



VYSOKÝ TLAK?

Zcela zbytečná věc!

Navzdory tomu, jak rozšířená a nebezpečná věc vysoký tlak je, se tato nemoc nemusí ve skutečnosti mezi lidmi vůbec vyskytovat. Nicméně stane-li se tak, pak je velmi snadno léčitelná – a to i bez pilulek!

Připravuje: Jaroslav Zajíček, **foto:** archiv

Ke vzniku vysokého tlaku vedou tři hlavní příčiny. Tou základní jsou farmaceutické produkty, to že se cokoli snažíme okamžitě léčit pomocí injekcí a různých medikamentů. Tělo však není od přírody nastavené na tak masivní přísun toxických látek. Ty se pak v důsledku toho usazují v organismu a zahušťují krevní řečiště. Výsledkem je zvýšení krevního tlaku.

BŮČEK ZDRAVĚJŠÍ NEŽ FRGÁL

Další v pořadí příčin je špatná životospráva. Ten největší prohřešek přitom před-

stavuje trojkombinace: tepelně upravené sacharidy společně s tukem a cukrem (například koláče, dorty apod.). Všechny tyto složky jsou přitom špatné už samy o sobě, nicméně s každou z nich jednotlivě si ví tělo při trávení rady, na to už je za tisíciletí nastavené. Teprve spojení všech tří prvků v jediném jídle dává vzniknout kombinaci, s níž si tělo od přírody neporadí. V tomto smyslu je „přírodní“ bůček, konzumovaný se syrovou cibulí, pro náš organismus lepší než „umělý“ margarín, nebo zmíněná trojkombinace v podobě českých buchet či moravského frgálu.

TOXINY ZANÁŠEJÍ TLUSTÉ STŘEVO

Poslední z trojice příčin plyne z obou předchozích. Toxiny, které tělo nedokáže vyloučit, zanášejí tlusté střevo. Nečistota, která zde přetrvává, pak dále napomáhá vyšší tvorbě toxinů, stoupá tělesná váha a zahušťuje se krevní řečiště. Tlak stoupá...

PO SEDMNÁCTI LETECH STAČILY TŘI TÝDNY

Pokud odstraníte výše uvedené příčiny, ve velmi krátkém čase se zbavíte i vysokého tlaku. Tento problém lze přitom řešit skutečně kdykoli. Měl jsem pacienta, který bral sedmnáct roků prášky na vysoký tlak. Přesto se poté, co se začal řídit mými pokyny, do tří týdnů obešel bez pilulek. Je to podobné, jako s vybitým akumulátorem – taky ho stačí nahodit...

NEŠKODÍ SÁDLO, ALE SÁDLO NA CHLEBĚ

Chceme-li se tedy zbavit vysokého tlaku, musíme v první řadě provést perfektní detoxikaci střevního traktu neboli „vyčistit výfuk“. Analogie auta s bramborou ve výfuku snad

napoví více a každý snadno pochopí, proč mu motor nejde do obrátek, tak jak má. Tomuto problému jsme se věnovali už v minulosti (klystýry, šankaprakšalána, hydrocolon terapie atd.). Dále je potřeba alespoň na dobu, než dojde k úpravě tlaku, zcela vynechat dvojkombinace tuků a tepelně upravených uhlohydrátů. Platí totiž, že není škodlivé sádlo, ale sádlo na chlebě!

ZBAVIT TĚLO KYSELIN

Nutné je přistoupit i k dalším dietologickým krokům – například zbatit tělo na čas kyselin. Znamená to vynechat „bílé jedy“ jako cukr, sůl, čistý tuk jak živočišný, tak především „umělý“ margarín. Z tuků pak konzumujeme pokud možno panenský (tedy za studena lisovaný) olej, přičemž pro tuzemce je vhodnější řepkový než olivový. 1 až 2 polévkové lžíce panenského řepkového oleje denně společně s ostatními uvedenými opatřeními napomáhají snížení krevního tlaku na žádoucí hodnoty. Ještě lepší službu nám udělá panenský olej lněný, ten však na rozdíl od řepkového snadno rychle žlukne a může se předávkovat. Nemůžeme jej tedy ve větších dávkách konzumovat přímo (to by nám mohl i uškodit), ale nejlépe rozmixovaný ve směsi s tučným tvarohem. Tak totiž vznikne chemická sírná vazba, která výborně proniká do tkání a může prostoupit i do nejmenších kapilár, rozpustit jakýkoli nevhodný tuk a pročistit žíly a tepny, v důsledku čehož dojde k razantní úpravě stavu.

LÉČENÍ ŠTÁVAMI

S pomocí zeleninových šťáv doma vyráběných na odšťavňovači můžeme vysoký tlak léčit systémově. Skvěle nám za tím účelem poslouží šťáva sice nikterak chutná, ale zato neobvykle účinná. Připravíme ji ze 450 ml šťávy z okurek a 50 ml šťávy

z cibule. Pije se denně nejvýše toto uvedené množství.

LÉČENÍ STRAVOU

V tomto konkrétním případě je potřeba doplnit organismu hořčík, vápník, zinek, vitaminy D a C, kyselinu listovou.

Hořčík a vápník dodáme tělu konzumací rozemletého neloupaného sezamového semínka anebo pasty tachini, která je z něj vyrobená a dá se koupit v obchodech se zdravou výživou.

Vitamin D nejlépe doplníme 1 až 2 hodinami pobytu venku denně. Není-li to možné, můžeme si pomoci rybím tukem či příslušnými doplňky stravy.

Vitamin C chybí i těm, kdo požívají spoustu ovoce a zeleniny. Neomylným příznakem toho mohou být třeba krvácející dásně, které signalizují skorbud a většinou nemají nic společného se zubním zánětem. Stačí si uvědomit, že při větším stresu (a ten zažíváme denně!) spálí naše tělo až 3000 jednotek vitamínu C, přičemž masivnější stres se odbourá až za 2 či 4 dny. Nemocní pak mohou potřebovat dokonce 10 až 18000 mg denně! Vitamin C je tedy potřeba tělu dodávat uměle. Případné předávkování, jehož se ovšem není třeba z hlediska jakýchkoli následků bát, nám signalizuje organismus tím, že dostaneme průjem. Pak stačí dávku snížit.

Zinek lze doplnit trojím způsobem. Stačí jíst dýňové semínko (30 až 50 g denně) nebo konzumovat panenský dýňový olej (polévkovou lžící denně). Nejlepší je ovšem zinek v tzv. chelátové vazbě z lékárny, a to pro mimořádnou vstřebatelnost. Při vážných komplikacích s tlakem se bere denně ráno a večer zásadně na lačno, protože jinak se špatně vstřebává. Denní dávka

může být opravdu velká, protože se prakticky nedá předávkovat.

Kyselina listová je pak obsažena v červené řepě a brokolici. Při jejím extrémním nedostatku pak opět pomůže lékárna.

BYLINNÁ LÉČBA

Co se bylin týče, pomáhá na vysoký tlak konzumace čerstvé petrželové nati – i celý svazek denně! Minimum pak v tomto směru představuje vrchovatá polévkové lžíce jemně krájené nati každý den. Volit můžeme i další metodu – 2 kávové lžičky bílého jmelí před jídlem denně (nejvýše pak 3 lžičky za den). Někomu ale může nejlépe vyhovovat v pořadí třetí metoda – jíst syrovou cibuli (50 g denně) a česnek (3 stroužky denně).

POZOR NA KVALITU VODY!

Ten, kdo bojuje s vysokým krevním tlakem, by si měl nechat udělat rozbor vody, kterou pije. Voda z vodovodu s vysokým obsahem kadmia totiž představuje pro hypertoniky vážnou komplikaci a nesmějí ji tedy pít.

DISCIPLINOVANÍ NEBUDOU MÍT PROBLÉM

Každý, kdo splní výše uvedené podmínky, si může být jist, že jeho potíže s vysokým tlakem rychle ustoupí. Některá z opatření jsou natolik razantní, že je až můžete přehnat a přeradit se mezi lidi s tlakem naopak nízkým. Že máte krev předěnou poznáte podle snadných modřin, které se vám začnou tvořit. Proto je potřeba provádět pravidelné kontroly tlaku a hustoty krve a systém pak případně doladit sobě „na tělo“.

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

