

### ***Препоръки за нормализиране на кръвното налягане***

1. Съществено намаляване на приема на сол.
2. Нормализиране на теглото.
3. Избягване на храни с високо съдържание на мазнини и бедни на целулоза, особено бързо приготвената храна, животинските продукти, както и преработените и рафинираните храни.
4. Изобилна консумация на естествени храни, такива като пълнозърнести продукти, картофи, бобови култури, салати, зеленчуци и плодове. Те са с ниско съдържание на мазнини и натрий и високо съдържание на калий.
5. Редовно правете упражнения. Ходете енергично по 30-60 минути дневно.
6. Консултирайте се с лекар и променете дозировката на лекарствата. Ако приемате медикаменти за кръвно налягане, не ги спирайте самоинициативно. Помолете вашия доктор да ви наблюдава, когато поемате своя път за справяне с хипертонията.

## **Столетници**

С такава програма на живот като гореизложената чекмеджето с лекарствата няма вече да има власт над вас и над вашето кръвно налягане!

Започнете да живеете днес! Кой знае? Може да се радвате на блестящо здраве чак до сто години!

## Приложение

### Съдържание на солта в някои храни

| Продукт                                                                | Мерна единица | Сол, мг |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|
| Мляко                                                                  | 1 чаша        | 300     |
| Мътеница                                                               | 1 чаша        | 700     |
| Пастъризирано сирене                                                   | 2 резенчета   | 1000    |
| Прясно сирене                                                          | 1/2 чаша      | 1175    |
| Рокфор                                                                 | 1/4 чаша      | 1175    |
| Шунка                                                                  | 1 унция       | 660     |
| Месни закуски                                                          | 1 унция       | 660     |
| Бекон                                                                  | 3 резенчета   | 1575    |
| Вафли/палачинки                                                        | 2             | 1000    |
| Доматен сок                                                            | 1 чаша        | 1250    |
| Кетчуп                                                                 | 3 с.л.        | 1400    |
| Сок мултивитамин                                                       | 1 чаша        | 2050    |
| Доматено пюре                                                          | 1/2 чаша      | 2050    |
| Зелени маслини                                                         | 6             | 1425    |
| Сол                                                                    | 1 ч.л.        | 5000    |
| (Дневният прием на натрий не бива да надвишава 2000 мг = 5000 мг сол.) |               |         |

### Средно съдържание на сол в някои бързи храни

|                               | мг за порция |
|-------------------------------|--------------|
| McDonald's Биг Мак            | 2400         |
| Кралски бургер с кълцано месо | 2410         |
| Кралски бургер с риба         | 2425         |
| McDonald's с риба             | 1775         |
| Кентъки Фрайд Чикън           | 5710         |
| порция с три парчета пиле     |              |
| Пица Хът „Сюприм“             | 3200         |

### КАК ДА НАМАЛИМ СОЛТА И ДА ЗАПАЗИМ ВКУСА

Безсолните храни могат да бъдат направени по-вкусни, ако умело се използват билки и подправки. Ето няколко предложения:

1. При експериментирането с билки не използвайте повече от 1/4 чаена лъжичка сушени или 3/4 ч.л. пресни за ястие от четири порции.

2. Към супите и задушните ястия, които се готвят продължително време (глинени съдове), прибавете билките в края на приготвянето.

3. Когато готвите зеленчуци или правите сосове, добавете билките още в началото.

4. Към студени блюда, като доматиен сок, салати и прясно сирене, добавете билките няколко часа преди сервиране. Можете да сложите тези храни в хладилника за 3-4 часа или за през нощта.

5. Помнете най-добрата комбинация от билки и подправки за всяко ястие е тази, която ви харесва най-много.

Позволете отново да подчертая не прекалявайте с подправките, тъй като зеленчуците сами по себе си са много вкусни.

## **ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ПОДПРАВЯНЕ НА НЯКОИ ЗЕЛЕНЧУЦИ**

**Аспарагус** лимонов сок, лук, мащерка, естрагон

**Зрял боб** дафинов лист, чесън, риган, лук, мащерка

**Зелен боб** босилек, копър, семе, мащерка, лук, естрагон

**Цвекло** лимонов сок, копър

**Зеле** зелени пиперки, чесън, лук

**Моркови** магданоз, джоджен, копър, портокалова или лимонова кора, маково или сусамово семе

**Карфиол** паприка, сусамово или копър, семе

**Целуна** мек соев сос, сусамово семе, домати

**Бамя** изпечете я, за да бъде хрупкава

**Грах** джоджен, пресни гъби, лук, нарязани кестени

**Картофи** магданоз, нарязани зелени пиперки, лук, копър

**Спанак** лимонов сок, слаб оцет, розмарин

**Тиква** печете с нарязани ябълки и лимонов сок

**Домати** поръсете с кърпи на прах или сирене пармезан; печете с гъби, зелени пиперки и лук

## Нещо за авторите

### Д-р Ханс Дийл

Като участник в изследването по сърдечносъдова епидемиология в университета в Лома Линда, спонсорирано от Националния институт по здравеопазване в САЩ, д-р Ханс Дийл оценява влиянието на Центъра по дълголетие Притикин, където е ръководел програма за изследване и здравно обучение. Като постдокторален учен към Училището за обществено здраве към Калифорнийския университет в Лос Анджелис той е допринесъл за основаването на Център за подобряване на здравето към същия университет. Държи докторат по здравни науки, като набляга на лекуване чрез начина на живот и има магистърска степен по обществено здравословно хранене от Университета в Лома Линда.

Демонстрира и публикува резултати, сочещи, че повечето хипертоници, диабетици, както и пациенти със сърдечни заболявания, могат да нормализират обичайната си смъртоносна американска диета.

Директор е на Института за лечение чрез начина на живот, издава Лайфлайн Хелт Летър, пише здравни статии за няколко издания и е автор на бестселъра “За ваше здраве!”. Целта му е да помогне на хората да водят по-пълноценен, по-щастлив живот и да живеят по-дълго, като се чувстват по-млади.

### Д-р Айлийн Лудингтън

Д-р Айлийн Лудингтън е физиолог с допълнителна квалификация по анестезиология. След дългогодишен опит в Америка и чужбина тя все повече се занимава със здравно обучение и лечение чрез промяна на начина на живот. Като действащ физиолог в местния Център за начин на живот НЮ СТАРТ ТМ при Ваймарския институт документираща забележителни клинични подобрения при пациенти с циркулаторни и дегенеративни заболявания вследствие на промяна на стила на живот.

Понастоящем пише здравни статии за няколко издания и е асоцииран редактор на Лайфлайн Хелт Летър. Също така е медицински директор на Института за лечение чрез начина на живот в Лома Линда и работи върху две книги.