

Problémy s krevním tlakem a strava

Problémy s krevním tlakem mohou být začátkem problémů mnohem horších.

Dobře víme, že všechny choroby jsou zbytečné. Mezi ty nejzbytečnější patří vysoký krevní tlak.

Je častý, až běžný. A je to škoda. Protože – jak je známo – je jednou z hlavních příčin srdečních chorob, mozkových mrtvic a dalších kardiovaskulárních problémů. Ty jsou řazeny mezi dnešní metly lidstva. Přesto bez hrozby vysokého tlaku a přitom bez léků žije na celém světě velké procento obyvatel. Jsou to především ti, kteří se stále ještě živi tradičně – převážně rostlinnou stravou. K nim se postupně přidávají další. Většinou proto, že je moderní systémy založené na konzumaci živočišných potravin připravily o zdraví. Návrat k tradicím prověřeným po tisíciletí je od problémů s vysokým krevním tlakem osvobozuje a přináší i další zlepšení jejich zdravotního stavu.

Do této skupiny patří i makrobiotici. Během studia v USA nám to potvrdili přítomní studenti ze všech světadílů. Bylo to v době, kdy již dlouho existovala studie amerických lékařů F. M. Sackse, B. Rosnera a E. H. Kasse z Harvardské lékařské fakulty (Harvard Medical School).

V roce 1974 po dobu čtyř měsíců měřili muže a ženy ze všech oblastí USA, kteří právě studovali v Bostonu a živilí se v Kushiho institutu, makrobioticky. U všech byl krevní tlak až překvapivě optimální.

U těch, kteří při makrobiotice konzumovali ryby, byl naměřen o něco málo vyšší než u těch, kteří jedli makrobiotiku zcela bez živočišných výrobků. Obojí však bylo zjišťováno v ideálních rozpětích. Studie také prokázala, že **hlavní příčinou vyššího a vysokého tlaku jsou nejen živočišné potraviny, ale jako druhý faktor i nadměrná konzumace soli. Čím ta je vyšší, tím je i tlak vyšší a nebezpečnější.**

Mechanismus: Živočišná strava i sůl mají energii extrémního stavu. Energií způsobující patologickou kontrakci všech buněk lidského organismu. Ten v tomto krunýři nemůže dobře fungovat.

Rostlinná strava při své pestrosti poskytuje naopak nejen energii s umírněnou, fyziologickou kontrakcí (stahem), ale zároveň i s přiměřeným fyziologickým uvolněním. Na tomto principu funguje každý živý organismus a jen za těchto fyziologických, přiměřených okolností může být zdravý. To u lidí platí univerzálně: od zárodku až po starého člověka.

Již v roce 1976 American Heart

Journal (lékařský časopis se specializací pro srdeční choroby) popřel mylnou domněnku, že tlak stoupá s přibývajícím věkem. Platí to totiž jen u takzvané „moderně“ se živičích jedinců a skupin. Populace a skupiny živičí se tradiční rostlinnou stravou riskantní zvyšování krevního tlaku s postupujícím věkem neznají.

Další nebezpečí vysokého tlaku (hypertenze) prokázala zajímavá dánská studie. Sledovala muže, kteří si sladili teplé nápoje cukrem, a srovnávala je s těmi, kteří nesladili. Mnohem hůře na tom byli samozřejmě ti první (Blood Pressure 1996.) K tomu poznámka: K cukru přitahuje především sůl, zbytečně moc se solí právě živočišná strava – a jsme opět u původní příčiny.

Kde je řešení

P. K. Shelton (USA) v roce 1998 prokázal, že i lidé ve věku 60 až 80 let dokázali snížit vysoký tlak a omezit nebo zcela vyřadit léky, když snížili příjem soli na 1800 miligramů denně namísto tehdy běžných 4000 miligramů.

Z dalších vědeckých studií jen telegraficky:

Vysoký tlak a cholesterol pomáhá snižovat strava s celými obilnými zrny a zeleninou (V. M. Sacks, 1981). Sníží-li se hladina cholesterolu o 1 %, sníží se riziko srdečních chorob o 2 – 4 %. Příčiny vyššího a vysokého cholesterolu, a tím i tlaku, jsou stejné: živočišné potraviny.

Jak postupovat

První krok: Místo kravských a kozích sýrů začít v uměřeném množství konzumovat sýry sójové. (Živočišné sýry jsou horší než maso.)

Druhý krok: Postupně omezovat sůl, protože tím se zmenší i přitažlivost k největšímu potravinářskému jedu – k cukru.

Třetí krok: Tropické ovoce nahradit naší domácí zeleninou v nejrůznější úpravě. (Již jen plátek – tenké kolečko – pomeranče výrazně překyselí krev. Přiměřená a zdravá hodnota 7,4 může klesnout až na 2,5! Co překyseluje, to zahleňuje. Co zahleňuje, to ničí kvalitu krve a ochromuje práci všech orgánů a systémů, včetně krevního oběhu.)

Čtvrtý krok: Nejist masové vývary a polévky ze sáčků. Ale denně – nebo

alespoň často – konzumovat zeleninovou polévku. Nejprospěšnější je ta, která se připravuje s malým kouskem mořské řasy wakame a je kořeněna (a tím i solena) zhruba 5 minut před koncem varu sójovou pastou miso (čtvrt až půl lžičky na osobu). (Japonský výzkum, který sledoval 265 tisíc mužů a žen, prokázal, že denní příjem miso polévky snižuje nejen riziko vysokého tlaku, ale i riziko rakoviny žaludku a řady dalších typů rakoviny, výskyt kardiovaskulárních chorob, jaterní cirhózy a dvanáctníkových vředů.)

Pátý krok: Absolvovat kurz makrobiotického vaření nebo si v knihovně vypůjčit naši již rozebranou makrobiotickou kuchařku, která nabízí nejen recepty, ale i informace o tom, **JAK JSME KLAMÁNI.** Když ji pozorně přečtete, nebudete mít problém se i se všemi dalšími kroky pozvolna přibližovat ke konzumaci bezpečnější rostlinné stravy. Ta je dnes opravdu nejlepší známou prevencí a prokazatelně nabízí zlepšení zdraví, nebo dokonce uzdravování ze všech chorob.

Tento proces má jednu zdanlivou nevýhodu: Tělo se začne mnoha způsoby čistit (eliminovat, vylučovat škodliviny) a člověku až zatrne, s jakým ošklivým smetištěm uvnitř těla běhal po tomto krásném světě. Ale ona je to vlastně výhoda. Vědět o sobě všechno.

Existuje samozřejmě i spousta dalších výhod. Na ty postupně přichází každý sám. Jsou zlatem k nezaplacení. A děkovat přitom můžeme hlavně své schopnosti změnit životní styl.

Ukázka z knihy „JISTOTA, jak řešit neřešitelné a léčit neléčitelné“, na které spolupracovali neuvěřitelnější světoví znalci kvalit energií, především Japonci Georges Oshawa, Michio Kushi nebo lékař a filosof Sagen Ishizuka. Knihu přeložili, sestavili a doplnili JARMILA PRŮCHOVÁ a JAROSLAV PRŮCHA, Vydalo ji nakladatelství SVÍTÁNÍ plus, s.r.o., Hrubínova 1457, 500 02 Hradec Králové, www.svitani.eu. tel.: 737 605 855, e-mail: svitani.objednavky@centrum.cz. Z obsahu knihy: Proč a jak nově myslet – Za co mohou a za co nemohou geny – Úspěchy spolupráce moderní medicíny a vědy s tradiční medicínou energetickou – Tradice – Na co se lidé ptají – Choroby, které nejsou chorobami (alergie, únava, osteoporóza, chřipka...) – Potraviny novým pohledem – Energetická medicína celosvětově. A dále tabulky potravin v souvislosti s energiemi i nemocemi.