

Dieta zdrowa dla serca

25 grudnia 2014

Wiesz o tym, że choroba serca jest zabójcą nr 1 w Ameryce i przyczyna tego jest prosta. Zachodnia dieta niszczy serce i układ sercowo-naczyniowy (w ogóle cały organizm, ale teraz skupiamy się na sercu).

Zdrowie serca zaczyna się od zdrowej diety. Jest wiele konfuzji w kwestii tego co uważa się za „zdrowe dla serca”, bo przemysł spożywczy i medyczny wpycha nam informacje, które mają wręcz odwrotny skutek do tego co głosi!

JAKA JEST PRAWDA?

Prawdą jest to, że konsumujemy złe kombinacje żywności, w absurdalnych porcjach, i uzupełniamy nadmiernie przetwarzaną „żywnością”, która nie daje nic poza tym, że pozbawia organizm minerałów i witamin.

Nie tylko to, ona pozbawia organizm zdolności wchłaniania substancji odżywczych z konsumowanej przez ciebie zdrowej żywności!

Możesz myśleć, że to stracona sytuacja, ale każdy problem można rozwiązać. Zbyt wiele metod „leczenia” serca to tylko moda. Im mętniejsza woda, można zmylać opinie publiczną, a po wielu latach... przyznać że mogli nie mieć racji.

SEKRET NR 1: POWSZECHNOŚĆ OPINII NIE CZYNI JEJ SŁUSZĄ!

Na przykład slogan „nie jedz jaj!” – przez 20 lat społeczność medyczna wskazywała oskarżającym palcem na jaja i uważała je za niebezpieczne. Miały rzekomo mieć dużo tłuszczu, podnosiły poziom cholesterolu i (w istocie) były „atakiem serca na talerzu”.

Mamy dziesiątki badań naukowych, które mówią, że jaja są bogate w dobry tłuszcz, wspaniałe dla cholesterolu, najlepszym

pokarmem do jedzenia rano, pomocnym w kontrolowaniu wagi!

Zamiast unikania jaj rano, unikaj węglowodanów. Dłużej będziesz czuć się najedzony i będziesz mieć lepszą koncentrację, bo substancje odżywcze w jajach stanowią nie tylko dużą część zdrowej dla serca diety, ale są niewiarygodnym pokarmem dla mózgu!

SEKRET NR 2: NIE JEDZ TEGO, CZEGO NIE MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ W DOMU

„Sztuczką” albo „sekretem” konsumpcji dobrych produktów odżywczych i zwalczania chorób jest wybieranie żywności nieprzetworzonej. Tak, dłużej może zająć przygotowanie posiłków, jeśli wolisz danie, a nie podgrzanie gotowego w mikrofalówce. Ale czas, który oszczędzasz na podgrzaniu tekturowego opakowania, możesz stracić później przez chorobę.

Planuj posiłki na tydzień, zrób zakupy i przygotuj ich wcześniej tyle, ile możesz. Twój mózg i ciało podziękują ci za dostarczenie im odżywczego i smacznego „prawdziwego” pokarmu, zamiast sprintu do najbliższego fast foodu.

Najlepsze 25 produktów na liście zakupów:

- Jaja
- Świeże zioła – oregano, tymianek i rozmaryn
- Czerwone wino (z umiarem)
- Łosoś, tuńczyk i sardynki
- Tłoczona na zimno extra virgin oliwa z oliwek
- Orzechy włoskie, brazylijskie [pecan], pistacje i migdały
- Słodkie ziemniaki
- Pomarańcze i grejpfruty

- Fasola – czarna i pinto
- Marchew
- Jęczmień, owsianka i ziarna bezglutenowe
- Jabłka
- Awokado
- Siemię lniane i chia
- Kawa
- Wiśnie, czarne jagody, maliny i truskawki
- Zielona herbata
- Pomidory
- Granaty
- Banany
- Ciemna czekolada (z umiarem)
- Grecki jogurt
- Rodzynki
- Brokuły, kalafiory, brukselka i boćwina
- Wołowina pastwiskowa.

SEKRET NR 3: ETYKIETY KŁAMIA!

Istnieje powiedzenie, że grzech zaniedbania nadal jest grzechem. Nie daj się ogłupić etykietkami na produktach mówiącymi, że są „bez tłuszczów trans”, bo producenci wymyślili sprytny sposób omijania tego problemu.

Oni zmniejszają porcje! Tak. Wszelki tłuszcz trans poniżej 0,5 mg nie musi być umieszczony na etykiecie – co oznacza, że

możesz konsumować setki ich gramów nawet o tym nie wiedząc!

Produkt, które zawsze jadłeś (zanim dowiedziałeś się o tłuszczach trans), może być przeładowany tymi drobnymi zabójcami, ale ty o tym nie wiesz, bo oni zmniejszyli porcję na tyle, żeby konsumenci nie dowiedzieli się jak niezdrowy jest ich produkt!

Skończ z substancjami chemicznymi. Eliminując margarynę, oleje warzywne i wszelkie oleje „utwardzane” na etykiecie, to dobre miejsce do startu.

SEKRET NR 4: OZDOBNY TYTUŁ NAUKOWY NIE CZYNI LEKARZA „DOBRYM”

Nie zgadzaj się na taktykę zastraszania czy protekcyjności, kiedy lekarz nie może odpowiedzieć na twoje pytania i przechodzi w defensywę.

Zbyt wiele kobiet i mężczyzn w profesji medycznej ma dobre stosunki z firmami farmaceutycznymi. Oni chcą przepisać ci pigułkę na każdy objaw, zamiast odnaleźć źródło problemu i udzielić ci pomocy byś poczuł się lepiej.

Oni chcą cię uzależnić od tych recept, bo jesteś „powracającym klientem”, który przynosi „dodatkowy dochód”. Przestań płacić za własną chorobę. Zajmij stanowisko w kwestii własnego zdrowia i znajdź lekarza zainteresowanego tobą jako pacjentem – a nie tym, ile szmalu mogą dostać za uzależnienie cię od „najnowszej, najlepszej rzeczy” na rynku leków.

SEKRET NR 5: SZUKAJ, SZUKAJ, SZUKAJ!

Tu chodzi o twój organizm i twoje życie. Kwestionuj wszystko co czytasz, wszystko co mówi twój lekarz, i prowadź własne badania. Wiele problemom zdrowotnym można zapobiec dobrymi nawykami i zdrowym rozsądkiem – takiej jak stosowanie diety zdrowej dla serca. Wiesz co masz robić... więc zacznij!

Autor: prof. Keith Scott-Mumby

Tłumaczenie: Ola Gordon

Źródło oryginalne: alternative-doctor.com

Źródło polskie: [Wolna Polska](#)