

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!

Tři hlavní příčiny

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 pak je špatná životospráva. Ten největší prohřešek přitom představuje trojkombinace: tepelně upravené sacharidy společně s tukem a cukrem (například koláče, dorty apod.). Všechny ty 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 však dává vzniknout kombinaci, s níž si tělo od přírody neporadí. V tomto smyslu je také „přírodní“ bůček, konzumovaný se syrovou cibulí, pro náš organismus lepší než „umělý“ margarín, nebo zmíněná trojkombinace v podobě českých buchek 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,



Káže vodu a pije víno, mohlo by někoho napadnout nad „nezdravě“ prostřeným stolem u Zajíčků. Pravda je ovšem jiná. Zatímco většina z nás se takto živí prakticky stále a jen tu a tam se donutí k náznavu disciplíny, Zajíčkoví to mají přesně naopak – 350 dní v roce se drží svých zásad a pouze těch zbývajících 15 dní si zahřejí – třeba o Vánocích, na narozeniny či při naší návštěvě... „Protože chutě vás bohužel nepřejdou nikdy,“ jak upozorňuje léčitel.

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 mu motor nejde do obrátek, tak jak má. Tomuto problému jsme věnovali už několik pokračování našeho seriálu (klystýry, šankaparakalána, 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 zbavit 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 může udělat panenský olej lněný, ten však na rozdíl od řepkového snadno 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 tvařem. 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 šťávami

O zeleninových šťávách na těchto stránkách nemluvíme poprvé. Jejich pomocí můžeme vysoký tlak léčit systémově. Skvěle nám za tím účelem poslouží šťáva sice nikterak chutná, ale zato neobyčejně účinná. Připravíme ji ze 450 ml šťávy z okurek a 50 ml šťávy z cibule. Pije se denně nejvýše uvedené množství.



Léčení stravou

V tomto konkrétním případě je potřeba doplnit organismu hořčík, vápník, zinek, vitaminy D a C a 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 krvácivé dásně, které signalizují skorbut 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 (viz minulé číslo). 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 polévková lžíce jemně krájené nati každý den. Volit můžeme i další metodu – 2 kávové lžičky bílého jmelí před jídel 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.

Každý, kdo splní výše uvedené podmínky, si může být jist, že jeho potíže s vysokým tlakem velmi rychle ustoupí. Některá z opatření jsou natolik razantní, že je až můžete přehnat a přeredit se tak mezi lidi s tlakem naopak nízkým. Ze máte krev přefeděnou přitom poznáte snadno 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“.

INZERCE

Certifikovaná zdravotní obuv VITA

ortostep®

Pružina pod patou snižuje při chůzi zátěž nohou i zad, a tím zmírňuje bolesti páteře. Měkká anatomická stélka pomáhá snížit únavu chodidel.

Žádejte ve své lékárně nebo na adrese:
Martina Strýčková, Hlavní třída 1063/3
708 00 Ostrava - Poruba
www.ortostep.cz Tel. 604 260 212

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu Recepty prima nápadů (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: send@send.cz, telefonicky na tel.: 225 985 225 nebo poštou na adrese: SEND Předplatné, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

