

ALAN BROWN

DIABETES NoMore



ПОБЕДИ
ДИАБЕТА

и започни да водиш
здравословен живот за само

1 МЕСЕЦ!

Avtor: Alan Brown

Naslov: Diabetes NoMore - Премиум издание (С бонуси), Победи ДИАБЕТА
и започни да водиш здравословен живот за само 1 месец!!

Naslov izvirnika: Diabetes NoMore - Premium edition (with bonuses), Defeat
diabetes and begin to lead a healthy life for just 1 MONTH!

Prevod in lektura: PROVIDIO d.o.o.

Jezik knjige: Bolgarščina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 1.11.2020.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici
v Ljubljani

COBISS.SI-ID=36131331
ISBN 978-961-95172-0-8 (pdf)

Декларация за отказ от отговорност

Материалите, които се намират в тази книга имат изключително образователна и информационна цел.

Моля, имайте предвид, че те в никакъв случай не могат да заменят лечението и не са предназначени за превенция, диагностика или лечение на диабет. **Не променяйте препоръчителните дози на лекарства, нито спирайте употребата на лекарствата, без предварителна консултация с вашия лекар.**

Книгата не може да замени медицинския съвет на лекаря. Моля, ако имате каквито и да е въпроси или проблеми, свързани с информацията, която може да намерите тук, да се посъветвате с вашия лекар.

С поръчката и четенето на тази книга вие се съгласявате с нашите условия, които включват и да поемете пълна отговорност над действията си, както и че авторът или издателят на книгата не носят отговорност за вашите действия.

Трябва да приемете, че всички предприети действия са на ваша отговорност.

Авторът и издателят не носят отговорност за неточности, включително грешки и пропуски в съдържанието.

Съдържание

1. ЧАСТ - Какво знаете за диабета?

1. Глава - Увод.....	5
2. Глава - Епидемията, която върлува по света.....	7
2.1. Какво всъщност представлява диабетът?	8
2.2. Типове диабет	10
2.2.1. Диабет тип 1	10
2.2.2. Диабет тип 2	11
2.2.3. Гестационен диабет	13
2.2.4. Лабилен диабет	14
2.2.5. LADA диабет	14
2.2.6. MODY диабет	15
2.2.7. Хибриден диабет	15
2.2.8. Стероиден диабет.....	15
2.2.9. Вторичен диабет	16
2.3. Преддиабет.....	17
2.4. Обичайните мнения и перспективи във връзка с причините за поява на диабет	18
3. Глава - Голямата фармацевтична измама	20
3.1. Пътят до лека от диабета.....	20
3.2. Конспирация	22
3.3. Как действа инсулинът?.....	24
3.4. Лекарства с рецепта за диабет.....	26
3.5. Надзорен контрол	28
4. Глава - Какво точно предизвиква това заболяване?	30
4.1. Съотношение между кръвната захар и мазнините в тялото ви	32
4.2. Връзка между черния дроб и панкреаса с диабета	36
4.3. Храната, която консумирате.....	39
4.4. Външни фактори, които влияят на диабета.....	42
4.5.Вашето тегло като фактор.....	44
4.6. Генетика	46

2. ЧАСТ 2 - Diabetes NoMore

5. Глава - Подобрете здравето си за само 2 седмици!	48
5.1. Как да мерим нивата на кръвната захар	53
6. Глава - Направете детоксикация на организма	56
6.1. Диабетът и замърсителите	57
6.2. Нещата, които трябва да избягвате	60
6.2.1. Храни, пълни с токсични вещества	60
6.2.2. Отровни средства за чистене	62
6.2.3. Продукти за разкрасяване и гримиране	63
6.2.4. Разредители	64
6.2.5. Пластмаса	64
6.2.6. Замърсена вода	65
6.2.7. Лекарства	66
6.2.8. Цигарите и алкохола	67
6.2.9. Липса на сън	68
6.2.10. Замърсяване на въздуха	68
6.3. Прочистете черния си дроб	69
6.3.1. Невероятна напитка за детоксикация	70
6.3.2. Какво да очаквам от напитката за детоксикация	73
7. Глава - Диета за диабет	74
7.1. Естествената човешка храна	75
7.1.1. Баланс между въглехидрати и мазнини	84
7.1.2. Промислено животновъдство	85
7.1.3. Месо	85
7.1.4. Млечни продукти	87
7.1.5. Зърнени култури	89
7.1.6. Зърнени култури	90
7.1.7. Плодове	92
7.2. ДИЕТА Diabetes NoMore	93
7.2.1. Diabetes NoMore ястия	93
7.2.2. Правилата, които трябва да запомните	96

8. Глава - Лечение на панкреаса и IGF	97
8.1. Прахче Diabetes NoMore	98
8.1.1. Как да направим прахчето Diabetes NoMore	101
8.2. Как да приготвим напитките Diabetes NoMore.....	102
8.2.1. Шейк, богат на въглехидрати.....	102
8.2.2. Протеинова напитка	103
9. Глава - Лечебната сила на съзнанието.....	104
9.1. Вашето подсъзнание влияе на диабета ви	105
9.2. 3-седмичен метод на визуализация.....	107
10. Глава - Заключение	110

3. ЧАСТ 3 - Рецепти

11. Глава - Рецепти	116
11.1. Купувайте биохрана	117
11.2. Баланс между мазнините и захарите	119
11.3. Дресинги за салати без мазнини	121
11.4. Ястия с въглехидрати	128
11.5. Протеинови ястия	142
12. Често задавани въпроси	152
13. Литература	155



1. ЧАСТ

*Какво знаете за
диабета?*



1. Глава

Увод

Добре дошли, това ще бъде едно от най-важните четения в живота ви! Това е първата стъпка по пътя, която, променяйки начина ви на живот, ще ви помогне да се освободите от диабета!

Както вероятно се досещате от видео презентацията на уебстраницата, името ми е Алан Браун и аз съм изследовател в полето на медицината, експерт в областта на диабета и производството на инсулин.

Реших да се специализирам в тази област, заради един мой личен опит. Както мнозина от вас и аз получих лошата вест, че един от най-близките ми е с диагностициран диабет. Баща ми беше на 54 години, когато му поставиха диагнозата. Прекарах месеци, гледайки как ежедневно се бори с болката и усложненията. Това е нещо, с което със сигурност може да се идентифицирате. Опитвах се да приема това, което всички ние чухме много пъти – татко има пожизнена болест, която не може да се излекува.

Но причината, поради която написах тази книга и причината подари, която в момента я четете е, че това е ЛЪЖА! Време е да споделя с вас и със света истината за диабета!

На страниците на книгата Diabetes NoMore ще намерите истинската причина, защо диабетът се появява и най-важното за вас, как да го излекувате. И то завинаги! Също така ще намерите рецепти, които променят живота и дават възможност да се освободите от диабета.

Тук сте, защото искате да излекувате себе си или любим човек. Може да започнем, ако ми позволите да ви покажа как са ви заблуждавали и лъгали, как истинската причина за диабета се крие и защо ви говорят, че това е доживотна борба.

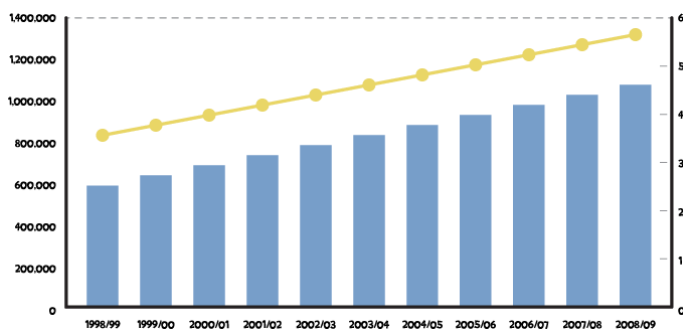
Открийте истината и се освободете от диабета – започнете сега!



2. Глава

Епидемията, която върлува по света

Не е далеч от истината, ако кажа, че броят на хората с диагностициран диабет расте през последните десетилетия и то с такава скорост, която преди е била немислима. Всяка година се забелязва константно увеличение на броя ново диагностицирани диабетици.



В САЩ 10% от цялото население се бори с диабета! Броят се увеличава успоредно с новите лекарства. Нито една година не свидетелства, че побеждаваме във войната с диабета. Питали ли сте се някога защо се случва това?

Ще отговоря на този въпрос, но ми позволете да започна като ви предоставя повече информация за самата болест.

2.1. Какво всъщност представлява диабетът?

За да имаме възможността да излекуваме болестта, първо трябва да вникнем в нея. Не искам да ползвам прекалено много объркващи медицински термини и затова ще ви обясня основните причини на прост български език.

Диабетът е разстройство, при което системата за обмяна на вещества на тялото не работи така, както трябва. Всеки път, когато консумирате храна, организмът ви я преработва, за да може след това да я използва под формата на енергия. Метаболитната система на тялото ви преработва захарите, за да ги превърне в глюкоза, която се ползва като източник на енергия. Глюкозата се разпространява посредством кръвообращението, за да предостави необходимата енергия на всичките ви органи. Панкреасът произвежда хормон наречен инсулин, който помага на клетките в тялото ви да усвоят глюкозата.

Това накратко е процесът на взаимодействие между глюкозата и инсулина, за който вероятно вече знаете. Е сега, къде се заражда проблемът, предизвикващ диабет?



Съществуват два основни сценария, които могат да предизвикат диабет. Или панкреасът ви не произвежда достатъчно инсулин или тялото ви не е способно да усвои инсулина правилно. Следователно, когато нашите клетки не усвояват глюкозата нормално, тази глюкоза само се натрупва в

кръвообращението и води до високи или в някои случаи ниски нива на глюкоза (кръвна захар).

Високите нива на кръвна захар имат разрушителен ефект върху тялото. Кръвоносните съдове и нервите се увреждат и това води до множество сериозни здравословни проблеми като слепота, сърдечни проблеми, инфаркт, бъбречна недостатъчност, ампутации и т.н. Но това са само най-лошите сценарии при диабета. Имайте още малко търпение и скоро ще ви разкажа защо модерната наука лекува диабета погрешно.

Въпреки че обхванахме основната причина за появата на диабета, съществуват различни типове диабет, които се проявяват по различен начин.

2.2. Типове диабет

Когато говорим за диабет, всъщност говорим за повече и различни метаболитни болести, настъпващи, когато тялото не произвежда достатъчно инсулин или не усвоява инсулина правилно, предизвиквайки по този начин концентрация на глюкоза (кръвна захар) в кръвта. Диабетът се появява под различни форми. За някои от тях вероятно сте чували, а някои са много редки. Следват различните типове диабет:

2.2.1. Диабет тип 1

Диабет тип едно е известен още като детски диабет. Появява се главно при децата, което обяснява името му, но може да настъпи, на каквато и да е възраст. Този тип диабет всъщност е автоимунна болест, която напада определени клетки (бета клетки) на панкреаса, предизвиквайки трайно спиране на производството на инсулин от него. Пациентите с диабет тип 1 са зависими от приема на инсулин, за да могат да контролират това разстройство. Този тип е изключително опасен и, ако не се диагностицира на време или не се лекува, се приема като смъртоносен.



Някои от симптомите на диабет тип 1 включват:

- Изтощение и постоянно чувство на умора;
- Постоянно чувство на жажда;
- Често уриниране;
- Загуба на тегло;
- Кожни инфекции.

Важна забележка:

Ако тялото спре да произвежда инсулин или не го произвежда в достатъчни количества, захарите, съдържащи се в храната, която консумирате, се натрупват в кръвта и водят до високи нива на кръвна захар.

2.2.2. Диабет тип 2

Преди време диабетът тип 2 бил известен като диабет при възрастните хора, защото в миналото симптомите били забележими само при хора над 45 години. В наши дни това се променя – от този тип диабет заболяват и по-млади хора, а и тийнейджъри. Освен това, той е най-често срещаният тип диабет, защото над 90% процента от страдащите от диабет, имат диабет тип 2. Характеризира се с прекалено високата концентрация на кръвна захар, вследствие на прекалено бавното производство на инсулин или резистентност на организма към инсулин.

Резистентността към инсулина е нарушение, при което тялото произвежда инсулин, но този инсулин не може да бъде правилно използван, за да разгражда захарите с цел производство на енергия за клетките.

Симптомите при диабет тип 2 са много сходни с онези при диабет тип 1. Те обхващат:

- Умора;
- Силна жажда;
- Често уриниране;
- Повишен глад;
- Загуба на тежест и мускулна маса.



За разлика от тип 1, симптомите на диабет тип 2 започват да се усилват бавно и постепенно с течение на седмици, месеци, а понякога и години. Затова на хората им е много трудно да разберат, че страдат от нарушение, изискващо спешно лечение, и това води до по-натъшното поставяне на диагнози.

Разлики между диабет тип 1 и диабет тип 2

Диабет тип 1	Диабет тип 2
Появява се при деца	Най-често настъпва след 35-тата година
Обичайно нормални нива на керотонин	Обичайно висок холестерол и кръвно налягане
Не е свързан с наднормено тегло	Свързан е с наднормено тегло
Лекува се с инсулинови инжекции или помпа	В началото се лекува с лекарства

2.2.3. Гестационен диабет

Гестационният диабет настъпва по време на бременност. Появява се вследствие на множеството хормонални промени по време на бременност, особено когато плацентарните хормоните предизвикат инсулинова резистентност в организма на бременната. Когато това се случи, нивата на кръвна захар при бременната растат.



Най-често се случва във втория или третия триместър и засяга 1 от 20 бременни.

Повечето жени държат под контрол повишените нива на кръвна захар като правят упражнения и диета. Инсулинова терапия е необходима изключително рядко. Обикновено гестационният диабет изчезва след бременността.

Важна забележка:

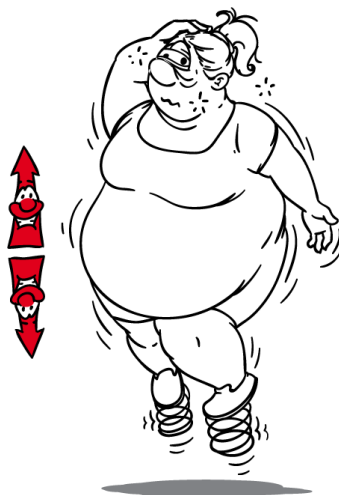
Горепосочените три типа диабет са най-често срещаните форми на това заболяване и съставляват над 98% от всички диагностицирани случаи на диабет на глобално ниво.

2.2.4. Лабилен диабет

Всъщност лабилният диабет е една от най-тежките форми на диабет тип 1. Характеризира се с чести промени на нивата на кръвната захар – от много ниски (състояние на хипогликемия) до много високи (хиперглицемия). Опасната промяна на нивата на кръвната захар правят лабилния диабет много труден за лечение, пациентите често трябва да посещават медицински заведения и така качеството на живота им се влошава. За щастие това е много рядка форма на диабет, която засяга само 3 от 1000 пациента с диабет тип 1. Най-често се среща при жени с наднормено тегло на възраст между 15 и 30 години.

2.2.5. LADA диабет

Съкращението значи „латентен автоимунен диабет при възрастни“, който също представлява разновидност на диабет тип 1. Най-често настъпва при възрастни, които обикновено са погрешно диагностицирани като болели от диабет тип 2, но не реагират добре на традиционното хиперглицемично лечение. LADA настъпва при 6 до 10 процента от диабетичите и има симптоми, различни от тези при диабет тип 2.



2.2.6. MODY диабет

Вид диабет, който е много рядък – настъпва при 1 до 2 процента от всички болели от диабет. Предизвикан е от генетична мутация и се появява при относително млади хора – по-млади от 25 години. С оглед на симптомите е много сходен с диабет тип 2.

2.2.7. Хибриден диабет

Много рядък – болелите едновременно имат диабет тип 1 и диабет тип 2, т.нар. хибриден диабет.

2.2.8. Стероиден диабет

При мнозина, страдащи от болести, предизвикващи възпаления в организма, е необходим продължителен прием на стероиди, особено на кортикостероиди. Когато хора с висок риск от развитие на диабет тип 2 се лекуват с кортикостероиди е възможно да настъпи стероиден диабет.

Симптомите на този вид диабет включват:

- Пресъхнала уста;
- Замъглен вид;
- Често уриниране;
- Апатия;
- Повишена жажда и т.н.

Този тип диабет се появява често при хора с повишен риск от диабет, на които е предписано лечение със стероиди за някоя от следните болести – лупус, астма, ревматоиден артрит, болест на Крон и улцерозен колит.



2.2.9. Вторичен диабет

Този тип диабет се развива като последица от „страничните ефекти“ на други болести или медицински разстройства, от които човек вече страда.

Някои от тези разстройства са:

- Муковисцидоза;
- Хемохроматоза;
- Хроничен панкреатит;
- Синдром на поликистозните яйчници;
- Синдром на глюкагоном;
- Синдром на Кушинг;
- Рак на панкреаса



2.3. Преддиабет

Състоянието, когато нивата на кръвната захар са на границата, а за човек вече съществува опасност от развитие на диабет, се нарича преддиабетно състояние. То обикновено обхваща хората с наднормено тегло, които са с постоянно високи нива на кръвната захар, но не толкова високи, че да се лекуват като диабет. Важно е да се запомни, че това е състояние се пренебрегва често, защото хората обикновено не забелязват множеството симптоми на диабета, проявяващи се в по-дълъг период от време. Когато става дума за хората в рисковата група е много важно те да си правят тестове за преддиабет, защото колкото по-бързо се открие

	A1C (%)	FPG		OGTT	
		mg/dl	mmol/l	mg/dl	mmol/l
DIABETES	6.5 & above	126 & above	7 & above	200 & above	11.1 & above
PRE DIABETES	5.7 to 6.4	100 to 126	5.56 to 7	140 to 199	7.77 to 11
HEALTHY	Below 5.6	99 & below	3.89 & 5.5	139 & below	7.72 & below

разстройството, толкова по-лесни ще бъдат контролът и лечението.

Най-важните рискови фактори са:

- Наднормено тегло;
- Възрастта след 40 години;
- Високо кръвно налягане;
- Ниски нива на „добрия“ холестерол (HDL);
- Високи нива на триглицериди;
- Диабет в семейството;
- Раждане на дете над 4 кг;



2.4. Обичайните мнения и перспективи във връзка с причините за поява на диабет

С години хората в медицинските среди поддържат две основни причини за появата на диабет – или тялото ви не произвежда достатъчно количество инсулин, или не е способно да усвои наличния инсулин.

Ето защо като обичаен виновник за тип 1 се посочва панкреасът. В някои случаи съществуват и теории, че причината е автоимунна болест, тоест тялото напада само себе си?

За диабет тип 2 лекарите обвиняват рецепторите ни за инсулин. Ще ви кажат, че рецепторите ви не функционират правилно; че не са способни да усвоят инсулина както би следвало и че са станали „резистентни“ към инсулина.

Вярно е, че болестта е свързана с генетиката, така че в тази връзка има нещо, с което може да се съгласим с лекарите! Но дори и най-добрите от тях ще предпришат същата медикаментозна терапия, въпреки че ясно виждат, че начина на живот на пациента значително допринася за заболяването (има повече детайли в следващата глава).

Искам да изтъкна, че сега спокойно може да забравите всичко, което някога сте чували за причините за появата на диабет!



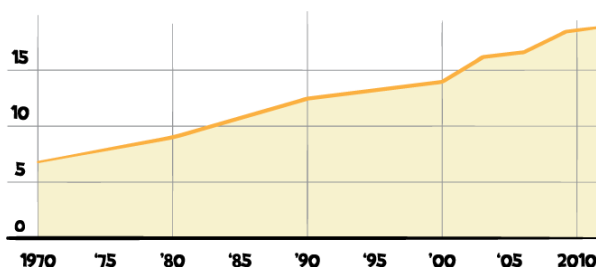
Уверявам ви, че в процеса на четене на тази книга ще разберете, че сам по себе си инсулинът не е истинската причина за диабета. Ще ви покажа истинската причина за тази епидемия, както и как да я спрете и дори да излекувате болестта!

3. Глава

Голямата фармацевтична измама

3.1. Пътят до лека от диабета

Знаете ли, че по света годишно се изразходват над 7,2 билиона долара за здравеопазване?



Помислете само: ВИЕ колко сте допринесли за това? Колко сте похарчили за лекари, изследвания, лекарства, дни, прекарани в болнично заведение, здравни осигуровки и т.н.

Но фрапиращият факт е, че дори при всички тези средства, похарчени в полза на медицински проучвания и здравни осигуровки, броят на хората, страдащи от рак, диабет и сърдечни заболявания е сред най-високите в света!

Как така, започвайки от средата на 20-ти век, инвестициите в медицинската и фармацевтичната индустрия постоянно растат, а не е намерен лек за нито една смъртоносна или епидемична болест?

Факт е, че все пак не може да кажем, че няма нови лекарства. Междувременно фармацевтичната индустрия е в разцвет! Но дали по-големият брой на лекарствата, препаратите и др. под. действително ви е помогнал? Запомнете – не са открити никакви важни лекарства, нараснал е само броят на достъпните за всички болести лекарства.



За да разберете това напълно, трябва да вземете под внимание, че по-голямата част от лекарствата, които са ви изписани само прикриват симптомите и облекчават неразположенията, но никога не лекуват болестта!

Представете си, че имате голяма синина на крака и лекарят ви предпише единствено пудра, за да я скриете. Какво бихте си помислили? Че е луд? Защо не е направил изследване, за да открие причината за тази синина? Как прикриването на един проблем може да бъде решение?

Колкото и откачено да ви звучи, за съжаление така действат повечето лекарства. И което е още по-лошо, не получавате необходимата помощ във връзка със самото заболяване. Освен това трябва да търпите и отвратителните странични ефекти, някои от които могат да бъдат смъртоносни. Да, добре сте прочели, може да УМРЕТЕ! Само разгледайте внимателно всички предупреждения и странични ефекти на лекарствата, които в момента взимате и ще видите, че съм прав!

3.2. Конспирация

Колкото и нехуманно и противно да ви звучи, индустрията, която произвежда лекарства за диабет иска ви спечели като клиент завинаги! Защо тогава да ви предлагат еднократно лекарство, когато могат постоянно да ви продават лекарства, които премахват симптомите през целия ви живот! Ако не друго, винаги ще ви трябват лентички за мерене на кръвната захар, доживотни запаси инсулин и лекарства за всички симптоми при диабета. Както ви казах, обвързват ви с доживотен договор и се превръщате в предан купувач на продуктите им.

Не може и да си представите колко голяма е печалбата им; става дума за милиарди левове годишно! Ако цифрата ви се струва прекалена, само пробвайте да изчислите колко лично вие харчите всеки месец за диабета.



Направете една проста сметка на разноските по апаратчето за мерене на кръвна захар, което е жизненоважно за всеки диабетик, дневното количество тест ленти за измерване на кръвната захар, инсулина, останалите лекарства, специални чорапи и т.н. Може да ви струва 200 до 400 лв. месечно. И това е „лек“ месец, който не включва изследвания и допълнителни тестове или интервенции. По този начин трупат богатство за ваша сметка, защото това са само най-необходимите неща за следенето на заболяването! Нищо от това не спасява живота, нито лекува истинската причина на диабета. Имайте предвид, че някои терапии могат да бъдат и вредни! Питате се как? Позволете ми да ви обясня...

3.3. Как действа инсулинът?

Както знаете един от най-големите фактори за развитие на диабета е затлъстяването.

Инсулинът, който е „златен стандарт“ при лечението на диабета в целия свят, предизвиква повишаване на телесната маса. Всъщност за това заболяване, при което е нужна строга диета и поддържане на тегло в здравословни норми, лекарят ви предписва лекарство, с което ще надбелеете. Объркани



сте??? Разбира се, че сте, защото няма никакъв смисъл, ако сте пациент. И тъй като наддават на килограми, на пациентите ще им бъде по-трудно да подобрят състоянието си. Докато имат проблеми при лечението на диабета, трябва да повтарят месечните „финансови инжекции“.

А сега да кажа нещо за инсулина...

Инсулинът може да изглежда като най-доброто решение, особено ако слушате лекарите. Впрочем, звучи така само защото обикновените хора не разбират медицинските понятия, които лекарите ползват. Без медицинска диплома ви остава само да следвате сляпо своя лекар.

Рядкост е някой да се потруди да проучи вредните странични ефекти, до които може да доведе лечението с инсулин като напр.:

- Главоболие;
- Гадене;
- Напълняване;
- Умора;
- Сърцебиене;
- Скованост;
- Изтръпване на пръстите;
- Замъглено зрение;
- Повишена раздразнителност;
- Слабост в мускулите;
- Изтощение;
- Отоци;
- Хормонален дисбаланс;
- Проблеми с панкреаса;
- Намаляване на обичайното производство на инсулин;
- Ампутация;
- Рак;
- Смърт.



Ето това е, което не е наред със „златния стандарт“ на лечение на диабета!



Как „лекарството“ може да има толкова вредни последствия за организма ви!

Но най-голямата лъжа е, че той лекува!

Ако искате да знаете какво всъщност причинява диабета, прочетете следващата глава.

3.4. Лекарства с рецепта за диабет

Населението на развитите държави рядко се информира относно негативните доклади свързани с лекарствата, издадени с рецепта. Положението е толкова сериозно, че лекарствата, издадени с рецепта, се превръщат във водеща причина за смъртност в света – от тях има повече пострадали, отколкото при пътнотранспортни произшествия! Към това страничните ефекти от лекарствата, издадени с рецепта, са причина за голям брой хоспитализации годишно! Най-уязвими са групата на възрастните хора, тези с увреждания и жените, но изследванията и клиничните проучвания никога не взимат под внимание тези уязвими групи. По-скоро показват положителните резултати на младите здрави мъже! Това създава у хората погрешно впечатление относно вредните ефекти на лекарствата с рецепта.



Обезпокоителното е, че за първи път в историята, умират повече хора, приемащи лекарства с рецепта, отколкото заради употреба на наркотици! Този шокиращ факт е истина и когато говорим за стандартните лекарства за диабет. Ако приемате лекарствата NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog и т.н., обърнете внимание на риска свързан с тях!

Стига се до там, че именно онова, което трябва да бъде нашето спасение е всъщност нашата гибел!

3.5. Надзорен контрол

Сигурен съм, че първото нещо, за което си мислите, след като прочетохте гореизложеното е било – „Това възможно ли е наистина? Фармацевтичните компании не могат да произвеждат нищо вредно, защото ги следят, правителството ги проверява, нали така?“

Разбира се, на теория имате право. Всяка държава в света има своите контролни органи и строги предписания, свързани с правилата за достъпност и употреба на медикаменти. Законите и правилата са добри – те се прилагат, за да ви защитят като пациент. Но, това се случва въз основа на две предусловия, а именно че законите се прилагат стриктно и че хората, които ги прилагат са почтени и взимат под внимание само обществения интерес.

Ако проучите малко по-внимателно хората, които са поставени на най-високите позиции в правителствените органи, отговарящи за лекарствата, ще попаднете на интересна информация, че всички те идват директно от големите фармацевтични компании. Също така ще забележите, че веднага след като приключат с работата в държавната служба, се връщат по върховете на фармацевтичната индустрия. Може спокойно да кажем, че тези хора вероятно не са неподатливи на корупция, особено когато говорим за милиони левове.



Още един проблем, който не е толкова известен, е свързан с начина, по който се събират данни за безопасността на лекарствата по време на тестването им. Това изисква продължително разработване и обширно проучване, а може ли да познаете кой финансира тази скъпа процедура? Финансира я същата фармацевтична компания, която произвежда лекарството, което се тества! Ако мислите, че никой не би позволил толкова очевиден конфликт на интереси, помислете отново! Това е лесна обичайна практика от няколко десетилетия назад.

Следователно, с години получавате информация за диабета и ефикасността на лекарствата, а всичко това е била една пристрастна пропаганда. Истината за лекарства за диабета и какво причиняват те на организма ви остава скрита.

Печалба, ОГРОМНА печалба, е причината истината да остане скрита от вас. Когато едно истинско, а не пристрастно научно проучване на лекарствата и терапията против диабет се представи на обществеността, милиони хора изненадващо ще започнат да протестира и ще спрат да употребяват вредните лекарства! Милионите пациенти, които биха могли да бъдат изгубени, биха означавали милиони загуби от печалбата!



Изправени сме пред ситуацията, в която нито фармацевтичната индустрия, нито правителственият контрол няма да се застъпят за вашето здраве.

4. Глава

Какво точно предизвиква това заболяване?

Въпреки че в миналата глава говорихме за страничните ефекти на лекарствата и терапията при диабета, не правете грешката да не лекувате диабета!

Диабетът е наистина опасно за живота заболяване!

Може би вече знаете наизуст този факт, но да се подсетим, че нелекуваният диабет може да доведе до сериозни сърдечни проблеми, слепота, бъбречна недостатъчност, ампутации, рак и смърт.

Следователно е напълно нормално да приемете лечението с инсулин, веднага след като ви представят ужасяващите прогнози. И на последно място, вашият лекар никога не ви е казвал, че съществува заместител за инсулиновото лечение.

Защо тогава да ви казвам, че истинската причина за диабета всъщност е недостиг на инсулин?

Най-важната стъпка към възстановяването е да се знае какво всъщност предизвиква диабета. Ако не разбирате против какво се борите, как може да го победите?



Естествено, не мога да обясня това с едно изречение или да посоча един точно определен проблем, който предизвиква диабета. Всички ние знаем, че тялото ни е най-сложно устроенят организъм на света. В него милиони процеси се случват по едно и също време, за да „функционираме“ правилно. Това е причината, поради която не можем толкова лесно да посочим с пръст само един от процесите и да го обвиним за диабета.

За да стане ясно, ще покрия детайлно най-важните фактори, които трябва да вземете под внимание.

4.1. Съотношение между кръвната захар и мазнините в тялото ви

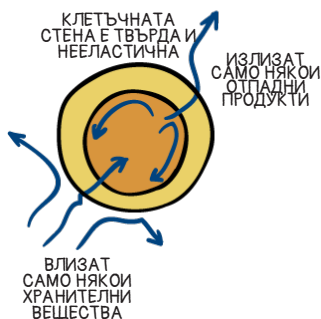
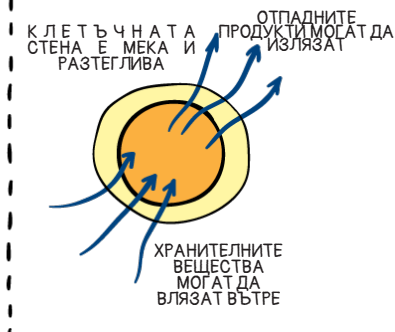
Ако страдате от диабет, съотношението между кръвната захар и мазнините е най-важното нещо, което трябва да следите!

Знаете, че тялото ви е съставено от малки структурни елементи наречени клетки. Имате милиони и милиони клетки и на всички тях им е необходимо „гориво“ или още енергия, за да работят правилно. Те получават нужната енергия от захарите, разградени от храната, под формата на глюкоза.



За да има достатъчно глюкоза за всички клетки в тялото, захарите от храната се разграждат и накрая се превръщат в глюкоза, която клетките усвояват. При оптимални условия, клетките ви лесно усвояват глюкозата от кръвта. В едно здраво тяло със здрави клетки инсулинът не участва в процеса на проникване на глюкозата през клетъчната мембрана.

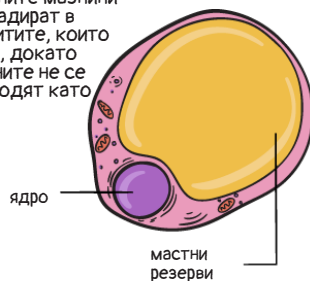
Тоест, ако клетките ви са здрави, не ви трябва инсулин. Независимо от това какво твърдят стотиците така наречени проучвания на фармацевтичната индустрия, в нормалната клетка инсулинът не е нужен като помощно вещество, за да проникне глюкозата в клетката!

УВРЕДЕНА КЛЕТКА**ЗДРАВА КЛЕТКА**

Проблемът се появява, когато стените на здравите клетки се покрийт с липиди. Всъщност липидите са мазнини, които се движат свободно в тялото ви и се лепят по клетките като по този начин създават вид покритие. Именно този слой мазнини по стените на клетките затруднява проникването на глюкозата (храната на клетките) в тях.

Когато имате прекалено много свободни мазнини, които се движат посредством кръвта и блокират клетъчните стени, вашите клетки не получават така необходимата им глюкоза. В това състояние нивата на кръвната захар скачат и може да се почувствате уморени.

Излишните мазнини се складираат в липоцитите, които растат, докато мазнините не се изразходят като горива



А сега да поговорим за основната роля на инсулина в организма ви. Като реакция на неизползваното „гориво за клетки“, тоест на допълнителната глюкоза в кръвта, тялото ви започва да произвежда инсулин.

Напълно разбираемо е, че нашият организъм развива такъв защитен механизъм против излишната кръвна захар. Като диабетици със сигурност осъзнавате риска, който носят повишените нива на кръвна захар – може да се чувствате уморени, да изпаднете в кома или дори да умрете!

Така, всеки път, когато организмът ви открие неусвояена кръвна захар, подава сигнал на панкреаса да произведе инсулин, с цел да се предотврати увреждането на организма. Просто казано инсулинът събира свободната кръвна захар и я превръща в мазнини. Тези мазнини могат да се натрупат и складираят навсякъде в организма. Ако някога сте се питали защо диабетиците обикновено са с наднормено тегло, отговорът е тук. Инсулинът принуждава организмът ви да запази мазнините!

Днес вероятно влошавате състоянието си, хранейки се според някоя „средно стандартна“ диета, която съдържа много повече захари, отколкото тялото ви може да усвои. Така се стимулира допълнителното производство на инсулин и около здравите ви клетки се натрупват повишени количества мазнини. Омагьосаният кръг на покачващите се нива инсулин в тялото ви продължава от ден на ден и в един момент ще изтощи панкреаса ви.

Ясно виждате,
че инсулиновите
инжекции не са
решение. Давате
напразно много пари
за лекарство, което
предоставя само
моментно решение
при проблема с



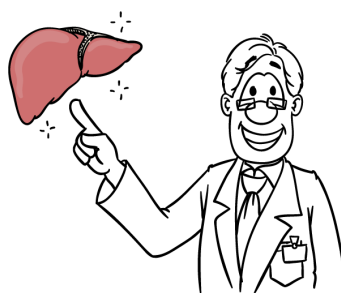
кръвната захар, но в никакъв случай не и решение на проблема с диабета. Това не е лекарство! Освен всичко това при редовното прилагане на инсулинови инжекции нарушавате естествения хормонален баланс на организма си и трупате още повече мазнини около клетките си като по този начин се създава риск за наднормено тегло – най-голямата опасност за всеки диабетик!

Очевидно е, че решението е да пробвате да се „пречистите“ от всички тези прекомерни количества мазнини около клетките, но затова ще поговорим по-детайлно в следващите глави...

4.2. Връзка между черния дроб и панкреаса с диабета

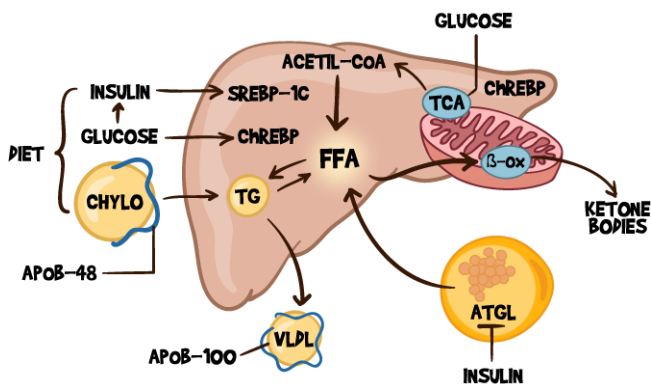
Двата главни органа, които имат голяма роля във връзка с диабета са панкреасът и черният дроб. Вероятно се чули за ролята на панкреаса, който произвежда хормона инсулин, но значението на черния дроб може да ви изненада.

Всяка секунда през вашия черен дроб циркулира кръв, която се прочиства от отровните вещества. Освен това, черният дроб складира и разпределя жизненоважните хранителни вещества. Ролята му е много важна, но когато говорим за диабета, често се подценява. Рядкост е лекарят ви да ви каже, че черният дроб може да помогне при регулирането на кръвната захар.



И не само, че черния ви дроб има способността да премахне излишната кръвна захар от кръвта, но може и да повиши нивата на кръвна захар, ако те паднат! Това е така, защото черният дроб складира и разпределя хранителните вещества от кръвта и когато кръвната ви захар падне, той може да използва складираната глюкоза, за да повиши нивата на кръвната захар. Това е по-ефективна реакция, в сравнение с инжектирането на инсулина в тялото.

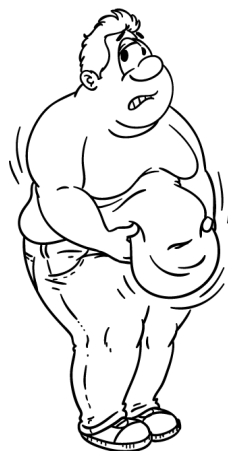
За да се регулират нивата на кръвната захар, черният дроб използва хормон, наречен инсулин подобен растежен фактор (IGF). Това е естествена реакция на организма ви, когато нивата на кръвна захар се понижат. Всеки път, когато те паднат, до вашия мозък се подава сигнал черният ви дроб да освободи IGF хормон и така естествено да повиши нивата на кръвната захар. Черният дроб може да използва складираната във вашия организъм глюкоза, за да поддържа нивата на кръвната захар в здравословните норми.



Трябва да разберете, че черният ви дроб е вид химична лаборатория в организма ви. С цел да запази нивата на кръвната захар в здравословни норми, той може да си набави глюкоза по различни начини. Първият начин е като я складира в себе си. Вторият е да използва глюкозата, складирана в мускулната маса. В случай че няма повече складирана глюкоза в тялото, черният дроб може да „превърне“ складираните мазнини в глюкоза. Това е сценарият, при който всички побеждават! Когато черният ви дроб е здрав, той превръща иначе вредните мастни натрупвания в глюкоза и така помага на организма ви да поддържа здравословни нива на кръвна захар

Освен многото останали важни функции, черният дроб прочиства и кръвта. С оглед на диабета, е много важно да запомните, че здравият ви черен дроб може да ви помогне да излекувате диабета!

Преди малко говорехме за това колко важни за процеса на усвояване на глюкозата (енергията) са липидите около клетките. Ако искате да излекувате диабета, са ви необходими по-малко мазнини, а затова може да ви помогне именно черният ви дроб!



Ще ви изненада ли, ако ви кажа, че дори само с подобряване на работата на черния си дроб може значително да намалите риска от поява на диабет?

Ако черният ви дроб работи 20% по-добре отколкото сега, ще сте с една крачка по-близо до излекуването на болестта. Когато черният ви дроб работи добре, панкреасът ви няма да се пренатоварва постоянно, а това ще подобри способността на клетките да усвояват глюкозата.

И така, нека поговорим за това как черният ни дроб да работи с 20% по-ефикасно, за да намалим риска от диабет.

4.3. Храната, която консумирате

Здравословното хранене е най-важният фактор при лечението на диабета. В момента обстоятелства са такива, че всички ние далеч не спазваме здравословните хранителни навици. Масовото рекламиране на съвременния начин на живот има за последствие ежедневни ястия, които са богати на калории и мазнини, но не съдържат



многого хранителни вещества, от които организъмът ни наистина има нужда. Трудно е да променим навиците си, защото дори и рекламираните като най-здравословни зърнени храни, съдържат опасни захари и малко „здравословни“ съставки. Стига се до там, че дори плодовете и зеленчуците, които са основни източници на витамини и минерали, могат да съдържат толкова пестициди и други отровни вещества, че да влошат здравето ни!



За съжаление децата ни са изложени на този нездравословен начин на живот още от раждането си, а за в бъдеще обстоятелствата само ще се влошават.

Може би сме щастливици, че сме израснали във време, когато плодовете все още са били брани от дърветата по градините и продавани директно на потребителите. Забелязвате ли това да се случва често днес? Гонейки по-висока печалба, хранителната индустрия се обръща към методи за бързо отглеждане на плодовете и зеленчуците. През последните няколко десетилетия това предизвиква невероятно голям спад в хранителната стойност на плодовете и зеленчуците. В Американския колеж по хранене е направено едно от най-мощните проучвания на по качеството на храните, продължило през последните пет десетилетия. От началото на 20-ти век плодовете и зеленчуците имат все по-ниски хранителни стойности. Днес плодовете съдържат средно с по 20% по-малко витамини!

Внимавайте какво ядете!

Патладжан	 хептахлор
	0.48 860
Зеле	 циперметрин
	3.91 95.5
Бамя	 циперметрин
	0.31 55
Ориз	 хлорфенвинфос
	0.36 1324
Банани	 хлордан
	0.15 54
Карфиол	 алдрин
	0.42 320
Ябълка	 дихлофос
	0.24 140

 Открито химично съединение
 Състав: промил
 % над законно позволения праг

Положителното е, че оттогава количеството произведена храна на квадратен метър се утроява. Може да разберем кои характеристики са се подобрили и кои не за този половин век. Сега се обръща се повече внимание на вида, големината, устойчивостта към вредители, а по-малко на хранителните стойности на плодовете и зеленчуцит.



Минералният състав също се променя. Днешните зеленчуци съдържат около 25% по-малко желязо, цинк, калций, белтъчини и други полезни хранителни вещества. Може лесно да го изразим математически – ако искате да си набавите необходимите количества витамини и минерали, то трябва да ядете четири до осем пъти повече плодове и зеленчуци, отколкото хората, живели преди 50 години! Всичко това е свързано с диабета. Като пациент вие живеете в изключително тежки времена. Евтината пържена храна се консумира все повече и трябва да ядете плодове и зеленчуци с ниско качество.

Впрочем в следващите глави ще се насочим върху храните, които наистина могат да ви помогнат да подобрите цялостното си здравословно състояние.

4.4. Външни фактори, които влияят на диабета

В миналото причината за диабета се търсела единствено самия в организъм. След това на пациента започва да се гледа като на част от цялото – кои външни фактори могат да способстват за влошаването на диабета...

Скорешни проучвания показаха, че външните фактори, т.е. околната среда, в която живеем, до голяма степен оказват влияние върху диабета. Определени химични съединения особено повлияват за развитието му.

Химикалите и отровните вещества, които могат да подпомогнат за появата на диабет са:

- Вредни газове, които замърсява
- Тежки метали;
- Арсен;
- Отрови;
- Нитрати;
- Нитрити;
- ВРА (Бисфенол А);
- Забавители на горенето;
- органокалаени съединения;
- PFC (перфлуорирани съединения);
- Пестициди;
- Съединения, които излъчват радиация;
- Разтвори и т.н.



Разбира се, не може да бъдете под стъклен похлупак и да се защитите от всички външни фактори, които влияят най-общо на здравословното ви състояние, а особено на диабета. Все пак ще посочим някои от тях, които може да избегнете и което е по-важно, ще се научите как да прочиствате организма си от тези замърсители. Организмът ни има защитни механизми, с помощта, на които филтрира отровните вещества. Остава ни само да ги стимулираме тези функции!

4.5. Вашето тегло като фактор

Както вече многократно се спомена, затлъстяването има директна връзка с диабета. Това е така, защото мазнините оказват влияние върху диабета по различни начини. Може спокойно да кажем, че те са причина за диабета! Вече изтъкнахме, че съществува по-голям риск от развиване на диабет, ако мазните натрупвания се намират предимно в областта на корема.



Клетките на мазнините отделят хормон, който възпрепятства нормалните функции на инсулина.

Също така говорихме за главната причина защо клетките не усвояват глюкозата както трябва – заради липидите около тях. Колкото повече тежите, толкова повече мазнини циркулират в кръвоносната ви система.

Имайки предвид всичко това, може да заключим, че мазнините (и според това затлъстяването) са главната причина за вашия диабет! Но, позволете ми да спра дотук, в случай че мислите за това как може да свалите прекомерните килограми, защото осъзнавам, че е по-лесно да се каже, отколкото да се направи. Хората, които не са се опитвали да отслабнат са рядкост! Целият ни начин на живот се свежда до това да ограничим физическата активност!

А именно физическата активност е главната причина, поради която предците ни не са били с наднормено тегло! Впрочем, днес на средностатистическия човек не му се налага да ходи пеша на работа и не извършва дейности, които да изискват истинско физическо натоварване! Предпочитае да караме децата до училище, караме до работа, стоим по цял ден зад стола и след това караме до вкъщи, за да седнем пред телевизора цяла вечер.



Не става дума само за нас, но и за нашите деца! Ние поне може да се сетим за дните, когато сме си играли по улиците и игрищата в квартала. По време на ученическите години сме се занимавали с поне един спорт. Днешните деца също се занимават със спорт, но само на PlayStation и на компютъра! Вече не ги пускаме навън, защото не е безопасно...

Но, ако искаме да сме здрави, трябва внесем промени. Да жертваме няколко килограма е ниска цена за един дълъг и здравословен живот! В следващите глави ще ви покажа как да ползвате информацията относно основната причина за появата на диабета в своя полза.

Преди това нека погледнем последният важен фактор при развитието на диабета...

4.6. Генетика

Невъзможно е да проучвате която и да е болест, а да не обърнете внимание на ролята на генетиката – с диабета не е по-различно. В здравните въпросници винаги ви питат дали в семейството ви има диабетици, дали сте с наднормено тегло или има ли нещо, което би ви поставило в рисковата група.

Но да бъдем честни, трябва да обърнем внимание, че истинските генетични промени се извършват за много дълъг период от време – над хиляда години. Впрочем, диабетната епидемия обхваща света за няколко десетилетия! Това е прекалено кратък период, за да има тя значително въздействие за нарастването на случаите с диабет. Както вече казахме, първият фактор, водещ до растящия брой заболяли е среда, в която живеем. Живеем стресово, храним се с нездравословни храни със съмнително качество и организмът ни е ежедневно изложен на влиянието от опасни замърсители. Превръщаме се в затлъстяващ народ.



Следователно, въпреки че генетиката трябва да се вземе под внимание при всяко заболяване, е важно да се подсетим, че за да се стигне до определени генетични модификации са нужни хиляди години. Не е правилно да се каже, че генетиката е много важен фактор при диабетната епидемия. Подобно на повечето останали хронични болести, случаите на диабет скочиха драстично за само няколко десетилетия.



ЧАСТ 2

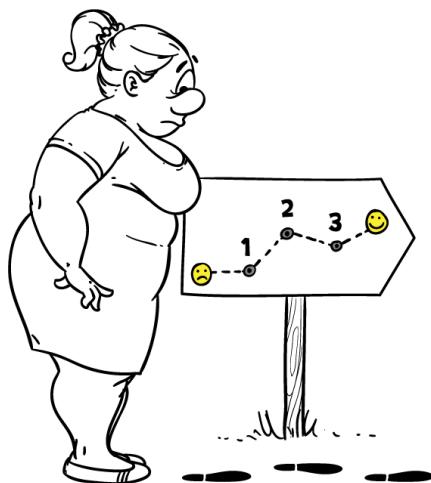
Diabetes NoMore



5. Глава

Подобреете здравето си за само 2 седмици!

Тази книга е вашият пътеводител в борбата против диабета. Само трябва да следвате програмата в 3 лесни стъпки и организмът ви ще се прочисти и ще бъде здрав както никога преди!



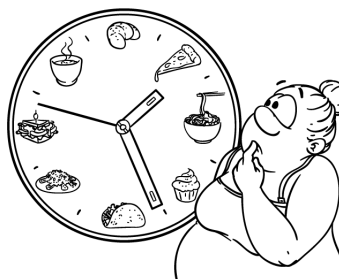
1. СЪПКА: Детоксикация

Първата стъпка, която трябва да предприемете по пътя към излекуването от диабета е да прочистите черния си дроб. Сега знаете, че той има важна роля при регулирането на нивата на кръвната захар. Но, за да може отново да функционира нормално, трябва да си направите детоксикация и да му дадете шанс да „започне отначало“. Здравият черен дроб е предусловие за победата над диабета.



2. СЪПКА: Преминаване към диета за диабет

Нека думата ДИЕТА не ви плаши. Вашата диабетична диета е много лесна и всичко е внимателно подбрано и разработено за вас – от продуктите, през ястията, до времето, в което трябва да се храните. Нека не ви плаши, че любимите ви храни няма да присъстват в менюто! Това е диета, която ви дава възможност да консумирате храните, които обичате, но сме ги приготвили по подходящ начин, така че да ви помогнат да постигнете целта си, а именно да имате здраво тяло.



За да ви помогнем още повече, нашият план за диета включва и вкусни рецепти. Така ще може да прекарвате свободното си време както прецените за добре или да го оползотворите с физически дейности. Няма да губите време в мислене какво да сготвите.

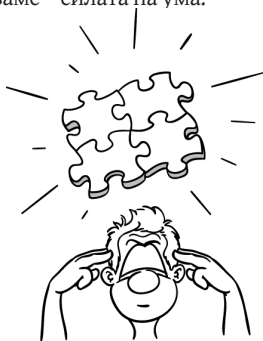
Едно от най-важните неща от книгата Diabetes NoMore е известният Diabetes Shake. Ще ви покажа рецепти, които по естествен начин увеличават производството на инсулин подобния растежен фактор, което ще ви помогне да регулирате нивата на кръвната захар. Това ще ви е нужно, за да спрете с ползването на инсулиновите инжекции в дълготраен план.

При това шейковете и рецептите не са само за диабетици. Цялото ви семейство ще спечели от тях и ще започне да води по-здравословен начин на живот.

3. СТЪПКА: Използвайте лековитата сила на ума

Последната стъпка към излекуването от диабета обхваща лековитата мощ, която всички ние притежаваме – силата на ума.

Съществуват все повече и повече доказателства за това как нашето съзнание може да бъде ефективен инструмент при лечението, но модерната медицина често го пренебрегва. Специалните техники за визуализация, които ще намерите на страниците на книгата Diabetes NoMore, ще ви помогнат да постигнете истински и дълготрайни резултати.



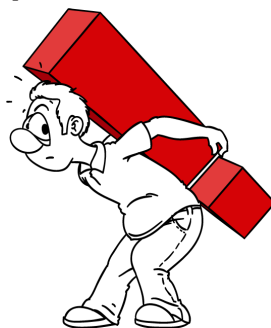
Прилагайки тези техники, вие ще бъдете по-здрави и много по-щастливи, а и ще се радвате на нормални стойности на кръвната ви захар.

Холистичният подход е най-доброто решение за диабета! Лекувайте основната причина за заболяването – променете хранителните си навици, освободете се от стреса и ще бъдете истински здрави!

Важно предупреждение:

Моля ви, когато започнете с програмата Diabetes NoMore, да не спирате с приема на предписаните ви лекарства или инсулин! Рязкото спиране на лекарствата може да има негативно въздействие върху вашето здраве. Обяснете на лекаря си за тази програма и си сътруднете с него, за да може полека да намалите и приспособите дозите лекарства, които приемате, спрямо напредъка при програмата Diabetes NoMore.

При всяка промяна, която се отразява върху здравето и която планирате да направите, е най-добре първо да се консултирате с лекар. Затова преди да започнете с програмата Diabetes NoMore трябва да разговаряте с лекаря си. Освен това трябва да се подготвите за началото на диетата Diabetes NoMore. Нужни са ви достатъчно запаси, за да можете да проверявате стойностите на кръвната си захар по-често – преди и след всяко хранене или шест пъти дневно.



Ако проверката с боцкането на пръста не ви е приятна, питайте лекаря си за останалите достъпни методи за тестване. Въпреки това, внимателно преценете цените на тези алтернативни методи. Когато започнете с програмата Diabetes NoMore, ще трябва да мерите кръвната си захар преди и след всяко ядене, защото може да се наложи да се въведат някои корекции. Това важи в особена сила за тези, които приемат инсулинови инжекции.

Също така се подгответе за по-чести посещения при лекаря си, защото ще трябва да приспособите дозите лекарства, предписани ви на рецепта и инсулина, когато кръвната ви захар започне да се понижава с помощта на Diabetes NoMore.

5.1. Как да мерим нивата на кръвната захар

Сигурен съм, че вече сте специалисти в това, но никога не е излишно да се подсетим за правилните техники за мерене на нивата на кръвната захар. В крайна сметка през следващите две седмици ще ви се наложи да правите това по 6 пъти дневно.

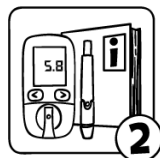
1. Измийте ръцете си

Миенето на ръцете е важна стъпка и не трябва никога да се прескача. Може да ползвате топла вода, за да стимулирате притока на кръв в пръстите.



2. Вземате капка кръв

Трябва да сте добре запознати с упътването, написано от производителя на апаратчето за мерене на кръвна захар, което ползвате. Прочетете го внимателно, включете апаратчето и следвайте напътствията.



3. Вземете капка кръв

Внимателно изберете място. Не взимайте кръв от един и същ пръст винаги.

Обикновено производителят препоръчва подходящите места за убождане. Най-добре следвайте указанията.



4. Поставете кръвта на лентичката за мерене

Докоснете и дръжте капката кръв на лентичката. Може да отнеме минута, докато кръвта не попие и измерването не започне.



5. Постигнете резултати

Времето, необходимо на апаратчето, да покаже точни резултати варира от устройство до устройство. Следвайте упътванията за вашия модел. Изчакайте да мине посоченото време, преди да прочетете резултатите.



Спрямо тях трябва да определите дали да предприемете мерки за нормализиране на нивата на кръвната ви захар.

6. Изхвърлете използваната игла

След всяка употреба изхвърлете използваните игли и лентички и никога не хвърляйте лентичките с кръв в обикновения боклук. Това е единственият начин да предпазите не само своето здраве, но и това на семейството ви.



7. Отбелязвайте резултатите от тестването

Постарайте се всеки път да записвате резултатите от всяко тестване.



Воденето на дневник, ще ви помогне да следите напредъка си и да вникнете в болестта по-добре. Има много уреди за тестване, които могат да запамятят резултатите ви на самия уред и да съхранят информацията в приложения. Изберете метода, който ви се струва най-подходящ за вас.



BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

MON		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEDTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
TUE		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEDTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
WED		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEDTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
THU		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEDTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
FRI		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEDTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
SAT		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEDTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
SUN		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEDTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					

6. Глава

Направете детоксикация на организма

В главата за факторите от околната среда, които повлияват диабета, накратко покрих темата за някои замърсители, които имат изключително отрицателно влияние върху здравето ви. За съжаление, не може да избегнете всички отровни вещества, които вредят на организма ви, каквото например е атмосферното замърсяване. То е неизбежна част от живота, в който и град да живеете! Не може да знаете всичко за всяко парченце храна, което консумирате, независимо от това какво четете на етикета и къде се произвежда конкретният продукт...



Впрочем, все пак съществува нещо, което може да предприемете, за да спрете по-нататъшното влошаване на здравето и да премахнете вече натрупалите се отрови, които влошават диабета ви.

Черният дроб е органът, който прочиства кръвта ви от отровните вещества. Той има и много други важни функции, но сега ще се съсредоточим върху ролята му да регулира на стойностите на кръвната захар. По-точно ще намерим начин как вашият черен дроб да функционира по-добре и да прочиства кръвта ви на 100% от опасните вещества.

След детоксикацията, ще ви покажа нещата, които трябва да избягвате за в бъдеще, за да не застрашавате черния си дроб никога повече.

6.1. Диабетът и замърсителите

Контактът с опасни замърсители е все по-често срещан в ежедневието ни. Всеки ден фабриките бълват във въздуха, почвата и водата различни видове вещества, някои от които са отровни.

Все повече от научните изследвания поддържат теорията, че отровните вещества в околната среда допринасят за високия ръст на смъртоносните заболявания. Едно проучване свързва отровните вещества с диабета и затлъстяването.



Ето и някои от начините, по които замърсителите в околната среда, въздействат върху болестта:

- Чрез стимулиране на възпалителни процеси в организма
- Чрез създаване на резистентност към инсулина
- Чрез нарушаване на глюкозния метаболизъм
- Чрез нарушаване на метаболизма на холестерола
- Чрез създаване на оксидативен стрес
- Чрез нарушаване на функциите на митохондриите
- Чрез промяна на метаболизма на щитовидната жлеза
- Чрез нарушения на механизмите за регулиране на апетита

Горепосоченият списък представлява само малка част от познатите негативни въздействия на отровните вещества, които директно повлияват на вашия диабет. Да не забравяме, че всяка година се откриват нови отровни вещества, които все още не са проучени.

Е, как ще се справите със ситуацията? Най-лесният начин е да следите храната, която консумирате. Четенето на етикетите на всичко, което купувате, е повече от НЕОБХОДИМО. Ако попаднете на нещо, което не може да прочетете, разберете или дори изговорите – избягвайте го! Вероятно това е някакъв вид консервант или вещество, което не е здравословно. Избягвайте всичко, което е преработено, рафинирано, съдържа индустриални мазнини или царевичен сироп.



Следващото нещо, което трябва да направите е да спрете да се излагате на действието на химични препарати вкъщи. Почистващите средства, а дори и сапунът са пълни с отровни вещества, които могат да ви навредят. Купувайте само продукти, които са ясно обозначени като неотровни. Това се отнася и до козметичните средства и тези за лична хигиена.

Последната крачка е детоксикацията на организма от всички замърсители, които са се натрупали в него. Това е важна стъпка, защото независимо от това колко сте внимателни, никога не може да избегнете отровните вещества на 100%.

Ще споделя с вас ефективността на програмата за детоксикация, която отново ще позволи на черния ви дроб да работи на пълни обороти. Като стимулирате пречистващата му функция, пак допринасяте за естественото регулиране на стойностите на кръвната захар.

6.2. Нещата, които трябва да избягвате

Вече споменах някои от токсичните вещества, които трябва да избягвате, но искам да обясня по-подробно, защото това е много важна стъпка към естественото регулиране на диабета! Гледайте, ако черният ви дроб постоянно се бори с все по-големи количества токсични вещества в кръвта ви, той просто ще изгуби способността си да регулира нивата на кръвната захар.

Отново започвам със списък на нещата, които трябва да избягвате, за да ви помогна да запазите черния си дроб здрав. Това са нещата, които го увреждат:

6.2.1. Храни, пълни с токсични вещества

Храната, която консумираме, никога до сега не е била толкова изкуствена. Това важи особено много за преработените продукти, които съдържат големи количества добавки, изкуствени подсладители, консерванти и допълнителни овкусители. Всички те се съдържат в преработените храни и са много токсични за черния ви дроб.



Много групи храни са особено опасни, когато говорим за токсини. Месото, което е пълно с отровни вещества, трябва да се избягва. Днес по-голямата част от животновъдите хранят животните с вече замърсена с пестициди храна. Освен това, преди да достигне до търговските вериги месото се обработва допълнително, за да изглежда прясно.

Следващата група храни са плодовете и зеленчуците – една от най-важните групи храни, която може да бъде много вредна. Най-голяма опасност представляват пестицидите, които се ползват по време на отглеждането. Постарайте се да купувате само био плодове и зеленчуци. Най-добре е да ги купувате на пазара или от местни производители, които познавате.

Още един проблем е, че плодовете и зеленчуците не заемат голяма част от обичайния ни хранителен режим. Постарайте се да ги консумирате колкото се може повече. Яжте плодове и зеленчуци и намалете приема на месо, млечни продукти и житни растения, защото те натоварват черния дроб.

И последното – трябва да избягвате ГМО (генно модифициран организъм) храните. Може да попаднете на проучвания, които твърдят, че ГМО храните са безопасни, но само вижте кой ги е провел – независим институт или



са спонсорирани от производители на ГМО продукти? Подобно на лекарствата против диабет и тук не може да разчитате на изявлението на производителите на тези храни. Ако тръгнете да търсите сами независимо проучване, което да докаже безопасността на ГМО храните, по-скоро ще намерите изследване, което ги свързва с рака и диабета.

6.2.2. Отровни средства за чистене

Домашните препарати за чистене са задължителни и чистенето е нещо, което не може да се избегне. Проблемът се крие в почистващите средства, които ползвате. Повечето от тях са пълни с опасни вещества, които представляват сериозен здравословен риск.

И понеже те правят ваната ви, кухнята и пода така блестящи, може да решите, че са полезни, но те са агресивни и могат да бъдат много вредни за цялото семейство. Вероятно не осъзнавате скритите опасности. Поне имаме закони, които задължават производителите да обозначават състава на продуктите, но за съжаление, тези закони не важат за почистващите средства. Може и да не знаете какво съдържат, но съдържанието им често предизвиква кожни обриви, астма или понякога дори рак или смърт!



Има възможност да избегнете всички тези опасности – просто заменете отровните средства за чистене с по-безопасни алтернативи, каквито са напълно натуралните продукти. Може да направите ваната, кухнята и пода също толкова блестящи с естествени средства, които вече имате у дома – оцет, сода бикарбонат и лимон!

6.2.3. Продукти за разкрасяване и гримиране

Някои от козметичните продукти, разкрасяващи ви „отвън“, могат да ви унищожат отвътре. И тук трябва да прилагаме същото правило като при храните – ако не разбирате списъка със съставките, не купувайте продукта! Това важи и за овлажнителите и сапуните.



Само обърнете внимание на някой от продуктите, които в момента стоят в банята ви... прочетете внимателно етикета... ужасяващо, нали? Мога да се хвана на бас, че сте открили отровни химикали и други съставки, които дори не може да прочетете по всички етикети! Ще ги намерите и в ароматизаторите за въздух, които постоянно ползвате.

На пазара са достъпни и напълно натурални продукти, ако искате да подобрите здравето си. Само внимавайте какво купувате и какво ползвате.

6.2.4. Разредители

Ремонтите вкъщи и лекото освежаване с боя или някоя друга дребна поправка предполагат употребата на разредители. Дори само миризмата им може да бъде и дразнеща и да предизвика гадене. Може и да проветрявате добре помещенията, но главата ще ви боли, независимо от това.



А това е един от показателите колко отровни са разредителите.

Разредителите също се подобряват – много от известните марки започват да произвежда „еко“ серии от продуктите си. Много компании вече рекламират алтернативни природосъобразни решения, които са безопасни за вашето здраве и за околната среда. Това са вариантите, които си струва да се пробват.

6.2.5. Пластмаса

Почти никой от нас не може да избегне пластмасовите продукти. Те са просто навсякъде около нас. Но в последно време хората разбират по-добре опасността от бутилките, похлупаците и опаковъчните продукти, съдържащи ВРА и затова се обръщат към алтернативни. Ако все още се обкръжени от пластмасови изделия започнете да търсите варианти веднага да ги замените и организмът ви ще ви бъде благодарен.



6.2.6. Замърсена вода

Чешмяната вода може да съдържа вещества, които да представляват риск за здравето ви и да влошат диабета. Към нея постоянно се добавят различни химикали. Може би вече знаете, че за прочистването ѝ се ползва хлор, а дори и флуор, но има още много вещества, за които властите не искат да признаят. Например остатъци от лекарства, които не могат да се филтрират, както и други субстанции, които никога не би ви препоръчал да пиете.

Съществуват алтернативи с помощта, на които да направите питейната вода по-безопасна. Можете например да поставите допълнителни филтри в кухнята или банята, за да не „пълните“ цялодневно организма си с хлор.

Винаги пийте дестилирана вода – това е най-добрият начин да прочистите водата от отровните вещества. Пийте много и чиста вода! Може и да не осъзнавате това, но вероятно сте хронично дехидратирани и това допълнително натоварва черния ви дроб. Пробвайте да избягвате останалите напитки и се постарайте да пиете 2 до 3 литра дневно. Това е основното условие, за да премахнете токсичните вещества от организма си. Един от начините да проверите дали пиете достатъчно течности е като следите цвета на урината сутрин – би трябвало да бъде по-светла на цвят.



6.2.7. Лекарства

Лекарства, които са ви предписали, а и тези, които сами сте си предписали, също увреждат черния ви дроб. Не се залъгвайте, че парацетамолът и други подобни не ви вредят. След приема на всяко едно хапче, черният дроб трябва да работи усилено, за да разгради химическите съединения, а след това и да изхвърли получените се отпадък. Колкото повече медикаменти пиете, толкова повече увреждате черния дроб.

Не забравяйте, че при редица заболявания въобще не е нужно да взимате по една шепа лекарства. Има много по-здравословни алтернативи и замени за медикаментите, увреждащи черния ви дроб.



6.2.8. Цигарите и алкохола

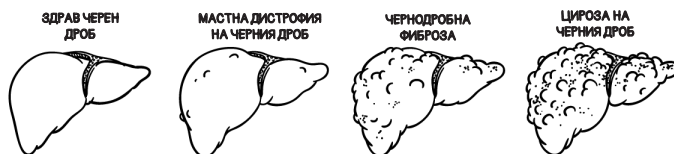
Едно от най-добре засвидетелстваните увреждания на черния дроб е в резултат от употребата на алкохол. Злоупотребата с него предизвиква трайни увреждания на черния дроб и намалява способността му да прочисти организма от токсините.



Ако се опитвате да подобрите функциите на черния дроб, алкохолът не трябва да присъства в менюто ви. Ако не може да спрете да пиете, пробвайте поне да ограничите консумацията до една или две чаши седмично.

Вероятно осъзнавате до каква степен е вредно пушенето, особено за белите ви дробове, а и за целия ви организъм. Но дали знаете, че токсините от тютюна стигат и до черния ви дроб и го увреждат? Да спрете да пушите е едно от най-хубавите неща, които може да направите и то не само за черния си дроб, но и за цялостното си здраве, както и за семейството си!

СТАДИИ НА УВРЕЖДАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ



6.2.9. Липса на сън

Сънят е изключително важен за черния ви дроб. Когато не спите достатъчно или спите лошо, черният ви дроб не може да преработи мазнините ефикасно. Когато в организма ви се натрупат мазнини, черният дроб не може да ги разгради и тогава се стига до различни проблеми, включително затлъстяване, което представлява огромен риск за развитие на диабет.

За да избегнете тези проблеми, пробвайте да си осигурите поне 7-8 часа пълноценен сън дневно.



6.2.10. Замърсяване на въздуха

Всъщност замърсеният въздух е фактор, който трудно може да бъде избегнат, но поне може да контролирате качеството на въздуха в дома си. Започнете с обичайното бърсане на прах и чистене с прахосмукачка. Вземете си повече зелени растения, които по естествен път подпомагат прочистването на въздуха. Ако не сте сигурни в избора им, се посъветвайте с някой градинар или потърсете, които домашни растения могат да пречистят опасните замърсители в дома ви.



6.3. Прочистете черния си дроб

За да започнете с прочистването на черния си дроб, първо трябва да изберете „ДЕН ЗА ДЕТОКСИКАЦИЯ“. С оглед на това, че по време на детоксикацията трябва да си почивате и да не се натоварвате физически, е най-добре да изберете уикенда или някой неработен ден.

Забелжка:

Ако в момента приемате никакви лекарства, то детоксикацията няма да бъде успешна. Пробвайте да я направите, когато терапията ви приключи. Ако това е невъзможно, прескочете тази част от детоксикацията засега.

Съвет:

- Ако не може да проведете целодневната детоксикация заради горепосочените причини, пак може да пробвате да добавяте на магнезиев сулфат (английска сол) в чаша вода и да я пиете при всяко хранене. Не е толкова ефикасно като целодневната детоксикация, пак ще има прочистващо действие върху черния ви дроб, но ще продължи по-дълго.

- Ще ви бъде от полза да приемате ябълчена киселина поне няколко дни преди началото на тази детоксикация. Ябълчената киселина спомага за отделянето на токсините от организма ви

- Най-добрият начин да се подготвите за детоксикацията е да избягвате мазните и трудносмилаеми храни два дни преди прочистването

6.3.1. Невероятна напитка за детоксикация

Това е списък с продуктите, които ще ви трябват:

- 100 мл студено пресован зехтин
- 1 голям грейпфрут
- 4 лъжици английска сол
- 600-700 мл вода (най-добре дестилирана)
- 1 буркан с капачка
- 1 по-голям буркан

Упътване:

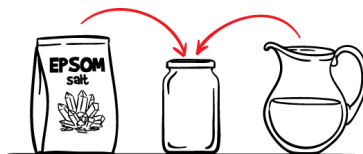
В деня, когато решите да направите детоксикацията, закуската и обядът трябва да бъдат много леки (без мазнини). Изберете ястия с много плодове и зеленчуци.

Обядвайте около 14 часа

След 14 часа

Не пийте и не яжте нищо, освен напитката за детоксикация (водата смесена с английската сол), която сте приготвили. В комбинация с други храни и напитки тя може да предизвика стомашно неразположение и гадене.

Сместа, която сте приготвили трябва да бъде достатъчна за 4 приема. В по-топлите дни може да съхранявате сместа в хладилник, за да се охлади.



Следобед около 18 часа

Изпийте една част от сместа (1/4 от сместа). Вкусът не е приятен и вероятно след това ще искате да изплакнете устата си с вода.



Съвет: ако не може да свикнете с вкуса, пробвайте да пиете със сламка.

Вечерта около 20 часа

Изпийте още една част от сместа.

21 часа

Пригответе другия буркан с похлупак. В него сипете студено пресованя зехтин и изцедете грейпфрута. Отделете остатъците от плода, така че да остане само сокът от грейпфрута. Сега затворете буркана и разклатете добре. Преди да изпиете получената смес, се уверете, че всичко е готово, защото трябва да си легнете веднага щом я изпиете. Тоест, преди това трябва да отидете до тоалетна (няколко пъти, за да не ви се налага да ставате през нощта), да приключите с всички задължения и бъдете готови за сън преди 22:15 часа.



22 часа

Изпийте сместа от грейпфрута и зехтина.

Легнете си веднага, след като изпиете тази смес. За да постигнете най-добри резултати при прочистването на черния дроб, пробвайте да лежите по гръб с удобно подпряна глава. Опитайте се да не мърдате поне 20 минути. Отпуснете се и заспете.

Сън

Пробвайте да не се будите или ставате от леглото до сутринта.

Следващият ден

Събудете се след 6 часа и изпийте третата част от сместа с водата и солта. След това може да се върнете да поспите или да пробвате да се отпуснете, без да се движите.

След 2 часа

Изпийте последната част от сместа от солта и водата. Отново трябва да се отпуснете и да легнете.

Денят за детоксикация завършва след изтичането на следващите два часа. Сега може да започнете да се храните. Най-добре е да започнете с прясно изстискан сок, да изчакате половин час и да изядете един плод. След един час може да хапнете и нещо друго, но и през този ден е най-добре да ядете само леки храни без мазнини.

6.3.2. Какво да очаквам от напитката за детоксикация

След започване на детоксикацията може да очаквате по-често изпразване на червата и уриниране. Също така може да очаквате отделяне на жлъчни камъни, така че не се плашете, ако ги забележите в тоалетната чиния. Колкото повече на брой са, толкова по-добре – това значи, че детоксикацията е успешна!



Детоксикацията ще бъде най-силно осезаема около вечерно време. Дотогава организмът ви ще се прочисти, ще се чувствате по-леки и пълни с енергия, по-щастливи и спокойни.

За най-добри резултати, препоръчвам правенето на една детоксикация месечно. След като спрете да отделяте жлъчни камъни по време на детоксикация, значи сте прочистили черния си дроб!

След като прочистите черния дроб и възвърнете способността му да прочиства организма от токсините и да разгражда мазните, ще ви покажа как да подобрите функциите на панкреаса.

7. Глава

Диета за диабет

В тази глава ще ви разкрия истината за диабета и може би нея ще приемете най-трудно. Причината се крие в това, че тук ще прочетете неща за диабета, които никога преди това не сте чували. Ще ви предложи идеи за хранителни навици, които са далеч от онова, което хората иначе приемат за правилно хранене. Но аз не съм единственият, който го прави. Хората постепенно осъзнават, че модерното хранене не напомня ни най-малко на това на предците ни. Днешните базисни хранителни продукти просто не са съвместими с човешкия организъм. Това е една от най-сериозните причини, поради която през миналия век ни нападнаха толкова епидемии.

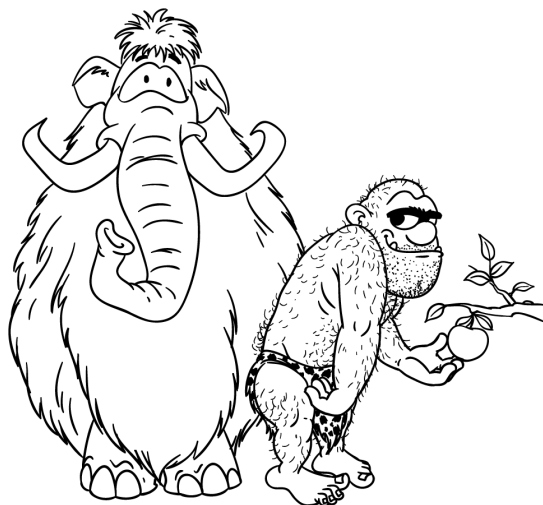
С други думи, това е главата, посветена на здравословните хранителни навици, които ще осигурят на организма ви хранителните вещества, които му трябва, за да функционира нормално, и още повече, ще се фокусираме върху правилното хранене и диетата, които да победят диабета.

7.1. Естествената човешка храна

Има достатъчно доказателства, показващи, че в самото начало хората се хранили много по-различно, отколкото днес.

Всички ние пазим в съзнанието си ясната картина как са изглеждали праисторическите хора – яки набити ловци, които ядат големи животни, печени на огън. Но доколко това е наистина вярно? Дали предците ни са се хранили главно с месо?

Преди да започна с темата за настъпилите с времето промени в хранителния режим на човека, вземете под внимание, че храносмилателната ни система не се е променяла изобщо!



И още един въпрос, на който трябва да се отговори – ако праисторическият човек не е консумирал много месо, защо ние го включваме към всяко хранене? Кой или какво ни е подтикнало към този навик?

Антрополозите твърдят, че праисторическите хора, зависели от месото, но не са го консумирали всеки ден. Причината е разбираема. Представете си, че се върнете назад във времето – преди хиляди години не е имало модерни оръжия и техника, а хората не са имали достатъчно познания за обкръжаващия свят. Каква е вероятността да улавят животни ежедневно?

Освен това да хванете плячка не е единственото ви предизвикателство. След това животното трябва да се одере, освен ако предците ни не са имали възможност да ядат козината, костите и телесните течности заедно с месото? Звучи отвратително, нали?

За да докажем теорията, че човек не е устроен да яде месо, ще ви предложим да проведете един допълнителен малък експеримент с дете. Просто оставете пред него сурово месо и суров плод и вижте какво ще избере!

Може да намерим
допълнително
доказателство и в
устройството на тялото
ни. Хората просто не
са устроени за лов на
голяма плячка. Трябва
само да погледнете
челюстите, на който и
да е хищник, който яде
месо, и да ги сравните
със своите в огледалото.



Могат ли зъбите ни да изтръгнат къс месо от костта на бизон?

Да не забравяме за „моралните“ съображения. По-голямата част от хората не биха се съгласили да убиват живо същество всеки ден. Имайки предвид вроденото нежелание на човек да убива, колко от нас биха оцелели, ако това беше съвременното ни хранене?

Вече споменах, че нашите зъби са плоски, за разлика от зъбите на истинските ловци. Не притежаваме вродените качества и способности да късаме животинско месо. Освен това, ако проучите какви киселини отделят животните, които се хранят само с месо, ще разберете, че тяхното количество е много по-голямо, отколкото при хората.



На животните са им необходими тези киселини, за да храносмилат суровото месо. Стомахът и храносмилателният им тракт са също много по-различни. Месоядните имат по-къс храносмилателен тракт и силен стомах, който може да храносмила развалено месо. Тези животни могат да ядат месо, което е стояло с дни на открито. А можем ли го ние? Могат ли хората да ядат сурово месо, което е престояло в тревата три-четири дни?

Просто казано, човек не е устроен да бъде немилосърден ловец или яде само месо.

Таблицата долу показва каква е разликата между хората и животните, които ядат само месо:

	ХОРА	МЕСОЯДНИ
Зъби	Плоски	Остри
Дъвчене	Дълго дъвчене	Преглъщане на големи парчета месо
Език	Гладък	Грапав
Слюнка	Ензими за храносмилане на въглехидрати	Няма храносмилателни ензими
Запушване на артериите	Да	Не
Нокти	Плоски	Остри
Потене	Потене през порите на кожата	Потене само през езика
Сън	Около 33% от деня	Около 80% от деня
Стомах	Киселинност pH 4-5	Киселинност pH 1
Тънко черво	10-11 пъти по-дълго от дължината на тялото	3-6 пъти по-дълго от дължината на тялото
Дебело черво	Дълго и сложно устроено	Късо, просто устроено, гладко
Черен дроб	Не може да прочисти витамин А	Може да прочисти витамин А
Витамин С	Необходим прием от външен източник	Произвеждат сами витамин С
Хранителни навици	Старото месо ги отвращава	Обичат сурово и старо месо
Крака	2	4

Таблица с разликите между хората и месоядните
(животни, които ядат само месо)

От всичко това може да заключим, че вероятно праисторическите хора не са консумирали толкова много месо. Важно е да се запомни, че те са се хранели само с прясно месо, което е калорично.

Млечните продукти са още една от групите храни, които е малко вероятно да са присъствали в менюто на предците ни. Къде биха си ги набавили? И още един странен факт е, че хората са единственият вид, който пие мляко и след порастване. И то не човешко мляко, а това от други животни. Странно, нали така?



А какво да кажем за зърнените храни? Могат ли хората да храносмилат ориз или пшеница в напълно натурална форма? Трудно. В сурово състояние те не могат да сдъвчат зърнените храни, а камо ли да ги храносмилат. От животните основно птиците се хранят със зърнени храни, но храносмилателната им система е добре пригодена за такъв тип хранене. Те имат гушка, в която погълнатите семена престояват и омекват, за да бъдат полесно преработени. Хората обаче не могат. Ако праисторическият човек не е ял зърнени храни, млечни продукти или месо, с какво се е хранел?

Може би със зеленчуци. Лесно е да се консумират в сурова форма, но пък са нискокалорични. Да споменем накратко и нещо за вкусовите им качества – ако всеки ден се ядат под формата на салата без дресинг, суровите зеленчуци със сигурност ще ни омръзнат!

Ако заключението ми е, че праисторическите хора са се хранили само със зеленчуци, ще решите че съм луд! Може ли човек да бъде здрав без поне малко мляко и зърнени храни? В крайна сметка цял живот слушаме, че те са част от здравословния начин на живот!



Затова и започнах тази глава, говорейки ви да забравите всичко, което знаете за здравословното хранене! Това, което е популярно и рекламирано в наши дни няма нищо общо със здравето, но е свързано с печалбата! Пазарът, търсещ приходи, въвежда „нови“ правила в начина ни на хранене.

Въз основа на всичко споменато до момента, идеалната храна за човека е:

- Неовкусената храна
- Суровата храна, която се храносмила лесно
- Храната, която се намира лесно
- Храната, която съдържа достатъчно количество хранителни

вещества и витамини, нужни ни, за да оцелеем

• Храната, богатата на калории под формата на прости като състав въглехидрати, необходими на организма ни

Може ли да си представите някаква храна, която отговаря на тези условия?

Вече дълго време учените изследват зъбите на праисторическите хора, за да разберат с какво са се хранили. Изненадващото е, но техните проучвания не включват нищо от горепосоченото!

ПРАИСТОРИЧЕСКИТЕ ХОРА СА СЕ ХРАНИЛИ ПОЧТИ САМО С ПЛОДОВЕ!

Спроучването на най-близкия ни роднина от животинското царство – шимпанзето, откриваме още един факт в полза на тази теория – шимпанзетата се хранят почти само с плодове!

Когато за първи път чуете тази теория, може и да ви се стори абсурдна, но ако размислите, ще видите, че плодовете отговарят на всички изисквания за храненето на човека:

» Плодовете съдържат повече от необходимите ни хранителни вещества, от която и да е друга група храни.

» Плодовете са много вкусни в сурово състояние, особено, когато са зрели.

» Плодовете могат да се ядат веднага, след като се намерят – не е необходима специална обработка.

» Организмът ни храносмила плодовете много по-бързо, отколкото останалите храни.

» Узрелите плодове могат да трансформират въглехидратите във фруктозата и глюкоза, а това са двата монозахарида, които организмът ни може да използва като моментен източник на енергия.

» Ензимите в плодовете могат да трансформират белтъчините в аминокиселини, а мазнините в мастни киселини, които са ключов източник на енергия за организма ни. Това е енергията необходима ни, за да се движим, говорим, дишаме.



» Плодовете са леснодостъпен избор на храна. Благодарение на ярките си цветове се намират лесно и е нужно само да бъдат откъснати от дървото. Узрелите плодове падат на земята, така че не са необходими такива усилия като при лова и убиването на животни!

» Самият ни мозък работи, „захранван“ от монозахариди. По времето, когато хората са се хранили само с плодове, човешкият мозък е растял. Нашият древен хранителен режим, базиран на плодове, ни е помогнал да еволюираме и да се развиваме, а сегашният модерен хранителен режим предизвиква смаяване на мозъка ни!

Вероятно сега сте уплашени и мислите, че решението, което предлага Diabetes NoMore се базира единствено върху консумацията на плодове! Не се тревожете, това не е вярно. И все пак запомнете тези важни факти за плодовете.

7.1.1. Баланс между въглехидрати и мазнини

Както научихме от предишния раздел, праисторическите хора са се хранели най-вече с плодове. Въглехидратите от плодовете се превръщат лесно в енергия за клетките и то без да е необходим инсулин.

Както научихме от предишния раздел, праисторическите хора са се хранели най-вече с плодове. Въглехидратите от плодовете се превръщат лесно в енергия за клетките и то без да е необходим инсулин.

Само помислете – консумирали са повече въглехидрати дневно, отколкото ние днес, но панкреасът им е работил напълно нормално и не са страдали от диабет.

Факт е, че от време на време предците ни са консумирали месо, както и други висококалорични продукти като авокадо, но нека анализираме това. Когато са имали месо, не са се хранили с плодове. Защо? Като първо тогава не е имало хладилници. Знаели са, че трябва да изядат месото, преди да се развали. И понеже месото е богато на калории, не са консумирали плодове. Също така, за тях месото е било като скъп и рядък сладкиш, така че са искали да изядат колкото се може повече месо, когато са имали.

Именно това е **КЛЮЧОВО** в техния начин на хранене – никога не смесвайте въглехидратите и мазнините!

Предците ни са консумирали или само мазни или само сладки храни това е бил начинът на хранене, които ги е предпазвал от диабета. Необходимостта от инсулин се явява едва след като хората започват да комбинират сладките и мазни храни.



7.1.2. Промислено животновъдство

Истинската епидемия на диабет започва преди само един век, а знаем, че хората са комбинирали различните видове храни дълго преди това.

В такъв случай какво се е променило? Първо и основно – качеството на храната се понижава. Преди всички са се хранели с по-натурална продукти. Всичко било отглеждано в малки ферми и без досег до химикали. Разбира се, тогава хората не са имали на разположение толкова преработени продукти. Но всичко това се променя с развитието на промишлеността.

7.1.3. Месо

Може би най-голямата промяна в начина ни на хранене настъпва с развитието на промишленото животновъдство. Преди 60 години производството на месото започва да се пренася от малките ферми в големи фабрики. В миналото във фермите, а и преди тях, животните били хранени с натурален фураж. Едрият рогат добитък например пасял трева по безкрайни зелени полета и месото от него било здравословно и с ниско съдържание на мазнини. Но днес това се променя драстично. Добитъкът, който се храни с трева, съдържа мастните киселини Омега 6 и Омега 3 в съотношение 3:1. Съотношението при произведеното във фабрики говеждо месо е 20:1. Това е изключително важно, защото именно Омега 6 мазнините образуват обвивка около клетките, която възпрепятства свободното движение и усвояването на глюкозата от клетката. От друга страна, Омега 3 мастни киселини са тези мазнини, които се движат свободно и прочистват кръвта от лошите мазнини.

Допълнителен проблем е, че днес животните по фермите са затворени в клетки. Нито тичат по полята, нито се хранят с натурален фураж. Те са много болни и са подложени на нездравословен хранителен режим, за да наедреят и надебелеят. Инжекциите стероиди и антибиотиците са също част от живота им.



Този вид месо се превръща в проблем и е рисков за заболялите от диабет. Ако наистина трябва да консумирате месо, то изберете единствено био месо от животни, които са хранени с трева.

7.1.4. Млечни продукти

Днешните млечни продукти са пълни с мазнини и захари и определено не са здравословни за човека. Решението, което препоръчва Diabetes NoMore е да изключите млечните продукти от менюто си.

Както вече споменах ние сме единственият вид на планетата, който пие млякото на други животни. Това просто не е естествено.

Опитайте се да забравите всичко, което са ви говорили относно това колко важно е млякото за здравето ви. Дали някога са ви казали, че кравето мляко, което се продава като мляко с 2% мазнини всъщност съдържа 35% мазнини? Това не са каквито и да е мазнини, а наситени мазнини. Това са същите онези мазнини, които са в директна връзка с високия холестерол и инсулиновата резистентност. Затова трябва да изключите млякото от менюто си.

Ситуацията е подобна и с останалите млечни продукти като йогурт, сирене и сладолед. Пълни са с мазнини! Сиренето например представлява почти 100% мазнини. Следователно трябва да го избягвате. 70% от млечните продукти са мазнини. Затова за тях няма място в решението, което предлага Diabetes NoMore.

Може би сте забелязали и млечни продукти без мазнини, но имайте предвид, че е почти невъзможно да отделите всички мазнини от продуктите! Дори, когато успеете, единственото, което ще остане в продуктите е захар. А какво става с лактозата?

Тя е просто друг вид захарид, който се намира в млечните продукти. Вероятно сте чули, че някои хора имат непоносимост към лактоза. Организмът им не произвежда ензимите, нужни за разграждането и храносмилането ѝ. Ако тя не се разгради, захаридите се движат свободно в храносмилателния тракт. В долната част на тънкото черво се образува благоприятна среда за растежа на всякакви видове вредни бактерии. Затова хората с лактозна непоносимост имат различни здравословни проблеми и нарушения (подуване, спазми, диария и т.н.).



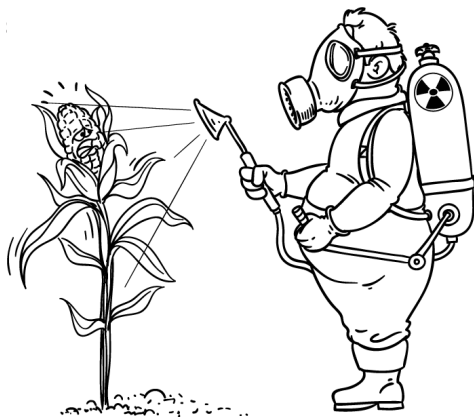
Когато прилагате решението, което книгата Diabetes NoMore предлага, избягвайте млечните продукти. Може да намерите подходящи заместители като соево, конопено, оризово или бадемово мляко. Сега повечето търговски вериги предлагат различни видове алтернативи на млечните продукти.

7.1.5. Зърнени култури

Зърнените култури са още една група храни, въведени в менюто ни сравнително скоро. Според учените хората започнали да ги консумират преди само 10 000 години.

В миналото зърнените храни, въобще не приличали на тези, които консумираме днес. Докато дойдат на масата ви, те са преминали през множество преработки и:

- » Са изгубили голяма част от хранителната си стойност;
- » Съдържат големи количества отровни пестициди, с които са ги третирали по време на растеж;
- » Са пълни с торове и синтетични минерали от почвата, които зърнените култури всъщност не могат да усвоят;
- » Са изложени на лъчения, които унищожават полезните им хранителни качества;
- » Са плод на генно модифицирани семки, които могат да предизвикат сериозни здравословни проблеми, като това важи най-вече



Отглеждането и жътвата на зърнените култури не са единственият проблем. В миналото за стриването им се ползвали каменни плочи, но днес се ползват бързи метални преси. Това са някои от причините, поради които имаме високи стойности на глюкоза в кръвта, което принуждава организма ни да отделя повече инсулин от когато и да е досега.

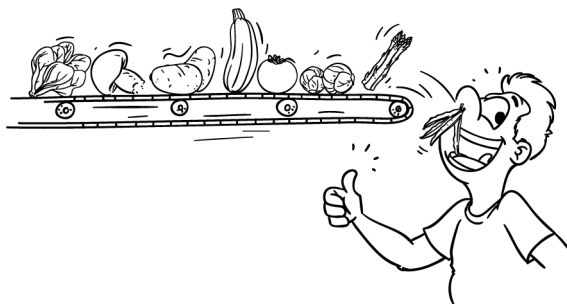
7.1.6. Зеленчуци

Зеленчуците са важна част от решението, което Diabetes NoMore предлага. Ако си спомняте, по-рано посочих, че калият е много важен за преработването на глюкозата в организма ни, а и за много други процеси, за които няма да говорим сега. Всеки път, когато организмът ни има недостиг на калий, ние чувстваме потребност за захар. Той подпомага складирането на глюкоза в клетките. В действителност на всяка молекула глюкоза ѝ е нужна молекула калий като помощ в процеса на складиране в клетката. Ако консумирате повече захари, а организмът ви няма достатъчно калий, нивата на кръвната ви захар ще се повишат.

За да повишите нивата на калий, докато сте на диетата Diabetes NoMore, трябва да консумирате колкото се може повече плодове и зеленчуци. Особено зеленчуците, богати на калий! Лесно ще намерите повечето от тях по магазините или в търговските центрове.

Опитайте се да ядете много:

- Домати
- Спанак
- Гъби
- Картови (особено сладки картофи)
- Манголд
- Тиквички
- Брюкселско зеле
- Аспержи
- Грах и т.н.



Тъмнозелените листни зеленчуци са най-добрият източник на калий. Ако имате две хранения дневно, включващи салата от тези зеленчуци, ще си набавите достатъчно калий. Ако не може да изядете такова количество салати, може да си направите зелено смути като малко хранене и така да покриете дневната доза калий. По-нататък в книгата ще ви покажа лесни рецепти за напитки от зеленчуци.

7.1.7. Плодове

По-рано споменахме, че плодовете са най-важната хранителна група за диабетиците и са били основният източник на хранителни вещества за предците ни. Плодовете били първият им избор, защото били вкусни, достъпни по клоните на дърветата и готови за консумация.

Но сега, след развиването на промишлеността, плодовете не са онова, което са били някога. Сега плодовете се берат седмици преди да узреят, за да не се развалят по време на дългото им транспортиране до полиците в магазините. Но това, че не се изчаква плодовете да узреят преди бране влияе върху три важни неща:

» Вкусът им не е същият. Повечето плодове не могат да узреят, след като са откъснати, така че не могат да имат същия вкус (бананите са изключение).

» Незрелите плодове, които се берат рано нямат достатъчно хранителни вещества, които иначе могат да се намерят в напълно зрелия плод.

» И най-важното е, че неузрелите плодове не са завършили процеса на преобразуване на захарите, тоест захарите не са се превърнали във фруктоза. Вместо това неузрелите плодове съдържат глюкоза, предизвиквайки още по-голям проблем на диабетиците.



7.2. ДИЕТА Diabetes NoMore

Диетата представена тук е специално разработена, така че да прочисти черния дроб като функцията ѝ е да излекува диабета. Опитайте се внимателно да се придържате към тези указания, защото тази диета се фокусира изключително и само върху това да набавите хранителните вещества, необходими ви, за да се освободите от инсулина.

Както вече споменах, моля ви да се посъветвате с лекар преди началото на която и да е диета, която може да повлияе на диабета ви.

7.2.1. Diabetes NoMore ястия

Вече обясних причините, поради които ЗАХАРИТЕ и МАЗНИНИТЕ не трябва да се смесват никога!

Основното правило на тази диета е – никога да не консумирате едновременно захари и мазнини. Това е първата стъпка към излекуването от диабета. Не забравяйте, че всички храни богати на въглехидрати се превръщат в захари в процеса на храносмилане.

По-долу ви представям списъци (таблицы) с хранителните групи, които никога не трябва да смесвате. Това са **ОРАНЖВАТА** хранителна група и **ЧЕРВЕНАТА** хранителна група. Тук е още и **ЧЕРНИЯТ** списък. Храните от черния списък трябва да се избягват изцяло! Както обясних в миналата глава, съществуват храни, които нямат никаква хранителна стойност и могат да влошат диабета ви сериозно. Храните от черния списък съдържат мазнинин и захари и трябва да се избягват затова.



И така, да направим преглед на чинията ви – това са най-вече варени и сурови зеленчуци. Имайте предвид, че тази диета ви е необходима, за да прочистите черния си дроб и панкреаса, за да възстановите правилната им дейност. Когато постигнете тази цел, може да продължите със следващата стъпка – стъпката на поддържане на резултата, при което хранителният ви режим няма да бъде толкова ограничен.

Списъци с храни

ВЪГЛЕХИДАТИ		
Всички плодове	Всички видове хляб	Всички тестени храни
Всички видове ориз	Овес	Кускус
Зърнени култури	Киноа	Ечемик
Картофи	Сладки картофи	Тиквички
Тиква	Батат	Царевица
Моркови	Фасул	Грах

МАЗНИНИ		
Всяко червено месо	Всички пернати	Риба
Миди	Яйца	Масло
Всички видове олио	Всички ядки	Авокадо
Маслини		

РАЗНИ		
Всички млечни продукти	Повечето десерти	По-голямата част от бързата храна
Повечето преработени храни		

Следователно, вашата чиния ще бъде:

Комбинация храни от **ОРАНЖЕВИЯ** списък.

ИЛИ

Комбинация храни от **ЧЕРВЕНИЯ** списък.



7.2.2. Правилата, които трябва да запомните

Докато сте на диетата Diabetes NoMore се опитайте винаги да имате на ум следните правила и да ги спазвате строго:

» За разлика от другите хранителни групи, може да консумирате зелченчуци (тези без скорбяла) колкото си поискате. Само не ползвайте олио или масло в комбинация с ястие, което съдържа въглехидрати (Оранжевата група).

» Три четвърти от иделната чиния трябва да бъдат покрити със зеленчуци (основното ви ястие). Разбира се, това не е ЗАДЪЛЖИТЕЛНО, но ще ви помогне да оздравеете по-бързо.

» Когато планирате какво ще ядете, изберете продукти САМО ОТ Червената или Оранжевата група, но НИКОГА от двете групи. Ако смесите двете групи стойностите на кръвната ви захар ще се покачат бързо. Ако едното ви хранене се състои от зърнени храни, то през останалата част не трябва да консумирате мазнини.

» Когато планирате какво ще ядете, изберете продукти САМО ОТ Червената или Оранжевата група, но НИКОГА от двете групи. Ако смесите двете групи стойностите на кръвната ви захар ще се покачат бързо. Ако едното ви хранене се състои от зърнени храни, то през останалата част не трябва да консумирате мазнини.

» Най-добре е да не смесвате плодовете с останалите хранителни групи. Съветвам ви за закуска да ядете само плодове.

» Опитайте се да не ядете мазни храни прекалено често. Изчакайте да минат 2 часа между храненията, включващи мазни храни. Някои мазни храни се изхвърлят от кръвта цели 3 дни след консумация.

» Вземайки под внимание, че изхвърлянето на мазните от кръвта продължава дълго, се опитайте да избягвате мазните храни колкото се може повече и търсете варианти да ги замените с храни, богати на белтъчини.

» Избягвайте дресингите за салати, съдържащи олио, когато решите да си направите ястие, богато на въглехидрати.

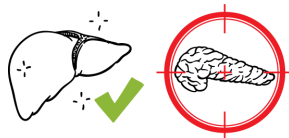
8. Глава

Лечение на панкреаса и IGF

В предната глава говорехме за стимулирането на работата на черния дроб чрез прочистването му и чрез производство на инсулин подобния растежен фактор (IGF). Това ще понижи стойностите на кръвната захар по естествен начин. Следващата стъпка е да укрепим панкреаса ви, което ще подпомогне допълнително излекуването на диабета. Въпреки че може би сте чували, че увреденият панкреас не може да се възстанови, съществуват много лечебни билки, които могат да допринесат за това!

Голяма част от проучването ми е съсредоточено върху тази глава, защото именно моят екип е този, който откри революционните съставки, които правят Diabetes NoMore така изключително добро решение против диабета.

Следва изложение на големите открития от проучването и основните постановки за формулата за лекуване на диабета.



8.1. Прахче Diabetes NoMore

Съставките на това прахче могат да се намерят в магазините за чайове и билки. Ако наблизо няма такъв магазин, може да ги поръчате по интернет. Много от тях могат да бъдат намерени в търговските вериги.



Съставки на прахчето Diabetes NoMore

Съставки	Свойства	Количество
Китайски звънец (Platycodi Radix)	Засилва инсулиновата чувствителност като подобрява глюкозната хомеостаза. Екстрактът притежава антибактериални, противогъбични и противотуморни свойства. Понижава нивата на кръвната захар.	6 грама
Шизандра (Schizandra Fructus)	Шизандрата е плод, който се ползва в Китай за укрепване на имунната система, регулиране на кръвната захар, понижаване на холестерола като има важна роля в производството на нови здрави клетки.	6 грама
Овчарска торбичка (Capsella Bursa)	Подобрява кръвообращението и поддържа кръвната захар в нормални стойности.	6 грама

Екстракт от сладък корен (Glyzirrhziae Radix)	Екстрактът съдържа аморфрутини, които имат антидиабетно действие. Намалява нивата на кръвната захар и има противовъзпалително действие. Ползва се за лечение на тежки метаболитни болести.	5 грама
Екстракт от корен на астрагал (Astragalus Membranaceus Bunge)	Помага за подобряване на бъбречната дейност и понижава нивата на кръвната захар.	5 грама
Екстракт от годжи бери (Lycium Barbarum)	Растението годжи бери е известно още и с името мерджан. В Китай се ползва от столетия за подмладяване, а в последно време и при лечение на диабет.	5 грама
Екстракт от китайски ямс (Dioscorea Japonica Thurnberg)	Подобрява издръжливостта и укрепва мускулната маса. Подобрява дейността на черния дроб и укрепва имунната система. Това е растение, познато с антидиабетичното си действие.	5 грама
Екстракт от Соломонов печат (Polygonatum Biflorum)	Соломоновият печат съдържа съставки, които понижават стойностите на кръвната захар.	5 грама
Екстракт от листата на бяла черница (Morus Alba)	Много култури по света ползват листата от бяла черница при диабет. Известно е, че те понижават внезапното скачане на кръвната захар след хранене.	5 грама
Екстракт от корена на смирна (Commiphora Abyssinica)	Смирната се ползва при кашлица, астма, язви, запек, артрит и др. Облекчава възпаленията и има антибактериално действие.	5 грама

Екстракт от Leonurus Artemisia	Стимулира кръвообращението и понижава кръвното налягане, което от своя страна намаля натоварването на сърцето.	4 грама
Екстракт от плодовете на хинап (Ziziphus Jujuba)	Хинапът подпомага прочистването на кръвта и укрепва мускулната сила. Заедно с това стимулира дейността на черния дроб и укрепва имунната система.	4 грама
Екстракт от цикория (Chocorium Intybus)	От дълго време цикорията се ползва заради позитивното си въздействие върху храносмилателния тракт и черния дроб. Често се ползва и за понижаване на кръвната захар.	4 грама
Семена от сминдух	Семената от сминдух съдържат високи нива на разтворими фибри. Чрез забавяне на храносмилателните процеси и усвояване на въглехидрати, тези семена понижават кръвната захар.	50 грама

Обща смес: 115 грама.

Останали съставки:

Канела	Много проучвания показват, че канелата помага при регулирането на кръвната захар.
Какаово дърво	Някои проучвания свидетелстват, че определени елементи, съдържащи се в какаовото дърво, действат благотворно при поддържането на нормално телесно тегло и нивата на кръвна захар.
Стевия	Стевията стимулира инсулиновата чувствителност. При по-слаба инсулинова резистентност клетките ползват инсулина по-добре.

8.1.1. Как да направим прахчето Diabetes NoMore

За направите прахчето Diabetes NoMore правилно, следвайте тези упътвания:

1. Набавете съставките посочени в таблицата горе. Посочените количества са достатъчни за един месец. Съставките могат да се купят от магазин за чайове и билки.

2. Купете съставките под формата на прах. Ако ги няма под тази форма, използвайте хаванче с чукало и ги чукайте на фин прах.

3. Вземете голяма торбичка за замразяване, която може да се затвори. Сложете всички съставки в нея и разтърсете, докато не се размесят добре.



Сега прахчето Diabetes NoMore е готово за употреба.

8.2. Как да приготвим напитките Diabetes NoMore

Може да комбинирате тези шейкове и смутита с храненето по време на диетата Diabetes NoMore. Едната от напитките, богата на въглехидрати, се пие, когато храненето ви включва храни от групата на въглехидратите, а има и напитка с белтъчини за другата хранителна група. Правят се лесно и имат отличен вкус!



8.2.1. Шейк, богат на въглехидрати

Съставки:

- 20 мл вода
- 1 мл лед
- 1 банан
- 1 лъжица какао
- 1 лъжица канела
- 1 пакетче стевия
- ¼ лъжичка прахче Diabetes NoMore



Смелете всички съставки в блендер до получаване на гладка смес. Вашият шейк е готов!

8.2.2. Протеинова напитка

Съставки:

- 200 мл соево, конопено или
ядково мляко (без захар)
- ¼ зряло авокадо
- 1 лъжица бадемово масло
- 1 лъжица какао
- 1 лъжица канела
- 1 пакетче стевия
- ¼ лъжица прахче Diabetes NoMore
- 100 мл лед



Смелете всички съставки в блендера до получаване на гладка смес.

За най-добри резултати пийте 3 напитки дневно 30 минути преди хранене. Внимавайте напитката да отговаря на групата храни, които съставляват храненето. Най-добре е за закуска да започнете с въглехидрати, а след това да продължите с протеини.



9. Глава

Лечебната сила на съзнанието

Западната медицина започна да проучва силното влияние на съзнание ни върху общото ни здравословно състояние едва преди няколко десетилетия.

Многобройни проучвания разкриват неоспорима връзка между състоянието на ума ни и способността ни да излекуваме болестта. Просто казано вашите мисли могат да оформят живота ви и да повлияят на здравословното ви състояние. Например, ако сутрин се събудите, мислейки си колко инсулин ще ви трябва и продължите да мислите за това през деня, след определено време мозъкът ви ще се съгласи с вас. Ден след ден вие ще учите мозъка си, че той трябва да явява, че са ви необходими по-големи количества инсулин, вследствие на което винаги ще посягате към инсулина, за да контролирате стойностите на кръвната захар.

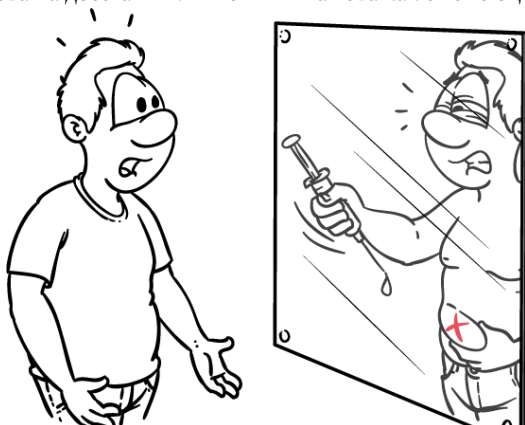


Много проучвания, включително и това долу, проведено от д-р Бранко Линич, доказват, че умът ни въздейства върху организма ни на клетъчно ниво и може да повлияе дори на нашата ДНК. Това изследване обяснява как нашите мисли и сила на съзнанието ни повлияват на способността на тялото ни да се справи с болестите и да се излекува само.

Сега ще разбера как да използваме тази вродена лечебна сила, за да победим диабета.

9.1. Вашето подсъзнание влияе на диабета ви

Подсъзнанието ни пази определен образ за нас самите. Образът се формира спрямо това как гледаме на себе си, въз основа на досегашния ни опит и на това как сме го оценили.



Да си представим един човек, на когото са му казали, че диабетът е наследствена болест. Той започва да гледа на себе си като на потенциално заболял от диабет човек. Чувства се така само въз основа на казаното, независимо от точността на информацията или истинските рискове. Имайки това на ум, той дори би могъл да започне да мисли какъв би бил живота на диабетика и как се променя, на какъв тип терапия се подлага, какви лекарства взима и т.н. След известно време подсъзнанието му ще започне да изгражда образ сякаш той действително е диабетик.

Това е идеалният пример за това как умът ви може да изгради картина, която всъщност не почива на реалността. Никога не сте били диабетици. Само сте си го представили и подсъзнанието ви продуцира тази картина върху вас. Сега и вие и тялото ви, както и умът ви, трябва да предприемете нещо против образа на диабетик. Ако съзнанието ви вярва, че сте диабетик, тялото ви прави всичко необходимо, за да бъде в съответствие с това вярване.

Както по-рано споменах, вашият ум може да повлияе на тялото ви дори и на клетъчно ниво, дори на това на ДНК. Следователно, ако съзнанието ви проектира вашия образ като диабетик, вашите клетки могат да забавят работата си и да спрат да произвеждат инсулин изцяло. Този образ е толкова мощен. Но това има и своята положителна страна. Така както негативната енергия може да ви навреди, така и положителната енергия може да ви помогне. Може да използвате тази енергия на ума, за да бъдете по-здрави и да се освободите от диабета!

9.2. 3-седмичен метод на визуализация

Силата на съзнанието е идеалното оръжие, което рядко ползваме изцяло. Рядко се ползва и за да се оформи нов образ на човек със съвършено здраве. Но сега не е време за това.

За начало пречистете мислите си и изтрийте всички негативни образи за себе си като болен човек.

Изградете в съзнанието си един нов образ за себе си – една ентузиазирана или дори идеална личност. Представете си съвършено здраве! Въобще не страдате от диабет, не сте подложени на лечение, не приемате инсулинови инжекции! Вие сте здрав човек, който води щастлив живот, се радва да прекарва времето си със семейството си и да яде храната, която обича! Без пречки!

Не мислете за това колко странно ви звучи... само бъдете търпеливи и вярвайте в думите си. Не мога да изкажа достатъчно ясно важноста на тази крачка в процеса към вашето излекуване. Ползата ще бъде много голяма, а аз съм 100% сигурен, че ще продължите да прилагате метода на визуализация до края на живота си!

Броят на дните не е избран на случаен принцип. Научното изследване свидетелства, че за промяната на собствения ви образ в съзнанието ви са необходими 21 дни.

Единственото, което ви трябва е въображение. Вашето въображение е създадо моментен образ и вашето въображение ще ви помогне да създадете по-добър образ за вас самите. Картината, в която сте свършено здрави.



Този метод е особено ефикасен при диабет тип 1, когато генетиката е най-честият виновник. Само съзнанието има силата да промени това! При пълна отдаденост към тези упражнения може да повлияе на своята ДНК и да спрете да бъдете диабетик.

Всичко, което трябва да направите е да отделите малко време за себе си, да се отпуснете, да седнете и да помислите как изглежда свършеното здраве. Като начало е по-лесно да следвате тези стъпки:

СТЪПКА 1	На лист хартия опишете образът, който искате да създадете в ума си. Представете си сценарий, подобно на филм, който умът ви ще преповтаря в подсъзнанието ви.
СТЪПКА 2	Отделяйте време за това всеки ден – отпуснете се, седнете и си „пуснете“ филма, точно както сте описали „сценария“ му на листа. Посветете му най-малко 20 минути.
СТЪПКА 2	През първата седмица прецизно дефинирайте картината, която искате да видите, т.е. свършения ви образ на здрав човек. През следващите 2 седмици всекидневно „пускайте“ този филм отново и отново...

Съвети за успешна визуализация:

На много хора им е трудно да започнат да прилагат метода на визуализация. Затова ще ви предложа няколко съвета, които ще ви улеснят.

Филмът трябва да е детайлен, за да може да „залгжете“ ума си и затова по-голямата част от хората постигат по-добри резултати, когато си представят как седят в кино и гледат себе си като актьор, участващ във филм на големия екран.

Пробвайте да си представите филма, в който участвате, възможно най-детайлно. Не просто картина на здравето си тяло, а истинска жива история за вашето здраве. Това може да включва посещенията ви при лекаря, взимане на изследвания с идеални резултати, разговор със семейството, че нямате диабет, визуализация на безпроблемно работещи панкреас и черен дроб, на това как клетките ви се възобновяват и т.н. Не забравяйте и за емоциите, за това как ще се чувствате, когато нямате диабет.

Това е важно, защото умът ни създава картина въз основа на опита ни. Колкото повече детайли включите, толкова по-реалистичен ще бъде образът ви за вас самите в съзнанието ви. Включването на всички сетива и емоции ще допринесе за по-бързата промяна на представата ви за себе си.

И накрая, имайте малко вяра! Не мислете за моментната ситуация и за това колко болни сте сега. Методът на визуализация се основава на това къде искате да бъдете в бъдещето. Нужни са ви всеотдайността и силната вяра, че ако категорично си поставите тази цел, ще я постигнете.



10. Глава

Заклучение

Посланието на тази книга е ясно – диабетът може да се излекува! Това е информацията, която искам да споделя със света, защото мога да помогна на много хора да водят отново нормален начин на живот. Ако следите упътванията на програмата Diabetes NoMore ще постигнете целта си и ще се освободите от диабета.

Диетата ще прочисти черния ви дроб и ви обещавам, че ще се чувствата като нов човек.

Diabetes NoMore е единствената програма, която ще промени живота ви завинаги. Аз знам, че действа, но ако мислите, че това не е за вас или не сте напълно доволни от резултата, аз ще удържа на обещанието си. Имате 44 дни да пробвате и ако, по каквато и да е причина се окаже, че Diabetes NoMore не е това, което сте очаквали, просто пишете на нашия екип за поддръжка и ще получите обратно цялата сума.

Аз съм Алън Браун и вече не мога да гледам как диабетът унищожава живота на хората. Вярвам, че съществува решение и че това е Diabetes NoMore! Може да възвърнете здравето си и да живеете пълноценно!

Няма какво да изгубите, ако пробвате Diabetes NoMore, но може да получите всичко! Имайте вяра, бъдете предани и резултатите ще се появят!



И за край да минем през трите големи стъпки на решението, което Diabetes NoMore предлага...

ТРИТЕ ГОЛЕМИ СЪПКИ ЗА РЕШЕНИЕТО DIABETES NOMORE

СТЪПКА 1	ДЕТОКСИКАЦИЯ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ
	• Прочистете черния дроб с лесната програма за детоксикация и изхвърлете химикалите и замърсителите, които пречат на работата на черния ви дроб. Чистият черен дроб е голяма крачка към излекуването от диабета! • Следвайте специалната диета, за да сте сигурни, че черният ви дроб и панкреасът ви работят правилно.
СТЪПКА 2	ДИЕТА И НАПИТКИ ЗА ДИАБЕТ
	• Следвайте диетата Diabetes NoMore и внимавайте с групите храни, за да може да излекувате диабета по естествен начин. • Пийте шейковете Diabetes NoMore по 3 пъти дневно най-малко 30 минути преди хранене.
СТЪПКА 3	УКРЕПЕТЕ СЪЗНАНИЕТО СИ
	• Спомнете си, че притежавате силата да излекувате себе си, само трябва да я използвате! Като последна стъпка в борбата на тялото против диабета, приложете метода за визуализация!

Важно предупреждение:

По Когато започнете, с която и да е част от програмата Diabetes NoMore, ви моля, **НЕ СПИРАЙТЕ** с приема на предписаните ви лекарства и инсулин! Изненадващото спиране може да има негативни последици върху вашето здраве. Разкажете на лекаря си за този метод и какво планирате да предприемете. С напредването на програмата Diabetes NoMore се посъветвайте с лекаря си относно постепенното намаляване и регулиране на дозите лекарства



Независимо от промяната, която искате да направите е най-добре, ако тя може да повлияе на здравето ви, първо да се посъветвате с лекаря си. Само го/я осведомете за плановете си и си направете общ преглед, за да се уверите, че може да започнете с програмата Diabetes NoMore.

Подгответе се, че ще ви се наложи да следите стойностите на кръвната захар по-често от обикновено. В момента вероятно измервате нивата на кръвна захар преди всяко хранене, т.е. 3 пъти дневно. Но, когато преминете към диетата Diabetes NoMore, ще трябва да се тествате преди и след хранене – тоест 6 пъти дневно.

Ако проверката с боцкането на пръста не ви е приятна, питайте лекаря си за останалите достъпни методи за тестване. Въпреки това, внимателно преценете цените на тези алтернативни методи. Когато започнете с програмата Diabetes NoMore, ще трябва да мерите кръвната си захар преди и след всяко ядене, защото може да се наложи да се въведат някои корекции. Това важи в особена сила за тези, които приемат инсулинови инжекции.

И за край имайте предвид, че това няма да продължи дълго – скоро ще бъдете СВОБОДНИ ОТ ДИАБЕТА!



ЧАСТ 3

Рецензия



11. Глава

Рецепти

Тази глава е предназначена да облекчи живота ви докато следвате програмата Diabetes NoMore. Въпреки че детайлно обяснихме разликите между групите храни и начина, по който може да ги комбинирате с напитките Diabetes NoMore, все пак е хубаво да имате под ръка няколко идеи за ястия.

Тук ще намерите много предложения за вкусни рецепти, по които лесно да пригответе различни ястия. Идеята е не само да консумирате храни, които са здравословни и подходящи за диабета ви, но и да бъдат достатъчно вкусни и да им се наслаждавате!

Всички ние се чудим какво да приготвим обяд или вечеря, а това е още по-трудно за диабетиците и хората на специални диети. Просто дръжте тази част от книгата в кухнята и никога няма да останете без интересни идеи за вкусно ястие!

Всички рецепти са подредени в зависимост от вашите специални хранителни нужди, така че може да ги ползвате, за да постигнете изключителни резултати!



11.1. Купувайте биохрани

За най-добри резултати, когато е възможно, купувайте плодове и зеленчуци с био произход. Биохраните съдържат повече хранителни вещества и влияят положително на цялостното здравословно състояние. Допринасят за дълголетието и са задължителен избор, в случай че искате да се преборите, с която и да е болест.

В сравнение с другите плодове и зеленчуци, тези, които са с био произход имат и с до 50% антиоксиданти повече. Много изследвания доказват, че антиоксидантите намалят риска от рак и сърдечни болести. Освен това био плодовете и зеленчуците съдържат повече витамини и минерали, нужни за правилното функциониране на организма ви.



Разбира се, и вкусът на биохраните е несравнимо по-добър!

11.2. Баланс между мазнините и захарите

В миналите глави говорех за това, че сладките и мазни храни никога не трябва да се смесват. За по-голямо удобство храните са разделени в оранжева и червена група. Само вземете под внимание, че НИКОГА не трябва да консумирате заедно храни от различните групи. Винаги започвайте със сурови или варени зеленчуци, които трябва да съставляват 75% от чинията ви. Когато завършите с детоксикацията на черния дроб и панкреасът ви отново започне да функционира нормално, може да започнете да въвеждате повече различни храни с по-малко ограничения.

Следващите лесни насоки ще ви помогнат да се подготвите за програмата Diabetes NoMore:

- Яжте зеленчуци, когато можете и колкото можете. Само не добавяйте мазнини (олио и масло) към храните, богати на въглехидрати.
- Спазвайте правилата за червената и оранжевата група храни.
- Яжте плодовете самостоятелно, най-малко 12 часа след консумацията на мазни храни.
- За диабетиците е най-добре да набавят 75% от хранителните вещества, нужни за деня, от зеленчуците, като по този начин ще подобрят цялостното си здравословно състояние.
- Когато консумирате ястие, богато на въглехидрати, ползвайте само дресинги без мазнини.

Началото на тази глава беше във връзка с това как да следваме тези насоки. Това да знаем какво трябва да ядем и как да го приготвим по здравословен и вкусен начин не е никак лесно... В останалата част от главата ще намерите вкусни рецепти за всяка група храни, за да превърнете своята Diabetes NoMore диета в едно вкусно преживяване!



11.3. Дресинги за салати без мазнини

Дресинг от малини

Съставки:

- 500 г малини
- 3 стръкчета целина

Приготвяне:

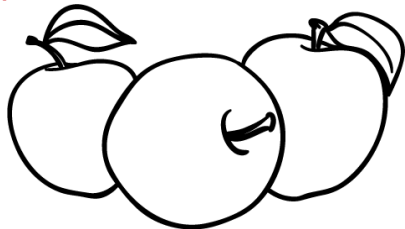
Смелете малините и целината в блендер. Когато получите желаната гъстота, залейте върху ястието, а останалата част от дресинга прехвърлете в подходящ съд.



Дресинг от ябълки с подправки

Съставки:

- 50 мл сок от ябълки
- 50 мл ябълков оцет
- ¼ лъжичка сушен босилек
- ¼ лъжичка сушен риган
- ¼ лъжичка сол по желание



Приготвяне:

Смесете всички състави с миксер. Оставете да престои в хладилника най-малко два часа в съд с добре затворен похлупак. Разклатете добре преди сервиране.

Крем сос от коноп

Съставки:

- 120 мл обелени семки от коноп
- 120 мл вода
- 2 лъжици мая
- 2 лъжици сок от лимон
- 1 скилидка чесън
- ½ лъжичка ситна морска сол

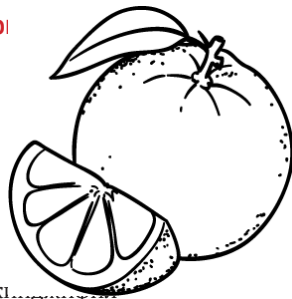
Приготвяне:

Сложете всички съставки в блендер и разбийте с висока скорост, докато сместа не стане гладка. Добавете сол на вкус. В началото сосът ще ви се стори рядък, но ще се сгъсти, след като го оставите да се охлади в хладилника.

Сос от портокали и джинджифил

Съставки:

- 150 мл пресен сок от портокали
- 80 мл пресен сок от ябълки
- 1 лъжица ябълков оцет
- 1 лъжица пресен сок от лайм
- 1 лъжица от прясно настърган джинджифил
- Морска сол на вкус



Приготвяне:

Смесете всички съставки.

Дресинг от ягоди с балсамов оцет

Съставки:

- 150 гр нарязани ягоди
- 60 мл балсамов оцет
- ½ ситно нарязан лук шалот
- 2 лъжички пресни листа от тамян
- 1 ¼ лъжички дижонска горчица
- ¼ лъжички смлян черен пипер

Приготвяне:

Поставете всички съставки в блендера, прибавете 6 мл вода и разбъркайте до получаването на много гладка смес.

Дресинг от chia семки и сибирски лук

Съставки:

- 230 мл органично соево или конопено мляко
- 1 лъжичка chia семки
- 120 гр ситно нарязан лук шалот
- 2 скилидки чесън
- 120 гр пресен сибирски лук
- 60 мл бял балсамиран оцет
- ½ лъжичка морска сол
- ¼ лъжичка черен пипер



Приготвяне:

Сложете всички съставки в блендера и разбъркайте до получаването на хомогенна смес.

Азиатски дресинг

Съставки:

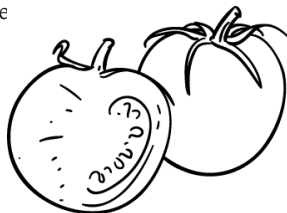
- 6 лъжици мая
- 3 лъжици сос тамари
- 3 лъжици дижонска горчица
- 3 лъжици балсамов оцет
- 3 лъжици ябълков оцет
- 5 лъжици сок от лимон или лайм
- 3 лъжици кленов сироп или сок от агаве
- 3 лъжици вегански сос Worcestershire
- 2 лъжици смляно ленено семе
- 60 мл хладка вода

Приготвяне:

Смесете всички съставки в блендера. Сложете в съд с херметично затваряне и съхранявайте в хладилник.

Дресинг от домати и босилек**Съставки:**

- 3-4 малки домати Рома – обелени и разполовени
- 1 малък обикновен домати – обелен и нарязан на четвъртинки
- ½ голяма червена чушка – нарязана на големи парчета
- 120 мл червен винен оцет
- 80 гр сушени домати (без олио) – нарязани
- 8-10 листенца пресен босилек
- Сок от 1 лимон
- Щипка морска сол
- 230 мл вода

**Приготвяне:**

В блендер смесете първите 7 съставки с половината от водата и разбъркайте до получаване на гладка маса. Добавете вода до получаване на желаната гъстота. Съхранявайте в хладилник неизползваната част. Полученото количество е за около 3 чашки.

Ранч дресинг

Съставки:

- 230 мл органично, растително мляко
- 60 гр сурови неподсолени слънчогледови семки
- 60 мл пресен сок от лимон
- 1 лъжичка chia семки
- 2 лъжички изсушен лук
- 1 лъжичка кокосов сос или тамари сос без глутен
- 1 лъжичка дижонска горчица
- 1 скилидка чесън
- ¼ лъжичка семки от целина
- 1 лъжица сушен сибирски лук
- 1 лъжица ситно прясно нарязан магданоз

Приготвяне:

Сложете всички съставки, освен сибирския лук и магданоза, в блендер и разбъркайте 2 минути до получаване на хомогенна смес. Сложете в съд с херметическо затваряне, прибавете сибирския лук и магданоза и разбъркайте. Затворете и сложете в хладилник за една нощ.

Крем сос с три вида пипер

Съставки:

- 120 мл соево мляко без захар
- 80 мл бял балсамиран оцет (или оризов оцет)
- 1 скилидка чесън
- 1/2 до 1 лъжичка надробен розов пипер
- 1/4 лъжичка прясно смлян черен пипер
- 1/8 лъжичка смлян бял пипер
- 1/2 лъжичка лук на прах
- 1/2 лъжичка сол (по желание)
- 1/2 лъжичка chia семки (или ленено семе)

Приготвяне:

Сложете всички съставки в блендера и разбъркайте до получаване на хомогенна смес. Дръжте в хладилник най-малко 30 мин. или докато крем сосът не се сгъсти. Разбъркайте добре преди употреба.



11.4. Ястия с въглехидрати

Пролетни рулца

Съставки:

- 2 листа тесто за пролетни рулца
- 1 по-малък морков, нарязан на ивици
- ½ по-малка краставица нарязана на ивици
- 2 цели стръка зелен лук, нарязани на ивици
- 1 червена или жълта чушка, нарязана на ивици



Приготвяне:

Сложете нарязаните зеленчуци на работната маса. Накиснете поотделно във вода листовите за рулцата за около 30 секунди или докато омекнат леко. Сложете тестото на дъска за рязане и изчакайте да се потпусне. Започнете да слагате зеленчуците на ръба на тестото откъм ваша страна. Прегънете ръбовете и увивайте полека, като внимавате рулото да бъде стегнато и добре увито. Внимавайте, защото тестото лесно може да се скъса. Повторете процедурата със следващото руло.

Домашни картопки на фурна

Съставки:

- 1 кг червени картофи – обелени и нарязани на около 1,5 см дебелина
- 1 голяма нарязана глава лук
- червена или зелена чушка камба-нарязана и почистена от семките
- ¼ лъжичка ситно нарязан розмарин
- Сол и пипер

Приготвяне:

Загрейте фурната на 250 градуса. Вземете съд и на дъното му сложете хартия за печене. Върху нея наредете картофите, чушките и розмарина, а след това равномерно подправете със сол и пипер. Разбъркайте добре всички зеленчуци. Печете докато не омекне или около 1 час. Сервирайте.

**Брускети****Съставки:**

- 5 скилидки ситно настърган чесън
- 500 гр червени чери домати – преполовени по дължина
- 500 гр жълти чери домати – преполовени по дължина
- 1 зелена чушка, нарязана на кубчета
- 1 стрък ситно нарязан зелен лук
- 16 цели листа от босилек
- 1 франзела от пълнозърнесто брашно

Приготвяне:

Сложете чесъна и червения лук в малък тиган и запържете за около 1 минута. Внимавайте чесънът да не потъмнее (трябва да е златист на цвят). Прехвърлете в купа и оставете да се охлади.

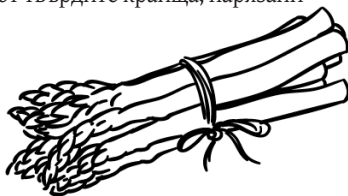
Добавете в купата чери домати, чушката и босилека. Пробвайте на вкус и ако е необходимо прибавете още босилек. Покрийте съда и оставете в хладилника 1-2 часа.

Нарежете френзелата на филийки по диагонал, така че да са с колкото се може по-голяма повърхност. Половината от филийките изпечете в грил тиган от двете страни до златисто кафяво.

Разбъркайте сместа за брусчетите добре, преди да я намажете на филийките.

Пролетно ризото с аспержи**Съставки:**

- 500 мл пилешки или зеленчуков бульон (без мазнина)
- 80 гр лук шалот, нарязан на ситно
- 230 гр ориз Арборио
- 350 гр тънки аспержи, почистени от твърдите краища, нарязани на дължина около 5см
- 1-2 лъжичка пресен сок от лимон
- 60 гр пресен магданоз, нарязан
- Сол и пипер по желание
- 1 лъжичка настъргана кора от лимон за украса



Приготвяне:

В по-голям съд загрейте бульона на средна температура. Когато заври, намалете температурата и поддържайте тих огън. Пробвайте на вкус и ако е необходимо добавете още.

В голям тежък тиган изсипете лука шалот и запечете на среден огън за 3-4 минути. След това добавете ориза и го разбъркайте с лука в продължение на 2-3 минути, докато стане леко прозрачен.

Прибавете чаша горещ бульон и разбъркайте. Изчакайте ориза да поеме бульона и след това добавете още бульон. Продължете да бъркате леко и почти без спиране.

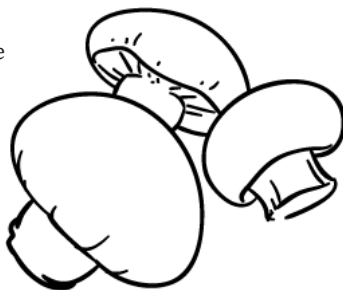
Продължете така, докато оризът не омекне, но да бъде все още твърд в сърцевината. Прибавете аспержите заедно с последната чаша и варете още 5 минути. Приготвянето на ориза продължава около 25 минути! Когато течността се поеме, махнете от печката, добавете лимоновия сок и магданоза и разбъркайте.

Сервирайте ястието топло и го декорирайте с натрошен черен пипер и лимонова кора.

Спагети с гъби и чесън

Съставки:

- 350 гр дребни гъби
- 3 скилидки чесън – нарязани или пре
- Натрошена чили чушка
- 250 гр спагети (пълнозърнести)
- 2 лъжици магданоз, ситно нарязан
- Сол и пипер



Приготвяне:

Сварете спагетите в голям съд с подсолена гореща вода според указанията на опаковката.

Докато спагетите се варят, сложете чесъна и чили чушката в по-дълбок тиган и запечете за около 1 минута на средна температура. Добавете нарязаните гъби, солта и пиперът и печете ще около 2 минути.

Когато изцедите спагетите, запазете 100 мл от водата, в която са се варили. Прибавете към спагетите сместа с гъбите и магданоза. Ако е прекалено сухо, добавете водата, която сте запазили. Сервирайте и добър апетит!

Здравословна пица със зеленчуци

Съставки:

- 450 гр домати, нарязани
- Пълнозърнесто тесто за пица
- 1 средно голяма тиквичка, нарязана на тънки ивички
- ½ голяма чушка, нарязана на тънки ивички
- 60 гр червен лук, нарязан на тънки филийки

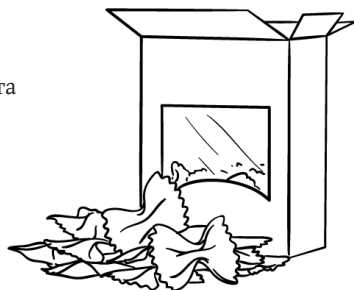
Приготвяне:

Сложете тестото за пица върху хартия за печене и равномерно наредете върху него домати. Печете 12-15 минути на 250° C, до леко потъмняване на ръбовете. Извадете тестото от фурната и добавете тиквичката, лука и чушката. Върнете във фурната и печете още 10 минути, докато зеленчуците не станат хрупкави. Сервирайте и добър апетит!

Паста от камут със спанак

Съставки:

- 450 гр паста от камут
- 450 гр спанак
- 450 гр домати, нарязани на кубчета
- 350 гр пресен босилек
- 3 скилидки чесън, настъргани
- Сол и пипер (по желание)



Приготвяне:

Сложете пастата в тенджерас кипяща вода. Оставете тенджерата отворена и разбърквайте периодично в продължение на 10-12 минути. За това време пастата би трябвало да е добре сварена, но все още твърда. Изплакнете в цедката под хладна струя вода. Оставете да се изцеди и охладите.

Сложете чесъна в тиган, загрят на средна температура, и запържете за една минута или по-малко. Добавете го към купата със спанака и босилека. Разбъркайте, а след това добавете пастата и нарязаните на кубчета домати.

Паста от камут с босилек**Съставки:**

- 1 глава червен лук със средна големина, нарязана на кубчета
- 1 скилидка чесън, настърган
- 2 стръкчета целина, ситно нарязана
- 2 моркова, ситно нарязани
- 350 гр пресен босилек
- 220 гр домати, нарязани на кубчета
- 1 консервена кутия домати пелат
- Сол и пипер (по желание)

Приготвяне:

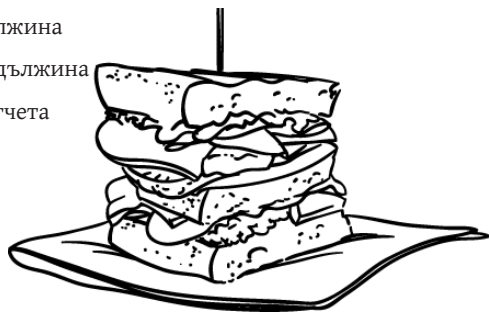
Загрейте тигана на средна температура и изсипете червения лук и чесъна. Запечете ги до омекване и хващане на лек златист цвят. Добавете нарязаната целина, морковите и доматите. Когато зеленчуците омекнат, добавете пасираните домати пелат. Оставете сместа да заври и бъркайте периодично.

Напълнете тенджерата с вода. Когато водата заври, пуснете пастата от камут и добавете малко сол. Варете 10-12 минути. За това време пастата би трябвало да е добре сварена, но все още твърда. Изцедете пастата и към нея добавете приготвения сос. Посипете с пресен босилек, овкусете със сол и пипер. Ястието е готово!

Грил сандвич със зеленчуци

Съставки:

- 4 филийки ръжен хляб, хляб от камут или спелта
- 120 гр тиквички, нарязани по дължина
- 120 гр патладжани, нарязани по дължина
- 60 гр червен лук, нарязан на кръгчета
- 120 гр пресен босилек
- Сол и пипер (по желание)



Приготвяне:

Препечете филийките хляб от пълнозърнесто тесто. Загрейте тава на средна температура и добавете зеленчуците. Задушете до омекване и сложете получената смес на 2 препечени филийки. Подправете с черен пипер, сол и пресен босилек. Похлупете с останалите две филийки и разрежете по ширина. Сандвичите са готови!

Подправен кафяв ориз

Съставки:

- 220 гр кафяв ориз
- 1 дафинов лист
- 220 гр лук, нарязан
- 1 лъжичка пресен джинджифил, настърган
- ½ лъжичка кимион
- ½ лъжичка стрит кориандър
- 70 гр целина, тънко нарязана
- Сол и пипер (по желание)

Приготвяне:

Сложете кафявия ориз и дафиновия лист в тенджера с вода и оставете да заври на силен огън. След това намалете температурата и похлупете. Варете 40-50 минути. Извадете дафиновия лист. Загрейте отделен тиган на средна температура и добавете лука и джинджифила. Задушете до потъмняване на лука. Добавете кимиона, кориандъра и целината. Намалете температурата и продължете със задушаването още 5 минути, докато целината не омекне. Прибавете сместа към кафявия ориз. Овкусете със сол и черен пипер и сервирайте.



Картофена салата без майонеза

Съставки:

- 4 големи червени картофа, необелени, нарязани на кубчета
- 220 гр чери домати, нарязани
- 70 гр червен лук, тънко нарязан
- 70 гр моркови, настъргани
- Сол и черен пипер (по желание)

Приготвяне:

Напълнете тенджерата с вода, добавете картофите и оставете да заври. Варете ги докато омекнат, така че вилицата да може лесно да влезе до средата им. Изцедете ги и ги изплакнете с хладка вода. Оставете цедката с картофите в мивката, докато не се охладят. В отделна купа ги смесете със зеленчуците. Овкусете със сол и черен пипер и сервирайте.

Лиснато зеле и картофено пюре

Съставки:

- 4 големи картофа, обелени и нарязани на кубчета
- 450 прясно лиснато зеле
- Сол и черен пипер (по желание)



Приготвяне:

Сложете картофите в завряла вода. Варете ги докато омекнат, така че вилицата да може лесно да влезе до средата им. Оцедете картофите добре. Добавете лиснато зеле. Мачкайте до получаване на гладка смес. Овкусете със сол и черен пипер и сервирайте.

Броколи и два пъти печени картофи

Съставки:

- 4 средни на големина картофа
- Сол и черен пипер (по желание)
- 350 гр нарязани цветчета броколи
- 450 гр нарязан карфиол
- 1 лъжица ситно нарязан сибирски лук (не е задължително)

Приготвяне:

С вилица прободете картофите няколко пъти. Сварете ги в микровълнова печка (или ги печете 1 час във фурна на 220° C).

В това време за около 3 минути попарете броколите и карфиола в затворен съд с леко подсолена вода. Извадете броколите, оставете ги настрана, а карфиола варете още 5 минути до омекване. Прецедете го и го сложете в голяма купа.

Загрейте фурната на 200° C. Разрежете картофите по дължина на две части. Издълбайте средата им, като оставите ръб с дебелина ½ см.

Прибавете вътрешността на картофите към карфиола. Поставете издълбаните части на хартия за печене.

С миксер или ръчна преса за пюре разбъркайте добре картофите и карфиола. Добавете сол и продължавайте да бъркате до получаване на гладка смес.

Напълнете издълбаните картофи, а на върха поставете попарените цветове броколи. Запечете 5-10 минути до загаряване.

Лазаня с тиква цигулка и спанак

Съставки:

Сос от тиква:

- 450 гр тиква цигулка, обелена и нарязана на кубчета
- 60 гр лук шалот, ситно нарязан
- 2 скилидки чесън, ситно нарязани
- Сол и черен пипер (по желание)



Лазаня:

- 9 кори за лазаня, сварени (без глутен или пълнозърнести)
- 300 гр замразен пасиран спанак, размразен и добре подсушен
- 1 лъжица магданоз, ситно нарязан

Приготвяне:

В голяма тенджера сложете подсолена вода да заври. Добавете тиквата цигулка и варете до омекване. Извадете я с голяма лъжица с дупки и отделете 230 мл от водата. С ръчен миксер разбийте тиквата и добавете около 60 мл от отделената вода, за да може сместа да се разрежи.

В дълбок тиган с незалепващо покритие, загрят на средна температура, запечете за около 4-5 минути лука шалот и чесъна до омекване и хващане на златист цвят. Прибавете тиквеното пюре и овкусете със сол и току-що смлян черен пипер. Добавете още малко от отделената вода, така че сосът да придобие желаната гъстота.

Загрейте печката на 180° C. Вземете тава с размери 20x30 см. Сипете на дъното и около 120 гр от соса от тиквата.

Поставете спанакът в купа със средни размери.

Постелете работната повърхност с хартия за печене и поставете корите за лазаня върху нея. Корите трябва да бъдат подсушени. Вземете 70 гр спанак и ги пръснете равномерно по тях. След това навийте на руло корите и поставете на дъното на тавата, така че краят на рулото да е на дъното. Повторете процедурата с останалите кори. Залейте с около 230 мл от соса. Покрийте с фолио и печете около 40 минути или докато не се появят малки мехурчета. Направете 9 ролца. Сипете малко от соса допълнително във всяка чиния и върху него сложете парчето лазаня. Декорирайте с магданоз и сервирайте.

11.5. Протеинови ястия

Руло Стефани



Съставки:

- 450 гр кайма от немазно говеждо месо
- ½ глава лук, ситно нарязан
- ½ зелена чушка, ситно нарязана
- 1 лъжица чили на прах
- 2 лъжици сос Worcestershire
- 2 белтъка
- 2 лъжици дижонска горчица

Приготвяне:

Загрейте фурната на 200° С. Сложете каймата в голяма купа. Добавете към нея нарязания лук и зелената чушка. Добавете чилито на прах, сосът Worcestershire и дижонската горчица. Размесете с вилица. Добавете белтъците и отново разбъркайте до получаване на хомогенна смес. Може да размесите сместа и с ръце, но тогава месото може да стане прекалено твърдо.

Изсипете сместа в подходящ съд за печене. Печете 25 минути и внимавайте вътрешната температура на месото да достигне до 80 градуса.

Печено телешко с подправки

Съставки:

- 1 лъжица пресен тамян, нарязан
- 1 лъжица прясна мащерка, нарязана
- 1 лъжица пресен магданоз, нарязан
- 1/8 лъжичка настъргана лимонова кора
- 1 скилидка чесън, настърган
- ½ лъжичка сол
- ¼ лъжичка прясно смлян черен пипер
- 500 – 700 гр телешки коремни части
- Стръкчета тамян (не е задължително)



Приготвяне:

Загрейте фурната на 200° С. Смесете тамяна, мащерката, магданоза, лимоновата кора и белия лук в малък съд и го оставете на страна.

Овкусете месото със солта и черния пипер. Запечете го на среден огън в тиган, който е подходящ и за фурна, по 1 минута от всяка страна и до леко потъмняване. Обтрийте месото със смесените подправки и го сложете във фурната да се пече. Печете на 200° С около 10 минути или по ваш избор. Оставете го десетина минути, а след това го нарежете диагонално на тънки филийки перпендикулярно на влакната. Сервирайте със сока, който е останал в тавата. По желание украсете със стръкчета тамян.

Пилешки шишчета с домати и песто

Съставки:

- 220 гр пресен босилек, нарязан
- 1 скилидка чесън
- Сол и пипер (по желание)
- 500-600 гр пилешки гърди без кожа, нарязани на едри кубчета
- 24 броя чери домати
- 16 дървени пръчици

Приготвяне:

В блендер разбийте босилека, чесъна, солта и черния пипер до получаване на хомогенна смес. С полученото песто маминовайте месото за няколко часа.

Накиснете дървените пръчици във вода за най-малко 30 минути (или използвайте метални, за да избегнете това). Използвайте 2 пръчици, за да нанижете едно шишче (общо 16 пръчици за 8 шишчета), като наредите пилешкото месо и чери домати, така че пилешкото винаги да бъде в началото и в края на шишчето. Трябва да се получат по две

Изпечете шишчетата на външна или външна скара на умерен огън за около 3-4 минути. След това ги обърнете и печете докато не станат готови – около 2-3 минути.

Сервирайте и добър апетит!

Свински котлети, мариновани с чесън и лайм

Съставки:

- 4 (всеки по 70 гр) свински котлета без кости
- 4 скилидки чесън, намачкани
- 1 лъжичка кимион
- 1 лъжичка чили на прах
- 1 лъжичка смлян червен пипер
- 120 мл сок от лайм
- Кора от лайм
- Сол и черен пипер (по желание)



Приготвяне:

Първо изчистете месото от всички мазнини. След това сложете свинското в голям съд и го подправете с чесъна, кимиона, чилито, червения пипер, сол и черния пипер. Добавете настъргана кора от лайм и оставете да се маринова най-малко 20 минути.

За по-лесно почистване обложете съда за печене с фолио. След това печете 4 до 5 минути на всяка страна, докато не придобият хубав кафеникав цвят.

Летни зеленчуци с колбас

Съставки:

- 400 гр колбас без добавена захар, нарязани на едри парчета
 - 1 голяма глава лук, нарязана
 - 4-5 скилидки чесън, намачкани
 - ½ оранжева чушка
 - ½ жълта чушка
 - 1 червена чушка
 - 2 лъжици пресен розмарин (може и тамян или друга прясна подправка)
 - 450 гр тиквички
- Сол и черен пипер (по желание)

Приготвяне:

Сложете колбаса в тиган и запечете на умерено ниска температура, разбърквайте периодично, докато не потъмнее, но е все още сурова – около 10 минути. Овкусете нарязаните зеленчуци със сол и черен пипер. Добавете към тигана лука, чушките, чесъна и розмарина и разбъркайте.

Продължете със запичането до лекото потъмняване на лука и чушката като разбърквате периодично. Прибавете тиквичките и оставете още 5 минути, докато не бъде идеално изпечено.

Пилешко със спанак

Съставки:

- 600 гр (3 големи парчета) пилешки гърди, преполовете по дължина, за да получите 6 парчета
- Сол и черен пипер (по желание)
- 3 скилидки чесън, намачкани
- 300 гр замразен спанак, изцеден
- 120 гр печени червени чушки, нарязани на ленти

Приготвяне:

Загрейте фурната на 200° C. Подправете пилешкото месо със сол и черен пипер и го запечете навън на газова скара. Месото трябва да изгуби розовия си цвят, но не изцяло, за да не стане прекалено сухо.

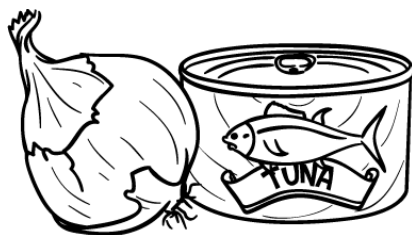
В това време загрейте тиган на средна температура. За няколко секунди запечете чесъна, добавете спанака, солта и черния пипер. Задушете за няколко минути, докато не се затопли. Когато пилешкото месо е готово го сложете в тава, покрита с фолио за по лесно чистене. Разбъркайте добре спанака с 6-те парчета пилешко. Върху всяко от парчетата сложете по няколко лентички печена чушка и запечете 6 до 8 минути.



Омотана салата с риба тон

Съставки:

- 1 консерва риба тон в собствен сок
- 60 гр целина, нарязана
- 60 гр червен лук, нарязан
- 60 гр броколи
- Листа спанак
- Прясно смлян черен пипер



Приготвяне:

Изцедете консервата. Разбъркайте съставките и сервирайте в предварително измити листа спанак.

Яйца с бекон

Съставки:

- 3 яйца
- 2 резена бекон
- 1 лъжица нарязана зелена чушка
- Сол и черен пипер (по желание)

Приготвяне:

В съд поставете яйцата, солта и черния пипер и разбъркайте ръчно. Загрейте среден по големина тиган на ниска температура. Прибавете чушката и сотирайте 1 минута, добавете яйцата и разбъркайте. Прибавете нарязания на ситно бекон и разбъркайте добре, до изпичането на яйцата. Да ви е сладко!

Телешки котлети с розмарин

Съставки:

- 4 телешки котлета от немазно месо
- 3 скилидки чесън, намачкани
- 60 мл пресен сок от лимон
- 1 лъжица листенца от пресен розмарин
- Сол и черен пипер (по желание)

Приготвяне:

Смесете сока от лимон, чесън и розмарин. Овкусете телешкото със сол и пипер, а след това го обложете със сместа от чесъна, лимоновия сок и розмарина. Оставете да се маринова най-малко 1 час, а може и за през нощта. Извадете от маринатата и изпечете на скара или на фурна.

Такос с пуешко и салата айсберг

Съставки:

- 600 гр кайма от немазно пуешко месо
- 1 лъжичка чесън на прах
- 1 лъжичка кимион
- 1 лъжичка сол
- 1 лъжичка чили на прах
- 1 лъжичка смлян червен пипер
- ½ лъжичка мащерка
- ½ малка глава лук, нарязана на ситно
- 2 лъжици нарязана чушка
- 200 мл вода
- 100 гр доматиен сос от консерва
- 8 големи листа от салата айсберг



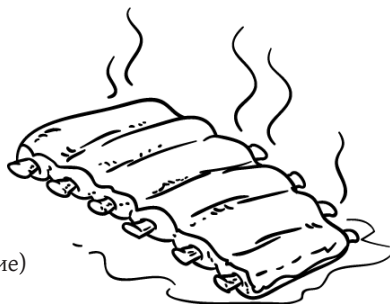
Приготвяне:

Запържете пуешкото в голям тиган, като го раздробите на малки парченца. Когато месото изгуби розовеникавия си цвят, добавете сухите подправки и разбъркайте добре. Прибавете лука, чушката, водата и доматения сос и похлупете. Оставете да къкри на слаб огън около 20 минути.

Измийте и подсушете салатата. Поставете равномерно сместа в средата на всеки лист. Да ви е вкусно!

Ребърца на скара**Съставки:**

- 1,8 kg свински ребърца
- Лют червен пипер
- Чесън на прах
- Сол и черен пипер (по желание)

**Приготвяне:**

Загрейте скарата на висока температура. Сложете ребърцата върху алуминиево фолио и ги обтрийте от всички страни с лютивия червен пипер, чесъна на прах, солта и черния пипер. Омотайте ребрата с фолиото.

Сложете ги на скарата и оставете 1 час. Махнете фолиото и сложете ребърцата директно върху скарата и оставете още 30 минути, до пълно изпичане.

Хамбургер без хляб

Съставки:

- 500 гр кайма от немазно телешко месо
- 1 лъжица сос Worcestershire
- 1 скилидка чесън
- 2 лъжички розмарин, ситно нарязан
- Сол и пипер
- 1 глава червен лук, тънко нарязан
- 2 домата, нарязани на кръгчета
- 4-8 големи листа от салата айсберг

Приготвяне:

Разбъркайте телешката кайма със соса Worcestershire, чесъна и розмарина. Овкусетے със сол и пипер и оформете 4 хамбургера. Загрейте на средна температура тиган с незалепващо покритие и сложете хамбургерите. Печете 2 до 3 минути от едната страна, а след това обърнете. Продължете да печете следващите 2 до 3 минути, или докато не омекнат. Махнете ги от тигана и ги оставете да се изцедят за малко. Сервирайте в листовете от салата айсберг с кръгчетата домати и лук.

12. Често задавани въпроси

В: Колко дълго време трябва да бъда на диетата Diabetes NoMore?

О: Трябва да се придържате към диетата Diabetes NoMore, докато стойностите на кръвната ви захар не се стабилизират. Най-добре е да се придържате към нея дългосрочно. Известно време, след като започнете да ползвате билките, организмът ви ще започне да понася смесените ястия по-добре и ще може да ги включите към менюто си.

В: Не мога да намеря всички китайски билки за прахчето Diabetes NoMore. Мога ли да ползвам само билките, които намеря?

О: Да, може да ползвате само някои от билките. Но, резултатите ще са по-бавни. Ако не може да намерите билките близо до вас, пробвайте да ги купите по интернет.

В: След като приключа с диетата от 14 дни, има ли план за поддържане, който мога да следвам?

О: В идеалния случай ще се придържате към тази диета с години. Смесването на въглехидрати и мазнини предизвиква най-различни проблеми. Спрямо това, колкото по-дълго ползвате билките, толкова по-добре организмът ви ще започне да понася смесените ястия. Може да включвате все повече от тях, когато организмът ви започне да реагира добре.

В: Как да прочистя черния дроб, казвате, че не трябва да ям един ден. Какво да предприема във връзка със стойностите на кръвната захар?

О: Ако през деня кръвната ви захар се понижи, може да изпиете сок от прясно изцедена ябълка. Ябълчената киселина в ябълковия сок ще помогне за по-лесното изхвърляне на жлъчните камъни и ще повиши кръвната ви захар.

О: Пише, че в деня за детоксикация не трябва да приемам лекарства. Това включва ли моето лекарство за диабет?

О: В идеалния случай не трябва да взимате никакви медикаменти през този ден. Моля ви да запомните – ТРЯБВА да се консултирате с лекар във връзка с прекъсването на лекарствата за един ден. НЕ СПИРАЙТЕ лекарствата, без одобрението на своя лекар.

В: Не мога да намеря ябълчена киселина. Местните магазини за здравословно хранене предлагат магнезий с ябълчена киселина. Мога ли да ползвам това?

О: Препоръчва се да ползва чиста ябълчена киселина. Ако не може да намерите чиста ябълчена киселина по магазините, поръчайте я по интернет.

В: Колко дълго трябва да бъда на диетата Diabetes NoMore и да пия шейковете?

О: Това е нашият съвет:

- За стадий на преддиабет: 15 дни до 3 месеца
- При среден или напреднал диабет тип 2: 3 до 6 месеца
- За много напреднал стадий на тип 2 и тип 1: 6 месеца до една година

Как да започна с диета Diabetes NoMore?

О: Това е препоръчителната процедура:

1. Започнете с детоксикацията/ прочистването на черния дроб.
Повтаряйте я веднъж месечно докато не спрете да изхвърляте жлъчни камъни.
2. След първото прочистване на черния дроб, започнете с диетата и приема на билките. Това е програмата за ползване на билките:
 - За стадий на преддиабет: 15 дни до 3 месеца
 - При среден или напреднал диабет тип 2: 3 до 6 месеца
 - За много напреднал стадий на тип 2 и тип 1: 6 месеца до една година
3. Продължете с диетата, докато стойностите на кръвната ви захар не се стабилизират. След това може да въведете смесени ястия и да видите как ще реагира организма ви. Колкото по-дълго ползвате билките, толкова по-лесно тялото ви ще понася смесените ястия.

13. Литература

Weaver JU, et al. The effect of low dose recombinant human growth hormone replacement on regional fat distribution, insulin sensitivity, and cardiovascular risk factors in hypopituitary adults. J. Clin. Endocrinol. Metab. 1995;80:153-159. PubMed CrossRef

Yakar S, et al. Inhibition of growth hormone action improves insulin sensitivity in liver IGF-1 -deficient mice. J. Clin. Invest. 2004;113:96-105. doi: 10.1172/JCI200417763. PubMed

Tatar M, Bartke A, Antebi A. The endocrine regulation of aging by insulin-like signals. Science. 2003;299:1346-1351. PubMed CrossRef

Isley WL, Underwood LE, Clemmons DR. Dietary components that regulate serum somatomedin-C in humans. J. Clin. Invest. 1983;71:175-182. PubMed CrossRef

Rizza RA, Mandarino LJ, Gerich JE. Effects of growth hormone on insulin action in man. Mechanisms of insulin resistance, impaired suppression of glucose production, and impaired stimulation of glucose utilization. Diabetes. 1982;31:663-669. PubMed CrossRef

Holt RI, Simpson HL, Sonksen PH. The role of growth hormone-insulin-like growth factor axis in glucose homeostasis. Diabet. Med. 2003;20:315. PubMed CrossRef

Dominici FP, Cifone D, Bartke A, Turyn D. Loss of sensitivity to insulin at early events of the insulin signaling pathway in the liver of growth hormone of transgenic mice. *J. Endocrinol.* 1999;161:383-392. PubMed CrossRef

Ezzat S, et al. Acromegaly: clinical and biochemical features 500 patients. *Medicine.* 1994;73:233-240. PubMed

Edge JA, Dunger DB, Matthews DR, Gilbert JP, Smith CP. Increased overnight growth hormone concentrations in diabetic compared with normal adolescents. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 1990;71:1356-1362. PubMed

Williams RM, et al. The effects of a specific growth hormone antagonist on overnight insulin requirements and insulin sensitivity in young adults with type 1 diabetes mellitus. *Diabetologia.* 2003;46:1203-1210. PubMed CrossRef

O'Connell T, Clemmons DR. IGF-I/IGFBP-3 combination improves insulin resistance by GH dependent and independent mechanisms. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 2002;87:4356-4360. PubMed CrossRef

Moses AC, Young SCJ, Morrow LA, O'Brien M, Clemmons DR. Recombinant human insulin-like growth factor I increases insulin sensitivity and improves glycemic control in type II diabetes. *Diabetes.* 1996;45:91-100. PubMed CrossRef

Guler HP, Zapf J, Froesch ER. Short-term metabolic effects of recombinant human insulin-like growth factor-I in healthy adults. *N. Engl. J. Med.* 1987;317:137-140. PubMed

Morrow LA, O'Brien MB, Moller DE, Filer JS, Moses AC. Recombinant human insulin-like growth factor-I therapy improves glycemic control and insulin action in the type A syndrome of severe insulin resistance. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 1994; 79:205-210. PubMed CrossRef

Laron Z. The essential role of IGF-I: lessons from the long-term study and treatment of children and adults with Laron syndrome. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 1999; 84:4397-4404. PubMed CrossRef

Laron Z, Avizur Y, Klinger B. Carbohydrate metabolism in primary growth hormone resistance (Laron syndrome) before and during insulin-like growth factor-I treatment. *Metabolism.* 1995;44:113-118. PubMed CrossRef

Yakar S, et al. Liver-specific IGF-1 gene deletion leads to muscle insulin insensitivity. *Diabetes.* 2001;50:1110-1118. PubMed CrossRef

Fernandez AM, et al. Functional inactivation of the IGF-I and insulin receptors in skeletal muscle causes type 2 diabetes. *Genes Dev.* 2001;15:1926-1934. PubMed CrossRef

Kim JK, et al. Redistribution of substrates to adipose tissue promotes obesity in mice with selective insulin resistance in muscle. *J. Clin. Invest.* 2000;105:1791-1797. PubMed CrossRef

Haluzik M, et al. Insulin resistance in the liver-specific IGF-I gene-deleted mouse is abrogated by deletion of the acid-labile subunit of the IGF-binding protein-3 complex: relative roles of growth hormone and IGF-I in insulin resistance. *Diabetes*. 2003;52:2483-2489. PubMed CrossRef

Kim JO, et al. Anti-diabetic effects of new herbal formula in neonatally streptozotocin-induced diabetic rats. *Diabetes*. 2009;32(3):421-6. PubMed

Naowaboot J, et al. Mulberry leaf extract stimulates glucose uptake and GLUT4 translocation in rat adipocytes. *Diabetes*. 2012;40: (1):163-75. PubMed

Kataya HH, et al. Effect of licorice extract on the complications of diabetes nephropathy in rats. *Diabetes*. 2011;34: (2):101-8. PubMed

Longjun Jing, et al. Evaluation of Hypoglycemic Activity of the Polysaccharides Extracted from *Lycium Barbarum*. *Diabetes*. 2009;6: (4): 579-584. PubMed

Ghamarian A, et al. Effect of chicory seed extract on glucose tolerance test (GTT) and metabolic profile in early and late stage diabetic rats. *Diabetes*. 2012;20: (1):56. PubMed

Kassaian N, et al. Effect of fenugreek seeds on blood glucose and lipid profiles in type 2 diabetic patients. *Diabetes*. 2009;79: (1):34-9. PubMed

Khosla P, et al. A study of hypoglycaemic effects of *Azadirachta indica* (Neem) in normal and alloxan diabetic rabbits. *Diabetes*. 2000;44: 44(1):69-74. PubMed

Khaki A, et al. The Anti-Oxidant Effects of Ginger and Cinnamon on Spermatogenesis Dysfunction of Diabetes Rats. *Diabetes*. 2014;11: (4):1-8. PubMed

Rosales MA, et al. Endocytosis of tight junctions caveolin nitrosylation dependent is improved by cocoa via opioid receptor on RPE cells in diabetic conditions. *Diabetes*. 2014;55: (9):6090-100. PubMed

Akbarzadeh S, et al. The Effect of *Stevia Rebaudiana* on Serum Omentin

Visfatin Level in STZ-Induced Diabetic Rats.

ALAN BROWN

DIABETES NoMore

Победи ДИАБЕТА и започни да
водиш здравословен живот за
само 1 месец!

“Отново държа живота си под контрол”

Наистина се уморих от съвети като – живея без стрес, няма мазна храна, няма
алкохол – в крайна сметка водя реален живот! Затова пробвах Diabetes NoMore,
при който няма толкова ограничения и не е трудно да се следва! Сега аз
контролирам диабета, той вече няма контрол над живота ми.

Александър, 45, брокер

“Трудно е да се повярва, че оказва влияние на диабет 1”

Диагностицираха ми диабет тип 1 като тийнейджърка и това наистина усложни
живота ми – и то не само заради всекидневните инжекции. Но преди 3
години започнах с програмата в 3 стъпки и това доведе до невероятна промяна –
продължавам редовно да следя кръвната си захар, но нито веднъж не съм
била в болница! Това решение промени живота ми!

Снежа, 36, касиерка

