Tātad sāksim!

### 4.3.1. Ēdiens no bundžām

Vispirms sarakstā ir pārtika, kas nāk no kārbām. No šiem produktiem patiešām vajadzētu izvairīties, jo tajos ir daudz konservantu.



Ja vien jūs neesat gatavojis kodolieroču / kara situācijai, nav nekādu iemeslu pirkt konservus. Vienkārši pārbaudiet derīguma termiņu, un jūs redzēsiet kā tas var būt derīgs 10 gadus! Un neuztveriet konservantu un citu bīstamo vielu daudzumu, lai desmit gados svaigs ēdiens būtu papildīts tā, lai to varētu ēst!

Vēl viena liela problēma ar ēdienu ir tā sāls / nātrija daudzums, ko tas satur. Un nātrijs un sāls ir milzīgi asinsspiediena ienaidnieki. Iespējams, ka jums to pašu teica arī ārsts.

Tas nenozīmē, ka jūs vispār nevarat ēst sāli; bet tomēr, ja jūs izvairīsities no pārtikas, jūs varat izmantot ierobežotu daudzumu sāls, lai pagatavotu citus svaigus pārtikas produktus.

### 4.3.2. Pārtika no kastēm

Ēdiens, kas nāk no kastēm, patiešām ir jānovērs. Uztura vērtība ir ļoti zema, un tā atkal ir papildīta ar indēm, kas pastiprina ķermeņa darbību un paaugstina asinsspiedienu.

Daudziem no jums tas var būt grūti, jo daudzās ģimenēs ēdienu gatavošana tiek aizstāta ar pārtikas produktiem un gataviem ēdieniem. Šie pārtikas produkti ietver labību, pūderi vai kartupeļu biezeni, gatavas maltītes utt.

Šajos produktos ir milzīgs daudzums mākslīgo saldinātāju, konservantu, ķīmisko vielu un mākslīgo krāsu skaits!

Turklāt iepakojumā iekļautie pārtikas produkti ir papildīti ar cukuriem, kas palielina jūsu svaru un tādējādi palielina asinsspiedienu.

Lai pārtikas produkts būtu iepakojumā, ko pārdod lielveikalā, šim pārtikas produktiem vajadzētu iziet cauri smagam procesam. Šis process faktiski ņem barības vielas no pārtikas! Tas ir iemesls, kāpēc daudzi veselības eksperti bieži joko par iepakotu ēdienu: Jums var būt labāk ēst pašu kasti, nevis to kas iekšā “:.)”

Kastes ar ēdienu parasti satur daudz tukšu kaloriju un lielu daudzumu cukura. Tātad, ja jūs nopietni izvairāties no sirdslēkmes, insulta, diabēta un nāves, ko izraisa paaugstināts asinsspiediens - ejat šiem produktiem ar līkumu!

### 4.3.3 Piena produkti

Kad es saku cilvēkiem, ka piena produkti un jo īpaši siers nav jums labs, jo tam ir ļoti zems uzturvērtības līmenis un jo īpaši tas nav piemērots jūsu asinsspiedienam - cilvēki domā, ka esmu jūcis!

Nu, man ir traki ticēt tam, ka pieaugušam cilvēkam vajadzīgs dzīvnieku piens (parasti no govīm), lai iegūtu kaulu struktūru vai vitamīnus un minerālvielas, vai arī tas, ko viņi šodien reklamē kā veselīgus!

Jums ir pieejami tik daudz dažādi dārzeņi un augi, kas jūs varat uzņemt visu nepieciešamo caur tiem, tāpēc nevajag nemaz lietot piena produktus.

Tomēr paturiet prātā, ka lielākā daļa siera un tā kā šodien tas tiek ražots, ir viens no lielākajiem piesātināto tauku avotiem! Un ātros ēdienus un līdzīgus ēdienus ikvienā traukā ielieciet kopā ar neveselīgu sieru. Un piesātinātie tauki, ir viens no svarīgākajiem faktoriem, lai iegūtu lieko svaru un paaugstinātu asinsspiedienu!



Ja jūs esat piena produktu fans un jūs domājat, ka jūs nevarat tos pilnīgi izslēgt, vismaz mēģiniet samazināt to lietošanu iknedēļas ēdienkartē līdz minimumam, it īpaši sieru.

#### 4.3.4 Sarkanā gaļa

Lai kāds nopietni pazeminātu savu asinsspiedienu, es baidos, ka sarkanā gaļa ir jāsaka īsts NĒ.

Daudziem cilvēkiem tas izklausās slikti, jo mēs esam nācija, kas katru dienu izmanto pusdienās vai vakariņās gaļu, jo jebkurā gadījumā tā ir galvenā izvēle restorānos un tā tālāk.

Bet problēma ir tā, ka sarkanajā gaļā ir daudz blīvu kaloriju, kas jums vienkārši nav vajadzīgs. Agrāk sarkanā gaļa jo īpaši bija laba cilvēkiem aizvēsturiskos laikos, kad pārtika bija ierobežota.

Bet tagad, kad jums ir trīs ēdienreizes dienā, kāpēc jums vajag steiku maltītes, kurās ir no 2000-3000 kalorijas? Vēl viens faktors ir ietekme uz svaru un sirdi. Protams, ar daudzām kalorijām un taukiem katru dienu jūs pieņemsiet svarā un tādējādi vēl vairāk paaugstināsiet asinsspiedienu.

Ja esat smags gaļas ēdājs - pieejiet šim punktam lēni. Sāciet ar gaļas uzņemšanas ierobežošanu, vispirms izlaižot gaļu tikai vienu dienu, nevis divs dienas utt., Kamēr mazas gaļas daļas apmierināta tikai dažas reizes mēnesī.

### 4.3.5 Vistas gaļa

Vistas gaļa ir mazāka ļaunuma veids salīdzinot ar sarkanu gaļu, bet atkal tā pati loģika. Problēma ar vistas gaļu ir tā, ka reti tiek patērēta tikai kā “balta” gaļa, jo lielākā daļa to kārtīgi saņem utt.

Kad jūs sajaucat gaļu ar dažādām pildvielām, lai iegūtu kraukšķīgu izskatu un pēc tam to cepat, tā praktiski zaudē labās olbaltumvielas un barojošo vērtību, un atkal jūs vienkārši nonākat pie piesātinātajiem taukiem. Šī eļļa un tauki iestrēdz jūsu artērijās un palielina asinsspiedienu. Tas ir arī ļoti slikti, ja jūs mēģināt zaudēt dažus kilogramus.

Mēģiniet ierobežot vistas gaļas patēriņu pāris reizes mēnesī. Kad jūs ēdat, pagatavojiet tikai tvaicētu vai grilētu gaļu (ar ādu noņemtu). Atcerieties nekombinēt to ar sarkanu gaļu.

### 4.3.6 Zivis

Nebrīnieties, ka zivis redzama pārtikas produktu sarakstā, no ko izvairīties. Galvenais iemesls, kāpēc zivis šeit ir, ir pārliecināties, ka neieliekat visas zivis vienā sarakstā.

Kaut arī pārtikas produktu uztveršana kopumā un svaigas zivis ir lieliska izvēle par labu uzturu ar daudzām lietderīgām uzturvielām tajā, dažas zivis ir bīstamas.

Īpaši dzīvsudrabs ir reāls veselības apdraudējums. Tas ir reāls indes veids, ko jūsu ķermenis nevar apstrādāt un var izraisīt ļoti nopietnas veselības problēmas. Tieši tāpēc jums ir nepieciešams iegādāties svaigas zivis, kuras nāk no zināmas vietas.

Es vairāk gribu teikt, ka jums ir jābūt pārliecinātiem par zivju izcelsmi un kvalitāti - parasti pērciet tikai lasi. Laši ir augstas kvalitātes zivis, kas ir piemērotas veselībai.

### 4.3.7. Ciete

Cietes pārtikas produkti ir jāslēdz. Ja neesat pārliecināts, kāda ir šī pārtikas produktu grupa, tā ir: visu veidu baltmaize un mīklas izstrādājumi; parastie baltie rīsi, visi makaroni un kartupeļi.

Šie cieti saturošie pārtikas produkti ir papildīti ar kalorijām un mazām uzturvielām. Tie ļaus jums iegūt svaru, novest pie iepriekšējas cukura diabēta stāvokļa, palēnināt metabolismu un tādējādi veicināt paaugstinātu asinsspiedienu.

Ir labi zināt, ka ar šo veselīga uztura plānu; jums ir veselīgas alternatīvas, un tas nenozīmē, ka jūs nekad vairs nevarēsiet pagatavot maizi! Viena no labākajām alternatīvām ir pilngraudu produkti (lūdzu, ne tikai tos, kurus var redzēt tik daudz reklāmās!), kuriem ir laba uzturvērtība.

Tomēr diēta, kas jums dabiski ir nepieciešama, lai pazeminātu asinsspiedienu, pieprasa, lai jūs ierobežotu šos ēdienus no pamatēdiena.



### 4.3.8. Cukuri

Protams, cukuri nav atļauti. Es nedomāju, ka kādam ir vajadzīga mācība, kāpēc cukurs ir šī gadsimta reāls ļaunums; galvenais aptaukošanās cēlonis un daudzu veselības problēmu cēlonis.

Un es nerunāju tikai par parasto balto cukuru. Daudzi ir iekrituši saldīnātāju slazdā, daži pat no augiem vai “dabīgi”, bet tiem var būt pat vairāk kaitīgums jūsu ķermenim nekā parastajam cukuram. Svāra pieaugums nebūs vienīgā sliktā lieta, nodrīsiēt savam ķermenim - tas vienkārši nav tā vērts.



k o

Daži augļi ir ideāla alternatīva visiem tiem, kas domā, ka viņi nevar dzīvot bez saldumiem. Atšķirība ir tā, ka augļiem ir primārie cukuri, kurus mūsu ķermenis var pārveidot un izmantot kā enerģiju. Kamēr baltais cukurs un mākslīgie saldīnātāji un līdzīgas lietas - tikai padarīs jūs resnus un slimus! Tieši tā.

### 4.3.9. Dzērieni - sodas un sulas

Soda un sulas nedrīkst būt jūsu diētas sastāvdaļa.

Sodas - pašsaprotams; karbonāta cukurs ar tukšām kalorijām un 0 barojošām vērtībām.

Bet daži cilvēki ir pārsteigti par to, ka arī jāizvairās no sulām. Tāpēc ļaujiet man paskaidrot, kāpēc ...

Jūs paņemat pilnīgi labus augļus un ielieciat to smalcinātājā, kas vispirms iztīra vienu no lielākajiem ieguvumiem no augļiem - šķiedras. Šķiedras ir svarīgas labam metabolismam un gremošanai, un tās ir īpaši noderīgas, mēģinot zaudēt svaru un pazeminot asinsspiedienu. Šķiedras ir arī viens no iemesliem, kādēļ augļiem ir tik laba reputācija un kāpēc zinātnieki neskatoties uz cukura klātesamību iesaka svaigus augļus veselīgam uzturam. Tad kāpēc lai jūs labāk gribētu lietot augļus, lai uzņemtu cukuru???

Saki NĒ sulām - vienkārši apēd augli!

### 4.3.10. Ātrā ēdināšana

Tas ir arī ļoti skaidrs - izvairīties no cik vien iespējams! Ātrā ēdiena diēta neapšaubāmi palielinās asinsspiedienu un aptaukos jūs. Tas ir tik vienkārši, un jums tas ar laiku paliks vieglāk!

Jūs saņemat tonnas ar kalorijām no piesātinātiem taukiem un cukuriem, tā veidojas trombs jūsu artērijās un neapšaubāmi tā jūs apdraudat savu dzīvību!

Ātrā ēdieni, iespējams, ir vienīgais ēdiens, ko visi ārsti, zinātnieki un pētnieki saka, ka ir ļoti slikti jūsu vispārējai veselībai un ir postoši svara un asinsspiediena dēļ.



## 4.4. Pārtikas produkti, kas jāiekļauj diētā

Pēc kā visticamāk izskatās kā garšs saraksts, ko nevar lietot uzturā :) paskatīsimies, kādi ēdieni dabīgi samazina asinsspiedienu.

Bet man jums jāsaka, lai jūs neesat vīlies, ja daži no jūsu iecienītākajiem pārtikas produktiem ir pārtikas produktu sarakstā, no kuriem izvairīties; tas nenozīmē, ka jūs nevarat ēst vispār tos mūžīgi, - bet gan, ka jums ir nepieciešams samazināt patēriņu līdz minimumam.

Arī es ieteiktu nesākt nekavējoties; piemēram, pēkšņas izmaiņas var negatīvi ietekmēt (jo īpaši, ja jūs esat gaļas mīļotājs vai ātro uzskodu cienītājs) un jūs varētu pilnībā pamest programmu.

Tā vietā sāciet ar vienu pārtikas grupu pāris dienas, pēc tam pāreiet uz nākamo. Ejiet savā tempā un neaizmirstiet justies ērti ēdienreizēs.

Kad sāksiet redzēt rezultātus - tas kļūst vieglāk! Jums būs pierādījums tam, ka programma darbojas, un jums būs motivācija, lai to paveiktu, un beidzot pāriet uz veselīgu uzturu.

Kad sākat ar uztura plānu, atcerieties, ka laika gaitā jūs dabiski samazināsiet asinsspiedienu. Tas ir atkarīgs no tā, cik ātri jūs izņemat pārtikas produktus no saraksta un cik ātri jūs sākat lietot ļoti barojošus pārtikas produktus.

Pārtikas produkti šajā sarakstā var nopelnīt Supervaroņu titulu, jo tie to vienkārši darīs - izglābs tavu dzīvi! Tātad, kādas ir to spējas?

1. Vairāk nekā 98% no pārtikas produktiem, ko jūs atradīsiet šeit, ir ļoti zems kaloriju daudzums (pat tad, ja tiem ir lielāks skaits, ieguvums ir labs, un es paskaidrošu kapēc). Svarīgi ir sākt ar asinsspiediena pazemināšanos ar zemu kaloriju augu uzturvielu pārtikas produktiem.

Tas jums saglabās veselību; vienlaikus paātrinot vielmaiņu, lai palīdzētu jums zaudēt svaru.

2. Un nekas nav labāks svara zudumam, kā ierobežojot kaloriju daudzumu. Bet šī programma devās soli tālāk. To pārtikas produktu sarakstā, kurus jūs vienkārši lasīsiet, ir pārtikas produkti, kas satur negatīvas kalorijas. Tas nozīmē, ka jūsu ķermenis tērēs vairāk kaloriju, lai sagremotu šos pārtikas produktus nekā kopējais kaloriju daudzums, kāds viņiem ir!

Tulkojums: jūs ēdat tik daudz, cik vēlaties; nekādi ierobežojumi, nekāda porciju kontrole utt, jo neviens no pārtikas produktiem, kas iekļauti apstiprinātajā sarakstā, neradīs jums taukus! Gluži pretēji - noslēpums ir novājēt un padarīt to veselīgu!

3. Maz vai negatīvas kalorijas ir labas: bet OMEGA936 Project mērķis ir likt jums justies labāk un veselīgāk. Tas nozīmē, ka sarakstā iekļauti ēdieniem ir bagāti ar uzturvielām. Šodien jūs varat atrast daudz divainas zemas kalorijas pārtikas (piemēram, rīsus), kas garšo kā mēsli, kam nav kaloriju, viņiem patiesībā vispār nav nekā tur! Tuvu 0 barojošās vērtības! Kāpēc tev tas vajadzīgs?

Bet par to nav runa; šādiem produktiem ir ļoti zemas vai negatīvas kalorijas, bet tie ir piepildīti ar barības vielām, kas jums vajadzīgas ķermenī!

Tātad sāksim ar supervaroņu ēdienu sarakstu:

### “VISS KO VARAT ĒST SARAKSTS”

- Spināti;
- Lapu kāposti;
- Ūdens ķērsa;
- Burkāni;
- Kabacis;
- Brokoļi
- Ziedkāposti;
- Pipari;
- Sparģeļi;
- Lapu salāti;
- Sēnes;
- Cukini;
- Artišķi;
- Tomāti;
- Saldie kartupeļi;
- Zemenes;
- Sīpoli;
- Mellenes;
- Vīnogas;
- Granātboli;



\* Piezīme: dārzenu izvēle šajā sarakstā nav pabeigta reģionālo atšķirību dēļ. Parasti ņemiet vērā, ka jebkuri dārzeņi ir labi, un tas jo īpaši attiecas uz zaļo lapu dārzeņiem, kas nāk daudzos veidos, kas nav īpaši uzskaitīti šeit. Tos vienmēr ir droši ēst un tie patiešām patērē vairāk nekā uzņemat!

Apsveriet iepriekš minēto ēdienu kā bufeti ar visu, ko varat ēst! Jo neatkarīgi no tā, cik daudz jūs ēdat ēdienreizēs, jūsu veselībai vai svaram nevar būt negatīvas sekas.

Šiem produktiem ir jābūt pamatam visām jūsu maltītēm. Tie ir galvenais ēdiens, un pēc tam ir saraksts ar sastāvdaļām, kuras jūs varat izmantot papildus.

Šie atkal ir labi priekš jums, bet šos nevajadzētu jaukt ar sarakstu augstāk.

### “PAPILDUS ĒDIENI”

- Apelsīni;
- Gurķis;
- Tofu;
- Llinu sēklas;
- Sezama sēklas;
- Persiki;
- Saulespuķu sēklas;
- Zirņi;
- Puņiņas;
- Ķirši;
- Kukurūza;
- Mandeles
- Pistācijas;
- Valrieksti;
- Avokado;
- Garneles;
- Lasis;
- Zemu tauku satura piens (1%)
- Olas;
- Brūnie rīsi

Šis otrais saraksts ir pārtikas produkti un sastāvdaļas, kas papildina jūsu galvenos ēdienus (vai pārtikas produktus no pirmā saraksta). Viņus nevajadzētu ēst neierobežotā daudzumā, bet drīzāk kā saraksta nosaukums saka - kā papildinājumus, mērenībā. Izmantojiet tos, lai pievienotu garšu jūsu galvenajiem ēdieniem un nepārspilējiet ar tiem.



Kad jūs sāciet ar šo diētas plānu, uzmanīgi ievērojiet šo protokolu, līdz jūsu ķermeņa masas un asinsspiediens samazinās. Kad esat sasniedzis savu ideālo svaru un asinsspiediens stabilizējas noteiktā laika periodā; jūs varat pārslēgties uz citu diētas plānu vai sākt pievienot vairāk produktus un sastāvdaļas, kurus jums patīk ēst.

### “TAVS SARAKSTS”

-  
-  
-  
-  
-  
...

Trešais un pēdējais saraksts ir tukšs. Tas ir tavs uzdevums to aizpildīt ar 10-15 lietām, kuras jums patīk ēst! Izveidojiet savu sarakstu un iekļaujiet visus savus iecienītākos produktus vai ēdienus, kurus jūs nevarat atrast abos sarakstos iepriekš.

Jaunās diētas laikā - palutini sevi vienreiz nedēļā, bet ne biežāk kā 4 reizes mēnesī! Noteikti pārliecinies, ka nepārkāp šo likumu, ja nē programma cietīs krahu!

Vēl par smago darbu; tev vienkārši ir pa brīdim jāapēd tās lietas bez kurām nevari dzīvot!  
Un mums visiem tādas ir, ne tā :)

Tagad, kad jums ir saraksts ar pārtikas produktiem, kas, protams, pazemina asinsspiedienu un atjauno veselību; vienkārši atbrīvojiet savu iztēli un apvienojiet tos par lielisku gardēžu pieredzi.

Tomēr, ja jums tomēr ir nepieciešama palīdzība; nākamajā nodaļā jūs atradīsiet manu atkārtotu atlasīti no šiem produktiem; kas ir ne tikai veselīgi, bet arī garšīgi. Es uzzināju, ka garša ir diētas uzturēšanas atslēga; spēcīgā griba un vēlēsšanās tevi virza tālāk, bet gaumīgi ēdieni liks jums justies labi un saglabāt dzīvesprieku.

Vēl viena panākumu atslēga šai diētai ir tā, ka jums nav jāuztraucas par to, cik daudz kaloriju vai tauku ir noteiktās maltītes, cik daudz gramu ēst, kad ēst utt.

Jūs nekad nejutīsities izsalcis: visu tu vari ēst. Tātad ēd kamēr esi pilns neuztraucoties par to. Otrais saraksts ir daudz gudrāks un beigu beigās tev tāpat ir jāēd savi mīļākie ēdieni vismaz mazās porcijās pāris reizes mēnesī.

Šie ir vienīgie noteikumi, un tāpēc ikviens var sekot šim diētas plānam!

Kad asinsspiediens samazinās līdz normālam līmenim un sasniegsiet vēlamo svaru (bet ne agrāk!), Es ieteikšu veselīgu uzturu, kas ietver daudzveidīgākus produktus, kas palīdzēs saglabāt labu asinsspiedienu un mazinātu risku veselībai.

Es to saku tikai tāpēc, ka daudzi cilvēki baidās, ka viņiem būs nepieciešams uzturēt šo diētu visu mūžu; tā nav taisnība.

Es pieķēru sevi uz diētas pat pēc svara zuduma un man bija daudz labāks asinsspiediens gadiem! Es pieradu pie ēdiena; sanāca atrast vienreizējas ēdiena receptes kā apmierināt savas garšas kārpiņas. Tā kā paliku uz diētas, tad vispārējā veselība uzlabojās.

Nekas neradīs manai veselībai riskus - un noteikti ne pica, burgeri vai kūkas (*bet tas ir taisnība tikai tāpēc, ka es atradu veselīgas alternatīvas desertu un pat burgerus un picas!*)

Bet tas ir par tavu dzīvi, nevis manu. Tātad jūs varat izlemt, cik ilgi vēlaties būt uz diētas. Varbūt jūs pēc tam pārejat uz modernu olbaltumvielu (vai chorno) diētu vai Vidusjūras, kas tika uzskatīta par veselīgāko ēšanas veidu.

Vienkārši paturiet prātā, ka gaļas un tauku bāzes uzturs ir bagāts ar kalorijām; jums ir rūpīgi jāskatās, ka jūsu svars atkal nepalīdina un ka jūs uzturat veselīgu holesterīna līmeni, lai aizsargātu jūsu sirdi un asinsspiedienu. Proteīna uzturā parasti ir 0 cukura tolerance (ieskaitot augļus), tāpēc domājiet līdz ēdienam.

Vidusjūras diētai ir veselīgi tauki, bet makaronu un cietes produktu dēļ atkal ir ļoti daudz kaloriju; asinsspiediena un svara risks.

## Tātad, kā jūs varat sākt?

Šajā hipertēnijas apgrīešanās metodē varat izvēlēties savu tempu. Izvēlieties dzīvesveidu, lai jūs varētu to viegli izdarīt; izvēlieties stresa mazināšanas metodi un sāciet ar veselīgu ēšanu.

Necentieties izdarīt visu uzreiz - tas var būt pārāk daudz, un jūs varat atmett visu pārāk ātri un joprojām dzīvot ar augsto asinsspiedienu un tauku līmeni.

Ja diēta liekas pārāk sarežģīta priekš jums; vienkārši pamēģiniet. Jums nav punktuāli pie tā visa jāpieturās, bet vismaz mēģiniet:

- **Ēdiet svaigus augļus 3 reizes dienā;**
- **Izmantojiet dārzeņus, kurus jūs milat kā galvenos ēdienus;**
- **Mēģiniet iekļaut ikdienas ēdienā sēnes, sīpolus, papriku, tomātus un sēklas un garšaugus sezonām:**
- **Jums ir liela tvaicētu dārzeņu plate pēc jūsu izvēles;**
- **Sajauc nelielu daudzumu pupiņu ar daudz salātiem un mērci**



Ja jūs darāt tikai šīs lietas; no pirmās nedēļas jūs iegūsit jau labumu. Protams, tik ātri jūs neredzēsiet ievērojamus rezultātus, bet tie parādīsies!

Es to saku visiem, kam joprojām ir šaubas: vai es varu to darīt? Vai arī tas man iedarbosies?

Vienkārši izmantojiet šos 5 soļus savā ikdienas izvēlnē un veiciet eksperimentus. Kad jūs redzat, ka tas darbojas; jums būs vairāk pārliecības iesaistīties pilnā uztura plānā! Pat ja jūs nolemjat, ka tas ir labs jums, un jūs nevēlaties pilnu hipertensijas maiņas metodes - lieliski! Vismaz jūs kaut ko darīsiet, lai novērstu sirdslēkmi, insultu vai sliktāk.

## 4.5 Plānošana un sagatavošanās

Pirms došanās uz gardām receptēm jūs varat sagatavoties šai diētai; Es vēlētos veltīt sadaļu par vispārīgajām piezīmēm par pārtikas sagatavošanu. Tie palīdzēs jums, taisot ēdienus, kā vadlīnijas par to, kam pievērst uzmanību.

Uztura mērķis ir dot jums ļoti barojošu un mazkaloriju ēdienu. Barības vielas ir svarīgas, lai ļautu ķermenim pēc sešu gadu bojājumiem uzsākt ārstēšanos. Tas nozīmē, ka iegūt lielāko daļu ēdienreizes, ko ēdat, neuztraucoties par svara palielināšanos lai vēl vairāk kaitētu jūsu veselībai.

Kā jau minēts, pirmajā sarakstā iekļautie produkti darīs tieši to. Bet, plānojot ēdienreizi ar sastāvdaļām no otra vai vēlmju saraksta, mēģiniet saglabāt vienkāršus noteikumus, lai nodrošinātu labus rezultātus, samazinot asinsspiedienu un izvairoties no svara pieauguma.



Labā plānošana palīdzēs jums apgūt pārtikas produktu kombināciju no saraksta. Pirmais ir ļoti vienkāršs: neapstrādāti dārzeņi un augļi.

Lielākā daļa dārzeņu, ja agresīvi termiski apstrādāti, var zaudēt 40% barības vielu vai gandrīz pusi labumu. Tavs uzdevums ir izvairīties no tā - jūs tievējat, lai gūtu labumu no veselības, nevis caur to.

Tātad mērķis ir izmantot vismaz 50% no kopējās dienas dārzeņus un augļus. Jūsu augļu produktiem patiešām nevajadzētu būt problēmai, jo augļi vislabāk garšo, ja tie ir neapstrādāti. Attiecībā uz dārzeņiem labākais veids ir salāti.

Nomainiet maltītes ar salātiem, lai nodrošinātu pietiekami daudz neapstrādātu dārzeņu. Salāti ir lieliska izvēle galvenajiem ēdieniem, un ir labi tos apvienot ar sastāvdaļām no jūsu iecienītāko pārtikas produktu saraksta. Ja jums patīk gaļa, to vislabāk ir apvienot ar neapstrādātiem dārzeņiem un salātiem. Lūdzu, nepārvērtiet salātus gaļas ēdienā; Lai panāktu labāko efektu, sasmalciniet gaļu mazos gabaliņos un sajauciet to salātos.

Salāti ir ideāli, lai sajauktu tos ar dažādām sēklām; jo tās ne tikai piešķir traukā aromātu, bet tās ir ļoti labas jūsu veselībai! Gandrīz visām sēklām ir liels daudzums šķiedrvielu un omega skābju, kas jums nepieciešamas, lai pazeminātu asinsspiedienu un zaudētu svaru. Ja neesat liels fans neapstrādātiem dārzeņiem, vai jums vienkārši patīk cepti ēdieni; tad te jūs atradīsiet receptes tvaicētiem dārzeņiem, zupām un sautājumiem.



Tvaicētiem dārzeņiem ir labākas uzturvērtības vērtībā salīdzinājumā ar citiem ēdiena gatavošanas veidiem, piemēram, cepšanu. Ar tvaicētiem dārzeņiem jūs varat izmantot dažādas garšvielas, lai iegūtu pārsteidzošu garšu.

Zupas un sautējumi arī ir lieliski, lai iegūtu lielāko daļu uzturvielu no jūsu dārzeņiem. Pat ja jūs dārzeņus vārat, labais paliek ūdenī, kuru arī ēdat - tā tad der!

## 4.5.1 Garšvielas un sezionālie salāti

Mēs visi piekrītam, ka lielākā daļa no pārtikas garšas nāk no garšaugu maisījuma. Salātu mērces ir vēl viens lielisks veids, kā pievienot neapstrādātu dārzeņu garšu.

Viena lieta, no kuras jāizvairās, ir SĀLS. Tam jūs nevajadzētu pārsteigt, jo jūs, iespējams, to dzirdējāt jau tik daudz reižu, lai samazinātu augstu asinsspiedienu. Un, ja jums patīk sāļa pārtika, šeit jūs atradīsiet veselīgas alternatīvas, kuras jūs varat izmantot, lai iemilētu maltīti un neapdraudētu savu veselību. Bet, tā kā tas ir uzturs, lai pazeminātu asinsspiedienu dabiski, man jāsaka, ka sāls nav atļauta. Paturiet prātā, ka daudziem pārtikas produktiem, kurus jūs ēdīsiet, jau būs sastāvā sāls, un tas ir vairāk nekā jums vajadzētu uzņemt vienā dienā, tāpēc sāls kā garšvielu šajā diētā nav atļauta.

Salātu mērces ir īpašs stāsts. Lielākajai daļai cilvēku, kas domā, ka viņi ēd veselīgi isalātus ar gatavām mērcēm - patiesība ir nepatīkama: tām var būt vairāk cukuru un kaloriju nekā vidēji ātras ēdienreizes!

Bet tas nenozīmē, ka jūs nevarat ieliet mērci savos salātos, tas tikai nozīmē, ka jums ir nepieciešams izdomāt, kāda veida mērci jūs izmantojat. Ja jūs nolemjat izvēlēties mērces no veikala - izlasiet kārtīgi to sastāvdaļu. Izvairieties no smagām mērcē (ja vispār vajag) ar zemām kalorijām un bez saldinātājiem.

Labāk ir pašam pagatavot savu mērci. Tas nav ļoti grūti, un jūs varat eksperimentēt ar sastāvdaļām un garšvielām.

Šeit ir vienkārša metode, kā pagatavot savu salātu mērci.

1. darbība: izvēlieties bāzi. Katram ēdienam ir sava bāze, un tā var būt viena no šiem:



Žāvēti augļi



Svaigi vai žāvēti augi



Sinepes



Ķiploki

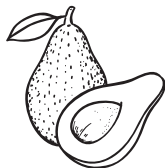


Sīpols



Garšvielu miksēšana

2. solis: izvēlieties tauku avotu. Visiem salātiem ir vajadzīgi tauki, un jūs varat izvēlēties no šādiem:



Avokado



Linu vai kaņepju  
sēklas



Rieksti



Riekstu sviests (mandeļu vai Indijas  
riekstu)

3. solis: skābums, lai to samaisa visu kopā. Ar savu bāzi izvēlieties labu sastāvdaļu, lai sajauktu un noturētu savu mērci kopā. Vislabākā izvēle ir etiķu sortiments;



Balzāmetiķis



Citronu sula



Vīna etiķis

4. solis: Kad jūs domājat, ka jūs mērcē ir “garlaicīga”. Ja jūs jūtaties ka vēlties eksperimentēt ar dažādām garšvielām, izmēģiniet dažas no zemāk minētajām sastāvdaļām, kas nav standarta salātu mērcēm. Bet var patīkami pārsteigt!



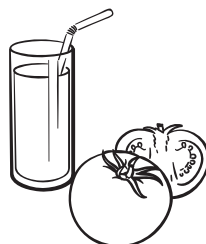
Dabīgus augļus vai augļu sula



Tofū



Mandeļu vai sojas piens



Tomātu sula

Kombinācijas, ar kurām jūs varat spēlēt ar visām šīm sastāvdaļām, ir ļoti daudz; tas nodrošinās, lai salāti vai dārzeņi nekad nebūtu garlaicīgi!

Un jūs varat sajukt ka varat ēst šos salātus bez raizēm! Visas sarakstā iekļautās sastāvdaļas ir labu barības vielu (minerālvielas, tauki un omega skābes) avots, kas nodrošina dzīvotspēju, izturību, pazeminātu asinsspiedienu un nerada risku palielināt ķermeņa masu!

## 4.5.2 Jūsu ēdienreizes garša

Lai varētu uzturēt šo diētu ilgtermiņā, jums patiešām vajag tam patīk! Ja pārtika jums nav laba, jūs, visticamāk, pārtrauksiet uztura plānu.

Tātad, kad jūs apmeklējat šo sadaļu un īpaši receptes, nekavējoties neignorējiet tikai tāpēc, ka tie nav jūsu parastie ēdieni un gaume, kuru jūs zināt, ka vēlaties.

Ir arī dažāda zinātnes aiz garšas. Protams, garša ir ļoti relatīva lieta; kāda citam laba gaume ne vienmēr laba jums. Realitāte ir tāda, ka mūsu garšas sensori “pastāsta” mums, kādi pārtikas produkti mums patīk, un kas mums šķiet divaini vai mazāk garšīgi. Taču sensoru gaume ir reaktīva; kas nozīmē, ka viņa vienkārši reaģē uz garšvielām, ko viņi saņem un pierod pie tām. Pēc laika viņi atpazīst noteiktu garšu un dod jums “labas pārtikas” sajūtu.

Piemēram, ņemam karstas garšvielas vai karstu ēdienu. Dažiem patīk, daži to pat nevar izmēģināt! Kad jūs vispirms izmēģināt kaut ko karstu, jums nevar būt laba reakcija, jo tā ir jauna un spēcīga, tāpēc jūsu aromātu devēji sūta spēcīgus signālus. Bet, ja jūs pāris nedēļu laikā turpināsiet ieturēt karstu ēdienu, jūsu reakcija uz karstu kļūs maigāka, kamēr jūsu ķermenis “iemācīsies” pieņemt un pat mīlēt šo ēdienu!

Pārtika nav mainījusies; jūs tikko esat pieraduši pie tā un tagad uztverat to kā garšīgu!

Tas pats notiek, ja cilvēkiem tiek ieteikts izvadīt sāli no diētas sakarā ar augstu asinsspiedienu. Kad jūs esat pieraduši sālit visur, ko ēdat, ēdienas vairs nav garšīgs bez tās. Bet, ja jūs mēģināt un to neēst dažas dienas - jūsu sensori garšu pieņems no jaunajiem pārtikas produktiem, kas citādi maskēti ar sāli, un atkal dos jums šo sajūtu pēc labas maltītes.

Tātad, lūdzu, dodiet šo vai jebkura diēta iespēja - neiznīciniet jaunās sastāvdaļas tikai tādēļ, ka tagad jūs plānojat, ka jūsu ēdieni nebūs gaumīgi! Es apsolu, un zinātne to atbalsta, lai jūs mīlētu jaunās garšas!

### 4.5.3 Labie tauki, Omegas (Omega 3, 6, 9)

Mēs visi labi esam iepriecināti redzēt vai dzirdēt vārdu “tauki” un nekavējoties ir sliktas asociācijas. Tas jo īpaši attiecas uz visiem cilvēkiem ar augstu asinsspiedienu, sirdsdarbības problēmām vai diabētu un aptaukošanos.

Tomēr viens no lielākajiem draugiem cīņā ar hipertensiju patiesībā ir tauki vai labie tauki.

Iepriekš grāmatā es runāju par pārtiku, lai izvairītos no tā, ka bija daudz sliktu tauku (īpaši piesātināto tauku), ko jūs varat redzēt uz jebkura uztura faktoloģijas marķējuma - no tiem ir jāizvairās ar mēru. Šīs tauki ir sastopami visās šajās pārtikās, greifestā ceļā pagatavotās maltītēs un vienkārši ar mūsu neveselīgo uzturu. Tie ir tauki, kas jums dos dažus kilogramus mēnesī un aizķīpina jūsu artērijas, lai bīstami paaugstinātu asinsspiedienu. Ja jūs nedarāt neko, šie tauki, iespējams, jūs nogalinās.

Bet ir ļoti izdevīgu tauku grupa, kas mums tiešām ir nepieciešama. Omega skābes (parasti iet pēc numuriem: Omega 3, Omega 6 un Omega 9) ir šīs svarīgās skābes, kuras patiešām vajag jūsu ķermenim. Tie ir vajadzīgi gan ķermeņa funkcionēšanai, gan slimību apkarošanai. Viņiem ir svarīga nozīme smadzeņu un kognitīvās funkcijas darbībā, un tie ir galvenie faktori cīņā ar sirds slimībām un augstu asinsspiedienu.

Tāpēc Omegām ir īpaša vieta šajā grāmatā, un jūsu jaunā diēta atgriežas, lai iegūtu šo dabisko līdzekli jūsu ķermenī, lai tas varētu izārstēt sevi!

Sliktās ziņas par Omega skābēm ir tādas, ka jūsu ķermenis to nevar radīt vai pats sintezēt. Tas nozīmē, ka jums ir nepieciešams to sagremot, lai iegūtu pietiekami daudz, lai saglabātu veselību.

Un, par laimi, Omegas ir lieliski dabiski pārtikas avoti, un šajā grāmatā atrodat vislabāko un efektīvāko!

Sarežģītākā daļa ar taukskābēm vai Omegas ir tā daudzums un daļa, kurā tos uzņemat. Jums patiešām ir jāatceras tas! Tas jo īpaši attiecas uz daļu Omega 6 un Omega 3, kas ir vismaz 2: 1! Tas nozīmē, ka jums ir nepieciešams dubultā Omega 6 uzņemšana katrai Omega 3. Tas ir vienīgais veids, kā nodrošināt, ka Omega dara savu darbu - lai izārstētu jūsu ķermenī un pazeminātu asinsspiedienu.

Es uzsvēru to tik daudz, jo mūsu parastā diēta parasti nesasnā. Tā kā eļļas ir galvenais Omega 3 avots, jums normālā diētā ir nepieciešams uzņemt šo taukskābi, jums visticamāk ir 3 reizes vairāk pat Omega 3 ķermenī nekā Omega 6. Tas ir ļoti slikti, jo šī kombinācija kaitē jūsu ķermenim un veselībai! Tas, kā labi tauki kļūst slikti un bīstami!

Tagad es zinu, ka jūs, iespējams, neesat zinātnieks vai sertificēts uztura speciālists, tāpēc es neuztraucos par sarežģītiem noteikumiem un metodēm, kā to novērst. Es tev pastāstīšu, kā es sev to darīju! Un tas bija mans sākuma punkts - kā dot jums diētu plānus un pārtikas produktus, kas atjaunos šo Omega līdzsvaru, lai tas darbotos jūsu labā!

Visas grāmatas receptes, visas ēdienkartes, kuras esmu jau koplietojis ar jums, un iemesls, kādēļ mums ir pārtikas produktu saraksti galvenajiem ēdieniem un sānu ēdieniem, ir nodrošināt Omega avotus pareizi!



Viens piemērs - zivis. Zivis reklamē kā vienu no lieliskajiem Omega skābju avotiem, jo īpaši tik ļoti nepieciešamo, Omega 6. Bet jūs redzat, ka es neievietoju zivis iekš pārtikas produktiem iekš saraksta. Tas ir tādēļ, ka jums ir vajadzīgi labi Omegas avoti, un zivs var saturēt daudz indīgu vielu (jo īpaši dzīvsudrabu), tā vietā, lai dziedinātu ķermeni, jūs nodarīsiet vairāk kaitējuma. Tomēr lasis un daži pārtikas produkti (ja jūs zināt, kur tie tiek nozvejoti) var būt lietojami.

Tomēr šeit jūs atradīsiet tīru un lielisku Omega attiecību no uzticama avota, piemēram, riekstiem un zaļajiem dārzeņiem. Pārtikas kombinācija un receptes ir vistiešākais Omegas daudzums, kas jums nepieciešams, un pareizajā daļā, lai tas būtu reāls pārtikas produkts, kas, protams, mainīs jūsu augsto asinsspiedienu!

## 4.5.4 Kafija

Vēlētos izbeigt šo nodaļu par piezīmēm par kofeīnu un kafijas patēriņu.

Jūs visi kafijas mīļotāji, iespējams, pamanījuši, ka kafija līdz šim nav minēta nevienā sarakstā. Ja tas ir atkarīgs no manis - no kafija ir jāizvairās un patiešām vajadzētu likvidēt no jaunās diētas. Un šeit ir galvenie 3 iemesli, kāpēc: tas dehidrē jūs, tā ir atkarīga un notur jūs nomodā.

Dehidratācija ir nopietna problēma. Lielākā daļa no mums nesaņem pietiekami daudz ūdens katru dienu, tāpēc patērējošā kafija padara šo situāciju sliktāku. Ja jūs nolemjat izbaudīt kafiju no rīta, lūdzu, pārlicinieties, vai lietojat arī pietiekami daudz ūdens.

Kofeīns nav atrodams tikai kafijā - tas ir daļa no daudzām tējām un jo īpaši sodām. Šie kofeīni var izraisīt atkarību, tādēļ cilvēki pārspilē ar kofeīna kombinēto patēriņu no dažādiem avotiem. Ja jums patīk jūsu rīta rituāls ar kafijas tasi, tad saglabājiet to, bet iznīciniet citus kofeīna avotus, piemēram, sodas un tēju.

Trešā problēma ir tā, ka kofeīns jūs tur satrauktu un nomodā. Daudzi cilvēki patiešām ļaunprātīgi izmanto šo kafijas pazīmi, uzņemot to stresa situācijā un strādājot vēlāk. Ja jūs nopietni runājat par dabisku asinsspiediena pazemināšanos - jūs izslēdzat šo ieradumu! Mēs jau runājam par laba miega nozīmi, tāpēc jums nav nepieciešams kaut kas, kas jūs pamodina. Izvairieties no kofeīna un kafijas pēcpusdienā un īpaši vakaros, lai tas neietekmētu jūsu noteikto miega ciklu.

Cits negatīvs kafijas efekts ir tas, ka, kamēr tā jūs satrauc un notur nomodā, tas izsūta nepareizus smedzeņu signālus, tāpēc jums ir nepieciešams uzņemt vairāk pārtiku, lai to mazinātu. Tieši tāpēc daudzi arī uzņem tik daudz kalorijas pa nakti ar ātrajām uzkodām! Tev patiesībā negribas ēst, bet tavš organisms sagatavo tevi standarta stresa situācijām (palikt nomodā) un tas vēlas uzglabāt enerģiju kalorijās.

Tāpēc es saku, lai izslēdzat kafiju un kofeīnu no savas ikdienas. Ja nevarat dzīvot bez kafijas, ierobežojiet tās patēriņu un dzeriet pietiekami daudz ūdens.



5. nodaļa

## 5. Garšīgas receptes un ēdienu plāni

Maltītes plāni par hipertoniāas atgriešanās diētu nav sarežģīti un, kā jūs redzējat iepriekšējā nodaļā, jūsu ceļvedis ir viss, ko jūs varat ēst; sānu ēdienu sarakstā un gadījuma rakstura ēdienu sarakstā.

Jūsu uzturā un tāpēc maltītes pamatā jābūt neapstrādātiem dārzeņiem vai galvenokārt salātiem. Lai papildinātu lietas, es jums deva dažādas mērces, kas parastus salātus pārvērs garšīgā un gaumīgā maltītie!

Tomēr es saprotu cilvēku nevēlēšanos - kad jūs domājat par mēnešiem, kad ēšana galvenokārt ir salāti ... Vai tas neskan traki? Tieši tāpēc šeit jūs atradīsiet lieliskas kombinācijas, kas ietver dārzeņus kā ēdiena pamatu, bet arī satur daudz vairāk aromātu pildītu produktu no citiem atļauto ēdienu sarakstiem. Šajā nodaļā jūs atradīsiet tik daudz receptes un idejas par ēdienu kombinācijām, kuru varat ēst dažādas maltītēs vairākus mēnešus! Esmu pārliecināts, ka jūsu pašreizējais uzturs nav tik daudzveidīgs, un jūs patīkami pārsteigs ēdieni, ko šeit atradīsiet!

Ja jūs neesat recepšu fans vai vēlaties izmēģināt un izveidot savu pārtikas produktu kombināciju no atļauto sarakstiem; tas ir pilnībā ok. Plānojot un sagatavojot ikdienas ēdienkarti - lai sasniegtu šo asinsspiediena pazemināšanos, jums ir tikai viens vienkāršs noteikums:

***“Sekoiet līdzī porcijām un ēdiena grupām!”***

Ja jūs nezināt, cik daudz jums vajadzētu ēst no kādas grupas, neuztraucieties, nevaag veikt ļoti precīzus mērījumus (līdz vienam gramam)! Vienkārši sekojiet sarakstam:

Iekļaujiet savāikdienas izvēlnē:

**Dārzeņus:**4-6 porcijas \* (ieskaitot neapstrādātus vai termiski apstrādātus dārzeņus)

\* Porcija dārzeņiem ir aptuveni 350 gramu, bet paturiet prātā, ka izejvielas dārzeņi sver vairāk nekā vārīti)

**Dārzeņi:**4-6 porcijas (porcija augļiem ir apmēram 150 gramu)

**Rieksti:**1 līdz 3 dienā (porcija sēklām un riekstiem ir aptuveni 30 gramu)

Eļļas (un tauki) 1 porcija (1 porcija ir 1 ēdamkarote)

**Dzīvnieku produkti:**3 reizes nedēļā; 1 porcija (1 porcija ir aptuveni 150 gramu)

**Pilngraudi:**maksimāli 1 porcija dienā (1 porcija ir viena šķēle)

Ja skatāties šo sarakstu, varat izveidot savas kombinācijas ar visiem pārtikas produktiem, kas uzskaitīti iepriekšējā nodaļā. Ja jums trūkst ideju vai vienkārši vēlaties redzēt jaunas un garšīgas receptes, kas garantē asinsspiediena pazemināšanos un veselīguma saglabāšanu, izbaudiet šo mazo pavārgrāmatu!

## 5.1 Garšīgas un veselīgas pārtikas receptes

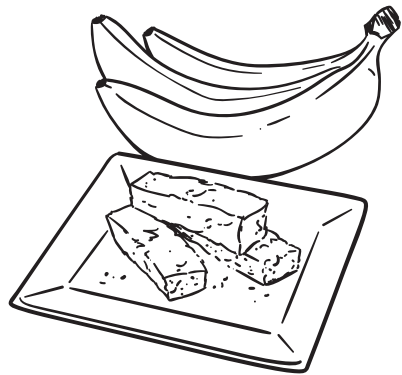
### 5.1.1. Brokstu idejas

Mums visiem patīk standarta brokastis: graudaugi, olas, bekons uc; bet jūs būsiet pārsteigti, kad redzēsiet cik daudz veidos var pagatavot veselīgas brokastis! Apskatīties!

#### Banāni

##### Sastāvdaļas

- 1 veselais banāns, vidēji gatavs
- 100 gr. auzas
- 25 gr. rozīņu
- 100 gr. mellenes
- 30 ml granātābolu sulas
- 2 ēdamkarotes sasmalcinātu datelpalmu
- 1 ēdamkarote valriekstu, neapstrādāti sasmalcināti
- 1 ēdamkarote goji ogas
- 1 ēdamkarote neapstrādātu saulespuķu sēklu
- 2 ēdamkarotes zemes linu sēklu



### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Uzkarsē krāsni līdz 180 grādiem.

Sāciet ar banānu maisīšanas traukā. Pievieno pārējās sastāvdaļas un kārtīgi samaisam.

Nedaudz glazūras kvadrātveida cepšanas pannā ar mazu neapstrādātas olīveļļas daudzumu.

Vienmērīgi izklājiet maisījumu pannā un cepiet 25 minūtes. Ļauj atdzist uz stieplu plaukta un sagriežat vienā un tajā pašā izmērā. Ēd un baudi. Jūs varat uzglabāt atlikušos batoniņus ledusskapī.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Uzlādēts ar antioksidantiem, ik reizi kad iekodīsities tajā, jūs nonāksiet pie jaunības strūklakas. Mellenes skaisti apvieno banānu, lai piešķirtu batniem saldu, dekadentu aromātu, un pārējās sastāvdaļas gatavotajam produktam pievieno gan tekstūru, gan sarežģītību. Lieliski piemērotas brokastīm ceļā vai dienas vidū!

## **Bļoda ar ogām**

### **Sastāvdaļas**

- 1 ābols, sagriezts
- 1 apelsīns, šķēlēs
- 50 gr. mellenes
- 50 gr. zemeņu, šķēlēs
- 2 ēdamkarotes linu vai kaņepju sēklu
- 2 ēdamkarotes valriekstu, sasmalcinātu

### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Nav nepieciešama cepšana. Apvienojiet visas sastāvdaļas, vienkārši sametat visu kopā un brokastis ir gatavas!

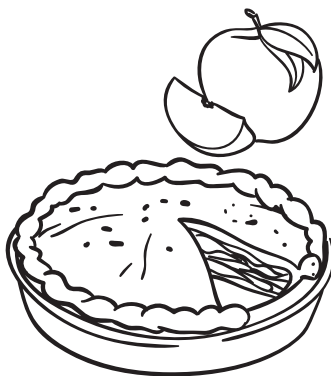
### **Kāpēc ir lieliski:**

Ir maz brokastu, kas ir ātrākas vai vienkāršākas, lai gan tas ir papildītas ar garšu. Absolūti gardas un lieliskas!

### **Cepta ābola brokastis**

#### **Sastāvdaļas**

- 6 āboli (bez serdes, mizoti un sasmalcināti)
- 2 tējkarotes kanēļa
- 50 gr sasmalcinātu valriekstu
- 3 Dateļpalmas (sasmalcinātas)
- 2 ēdamkarotes zemes linu sēklu
- 60 ml nesaldinātas kaņepes, mandeļu vai sojas piena



### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 grādiem.

Apvienot vienu tasi sasmalcinātu ābolu ar kanēļa, valriekstu, dateļpalmas, linu sēklām un pienu - blenderī. Uzlieciet šo maisījumu uz cepšanas trauka un pēc tam pārklājiet atlikušos ābolus no augšas. Pievienojiet rozīnes un samaisiet. Ja vēlaties, apsmērējiet ar auzām. Cepiet 15 minūtes.



**Kāpēc ir lieliski:**

Ābols un kanēlis ir klasiska aromātu kombinācija, un, ja jūs nekad neesat to izmēģinājis, padarot šo ēdienu ar mandeļu pienu, tas padara to par pārsteidzošu ēdiena buķeti, kura patiešām jums patiks. Mandeles un (pēc izvēles) auzas dod tai mazliet kontrastējošu garšu un tā skaisti apvienojas ar galvenajām garšām. Tas visdrīzāk jums patiks.

**Brokastis uz Tofu****Sastāvdaļas**

- 3 gliemenes, kubiņos
- 50gr paprikas, smalki sagriezta
- 1 vidējs tomāts, sasmalcināts
- 2 ķiploku krustnagliņas (pēc izvēles, maltas vai saspīestas)
- 200 gr tofu, nosusināta un drupināta
- 1 ēdamkarote Mrs. Dash bez sāls garšvielām
- 1 ēdamkarote uztura rauga
- 150 gr zīdaiņu spinātu

**Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Uzlieciet plīti uz vidēja karstuma un sautējiet ar sarkanajiem pipariem, ķiplokiem un tomātiem ceturtdaļā tases ūdens piecas minūtes.

Pievienojiet visas pārējās sastāvdaļas un pagatavojiet vēl piecas minūtes. Gatavs.

**Kāpēc ir lieliski:**

Paprika padara šo maltīti dienvidrietumu stilā. Jūs, iespējams, esat ēdis līdzīga omletes vai lolojumdzīves brokastis, kas pagatavotas ar olām, nevis tofu, un garša ir gandrīz identiska, jo tofu ir līdzīga konsistence ar olu un ir tendence uztvert aromātu, ko to pagatavo pareizi. Absolūti garšīgs veids kā sākt savu dienu!

## Tropu augļu brokastis

### Sastāvdaļas

- 200 gr ananāsu, kubos
- 100 gr mango, kubos
- 100 g papaijas, kubos
- 2 apelsīni, mizoti un sagriezti
- 1 banānu, šķēlēs
- 2 ēdamkarotes nesaldinātu kokosriekstu

### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Cepšana nav nepieciešama. Samaisiet visas sastāvdaļas kopā. Un varat izbaudīt veselīgas brokastis gultā.

### Kāpēc ir lieliski:

Vai jūs pamanijāt, kā šī recepte ir nedaudz “ārpus tēmas”? Daži šeit minētie augļi nav iekļauti sarakstā “Viss, ko jūs varat ēst”, un tas ir labi. Jebkuri svaigi augļi vai dārzeņi ir pilnīgi labi, tikai “Super ēdienu” sarakstā ir iekļauti labākie no labākajiem. Šī recepte pievieno vairākas jaunas garšas jūsu ēdienkartei, un tas ir lielisks veids, kā sākt savu dienu!



## 5.1.2. Salātu idejas

Šeit atrodamās salātu idejas ir ļoti viegli pagatavojamas, un, kā jūs atceraties, tie ir jūsu galvenie ēdieni visas dienas garumā. Viena no salātu labākajām īpašībām gatavošanas laikā ir tā, ka tie ir diezgan viegli pagatavojami. Jums nav nepieciešamas nekādas īpašas prasmes, jo lielākā daļa no tiem ir 100% svaigi, vienkārši tīri, sasmalcināti tos atliek tikai sajaukt. Neaizmirstiet apvienot savus salātus ar dažādiem papildinājumiem, kas aprakstīti iepriekšējā nodaļā.

### Lapu zaļa pārsteigšana

#### Sastāvdaļas

- 600 gr sasmalcinātu zaļo lapu dārzeņu (izvēlies savu mīļāko)
- 1 ābols, liels, sasmalcināts
- 1 burkāns, liels, sasmalcināts
- 50 gr sarkanais sīpols, sasmalcināts
- 125 ml nesaldinātās sojas vai mandeļu piena
- 125 ml neapstrādāta indijas vai 20 gr neapstrādāta baltvīna sviesta
- 60 ml balzamiko etiķa
- 20 gr rozīņu
- 1 tējkaroti sinepju

#### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Lielā bļodā apvienojiet visus jūsu izvēlētos zaļās lapas dārzeņus, ābolus, burkānus un sīpolu.

Procesā samaisiet pienu, riekstus, etiķi un sinepes. Ielieciet vēlamo daudzumu bļodiņā.



**Kāpēc ir lieliski:**

Atklāti sakot, es neieklāju pārāk daudz zaļo lapu un tas bija viens no maniem pirmajiem ēdieniem. Tas padara tos par patiešām lieliskiem salātiem un ābons/sīpols kombinācijā sniedz lielisku garšu.

**Spināti un brokoļu salāti****Sastāvdaļas**

- 120 gr spināti
- 400 gr brokoļu
- 1 bumbieris,
- 1 ābols,
- 1 laims, mizots
- 20 g valriekstu

**Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Visu sastāvdaļu novietojiet pārtikas maisīšanas vietā, vispirms iespiežiet spinātus un pēc tam visu saspiežat. Samaisiet un gatavs.

**Kāpēc ir lieliski:**

Kāpēc tu to iemīlēsi: divi no labākajiem, spēcīgākajiem uz planētas pārtikas produktiem, kas tavā bļodā kopā dejo? Kas var nepatikt? Pievienojiet tam faktu, ka šis salāti ir ātri pagatavojami, un tas padara tos tikai pievilcīgākus. Šie ir manā regulārajā sarakstā! Tikai pietiekami augļu garšu, lai līdzsvarotu dārzeņus un laima garšu.

## **Dienvidu salāti ar papriku**

### **Sastāvdaļas**

- 2 ķiploku krustnagliņas, maltas ar melnajiem pipariem
- 1 50 gr vārītu melnakainu zirņu
- 250 ml ūdens
- 100 g dzeltenās paprikas,
- 1 tomātu, sasmalcinātu
- 30 gr pētersīļi, sasmalcināti
- 20 gr sarkanā sīpola, sasmalcināta
- 2 ēdamkarotes balzamiko etiķa
- 300 g jaukto salātu zaļumu

### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Apvienojiet ūdeni, piparus un ķiplokus lielā kafijas mērcē un uzvāra. Pievienojiet melnkaru zirņus un 10 minūtes vārat uz zemas uguns. Tad iztukšojiet.

Apvienot visas sastāvdaļas, bet salātu zaļumus lielā bļodā. Pārklājiet un atdzesējiet nakti (vai vismaz 3 stundas). Pasniedziet salātu zaļumus.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Šī ir klasiska salātu recepte ar drosmīgām, tradicionālām garšām. Dzeltie pipari ir aromāts, ar ķiploku un melnajiem pipariem, kas pievieno tikai pareizo āķīti. Tas padara neaizmirstamu, pilnībā apmierinošu maltīti.

## Spināti un pupiņu salāti

### Sastāvdaļas

- 150 gr zīdaiņu spinātu
- 150 gr glāzītes vārītu pupiņu
- 100 gr burkānu, sasmalcināti
- 100 gr brokoļu
- 100 g sēņu, šķēlēs
- 100 gr tomātus, sasmalcināti

### Mērce:

- 2 ķiploka daiviņas, maltas
- 2 ēdamkarotes citronu sulas
- 1/2 tējkarotes žāvētu pētersīļu
- 1/2 tējkarotes žāvēta bazilika
- 1/4 tējkarotes zemes sinepju sēklas
- 1/4 tējkarotes sīpolu pulvera
- 1/4 balzamiko etiķa tējkarotes



### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Visu salātu sastāvdaļas sajauciet lielā bļodā. Sajauciet un sajauciet visas mērces sastāvdaļas kopā. Ielejiet salātos un sajauciet.

### Kāpēc ir lieliski:

Pārsteigums šajā gadījumā ir lielā citronu vīgu mērce, kas patiesi brīnišķīgi kontrastē ar pārējo salātu svaigajām, zemitīgām gaumēm. Šis kontrasts ir tas, kas padara šo maltīti tik neaizmirstamu.

## Brazīlijas garšas salāti

### Sastāvdaļas

- 3 plūmjū tomāti, sasmalcināti
- 170 g vārīti zirņi
- 1 zaļš ābols bez serdes, nomizots un sagriezsts
- 1 gurķis, sasmalcināts
- 1/2 sīpolu, sasmalcinātu
- 1/4 brazīliešu riekstu, sasmalcinātu
- 3 ēdamkarotes balzamiko etiķa
- 1 ēdamkarote sasmalcināta koriandra
- 300 g jaukto salātu zaļumu

### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Sajauc visu, izņemot zaļumus un Brazīlijas riekstus. Pasniedziet uz zaļumu gultas un apcepjiet Brazīlijas riekstu kā garšvielu.

### Kāpēc ir lieliski:

Koriandra un balzamikas etiķis dod šo salāti ir drosmīgs aromāts, bet Brazīlijas rieksti nodrošina neparedzētu tekstūru. Sastāvdaļas labi saplūst, lai padarītu to par neaizmirstamu maltīti.

## Zaļie un valriekstu salāti

### Sastāvdaļas

- 250 gr jauktu zaļumu
- 50 g rukulas vai krustnagliņas
- 2 bumbieri, bez serdes, mizoti un sagriezti
- 1 bumbieris, bez serdes, mizoti un sasmalcināts
- 25 gr žāvētas jāņogas
- 25 gr grauzdētu riekstu, sasmalcinātu
- 25 gr valriekstu pusītes
- 2 ēdamkarotes rīsu etiķa
- 2 tējkarotes neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas



### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Īsā laikā apvienojiet rīvētu bumbieru, aruguļu, zaļumus, valriekstu un korintu. Aplejiet ar etiķi un neapstrādātu augstākā labuma olīveļļu. Garnējiet ar sagrieztiem bumbieriem un valriekstiem.

### Kāpēc ir lieliski:

Ir grūti pārspēt šo augļu, riekstu aromātu kombināciju. Tās rada patīkamu kontrastu mutē, ka jūsu garšas kārpīņas alks vēl. Tas garšo gandrīz kā deserts, bet to var baudīt kā galveno ēdienu!



## Sparģeļu pārsteiguma salāti

### Sastāvdaļas

- 1 kg sparģeļu
- 125 ml ūdens
- 20 gr rozīņu
- 60 ml balzamiko etiķa
- 20 g valriekstu
- 1 tējkaroti sinepju
- 2 ķiploku gabaliņi, presēti
- 2 ēdamkarotes sarkanā sīpola, sasmalcinātu
- 2 ēdamkarotes priežu riekstu

### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Ievietojiet sparģeļus lielā bļodā ar ūdeni. Sagatavojiet ūdeni līdz vārīšanās temperatūrai, samaziniet siltumu, pārklājiet un uzkarsējiet uz 3-5 minūtēs vai līdz ķiploki paliek maigi. Nosusniet sparģeļus un ielieciet traukā.

Pievienojiet atlikušās sastāvdaļas blenderī un pārlejiet sparģeļus. Ļaujiet nostāvēt 1-2 stundas pirms pasniegšanas. Garnējiet ar priežu riekstiem.

### Kāpēc ir lieliski:

Šis ēdiens izsauc spēcīgus viedokļus. Tie, kam patīk sparģeļi, to iecienīs, un tie, kas nicina sparģeļus, nevēlas to redzēt. Bet tā kā sparģeļi ir tik spēcīgi, augu uzturā, tas ir lielisks papildinājums jebkurai diētai.

### 5.1.3. Satriecošas zupas

Zupas ir lieliska izvēle jūsu galvenajiem ēdieniem, jo īpaši, ja vēlaties pārtraukumu no salātiem vai vienkārši vēlaties baudīt gatavotu ēdienu.

#### Ābola - Kanēļa “delikatese”

##### Sastāvdaļas

- 1,250 ml burkānu sulas
- 400 gr pelēkā riekstkoka (svaigi / saldēti)
- 400 gr (iesaiņoti) lapu kāposti (noņemti kātiņi), sasmalcināti
- 2 vidēji āboli, mizoti, bez sēklāms un sasmalcināti
- 100 gr sīpolu, sasmalcināti
- 125 ml mandeļu, kaņepāju vai sojas piena
- 125 ml vai 60 g Indijas sviesta
- 2 ēdamkarotes augļu garšas etiķa
- 1 tējkarote kanēļa
- 1/2 tējkarotes muskatrieksta
- Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Ielieciet ābolu, lapu kāpostu, sīpolu, etiķi un burkānu sulu lielā zupa bļodā. Uzkarsējiet līdz vārīšanās temperatūrai, tad 30 minūtes lēni sildat uz mazas uguns vai līdz lapu kāposti paliek maigi.

Sajauciet pusi zupas ar pienu un Indijas sviestu, smalcinātājā. Tad ielieciet to visu bļodiņā. Pievienojiet kanēli un muskatriekstu.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Šī zupa ir pabeigta. Tā ir maiga un garšīga, un garšu kombinācija ir ideāli piemērota rudenim un brīvdienu sezonai, bet šī ir patiesa devesu maltīte, kuru jebkurā gada laikā var baudīt. Katra šīs zupas sastāvdaļa ir garšīga un lieliska.

### **Brokoļu-lēcu un tomātu zupa**

#### **Sastāvdaļas**

- 2 kg ūdens
- 400 gr sasmalcinātu brokoļu
- 500 ml burkānu sulas
- 125 ml Indijas riekstu
- 900 gr plūmju tomāti, sasmalcināti
- 450 gr žāvētas lēcas
- 6 ķiploku gabaliņi, samalti
- 3 mazi cukini, sasmalcināti
- 3 selerijas kāti, sasmalcināti
- 2 sīpoli, sasmalcināti
- 2 burkāni, sasmalcināti
- 1 džems
- 3 ēdamkarotes balzamiko etiķa



#### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Ievietojiet visas sastāvdaļas, bet džemu, etiķi un Indijas riekstus lielā zupa traukā. Uzkaršējiet līdz vārīšanās temperatūrai un vāriet 45 minūtes. Pievieno džemu un vāri vāri vēl 15 minūtes vai līdz lēcas un dārzeņi ir gatavi.

Noņemiet no karstuma un pievienojiet etiķi. Noņemiet 2 tases zupas un pievienojiet sasmalcinātus Indijas riekstus. Samaisiet zupā un pasniedziet.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Šī ir bieza zupa, kurai vajadzētu sniegt sāta sajūtu. Aromāti ir maigi, sabalansēti un smalki, kas man tik ļoti patīk. Garda maltīte jebkuram gada laikam.

### **Dārzeņu pupiņu zupa**

#### **Sastāvdaļas**

- 450 gr vārītas pupiņas
- 500 ml nesālīta vai zema nātrija dārzeņu buljona
- 200 g brokoļu puķu
- 200 gr spināti, sasmalcināti
- 500 ml burkānu sulas
- 100 gr sīpolu, sasmalcināti
- 125 ml Indijas riekstu
- 50 gr priežu riekstu
- 3 tomātus, sasmalcinātus
- 1 ķekars svaiga bazilika, sasmalcināta
- 4 ēdamkarotes citu garšvielu (pēc izvēles)
- 1 tējkaroti ķiploku pulvera
- Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Apvienojiet visas sastāvdaļas, izņemot kukurūzas un priežu riekstus, lielā zupas traukā.

Nosedziet un ļaujiet vārīties uz mazas liesmas 35-40 minūtes.

Ceturto daļu zupas sasmalciniet blenderī ar Indijas riekstiem, tad atlejšiet to atpakaļ traukā.

Pasniedziet ar priežu riekstiem, kurus pārkaisa kā garšvielu.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Vēl viena maiga ziemas klasika, kas ir piemērota jebkurā gada laikā. Iespējams, ka visvienkāršākā zupas recepte ir, kad viss nonāk vienā katlā. Nav nepieciešama sagatavošana vai plānošana.

Tomēr neļaujiet tās vienkāršībai justies nepareizi. Bagātīgie aromāti atstās jūs smaidošu un pilnīgi apmierinātu.

### **Krēmveida sēņu zupa**

#### **Sastāvdaļas**

- 900 gr svaigu sēņu
- 1,250 ml burkānu sulas
- 300 gr vārītas, baltas pupiņas
- 300 gr nesaldinātas kaņepes, mandeļu vai sojas piens
- 150 gr spinātu
- 3 puravi,
- 2 burkāni,
- 2 vidēji sīpoli, sasmalcināti
- 100 gr selerijas, sasmalcināti
- 2 ķiploku daiviņas, samaltas vai saspiestas
- 2 ēdamkarotes ūdens
- 2 tējkarotes Vidusjūras zaļumu

#### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Sasildiet ūdeni lielā traukā. Sautējiet ūdenī sēnes, ķiplokus, apmēram, 5 minūtes vai kamēr gatavs. Pielejiet ūdeni, lai sastāvdaļas nesalīp kopā. Nolieciet šo malā.

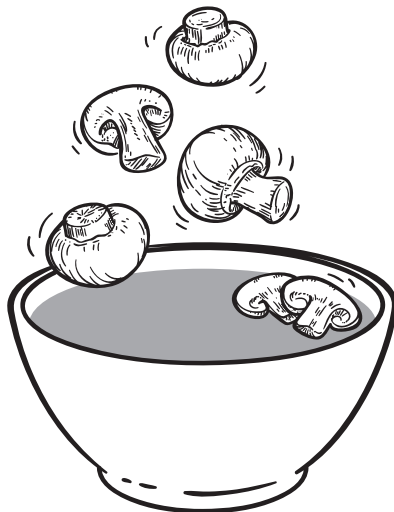
Paņemiet burkānu sulu, pusi no piena, burkānus, sīpolus, kukurūzu, seleriju, puravu un vāriet lielā zupas traukā. Samaziniet uguni un ļaujiet vārieties, līdz visi dārzeņi ir gatavi (apmēram trīsdesmit minūtes).

Samaisiet Indijas riekstus ar atlikušo pienu. Pievieno pusi zupas šķidruma, dārzeņus, citrona sulu, timiānu un rozmarīnu. Samal kamēr tas paliek par krēmu.

Atgrieziet šo maisījumu zupas katlā, pievienojiet atlikušās sastāvdaļas. Uzkarsējiet līdz spināti ir gatavi. Apkaisiet ar garšvielām un pasniedziet.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Personīgi, zupas padara mani laimīgāku nekā sēņu krēms, un šī ir viena no vislabākajām garšvielu receptēm, ar kurām esmu kādreiz saskāries. Fantastiska komforta ēdiens.



## Lēcu sautējums

### Sastāvdaļas

- 1,500 ml ūdens
- 200 gr žāvētas lēcas
- 1/2 sīpolu (vidēji), smalki sagrieztu
- 3 svaigi tomāti (lieli), sasmalcināti
- 1 selerijas kātiņš, smalki sagriezts
- 1 tējkaroti kaltēta bazilika
- 1/8 tējkarotes melno piparu



### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Novietojiet lēcas, sīpolus, piparus un baziliku lielā katlā ar ūdeni un ļaujiet 30 minūtes vārīties. Pievienojiet tomātus un seleriju un ļaujiet vārīties vēl 15 minūtes vai pagaidiet līdz lēcas ir gatavas

### Kāpēc ir lieliski:

Šī recepte ir vienkārša. Patiesībā šis bija pirmais, ko es iemācījos, jo, kad es sāku šo ceļu, virtuvē es biju nulle. Vienkārši vai ne, tas ir maigs, lielisks degustācijas ēdiens, kas priekš jums ir neticami labs. Burtiski jebkurš cilvēks to var pagatavot.

## Saldais trauks

### Sastāvdaļas

- 2 lielas ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
- 325 ml sautēti tomāti (ar sulu)
- 1 vidējs cukini, sagriezts
- 1 sīpols, biezi sagriezts
- 1 liels saldais kartupeļi, liels un sagriezts
- 1 tējkarote Mrs Dash, bez sāls garšvielas
- 50 gr vārītu zirņu / pupiņu
- 3/4 tējkarotes žāvētas rozmarīnas

### *Ēdiena gatavošanas instrukcijas:*

Saute pannā sakarsē divus ēdamkarotes ūdens. Pievieno sīpolu un sautē 5 minūtes vai kamēr sīpols paliek mīksts. Pievienojiet ķiplokus un vārat vienu minūti. Pievienojiet ūdeni pēc nepieciešamības, lai novērstu apdegšanu.

Piejauciet sautētos tomātus ar saldajiem kartupeļiem, garbanzo pupiņš, rozmarīnu un sulu. Ļaujiet šim maisījumam sasūkties. Uzlieciet vāku un gaidiet piecas minūtes.

Pievienojiet cukini. Uzlieciet vāku un gatavojiet kamēr kartupeļi ir gatavi (apmēram, 15 minūtes), laiku pa laikam samaisot. Uzlieciet un ēdiet.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Šis ir vēl viens no ēdieniem par kuru ir dažādi viedokļi. Ja tev patīk saldie kartupeļi, tev šis noteikti garšos, bet, ja nē, tad droši vien ne pārāk.

Man personīgi patīk saldie kartupeļi jebkurā gada laikā, lai gan aromāts, protams, patiešām atgādina rudeni. Maigs un garšīgs, ar pietiekami daudz garšu, lai padarītu to neaizmirstamu.



## Jauns Čili ēdiens

### Sastāvdaļas

- 450g tofu, žāvēti
- 300 g sīpolu
- 300 gr brokoļu, smalki sagrieztu
- 300 g ziedkāpostu, smalki sagrieztu
- 250 kukurūzas (svaigi vai saldēti)
- 150 gr vārītu pupiņu
- 150 gr vārītu melno pupiņu
- 150 gr vārītas sarkanās pupiņas
- 1 bundža (800g) tomāti bez zāls vai ar ļoti maz tās
- 1 bundža (120g) sasmalcināti zaļie čilli
- 3 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
- 2 lieli cukini, smalki sagriezti
- 2 ēdamkarotes čili pulvera
- 1 tējkaroti ķīmenes

### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Ievietojiet tofu, čili pulveri un ķīmeņu lielā zupas traukā un sāciet gatavot. Pievieno visas pārējās sastāvdaļas un ļauj gatavoties uz zemas uguns, apmēram, divas stundas.

### Kāpēc ir lieliski:

Šis čilli ēdiens ir lielisks ēdiens priekš ziemas, bet to var izbaudīt arī citos gada laikos. Trīs “draugi” (tofu, čilli pulveris un ķīmenes) padara ēdienu ar patiešām unikālu garšu. Kopā šis sastāvdaļas veido patiešām spēcīgu garšas buķeti, kas noteikti liks jums saskriet siekalām mutē - ja jums patīk čilli, tad šis ēdiens jums noteikti neliks vilties!

## Tomātu bauta

### Sastāvdaļas

- 250 gr svaigu tomātu
- 150 gr spinātu
- 3 ķiploku daiviņas (sasmalcinātas)
- 2 selerijas kāti (sasmalcināti)
- 1 sīpols (sasmalcināts)
- 1 porains (sasmalcināts)
- 1 liela šalote (sasmalcināta)
- 1 neliela lauru lapa
- 750 ml burkānu sula
- 125 ml Indijas riekstu
- 50 g svaiga bazilika
- 50 gr saulē kaltēti tomāti (sasmalcināti)
- 2 ēdamkarotes ne-sālīto garšvielu (pēc jūsu izvēles)
- 1 tējkarote kaltēta timiāna (sagriezta)
- 1 šifrons



### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Apvienojiet visas sastāvdaļas, izņemot Indijas riekstus, baziliku un spinātus lielā traukā, un vārat 30 minūtēm. Izņemiet lauru lapu.

Noņemiet divas tases dārzenu ar karoti un novietojiet tos malā. Tad zupā pielieciet klāt Indijas riekstus, kuri pirms tam ir sasmalcināti ar izņemtajiem dāržeņiem. Tad izņemiet baziliku un spinātus, kad tie ir sarāvušies.

### Kāpēc ir lieliski:

Jebkāda veida tomātu zupa, iespējams, ir galīgais “komforta ēdiens”, un šī recepte nav izņēmums. Pilnīgi garšīga ar bagātīgu tekstūru un garšu

## Cukini delikatese

### Sastāvdaļas

- 900 g cukinī,
- 1 kg bez sāls vai zema nātrija dārzeņu buljona
- 400 gr mazu spinātu
- 200 g kukurūzas
- 60 ml Indijas riekstu
- 1 liels sīpols
- 3 ķiploku daiviņas
- 1 tējkarote kaltēta bazilika
- 1/2 tējkarotes žāvētu oregano
- 1/2 tējkarotes žāvēta timiāna
- 1/4 tējkarotes melno piparu

### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Ielieciet lielā zupas katlāsīpolu, cukini, ķiploku, raudciņu, baziliku, un dārzeņu buljonu. Uzkaršējiet līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam samaziniet siltumu un karsējiet 25 minūtes vai līdz cukinī ir mīksts.

Ielieciet zupu vairākos traukos, ja nevarat to izdarīt vienā, pievienojiet klāt Indijas riekstus un tad sasmalciniet līdz iegūstat krēmīgu masu.

Atgrieziet krēmveida maisījumu zupas traukā, pievienojiet kukurūzu un spinātus, uzkaršējiet, līdz spināti tiek izspiesti. Pievienojiet ūdeni pēc nepieciešamības, lai pielāgotu konsistenci. Ēdot pieberiet klāt melnos piparus, ja nepieciešams.

### Kāpēc ir lieliski:

Šis ir ne tikai maigs, silts un krēmīgs ēdiens, bet arī bazilika-timiāna-piparu kombinācija dod negaidīti pilnu aromātu. Tajā pašā laikā tas kaut kā ir gan drosmīgs un smalks, kas ir ievērojami. Noteikti tā ir recepte, kuru jūs atkal izmantosiet..

## 5.1.4. Uzkodas

Maltītes daudzveidība ir ļoti svarīga, ja jūs vēlaties būt uz diētas ilgāku laiku. Tāpēc, izmantojot šīs galveno ēdienu receptes kopā ar uzkodām, kuras jūs varat lietot kopā ar savu galveno ēdienu vai arī vienkārši izbadīt lieliskas uzkodas.

Varat izmantot jebkuru no visām savām sastāvdaļām, kuras var ēst, un apvienot savās garšīgajās uzkodās.

### Itāļu garša

#### Sastāvdaļas

- 400 gr salātu, sasmalcināti
- 100 g valriekstu,
- 50 g pētersīļu,
- 50 gr tomātu,
- 4 wrapi (pilngraudu)
- 120 gr cepta tītara vai vistas
- 3 ēdamkarotes tomātu pasta
- 2 tējkarotes Itālijas garšvielu
- 2 šķipsnas ķiploku pulvera



#### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Apvienojiet salātus, tomātus, valriekstus, pētersīļus, Itālijas garšvielas, gaļu (vistas vai tītara) un ķiploku pulveri bļodā. Pasniedziet pildījumu wrapā.

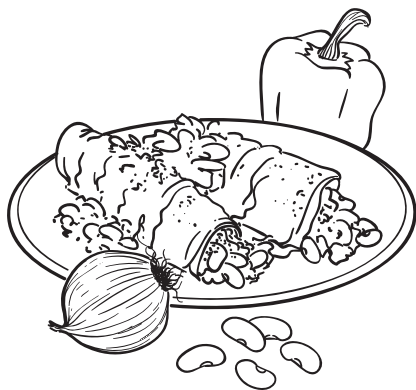
### **Kāpēc ir lieliski:**

Izsmalcināti svētki, kurus var svinēt ik dienu! Patiesi fantastiska aromātu kombinācija, kas liks jums justies kā Itālijā. Šī uzskoda patiešām var uzlabot vakaru.

### **Enčilada ar pupiņām**

#### **Sastāvdaļas**

- 1 zaļā paprika (vidēja vai liela), sasmalcināta
- 50 gr sīpolu, sagriezti
- 250 gr bez sāls vai zemu nātrija tomātu mērci
- 6 kukurūzas tortiljas
- 200 gr vārītas pupiņas
- 100 gr kukurūzas (svaiga vai saldēta)
- 1 ēdamkaroti čili pulvera
- 1 ēdamkarote koriandra (svaiga, sasmalcināta)
- 1 tējkaroti zemes ķīmenēm
- 1 tējkaroti sīpolu pulvera



#### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Saukējiet sīpolus, zaļos piparus un 2 ēdamkarotes tomātu mērces, līdz dārzeņi ir gatavi. Pielejiet atlikušo tomātu mērci, pupiņas, čili pulveri, ķīmeņus, kukurūzu, sīpolu pulveri un koriandru. Vāriet piecas minūtes.

Karote uz katras tortilla apmēram 50 ml maisījuma, ielieciet un sarullējiet. Cepat to 15 minūtes cepeškrāsnī 190 grādos.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Izmanojiet šo gardo recepti, kad esat ceļojumā. Autentisks Meksikas aromāts, viegli pagatavojams, absolūti garšīgs un lieliski piemērots jums. Jūs neticēsiet, ka ēdat veselīgi!

## Ziedkāposti un spināti

### Sastāvdaļas

- 600 g ziedkāpostu
- 4 ķiploka daiviņas (šķēlēs)
- 300 gr svaigu spinātu
- 115 gr neapstrādāta baltvīna sviesta
- mandeļu, kaņepju vai sojas pienu, lai nodrošinātu konsistenci
- 2 ēdamkarotes bezsāls garšvielu maisījuma pēc jūsu izvēles
- 1/4 tējkarotes muskatrieksta

### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Tvaicējiet ķiplokus un ziedkāpostu kamēr gatavi (apmēram 8 līdz 10 minūtes). Iztukšojiet un nospiediet, lai noņemtu pēc iespējas vairāk ūdens.

Tvaicēt spinātus, kamēr tie ir gatavi, tad nolieciet tos malā.

Sasmalciniet Indijas riekstus, ķiploku un ziedkāpostu blenderī, līdz tas paliek krēmīgs, pievienojot pienu (sojas, mandeļu vai kaņepes), lai pielāgotu konsistenci .

Pievienojiet garšvielu maisījumu un muskatriekstu. Sajauciet ar spinātiem un pasniedziet.

### Kāpēc ir lieliski:

Tagad tev vajadzētu zināt, ka kartupeļi būtībā ir tukšas kalorijas, bet ko darīt, ja tos ļoti, ļoti gribas? Teikšu tā, ka jūs varat mēģināt tos pievienot šai receptei. Garšai vajadzētu būt labai.

Ne tikai šai receptei ir laba garša (dodot bagātīgāku, sarežģītāku garšu, vienlaikus atspoguļojot kartupeļu biezeni), bet tā ir arī jums laba. Tas ir abpusēji izdevīgi!

## Cepiet frī

### Sastāvdaļas

- 400 gr ekstra stiprs tofu, kubs
- 100 g brūnie rīsi
- 25 gr sezama sēklu
- 2 ēdamkarotes bezsāls garšvielu pēc jūsu izvēles
- 1 tējkarote zema nātrija sojas mērce
- 1/4 tējkarotes sīpola piparu pārslu

### Mērces sastāvdaļas:

- 25 gr žāvētu aprikožu, iemērciet 125 ml ūdenī uz nakti
- 60 gr nesālīta zemesriekstu sviestu
- 60 ml balzamiko etiķa
- 4 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
- 2 ēdamkarotes ingvera, sasmalcināta
- 4 tējkarotes bezsāls garšas piedevas
- 1/4 tējkarotes sīpola piparu pārslu

### Dārzeniem:

- 550 gr romiešu salātu, sasmalcināti
- 450 gr svaigu spinātu
- 4 sarkanie pipari
- 2 burkāni
- 1 vidējs sīpols,
- 400 gr brokoļu
- 300 g svaigu sēņu, kātiņus noņemt
- 200 gr cukura gliemežvāku zirņu, sagrieztus koduma izmēra gabaliņos (alternatīva: lietojiet sniega zirņus)
- 50 gr Indijas riekstu, sasmalcinātu
- 2 ēdamkarotes ūdens

### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Ļaujiet tofu marinēties sojas mērcē, sarkanajā piparā un garšvielās vimaz trīsdesmit minūtes pirms gatavošanas.

Katlā ievietojiet rīsus un 375 ml ūdens. Uzkarsējiet līdz vārišanās temperatūrai, tad samaziniet liesmu, uzlieciet vāku un vāriet 30 minūtes vai kamēr rīsi ir gatavi.

Uzkarsējiet krāsni līdz 180 grādiem. Ielieciet tofu kopā ar sezama sēklām uz pannas uz 30 minūtēm.

Sajauciet mērci uzliekot aprikozes (kopā ar ūdeni kurā stāvēja), zemesriekstu sviestu, ingveru, ķiplokus, garšvielas, etiķi, sarkanos piparus un buljona pulveri blenderī un samaisiet cik vien varat. Ielieciet nelielā bļodā un nolieciet malā.

Sildiet ūdeni lielā katlā un piecas minūtes sautējiet sīpolus, burkānus, brokoļus un zirņus. Pievienojiet ūdeni pēc nepieciešamības. Pievienojiet sēnes un gatavojiet kamēr visi dārzeņi ir gatavi.

Turpināt gatavot, līdz ūdens (galvenokārt) ir izžuvis. Pievienojiet spinātus un gatavojiet kamēr tie ir gatavi.

Pievienojiet mērci no bļodiņas un samaisiet, līdz visi dārzeņi ir viegli glazēti un mērcē burbuļo (vajadzētu aizņemt ne vairāk kā vienu minūti). Sajauciet ar tofu un Indijas riekstiem. Pasniedziet gultā kopā ar rīsiem.

### **Kāpēc ir lieliski:**

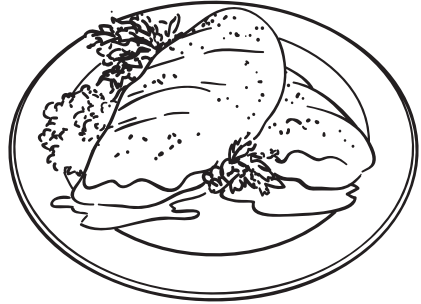
Tā ir lieliska garša, kuru varat iegūt savās mājās. Tas ir brīnišķīgs aromātu sastāvs, kas liks jūsu viesiem domāt, ka esat pavāri. Viegli pagatavojama un superīgi garšīgi.



## Spināti ar vistas gaļu

### Sastāvdaļas

- 300 gr. spinātu
- 250 gr vistas krūtiņas bez kauliem un ādas,
- 4 ķiploka daiviņas, samaltas
- 1 zaļo piparu, sasmalcinātu
- 200 gr brūno vai savvaļas rīsu
- 150 gr svaigu tomātu (sasmalcinātu)
- 100 gr selerijas (sasmalcinātas)
- 250 ml čili mērces (zems nātrija līmenis)
- 50 g sīpolu (sasmalcināta)
- 1 ēdamkarote bazilika (svaiga, sasmalcināta)
- 1 tējkaroti čili pulvera (pievienojot pēc vajadzības pēc pagatavošanas)
- 1/4 tējkarotes žāvētu, sasmalcinātu sarkano piparu



### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Sagatavojiet vistas šķēlītes viegli aplejot ar eļļu un iesmērējot. Cepiet 3 līdz 5 minūtes vai līdz brīdim, kad vista nav vairs rozā.

Pievienojiet visas pārējās sastāvdaļas, izņemot rīsus. Uzkarsējiet līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam samaziniet siltumu līdz vidējai temperatūrai un desmit minūtes vāriet (ar vāku), līdz dārzeni ir gatavi.

Pasniedziet ēdienu ar rīsiem kā vien vēlaties.

### Kāpēc ir lieliski:

Es domāju, ka jūs noteikti varēsiet baudīt šo maltīti. Šis pikantais ēdiens ir piepildīts ar neaizmirstamu garšu, kas papildus piepildīts ar vitamīniem un minerālvielām, kas ir būtiskas jūsu veselībai, un vēl ir pietiekami maz kalorijas, lai izbaudītu to bez raizēm.

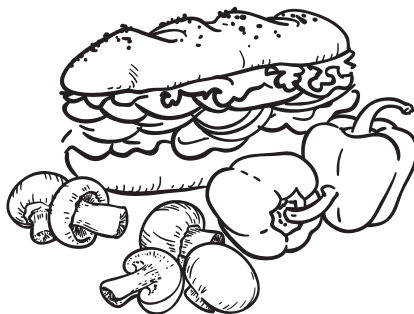
## Sarkano piparu un sēņu sendvičs

### Sastāvdaļas (sendvičam):

- 4 lielas sēnes
- 4 pitas (100% pilngraudu)
- 2 sarkanās paprikas (vidējas vai lielas),
- 1/2 sarkanā sīpola (liela), plānās šķēlēs
- 2 krūzes arugula lapu

### Sastāvdaļas (pārslas / mērce):

- 2 dateļpalmas
- 1 ķiploku daiviņa
- 230 g sezama sēklu
- 1/2 karote ūdens
- 1 ēdamkarote citronu sulas
- 1 ēdamkarote bezsalīta garšvielas maisījuma
- 1 tējkarote zema nātrija sojas mērces



### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Uzkarsē krāsni līdz 180 grādiem. Salieciet piparus, sēnītes un sīpolus uz cepšanas papīra, apcepjiet kārtīgi (aptuveni 15 līdz 20 minūtes).

Kamēr tie cepas, sajauciet visas sastāvdaļas blenderī un maisiet kamēr tas paliek krēmīgs. Pitas sadaliet pa pusēm (horizontāli) un nedaudz sasildiet. Lieciet porciju katrai augšpusē.. Apakšā pusē novietojiet 1/2 rožveidīgās lapas, tad uzlieciet sēnes ar sagrieztiem sīpoliem un grauzdētiem pipariem.

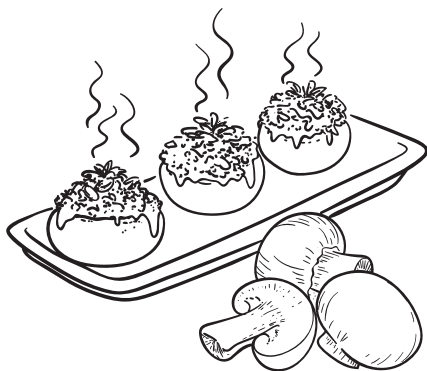
### **Kāpēc ir lieliski:**

Ar milzīgu treknu aromātu klāstu šī maltīte patiešām ir patikama visiem ēdājiem. Apvienojot visu graudu labestību ar neticami spēcīgiem pārtikas produktiem no mūsu saraksta “Viss, ko jūs varat ēst”, šis sviestmaizes iemājo visu to, ko varat ēst, un garša ir lieliska.

### **Pildītas sēnes**

#### **Sastāvdaļas**

- 12 sēnes (lielas), sasmalcinātas
- 150 gr. spinātu
- 1 sīpols
- 1 ķiploku daiviņa, samalta
- 60 ml dārzeņu buljona
- 2 ēdamkarotes mandeļļu sviesta
- 1 ēdamkarote uztura rauga
- 1/2 tējkaroti timiāna un melno piparu



#### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 180 grādiem.

Lielā traukā sautējiet sīpolus ar 3 karotēm ūdens divas minūtes, pirms pievienojat sēnes, timiānu un ķiploku. Turpiniet sautēt vēl trīs minūtes. Pievienojiet sēņu cepurītes un dārzeņu buljonu, tad uzlieciet vāku un vāriet piecas minūtes (desmit minūšu kopējais gatavošanas laiks).

Noņemiet sēņu cepures un novietojiet uz viegli eļļaina (neapstrādātas augstākās kvalitātes olīveļļas) cepšanas papīra. Pievienojiet sīpolu maisījumu spinātiem savā kausiņā un vāriet, līdz spināti ir gatavi. Noņemiet no plīts un samaisiet ar mandeļu sviestu, raugu un melnajiem pipariem pēc vēlmes.

Uzpildiet sēņu cepurītes ar spinātiem un sīpolu maisījumu un cepiet 20 minūtes vai līdz tie ir zeltaini brūni.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Viens no maniem mīļākajiem ēdieniem. Ja tev garšo sēnes, šī recepte tevi noteikti neatstās vienaldzīgu un noteikti tu to vēlēsies pagatavot atkārtoti. Piepildītas ar visādiem labumiem un izcilām garšām, šis ir patiešām labs ēdiens!

## **Saldo kartupeļu frī**

### **Sastāvdaļas**

- 4 bioloģiski saldie kartupeļi
- 1 ēdamkaroti sīpolu pulvera
- 1 ēdamkaroti ķiploku pulvera

### **Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Uzkarsē krāsni līdz 200 grādiem.

Sagrieziet saldus kartupeļos frī formā un uzlieciet uz cepamā papīra. Uzkaisiet vai ierīvējiet ķiploku un sīpolu uz kartupeļiem. Cepiet, apmēram, 45 minūtes līdz tie paliek maigi brūni. Ik pa 15 minūtēm apgrieziet kartupeļus.

### **Kāpēc ir lieliski:**

Varbūt jūs domājat, ka vainīgie prieks, piemēram, frī kartupeļi, ir pagātnes lieta, tiklīdz sāksiet sēdēt uz diētas. Bet atcerieties - saldie kartupeļi atrodas “atļautajā” sarakstā, un tas ir vienkāršs veids, kā jūs varat turpināt tos baudīt .

## 5.1.5 Deserti

Ja jūs domājat, ka šajā lieliskajā ēdienkartē netiks iekļauts deserts, jūs nedomājat pareizi. Lai gan diēta ir pret saldumiem, lai palīdzētu dabiski samazināt asinsspiedienu; joprojām ir lietas, ko jūs varat pagatavot bez vainas apziņas!

Es sniedzu jums nedaudz desertu padomus, kurus jūs varat pagatavot, tāpēc jūties brīvi tos gatavot! Vissvarīgākais - jūs iemācīsieties veselīga saldējuma pagatavošanu, tāpēc izmantojiet visus atļautos sarakstā esošos pārtikas produktus, lai iegūtu dažāda veida desertus. Izbaudi!

### Banānu un riekstu saldējums

#### Sastāvdaļas

- 2 banāni, saldēti (sasaldēt vismaz 24 stundas pirms)
- 80 ml vaniļas, sojas, kaņepju vai mandeļu piena
- 2 ēdamkarotes valriekstu (sasmalcināti)

#### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Samaliet visas sastāvdaļas blenderī līdz iegūstat krēmveida masu.

Piezīme - lai pareizi sasaldētu banānus, nomizojiet tos un sadaliet trīs daļās, tad ielieciet plastmasas maisiņā. Tad saldējiet tos nakti, lai varat izbaudīt.

#### Kāpēc ir lieliski:

Vai ir kaut kas labāks par saldējumu, kuru var ēst? Personīgi, tā ir mana vājā vieta, un esmu izveidojis ne mazāk kā divpadsmit dažādas garšas, izmantojot to kā pamatu. Jūs varat viegli pagatavot šokolādes saldējumu izmantojot pirms tam aprakstīto recepti.

## Šokolādes mandeļu mērce

### Sastāvdaļas

- 80 gr neapstrādātas mandeles
- 80 ml sojas, kaņepāju vai mandeļu piena
- 160 gr no kafijas
- 1 ēdamkarote dabiskā kakao pulvera
- 1 tējkarote vaniļas ekstrakta

### Ēdiena gatavošanas instrukcijas:

Ieliecit visu blenderī un kuliet kamēr viss paliek krēmīgā masā. Pievienojiet pienu vēl izvēles. Izmantojiet to kā mērci priekš dažādiem augļiem.

### Kāpēc ir lieliski:

Kuram gan negaršo šokolādes un saldējuma deserti - ja vēl nepieņemies svarā??? Šis ir tieši tāds!

## Šokolādes ķiršu saldējums

### Sastāvdaļas

- 4 dateļpalmas, sasmalcinātas
- 100 gr tumšu, saldu, saldētu ķiršu
- 120 vaniļas sojas, kaņepāju vai mandeļu piena
- 1 ēdamkarote dabiskā kakao pulvera



**Ēdiena gatavošanas instrukcijas:**

Ielieciet blenderī un sakuliet kamēr viss paliek par krēmīgu masu. Ja blenderis ir par mazu, tad, protams, varat to darīt vairākas reizes kuļot dažāda veida augļus. Pirms ēšanas ielieciet uz nakti sasalt.

**Kāpēc ir lieliski:**

Šim saldējumam ir ļoti patīkama garša, un tas ir diezgan barojošs. Tas nozīmē, ka jūs varat apmierināt savas saldās garšas kārpiņas bez vainas sajūtas.

Tā ir recepte, kas sevī ietver visas pasaules garšas, it īpaši, ja pievienojat kakao. Izmantojiet dažādus veselīga veida riekstus, lai mainītu garšu. Tad to sasaldējiet un tas ir gatavs ēšanai.

Un patiesībā, šī recepte var kalpot kā palīgs tam, lai arī jūsu draugi vai radnieki sāktu ēst veselīgi.

## 5.2 Ikdienas ēšanas plānošana

Tagad, kad jūs zināt kā jaēd un jums ir visi šie lieliski ieteikumu kā salikt kopā dažādas sastāvdaļas, jūs varat samazināt savu asinsspiedienu dabīgi.

Ja jums joprojām ir šaubas, lūdzu, apsveriet šo:

Neko nedarīt patiešām NAV iespēja! Augsts asinsspiediens rada tik daudz risku jūsu veselībai, kas beigās var rezultēties letāli!

Tad kāpēc lai neizmēģinātu šo programmu?

Izmēģiniet tikai dažas nedēļas, lai redzētu, ka tas tiešām nav tik grūti; bet vislabāk, lai redzētu, ka tas darbojas! Šajā īsajā laika periodā jūs redzēsiet rezultātus, kā dabiski un gandrīz bez piepūles, jūsu asinsspiediens pazemināsies.

Arī tev vajadzētu mīlēt savas jaunās diētas plāna “blakusparādības”. No pirmās nedēļas tu jutīsies labāk un arī labāk izskatīsies! Šī diēta palīdzēs jums zaudēt svaru, un jūsu zaudētais svars turpinās veicināt asinsspiediena pazemināšanos.

Šeit ir daži padomi, kas palīdzēs jums sākt.

### - **Izmantojiet receptes;**

Ja jūs nezināt, no kurienes sākt, izmantojiet manus ēdienkartes ieteikumus; jums būs pietiekami daudz pirmajām nedēļām. Kad jūs sāksiet gatavot šos ēdienus, esmu pārliecināts, ka jūs atradīsiet to, kas vairāk jums iet pie sirds.



### **- Turiet sarakstu pa rokai**

Kamēr jūs neesat labi iepazinies ar pārtikas produktiem, kurus jūs varat ēst visu laiku un, ka ir arī daži lietojami tikai dažas reizes mēnesī - vislabākais veids, kā to ievērot ir turēt lapiņu pa rokai.

Turiet to arī pie ledusskapja vai virtuvē, kā arī varat ierakstīt telefonā. Šim sarakstam vajadzētu jūs iedvesmot pirkt tikai pareizos produktus. Daudziem cilvēkiem ir vieglāk ēst nekā neēst - tāpēc šie ēdieni jums patiešām palīdzēs turpināt ēst.

### **- Izveidojiet nedēļas ēdienkarti**

Es uzskatu, ka visnoderīgākais ir plānot visu nākamās nedēļas ēdienkarti iepriekšējās nedēļas nogalē. Tas ir noderīgi divos veidos: es varu vienlaikus veikt pirkumus ar nepieciešamajām sastāvdaļām, un darba dienas laikā man nav nepieciešams tērēt laiku veikalos.

Es to daru, lai taupītu savu laiku - un atklāja, ka tas patiešām palīdz! Kad eju nedēļas nogalē iepirkties, es sapērku visu priekš nākamās nedēļas. Un ar laiku jau sanāk tik labi, ka pa nedēļu vairs nevajag iegriezties veikalā.

### **- Lietojiet ekoloģisku pārtiku**

Ikreiz, kad jūs jūtaties ka trūkst idejs ko gatavot, dodaties uz vietējo tirdziņu. Tas ir lielisks veids, kā paplašināt ēdienkarti. Es deru, ka jums ir tik lieliska dārzenu un augļu izvēle pieejama tuvējā tirdziņā. Katram reģionam ir sava specifika, un jums patiešām ir jāizmanto tas, kas jums ir pieejams. Galvenais cenšaties ēst ekoloģisku pārtiku.

Ja neesat pārliecināts par kādu augli vai dārzeni un jums ir kādi jautājumi - droši sazinieties ar manu klientu atbalsta programmu - viņi ar lielāko prieku palīdzēs!



### **- Izsalkums un diēta**

Nav iespējams, ka būsiet izsalcis ar šo diētu. Pirmais iemesls: jums nav ēdiena, porcijas vai kaloriju ierobežojuma. Jūs varat ēst jebkurā laikā un cik vēlaties no atļauto pārtikas produktu saraksta.

Tātad, jums par to nav jāuztraucas.

Ciešanas, ne bads, ir cita lieta. Mums visiem ir pārtikas produkti, kurus mēs vienkārši mīlam, un jūs varat just alkas pēc tiem. Atcerieties, ka jūs varat tos lietot pāris reizes mēnesī - bet protams saprāta robežās. Kad jūs sākat programmu, visticamāk, jūs esat atkarīgs no cukura un tauku satura, un tas jums liks izjust ciešanas (nelielas). Bet paturiet prātā, ko mēs diskutējam par garšas receptoriem. Tikai dažū nedēļu laikā jūsu garšas receptori pielāgosies jaunajiem ēšanas paradumiem un alkas pēc cukura beigsies. Vienkārši esiet pacietīgi, jo atalgojums ir milzīgs: laba veselība; pazemināts asinsspiediens; mazāk svara. Ilgmūžība un dzīvotspēja!

## 6. Metabolisms un asinis asinsvadu veselība

Es jau teicu, ka jūsu asinsrece (asinsvadi), kas ir asinsritē, ir reāls iemesls, kāpēc palielinās asinsspiediens. Tas ir bojājums, kas ir veidojies gadiem ilgi, bet par laimi, ja jūs sākat ar to cīnīties jau tagad, jūs varat mainīt šo dzīvībai bīstamo situāciju.

Labākais veids, kā nodrošināt, ka jūsu ķermenis attīra artērijas, lai atjaunotu normālu asinsspiedienu, ir dot tam vajadzīgās uzturvielas un zaudēt svaru, lai novērstu turpmākus bojājumus.

Pirmkārt, barības vielas - jums ir lielisks uztura risinājums. Augu izcelsmes uztura kombinācija sniegs ķermenim ieročus, kas tam vajadzīgi, lai attīrītu un iznīcinātu sliktās lietas asinsvados. Arī daudziem produktiem ir labas uzturvielas, lai atjaunotu elastīgumu artērijās; tāpēc jūsu asins plūsma atkal būs gluda un vienmērīga.

Par svara zudumu, jums patiešām nav jāuztraucas vairāk .. Ar šo diētu - tas ir obligāti! Jūs ēdat ļoti zemas kalorijas (vai negatīvas kalorijas) pārtiku, kas liks jums justies paēdušam. Tomēr, tā kā jūsu ķermenim ir vajadzīga lielāks enerģijas patēriņš, tas sāks ilgi uzkrāties taukus pārvērst papildu enerģijas avotā.

Tas ir tā, kā jūs bez pūlēm zaudēsiet svaru, sākot ar pirmo nedēļu šajā diētas plānā!

Papildus šim diētas plānam es vēlētos dalīties ar jums ar kādu metabolisma pastiprinātāju, kas paātrinās šo procesu.

Tas ir brīvpriecīgi - ja jums pietiek ar diētu, visādā ziņā varat turpināt tikai to dariet. Ja vēlaties redzēt ātrākus rezultātus vai domājat, ka vielmaiņa ir nedaudz lēnāka, skatiet nākamo sadaļu!

Daudzi pārtikas produkti jau ir iekļauti jūsu sarakstā, taču ir maz jaunu; ka jūs varat patiešām palielinātu šo tauku zaudēšanas procesu un ātrāk iegūtu veselīgāku.

### **Ķiploks**



Visiem, kas neprātīgi garšo ķiploki, tie ir lieliska garšvielu izvēle. Tas ir papildīts ar barības vielām, kas cīnās pret infekcijām un ir pārsteidzošs vielmaiņas pastiprinātājs. Izmantojiet to kopā ar pārtikas produktu kombināciju sarakstā "Visi, ko varat ēst".

### **Tumšā šokolāde**



Tā kā ne visi saldumi ir slikti, šeit ir izņēmums. Kad jūs mērāni lietojiet tumšo šokolādi, tā paātrinās vielmaiņas procesu un liks jums justies labāk. Galvenais, protams, ir ēst to ne pārāk bieži. Viens neliels gabaliņš nedēļā ir labs sākums.

### **Rieksti**



Labākā tauku izvēle ir no riekstiem. Tie ir lieliska enerģijas izvēle, laba viršanai un metabolisma veicināšanai. Nedaudz riekstu, it īpaši mandeļus un valriekstus, vienmēr ir daļa no ikdienas ēdienkartes.

### **Lēcas**



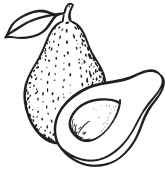
Lēcas jau ir iekļautas sarakstā; bet šeit ir norādīts par to lielajām dzelzs avota iezīmēm, minerālvielām un spēju uzlabot gremošanu un palielināt vielmaiņu. Jums vajadzētu ēst lēcas vairāk.

### **Āboli**



Labākā augļu izvēle visiem, kam nepieciešama zema kaloriju barība, kas ir papildīta ar barības vielām. Āboli ir īpaši bagāti ar šķiedrvielām, kas ir būtiski labam vielmaiņas procesam.

Tikai viens ābols dienā radīs atšķirību!



### **Avokado**

Avokado ir laba izvēle priekš labajiem taukiem. Tie ir lieliski jaunumi tiem, kas ir grūti izdzīvot bez gaļas. Tauki ir piemēroti pārtikas gremošanai, lielisks enerģijas avots un palīdz organismam efektīvāk sadedzināt taukus un kalorijas.



### **Brokoļi**

Brokoļi ir ļoti vērtīgi dārzeņi, kurus jūs atradīsit visos ēdienu sarakstos. Tos ir vislabāk ēst neapstrādātus vai tvaicētus, lai nodrošinātu, ka jūs saņemat uzturvielas, kas uzlabo jūsu metabolismu.



### **Pipari**

Pipari ir vēl viens dārzeņis sarakstā un tas lieliski spēj uzlabot metabolismu. Viņi ir papildīti ar vitamīniem un minerālvielām, bet karstie pipari (jo karstāks, jo labāk) strādā kā maģija, lai paātrinātu vielmaiņu.



### **Ūdens**

Varbūt jūs to jau pamanījāt, bet es iepriekš neesmu minējis ūdens nozīmi. Vienkāršs iemesls tam ir - lielākā daļa uztura balstās uz 2 litriem ūdens dienā; bet ne šis. Tas ir uzturs, kurā ir tik daudz dārzeņu, ka jums nav iespējas dehidrēties. Negāzēts ūdens šajā procesā ir labākā izvēle jūsu dzērienam. Izmēģiniet vismaz 2 glāzes dienā - vislabāk no rīta un pirms gulētiešanas; lai iegūtu visvairāk vielmaiņas stimulējošo efektu.

# 7. Izmēriet savas asinis spiedienu ir pareizais veids!

Ikviens, kas cīnās ar hipertensiju, zina, ka ir ļoti labs ieguldījums ir nopirkt asinsspiediena mērītāju mājās, lai pārbaudītu un novērtētu asinsspiedienu neejot pie ārsta. Lielākā daļa asinsspiediena iekārtu ir ļoti viegli lietojamas, elektriskās vairāk nekā manuāla asinsspiediena ierīces, tomēr attiecībā uz precizitāti - manuālie komplekti ir daudz labāka izvēle.

Vēl viena lieta, kas jāņem vērā, pērkot asinsspiediena mērīšanas ierīci, ir jāpārlicinās, vai rokas aproce ir pareiza. Parasti izmēri ir norādīti, tādēļ jūs varat viegli pārbaudīt šos datus. Lielākajai daļai ierīču ir arī regulējams manžets, kas piemērots lielākajai daļai pieaugušo.

## 1. padoms:

Asinsspiediens svārstās dienas laikā. Jūs varat viegli pamanīt, ka jums ir atšķirīgs rādījums no rīta, pēcpusdienā un pirms gulētiešanas. Tāpēc jums ir jāmēģina izmērīt asinsspiedienu ņemot vērā vidējo tajā pašā laikā ik dienu! Tas ļaus jums iegūt visprecīzākos rādījumus un sekot asinsspiediena līmenim.

Vēl viens iemesls, kāpēc jūs varat saņemt dažādus rādījumus, ir darbības, kuras veicat pirms asinsspiediena mērīšanas. Daudzas lietas, tostarp fiziskās aktivitātes, stress, smēķēšana, dzeršana, smagas maltītes, pilns urīnpūslis, kafija un zāles, var ietekmēt vai īslaicīgi paaugstināt asinsspiedienu

## 2. padoms:

Izvairieties no stresa, fiziskām aktivitātēm vai smagas maltītes(vai kādu no iepriekš minētajiem) pirms asinsspiediena mērīšanas. Vai tas ir telpā vai vietā, kurā varat vienkārši relaksēties. Tas palīdzēs jums iegūt visprecīzākos rezultātus.

### Asinsspiediena mērīšana

1. Uzlociet savas piederknes, lai kreisā roka būtu uzlocīta līdz augšai.
2. Sēdiet uz krēsla, kamēr jūsu kreisā roka ir atvieglota uz galda. Mēģiniet sēdēt relaksēti vismaz dažas minūtes, lai jūsu sirdsdarbība un asinsspiediens varētu stabilizēties.
3. Novietojiet aproci uz rokas. Vislabākais stāvoklis ir uz iekšējā elkoņa. Lai noteiktu impulsu, varat lietot pirkstiņus vai asins mērīšanas komplekta stetoskopu. Aproce tiek novietota šīs vietas centrālajā daļā. Manekelei jābūt 2-3 cm virs elkoņa saliekuma, un tam jābūt ļoti stingri ap roku.
4. Novietojiet stetoskopa galvu uz leju, manšetes iekšpusē. To vajadzētu novietot virs apgabala, kurā iepriekš esat atradis pulsu. Pēc tam ievietojiet stetoskopa auss gabaliņos jūsu ausīs.
5. Novietojiet mērinstrumentu un sūknī. Sūknim jābūt labajā rokā, kamēr mērinstrumentam jābūt izvietotam vietā, kur to var skaidri saskatīt.
6. Sāciet ātri sūknēt manšeti. Ja pulss vairs nav dzirdams ar stetoskopa palīdzību, un, ja mērinstrumenta skaitlis ir vismaz 30 mm Hg virs jūsu parastā asinsspiediena, pārtrauciet sūknēšanas darbību.
7. Sāciet noņemt aproci. Lēnām atgrieziet gaisa vārstu, lai izlaistu gaisu no aproces.
8. Izmēriet sistolisko spiedienu. Ievērojiet numuru, kurā vispirms sākat dzirdēt sirdsdarbību. Tas ir jūsu sistoliskais spiediens.
9. Turpiniet klausīties līdz brīdim, kad vairs nedzirdat sirdsdarbību. Ņemiet vērā šos rādījumus. Tas ir diastoliskais asinsspiediens.
10. Noņemiet aproci no rkas. Atpūties un pagaidiet, lai atkārtotu procedūru.

\* Piezīme: lai nodrošinātu, ka jums ir precīzi rezultāti, atkārtojiet šo procedūru 3-5 minūtes pēc pirmā mērījuma. Mērījumu laikā var rasties nelielas kļūdas, kas sniegs jums neprecīzus rādījumus - tādēļ vienmēr veiciet šo mērījumu vismaz divas reizes!

## 8. Secinājumi

Nu, vispirms apsveicam! Jūs esat pabeidzis pirmo ceļvedi un ir viens solis tuvāk tam, ka esat veselīgāks un dzīvosiet ilgāk!

Es ceru, ka tas ir jums jauns sākums. Jūs tagad varēsiet paspēlēties ar datiem par hipertensiju. Un es ceru, ka šī ir pēdējā reize, kad jums būs jālasa šī grāmata. Kad jūs to izlasīsiet jau otro un trešo reizi, visa šeit esošā informācija sāks salikties pa plauktiem, un, cerams, pārliecinās jūs izmēģināt Omega936 Project.

Vēlreiz aicinu jūs to darīt. Augsts asinsspiediens ir nopietns veselības apdraudējums un galvenais cēlonis daudzām slimībām. Cilvēkiem ar lieko svaru un augstu asinsspiedienu ir lielāks risks iegūt:

- Sirds slimības;
- Sirdstrieku;
- Diabētu;
- Insultu;
- Artritu;
- Fibromialģiju;
- Podagru;
- Nierakmeņus / nieru mazspēju;
- Vēzi un vēl daudz vairāk ...

Un iedomājieties, cik laimīgāk jūs jutīsieties, kad sāksiet mazināt šos riskus un pēkšņi sāksiet justies un izskatīties labāk.



Pārsteidzošās barības vielas, kuras jūs ēdīsiet ar savu jauno uztura plānu, piešķirs jūsu imunitātei stimulu, tādēļ jūs būsit aizsargātāki, lai novērstu slimības lielas infekcijas!

Pat tad, ja jums ir mazāki simptomi, piemēram, kairināts zarnu sindroms, aizcietējums, kuņģa skābes vai žultsakmeņi, tie tik ātri izzudīs ar jauno uztura plānu!

Un ļaujiet man atkal uzsvērt, ka ar pienācīgiem ēšanas ieradumiem jūs ātri novērsīsiet augsto asinsspiediena risku: aptaukošanos.

Svara zudums ir būtiski, lai dabiski pazeminātu asinsspiedienu, un Omega936 Project būs ļoti noderīgs!

Tā var būt pirmā reize jūsu dzīvē, ka jūs redzēsiet ātrus, vieglus un ilgtermiņa rezultātus no



svara zaudēšanas. Jūs uzņemat tik daudz zemas un negatīvas kalorijas, kad jūsu ķermenis strādās turbo režīmā, lai sadedzinātu uzkrāto tauku daudzumu.

Jūs katru dienu injicēsiet vecuma komponentes, kuras mainīsies, tādējādi jūs jutīsiet atšķirību neparedzētās vietās, piemēram, spīdīgākos matos, vienmērīgāku un mitrinātu ādu, labāku sejas ādu.

Mēs esam tas, ko ēdam - tas ir fakts.

Esmu redzējis rezultātus uz labāko jūscūciņu pasaulē - sevi. Esmu pārbaudījis un pilnveidojis šo programmu, tāpēc tā arī strādās jums!

Galū galā, es godīgi lūdzu jūs izmēģināt, jo jūsu dzīve ir apdraudēta! Es būšu tavs atbalsts šajā ceļā - tādēļ, es būšu priecīgs par jebkuriem jautājumiem, domu vai vienkārši dališanos pieredzē.

Vēloties jums ātri atgūties un daudz prieka nākamajos gados,

Ar cieņu,

Toms Krovels

## 9. Vingrinājumi zemākam asinsspiedienam

Omega936 programma pati par sevi darbojas; ierosinātā diēta noteikti samazinās jūsu asinsspiedienu dabiski.

Tomēr mērķis ir atgūt perfektu veselību un atjaunot dzīvotspēju, izturību un palielināt savu enerģijas līmeni - lai jūs tiešām justos labi!

Tāpēc es ierosinu trīs ļoti vieglus vingrinājumus, kas veicina asinsspiediena pazemināšanos un parasti ir labi cilvēkam, ja neesat iesaistījies sportiskās vai fiziskās aktivitātēs.

Piezīme \* ja jūs jau veicat regulārus vingrinājumus (piemēram, kardio), lūdzu, turpiniet ar tiem. Zāles apmeklējumi vai apmācību programmas parasti ir augstākas intensitātes līmeņa un ir ļoti labas jūsu veselībai.

Šeit atrodami viegli izpildāmi vingrinājumi tiem, kas nav tik ļoti ieinteresēti trenēties sporta zālē vai kāda iemesla dēļ nedara citus vingrinājumus. Lūdzu, vienkārši izlasiet, un jūs redzēsiet, ka jūs varat to izdarīt! Lūdzu bez attaisnojumiem, ka jums nav laika vai, ka treniņš ir pārāk grūts.

Tie ir vairāki relaksācijas paņēmieni nekā faktiskais treniņš - tas ir paredzēts, lai samazinātu stresu un palīdzētu pazemināt asinsspiedienu.

Jūs varat izvēlēties kad un kā to darīt. Jūs varat darīt visus trīs katru dienu; jūs varat darīt 1 dienā vai vienkārši redzēt, kas jums vislabāk darbojas. Protams, nodrošinot visātrākos rezultātus, tas viss jā dara kopā.

## 1. vingrinājums

### Ritmiska staigāšana

Ritmiska staigāšana ir lieliska relaksācijas metode, kā arī vērtīgs treniņš.

To varat izdarīt jebkurā diennakts laikā, bet mans ieteikums to darīt no rīta. To var izdarīt mājās, lai gan, ja vien tas iespējams, to dara ārā, lai iegūtu pilnu relaksāciju un atpūtu.

Tātad, šeit ir tas, kas jums jādara;

Sāciet staigāt lēnām (nedaudz lēnāk nekā parasti).

Staigājot, lēnam kustiniet rokas uz priekšu un atpakaļ.

Darāt tā, kad liekat kreiso kāju uz priekšu, tad kreisā roka iet uz atpakaļu un labā uz priekšu. Un pretēji: kad liekat labo kāju uz priekšu, tad labo roku uz atpakaļu un kreiso roku uz priekšu.

Izmēģiniet un atpūties (varbūt relaksējoša mūzika var palīdzēt?), Un, kad ritms ir atrasts, pāreijiet uz šā uzdevuma otro daļu.

Otra daļa ir saskaņot savu prātu ar staigāšanu. Sekojiet savam gājienam.

Padomājiet vai labāk izteikties skaļi: **pa kreisi** kad liekat kreiso kāju uz priekšu un **pa labi** kad kreisā kāja iet uz priekšu.



Nav laika ierobežojuma, vienkārši dariet tik daudz, cik jūtaties ērti. Izmēģiniet un koncentrējieties. Tā ir ļoti viegla un relaksējoša pastaiga, pēc kuras jūs izveidojat saikni ar prātu.

Vienkāršs, bet ļoti efektīvs!

## 2. vingrinājums

### Relaksējies un atbrīvo

Šī elpošanas uzdevuma mērķis ir atvieglot uzkrāto stresu, lai sniegtu jums emocionālu labsajūtu. Daudziem cilvēkiem, kuriem ir stress vai dažādas emocijas, kas tiek bloķētas iekšpusē, būs problēmas ar asinsspiedienu. Un kas mums mūsdienās netiek uzspiests?

Lai gan, lasot to pirmo reizi, jūs domājat: tas nav man; tomēr mēģiniet - un ja jūs joprojām ticat, tas nevar palīdzēt jums labāk tikt galā ar stresu, ignorējiet to. Pārējie 2 vingrinājumi tev pazeminās asinsspiedienu.

Tātad tas ir tas, kas jums jādara:

1. solis: ieelpot dziļi noliecoties ar pleciem līdz ceļiem. Pilnīgi piepildiet plaušas. Tad izelpojiet gaisu, līdz jums plaušas ir tukšas. Mēģiniet atpūsties un atkārtot šo elpošanu trīs reizes.

2. solis: pēc tam koncentrējoties uz 1 emociju, kas jūs satrauc un, piemēram, izraisa dusmas. Ļaujiet šai emocijai, dusmām, plūst visā ķermenī. Nepievērsiet uzmanību tam, ko jūs varat saistīt ar šo sajūtu.

Vieciat vēl vienu dziļi ieelpu un izelpojiet.

Atkal jūtiat, ka dusmas pārņam jūsu ķermeni. Padomājiet vai vēl labāk sakat skaļi - "es jūtu dusmas".

Dariet to kopā trīs reizes. Ieturiet pārtraukumu un atkārtojiet 1. solis - relaksēties un ievilkst trīs dziļas elpas.

3. solis: padomājiet par kādu citu emociju, piemēram, kaunu un atkārtojiet 2. soli: sajūti, kā kauns satricina jūsu ķermeni. Padomājiet vai labāk sakiet skaļi - "Man ir kauns" ...

Dariet to 3 reizes un atkārtojiet 1. darbību.

4. solis. Visbeidzot, koncentrējoties uz ļoti pozitīvām emocijām, piemēram, laimi, prieku vai mīlestību. Atkārtojiet 2. darbību ar 3 dziļām ieelpām, sakot vārdu skaļi: es jūtu prieku; Es jūtos milēts vai es jūtos laimīgs ...

Kad esat izgājis cauri visām emocijām, jums patiešām vajadzētu justies ļoti atvieglinātam. Jūs varat darīt šo uzdevumu katru dienu un ātri jūs sajūtīsiet uzlabojumus ikdienā.

To ir ļoti vienkārši izdarīt - taču rezultāts var būt lielisks!

### 3. vingrinājums

#### **Pilna ķermeņa relaksācija un treniņš**

Pēdējo uzdevumu var veikt pēc tam, kad esat pamodies vai pirms gulētiešanas. Mērķis ir atslābināt ķermeni un prātu, vienlaikus nodrošinot vieglu treniņu visai muskuļu grupai. Atkal, tas ir ļoti viegli un ikviens to var izdarīt.

Nogulieties ērtā stāvoklī uz gultas vai grīdas ar spilvenu zem galvas. Jūsu kājām jābūt nedaudz nošķirtām un rokām pie sāniem.

Viegli pakratiet rokas, pavēršot rokas atpakaļ pret grīdu vai gultu.

Pavelciet galvu atpakaļ un uz priekšu.

Tas sagatavos jūs relaksācijai.

Ieelpojiet tik dziļi cik vien varat. Pilnībā piepildiet plaušas. Tagad izelpojiet visu gaisu, kamēr jums vairs nav gaisa plaušās, un tajā pašā laikā palaidiet visas emocijas. Atkārtojiet šo elpošanas vingrinājumu trīs reizes.

Pēc elpošanas uzdevuma sāciet treniņu, vispirms koncentrējoties uz kreiso pēdu muskuļiem. Savelciet šos muskuļus tik cieši, cik vien iespējams, un turiet tos pāris sekundes, līdz atlaidiet.

Tagad saki kreisajai kājai “palaid to vaļā”. Koncentrējieties uz atvieglinātu sajūtu kreisajā kājā, kad jūs dziļi ieelpojat un pilnīgi izelpojat.

Pārvietojieties un tagad koncentrējieties uz labās kājas muskuļiem. Savelciet šos muskuļus tik cieši, cik vien iespējams, un turiet tos pāris sekundes, līdz atslābiniet. Tagad sakiet šai kājai, lai tā palaiž visu. Koncentrējieties uz relaksējošu sajūtu labajā kājā, kad jūs dziļi ieelpojat un pilnīgi izelpojat.

Turpiniet arī to darīt ar citiem muskuļiem kā pēcpusi, augšstilbiem.

Savelciet muskuļus tik cieši, cik vien iespējams, un turiet tos pāris sekundes, kamēr jūs atsprindzināt... Tagad atlaidiet visu spriedzi no muskuļiem, kurus esat sasprindzinājuši pirms tam. Koncentrējieties uz atvieglinātām sajūtām sēžā un augšstilbos, dziļi dziļi ieelpojat un pilnīgi visu izelpojat.

Izmantojiet to pašu modeli un koncentrējiet uzmanību uz visām svarīgākajām muskuļu grupām: vēdera zonu, iegurni, muguras lejasdaļu un muguru; pleciem, kreisajai un labajai rokai, kaklam, žokļim un sejas muskuļiem.

Tas ir vienkāršs un efektīvs veids, kā izdarbināt visas muskuļu grupas, bet arī atpūtināt visu ķermeni. Tāpēc es ieteiktu veikt šo uzdevumu tieši pirms gulēšanas, visiem, kam ir miega traucējumi. Vingrojums dos jums atslābinātu prātu, lai varat kārtīgi izgulēties.

Izbaudiet!

## 10. Efektīvs svara zudums

Nekas nepazeminās assinsspiedienu ātrāk kā svara zudums. Daudzos gadījumos paaugstināts asinsspiediens ir tiešs cēlonis no liekā svara, un tāpēc, ja jūs zaudējat tikai dažus kilogramus, tas automātiski atspoguļosies jūsu asinsspiediena rādītājos.

Diabēta plāns Omega936 noteikti dos šo rezultātu - veselīgu svara zudumu, kas novērsīs hipertensiju.

Ja sekojat grāmatas plānam - jums vairs nebūs liekais svars.

Ja kāda iemesla dēļ jūs nevēlaties veikt visu programmu, bet jūs interesē redzēt svara zuduma rezultātus, mēs jums sniegsim vienkāršas vadlīnijas, lai sasniegtu ilgtermiņa rezultātus.

Jūs varat veikt svara zudumu neatkarīgi no visa diēta plāna; piemēram, pirms Omega936 Project uzsākšanas.

Ir arī ļoti labi saglabāt šo pa rokai, ja jūs jau sasniedzat savu mērķi - stabilu un normālu asinsspiedienu. Pēc tam jūs, iespējams, atgriezīsieties pie parastajiem uztura ieradumiem, un, ja pamanīsiet nelielas svara problēmas, vienkārši ievērojiet šīs norādes, lai novērstu hipertensijas atkārtotu parādīšanos.

### **Negatīvu kaloriju pārtikas produkti.**

Es vēlreiz norādīšu, ka labākais veids, kā zaudēt svaru bez piepūles un uzturēt to ilgtermiņā, ir balstīt savu uzturu uz pārtikas produktiem, kuriem ir negatīvas kalorijas.

Negatīvu kaloriju pārtikas produkti ir pārtikas produkti, kam būs nepieciešams vairāk kaloriju, lai tos sagremotu, nekā tiek ir kaloriskā vērtība. Piemērs: 300 kalorijas enerģijas būs nepieciešama, lai sagremotu bļodu no 150 kaloriju salātiem. Tas dos salātu negatīvās kalorijas -150. Jūsu ķermenim būs jāizmanto šie līdzekļi - 150 kalorijas no tauku nogulsniem. Tātad, ja jūs ēdat produktu ar negatīvām kalorijām, jūs faktiski kausējat uzkrātos taukus organismā! Cik tas ir forši - ēst un zaudēt svaru !!!



Un tieši tāpēc ar šo vienkāršo svara zaudēšanu jums patiešām nav jāuztraucas par ēdiena kontroli, jāskaita kalorijas vai jāēd tikai dažos laikos ... Kamēr jūs ēdat produktus ar negatīvām kalorijām, jūsu kilogrami samazināsies tāpat kā sniegs pavasarī.

Jūs arī būsiet veselīgāks, jo šajā sarakstā iekļautie pārtikas produkti ir ne tikai produkti ar augstu uzturvērtību, bet tie ir; bagātināti ar šķiedrām, minerāliem un vitamīniem, lai jūs arī turpmāk uzlabotu savu veselības stāvokli.

Lai efektīvi samazinātu ķermeņa svaru, jūsu uzturam vajadzētu būt šādam:

- |                 |                |                     |
|-----------------|----------------|---------------------|
| - Āboli;        | - Selerija;    | - Bumbieri;         |
| - Sparģeļi;     | - Kafija;      | - Zirņi;            |
| - Banāni;       | - Kukurūza;    | - Ananāsi;          |
| - Melnās pupas; | - Gurķis;      | - Pipari;           |
| - Bok choy -    | - Greipfrūts;  | - Avenes;           |
| Ķīnas kāposti;  | - Pupiņas;     | - Spināti;          |
| - Brokoļi       | - Lēcas;       | - Saldie kartupeļi; |
| - Brūnie rīsi;  | - Lapu salāti; | - Tomāti;           |
| - Kabacis;      | - Mango;       | - Arbūzs.           |
| - Burkāni;      | - Sīpoli;      |                     |
| - Ziedkāposti;  | - Apelsīni;    |                     |

Jums vajadzētu dzert tikai ūdeni. Kā redzat, tad kafiju arī var dzert, bet bez cukura vai dažādiem krēmiem (atcerieties, ka kafija arī jūsu dehidrē).

Pats par sevi saprotams, ka neviens cukurs, saldumi, gaļa, piena produkti un pārtikas produkti nav atļauti. Ja daži dārzeņi vai augļi šajā sarakstā nav, vai jums ir jautājums par tiemu, sazinieties ar mūsu atbalsta komandu jebkurā laikā. Arī šeit ir daudz resursu par negatīvām kalorijām pārtikā tiešsaistē.

Omega936 Project ir lieliska sadaļa par to, kā pagatavot gardas maltītes, izmantojot šīs sastāvdaļas, lai jūsu ikdienas ēdienkarte arī turpmāk būtu gaumīga un daudzveidīga.

Rezultāti ir neizbēgami! Veiksmi!

Tony Cromwell

# OMEGA936 PROJECT

Jūsu ceļvedis augsta asinsspiediena kontrolēšanā

## *"Pēc 20 gadiem mans spiediens ir normāls!"*

Man vienmēr bijušas problēmas ar asinsspiedienu, taču tikai tad, kad mans ārsts teica, ka esmu pakļauts sirdslēkmes riskam, sāku par to domāt nopietni. Šo programmu man pasūtīja meita, un tagad lietoju to regulāri. Tagad – pēc 20 gadiem – mans asinsspiediens jau labu laiciņu ir normas robežās. Nu man vairs nav jābaidās, ka mans mūžs pēkšņi varētu aprauties!

Uldis, 59, Rīga

## *"Vienkārši, bet efektīvi!"*

No visa tā, ko esmu mēģinājusi asinsspiediena pazemināšanai, šai programmai bija vislabākais un visātrākais efekts. To ir ļoti vienkārši ievērot, un tev nekas nav jāuzpurē. Kopš tai sekoju, man ir vairāk enerģijas, es jūtos labāk, un ārsts ir apmierināts ar manu veselību.

Anda, 41, Liepāja

