

ALAN BROWN

DIABETES NoMore



ZVÍTĚZ NAD
DIABETEM
a začni vést zdravý životní styl za
POUHÝ MĚSÍC!

Avtor: Alan Brown

Naslov: Diabetes NoMore - Premiové vydání (s bonusy), Zvítěz nad DIABETEM a začni vést zdravý životní styl za pouhý měsíc!

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: Češčina

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

Datum izdaje: 1.11.2020.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

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

COBISS.SI-ID=36132867

ISBN 978-961-95172-1-5 (pdf)

Prohlášení o odmítnutí odpovědnosti

Materiál obsažený v této knize je určený pouze pro vzdělávací a informační účely.

Mějte prosím na mysli, že tento materiál není náhradou léčby a není určen k prevenci, diagnóze ani léčbě diabetu. **Nesmíte měnit doporučené denní dávky léků, ani přerušovat terapii, aniž byste se před tím poradili se svým lékařem.**

Kniha nenahradí lékařskou radu. Konzultujte prosím svého lékaře, pokud máte jakékoli dotazy nebo pochybnosti týkající se informací, které tady můžete najít.

Objednáním a čtením této knihy projevujete souhlas s našimi podmínkami, které rozumí i to, že berete plnou zodpovědnost za své činy, tj. že autor nebo nakladatel knihy Diabetes NoMore neberou zodpovědnost za vaše činy.

Projevujete souhlas, že za své činy nesete odpovědnost pouze vy.

Autor a nakladatel se zříkají jakékoli zodpovědnosti za nepřesnosti v obsahu, včetně chyb a vynechání.

Obsah

1. ČÁST - Co víte o diabetu?

1. Kapitola - Úvod	5
2. Kapitola - Epidemie, která se šíří světem.....	7
2.1. Co je vlastně diabetes?	8
2.2. Typy diabetu	10
2.2.1. Diabetes typu 1	10
2.2.2. Diabetes typu 2	11
2.2.3. Gestační diabetes	13
2.2.4. Nestabilní diabetes.....	14
2.2.5. LADO diabetes	14
2.2.6. MODY diabetes	15
2.2.7. Hybridní diabetes.....	15
2.2.8. Steroidní diabetes	15
2.2.9. Sekundární diabetes.....	16
2.3. Předdiabetický stav	17
2.4. Obvyklá přesvědčení a perspektiva spojená s příčinou diabetu	18
3. Kapitola - Velký farmaceutický podvod	20
3.1. Cesta k léku na diabetes	20
3.2. Spiklenectví	22
3.3. Jak působí inzulin?	24
3.4. Léky na předpis	26
3.5. Dozor	28
4. Kapitola - Co přesně způsobuje tuto nemoc?	30
4.1. Poměr mezi cukrem a tukem ve vašem těle	32
4.2. Jak souvisí diabetes s játry a slivinkou	36
4.3. Potrava, kterou jíte	39
4.4. Vnější faktory, které působí na diabetes	42
4.5. Tělesná váha jako faktor	44
4.6. Genetika	46

2. ČÁST - Diabetes NoMore

5. Kapitola - Zlepšete své zdraví za pouhé 2 týdny!	48
5.1. Jak změřit hladinu cukru v krvi	53
6. Kapitola - Provedte detoxikaci těla	56
6.1. Diabetes a znečišťovatele	57
6.2. Věci, kterým se musíte vyhýbat	60
6.2.1. Potraviny obsahující jedovaté látky	60
6.2.2. Jedovaté čisticí prostředky	62
6.2.3. Produkty pro zkrášlování a líčidla	63
6.2.4. Rozpouštědla	64
6.2.5. Plastika	64
6.2.6. Znečištěná voda	65
6.2.7. Léky	66
6.2.8. Cigarety a alkohol	67
6.2.9. Spánková deprivace	68
6.2.10. Znečištění vzduchu	68
6.3. Očistěte svá játra	69
6.3.1. Kouzelný detoxikační nápoj	70
6.3.2. Co očekávat od detoxikačního nápoje	73
7. Kapitola - Diabetická dieta	74
7.1. Přírodní lidská dieta	75
7.1.1. Rovnováha cukru a tuku	84
7.1.2. Průmyslový chov	85
7.1.3. Maso	85
7.1.4. Mléčné výrobky	87
7.1.5. Obilí	89
7.1.6. Zelenina	90
7.1.7. Ovoce	92
7.2. Diabetes NoMore DIETA	93
7.2.1. Diabetes NoMore pokrmy	93
7.2.2. Pravidla, která si máte zapamatovat	96

8. Kapitola - Léčba slinivky a IGF	97
8.1. Diabetes NoMore prášek.....	98
8.1.1. Jak připravit Diabetes NoMore prášek.....	101
8.2. Jak připravit Diabetes NoMore nápoje	102
8.2.1. Šejk bohatý na sacharidy	102
8.2.2. Proteinový nápoj	103
9. Kapitola - Léčivá síla vaší mysli	104
9.1. Vaše podvědomí působí na váš diabetes	105
9.2. 3týdenní metoda vizualizace	107
10. Kapitola - Závěr	110

3. ČÁST - Recepty

11. Kapitola - Recepty.....	116
11.1. Kupujte organické potraviny	117
11.2. Rovnováha mezi tukem a cukrem	119
11.3. Salátové zálivky bez oleje	121
11.4. Pokrmy se sacharidy	128
11.5. Proteinové pokrmy.....	142
12. Kapitola - Často kladené dotazy	152
13. Kapitola - Literatura	155



1.ČÁST

Co víte o diabetu?



1. Kapitola

Úvod

Vítáme vás! Bude to jedno z nejdůležitějších čtení ve vašem životě. Je to první krok na cestě, která vám změní život a tím váš zbaví diabetu!

Jak už si pravděpodobně vzpomínáte z video prezentace na webové stránce, mé jméno je MUDr. Alan Brown a jsem výzkumník odborný v oblasti diabetu a produkci inzulínu.

Rozhodl jsem se specializovat se v tomto oboru z takového osobního důvodu. Jako mnozí z vás, sám jsem přijal špatnou zprávu, že je někdo z mých blízkých diagnostikován s diabetem. Mému tátovi bylo 54 let, když se to stalo. Celé měsíce jsem pozoroval, jak bojuje s bolestmi a komplikacemi každý den. Je to něco, s čímž se určitě můžete ztotožnit. Zkusil jsem se s tím smířit a opakoval si to, co jsme všichni uslyšeli již mnohokrát: táta má doživotní onemocnění, které nelze vyléčit.

Důvod, proč jsem napsal tuto knihu, a důvod, proč ji právě čtete je ale fakt, že je to LEŽ! Je na čase, abych se s vámi a s celým světem podělil o pravdu o diabetu!

Na stránkách knihy Diabetes NoMore najdete skutečné příčiny vzniku diabetu a –co je pro vás nejdůležitější, způsoby, jak ho vyléčit. A to provždy! Navíc najdete recepty, které změní váš život a umožní, aby se diabetes nevrátil.

Jste tady, protože se chcete vyléčit, nebo chcete vyléčit vám milou osobu. Pokud mi dovolíte, abych vám ukázal, jak vás klamali, jak vám lhali, proč byla skutečná příčina vzniku diabetu zamlčována a proč vám říkají, že je to celoživotní boj – můžeme začít.

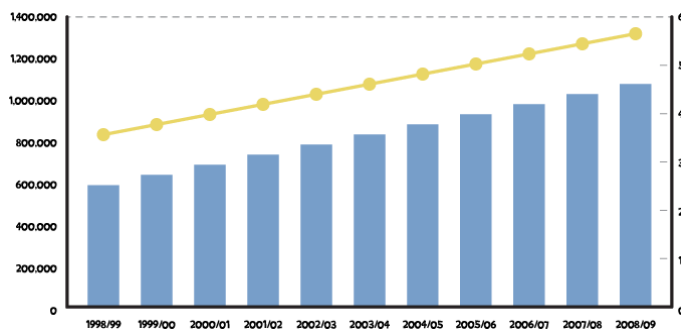
Odhalte pravdu a zbavte se diabetu – začněte hned!



2. Kapitola

Epidemie, která se šíří světem

Nebudu daleko od pravdy, pokud řeknu, že počet lidí, kteří byli diagnostikováni s diabetem během minulého desetiletí stoupl, a to do míry, která dříve byla nepředstavitelná. Každý rok je vidět stálý nárůst počtu nově diagnostikovaných diabetiků.



V USA 10% obyvatelstva bojuje s diabetem! Počet se zvyšuje současně s objevem nových léků. Ani jeden rok nepřinesl žádné údaje, které by ukázaly, že vítězíme v boji proti diabetu. Ptali jste se někdy, proč je tomu tak?

Odpovím vám na tuto otázku, dovolu mi ale, abych začal tím, že vám poskytnu více informací ohledně samotného onemocnění.

2.1. Co je vlastně diabetes?

Abychom měli šanci nemoc vyléčit, musíme jí nejdříve rozumět. Nechci používat příliš matoucích medicínských výrazů, a proto vám vysvětlím nějaké základní věci v jednoduché češtině.

Diabetes je porucha, při které metabolismus nefunguje tak, jak by měl fungovat. Pokaždé, když něco sníte, vaše tělo tráví přijatou stravu, aby ji mohlo využít v podobě energie. Glukóza koluje v krevním oběhu, aby poskytla potřebnou energii všem vašim orgánům. Slinivka produkuje hormon jménem inzulin, který pomáhá vašim buňkám využít glukózu.

Je to zkrátka postup interakce mezi glukózou a inzulinem, o kterém pravděpodobně již víte. Kde tedy nastává problém, který způsobuje diabetes?



Existují dva možné scénáře, které mohou způsobit diabetes. Bud' vaše slinivka neprodukuje dostatek inzulínu, anebo vaše tělo není schopné inzulín účinně využívat. Když tedy naše buňky neužívají glukózu efektivně, glukóza se pouze hromadí v krevním oběhu, což resultuje zvýšenou, nebo v některých případech sníženou hladinou glukózy.

Vysoká hladina glukózy v krvi má devastující účinek na tělo. Dochází k poškození krevních žil a cév, což vede k mnoha vážnějším komplikacím: slepotě, srdečním potížím, srdeční mrtvici, selhání ledvin, amputaci, atd. Tohle je ale ten nejhorší scénář. Mějte ještě trochu trpělivosti a brzy vám řeknu, proč moderní věda léčí diabetes nesprávným způsobem.

Přesto, že jsme tady uvedli hlavní příčinu vzniku diabetu, existují různé typy diabetu, které se projevují různými způsoby.

2.2. Typy diabetu

Když mluvíme o diabetu, mluvíme vlastně o několika různých onemocněních metabolismu, která vznikají, když tělo neprodukuje dostatek inzulínu, anebo inzulín neužívá efektivně, čímž způsobuje zvýšení hladiny glukózy v krvi. Diabetes se vyskytuje v různých podobách. O některých jste pravděpodobně už slyšeli, zatímco se jiné vyskytují jen ojediněle. Existují následující typy diabetu.

2.2.1. Diabetes typu 1

Diabetes typu 1 je známý také jako diabetes nezletilých. Vyskytuje se většinou u dětí, odtud také jeho název, může se ale vyskytnout i v jiném věku. Tento typ diabetu je vlastně autoimunní onemocnění, které postihuje určité buňky slinivky (b-buňky) a způsobuje trvalé přerušení produkci inzulínu. Pacienti s diabetem typu 1 jsou závislí na příjmu inzulínu za účelem kontroly své poruchy. Tento typ onemocnění je velmi nebezpečný a považuje se za smrtelný, pokud není včas diagnostikován, nebo pokud se neléčí.



Některé z příznaků diabetu typu 1 rozumí:

- Vyčerpanost a stálý pocit únavy
- Stálý pocit žízně
- Časté močení
- Úbytek na váze
- Kožní infekce

Důležitá poznámka:

Pokud tělo přestane produkovat inzulin, nebo ho není schopné vyprodukovat v dostatečném množství, cukr z přijaté stravy se hromadí ve vašem krevním oběhu a způsobuje zvýšení hladiny glukózy v krvi.

2.2.2. Diabetes typu 2

Diabetes typu 2 byl dříve známý jako diabetes dospělých, protože byly v minulosti příznaky pozorovatelnější u osob starších 45 let. V dnešní době se to změnilo, takže dnes tímto typem diabetu onemocní také mladí a teenageři. Kromě toho, je to nejrozšířenější typ diabetu, protože 90% osob s diabetem má diabetu typu 2. Vyznačuje se vysokou koncentrací glukózy v krvi způsobenou příliš pomalou produkcí inzulinu nebo inzulinovou rezistencí.

Inzulínová rezistence je porucha, při které tělo produkuje inzulin, ale takto vyprodukovaný inzulin nemůže být efektivně využit na rozklad cukru za účelem zajištění energie potřebné buňkám.

Příznaky diabetu typu 2 jsou velmi podobné příznakům diabetu typu 1. Ty rozumí:

- Unávu
- Silnou žízeň
- Časté močení
- Zvýšený pocit hladu
- Úbytek na váze a úbytek svalové

hmoty



Na rozdíl od typu 1, diabetes typu 2 začíná nenápadně, příznaky pak postupně zesilují během týdnů, měsíců, někdy dokonce i roků. Proto si lidé velmi těžko uvědomují, že mají poruchu, kterou je potřeba okamžitě léčit, což vede k pozdní diagnóze.

Rozdíly mezi diabetem typu 1 a typu 2

Diabetes typu 1	Diabetes typu 2
Vyskytuje se u dětí	Vyskytuje se převážně po věku 35 let
Většinou normální úroveň ketonů	Většinou vysoký cholesterol a krevní tlak
Není spojený s obezitou	Úzce spojený s nadváhou
Léčí se inzulínovými injekcemi nebo pumpou	Na začátku se léčí pomocí léků

2.2.3. Gestační diabetes

Gestační diabetes se vyskytuje během těhotenství. Vzniká v důsledku mnoha hormonálních změn během těhotenství, zejména, když hormony placenty způsobí inzulínovou rezistenci ve těle těhotné ženy. Když se to stane, hladina glukózy začne stoupat.

K tomu nejčastěji dochází v druhém a třetím tříměsíčním cyklu a postihuje 1 z 20 těhotných žen.



Většina žen drží vysokou hladinu glukózy pod kontrolou cvičením a dietou. Inzulínová terapie je potřebná jen zřídka. Gestační diabetes většinou zmizí po porodu.

Důležitá poznámka:

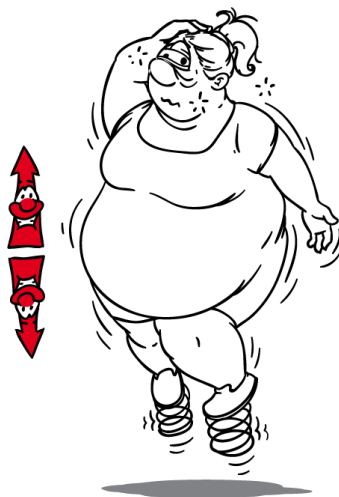
Výše uvedené tři typy diabetu se vyskytují nejčastěji a tvoří přes 98% všech diagnostikovaných případů diabetu na globální úrovni.

2.2.4. Nestabilní diabetes

Nestabilní diabetes je vlastně jednou z nejtěžších podob diabetu typu 1. Projevuje se častými změnami hladiny glukózy v krvi, od velmi nízké (hypoglykemický stav) až k velmi vysoké (hyperglykémie). Nebezpečné změny ve výši hladiny glukózy dělají nestabilní diabetes velmi těžce léčitelným, takže pacienti musí často chodit do nemocnice, což resultuje snížením jejich produktivity a kvality jejich života. Naštěstí jde o velmi vzácný typ diabetu, který postihuje pouze 3 z 1000 pacientů s diabetem typu 1. Nejčastěji se vyskytuje u obézních žen ve věku 15 až 30 let.

2.2.5. LADO diabetes

Zkratka označuje latentní autoimunní diabetes dospělých, který je také podobou diabetu typu 1. Nejčastěji se vyskytuje u dospělých, kteří byli špatně diagnostikováni jako pacienti s diabetem typu 2, ale nereagovali dobře na tradiční hyperglykemickou léčbu. LADO se vyskytuje u 6 z 10 procent diabetiků a projevuje se příznaky odlišnými od příznaků diabetu typu 2.



2.2.6. MODY diabetes

Velmi vzácný typ diabetu: postihuje 1 až 2 procenty všech lidí s diabetem. Způsobuje ho gentická mutace a vyskytuje se u relativně mladých lidí: mladších 25 let. Když jde o příznaky, je velmi podobný diabetu typu 2.

2.2.7. Hybridní diabetes

Velmi ojediněle se může stát, že osoba zároveň trpí diabetem typu 1 a diabetem typu 2, tedy takzvaným hybridním diabetem.

2.2.8. Steroidní diabetes

Různá onemocnění, která způsobují záněty, vyžadují dlouhodobé použití steroidů, zejména kortikosteroidů. Když lidé, u kterých existuje riziko onemocnění diabetem typu 2, berou kortikosteroidy, existuje možnost vzniku steroidního diabetu.

Příznaky tohoto druhu diabetu rozumí:

- Suchá ústa
- Zamlžený zrak
- Časté močení
- Apatičnost
- Zvýšený pocit žízně, atd.

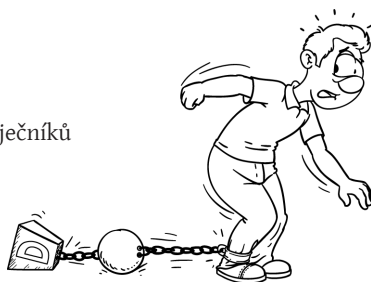
Tento typ diabetu se často vyskytuje u lidí, u kterých existuje riziko onemocnění diabetem a kterým na druhé straně byla předepsána léčba steroidy pro jedno z následujících onemocnění: lupus, astma, reumatoidní artritidu, Crohnova nemoc a ulcerózní kolitidu.



2.2.9. Sekundární diabetes

Tento typ diabetu se rozvíjí jako „vedlejší účinek” jiných onemocnění nebo medicínských poruch, kterými daná osoba již trpí. Některé z takových poruch jsou:

- Cystická fibróza
- Hemokromatóza
- Chronická pankreatitida
- Syndrom polycystických vaječníků
- Glukagonom
- Cushingův syndrom
- Rakovina slinivky



2.3. Předdiabetický stav

Když má glukóza v krvi často hraniční hodnotu a pro danou osobu už existuje riziko onemocnění diabetem, tomu stavu se říká předdiabetický stav. Rozumí to zejména obézní osoby neustále mající vysokou hladinu cukru v krvi, která ale není tak moc vysoká, aby byla ošetřována jako diabetes. Je důležité uvědomit si existence tohoto stavu, protože si lidé často nejsou vědomí mnoha příznaků diabetu, které se projevují v delším časovém období, takže je prostě můžou zanedbávat. Když jde o lidi, kteří patří k rizikové skupině, je důležité nechávat se pravidelně testovat, protože čím dříve se porucha odhalí, tím lépe se bude moct kontrolovat a léčit.

	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

Nejdůležitější rizikové faktory jsou:

- Obezita
- Věk starší 40 let
- Vysoký krevní tlak
- Nízká hladina „dobrého“ cholesterolu (HDL)
- Vysoká hladina triglyceridů
- Diabetes v rodině
- Porod dítěte vážícího více než 4 kg



2.4. Obvyklá přesvědčení a perspektiva spojená s příčinou diabetu

Lidé z medicínských kruhů celá léta uváděli dvě hlavní příčiny diabetu: buď vaše tělo neprodukuje dostatek inzulínu, anebo vyprodukovaný inzulín není schopné využít.

A tak za vznik diabetu typu 1 obvykle může slinivka. V některých případech existuje teorie, že je příčinou vzniku autoimunní onemocnění, v jiných je příčina neznámá, což by mělo znamenat, že tělo útočí samo na sebe?

Když jde o diabetes typu 2, lékaři obviňují naše receptory inzulínu. Řeknou vám, že vaše receptory nefungují tak, jak by měly; že nejsou schopny využívat inzulín tak, jak by měly, nebo že se staly „odolnými“ vůči inzulínu. Je pravda, že genetika přispívá k onemocnění, stejně jako určité faktory spojené se způsobem života, takže přece existuje něco, na čemž se musíme shodnout s lékaři! Dokonce i ti nejlepší lékaři předepisují ty samé léky, i když je očividné, že pacientův způsob života přispívá k jeho nemoci (podrobněji o tomto tématu si přečtete v další kapitole).

Chci podotknout, že teď klidně můžete zapomenout na všechno, co jste kdy slyšeli o příčinách diabetu!



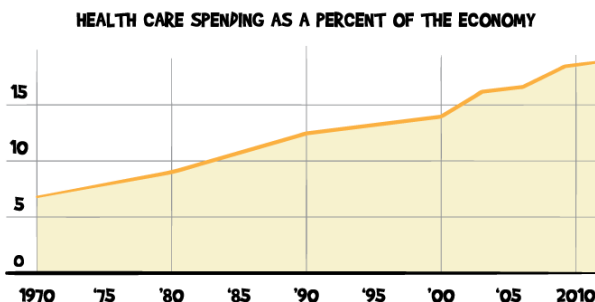
Přesvědčuji vás, že vám čtení této knihy umožní pochopit, že inzulín sám o sobě není skutečnou příčinou diabetu. Ukážu vám skutečnou příčinu této epidemie, jak jí předejít a dokonce se vyléčit!

3. Kapitola

Velký farmaceutický podvod

3.1. Cesta k léku na diabetes

Věděli jste, že se ve světě za zdravotní péči utratí přes 7,2 bilionů dolarů ročně?



Rozmyslete si: do jaké míry jste tomu přispěli také vy? Kolik jste utratili za lékaře, vyšetření, léky, dny strávené v nemocnici, zdravotní pojištění, atd.

Demotivačním faktem je to, že i přes všechny peníze utracené za lékařské výzkumy a zdravotní pojištění, počet lidí nemocných rakovinou, diabetem a srdečními potížemi stále roste!

Jak to teda, že se, začínaje středem 20. století, čím dál víc investuje do medicínského a farmaceutického průmyslu, ale pořád nebyl objeven lék na žádnou smrtelnou nebo epidemickou nemoc?

Nemůžeme sice říct, že nejsou žádné nové léky. Farmaceutický průmysl pořád kvete. Otázkou je však, jestli vám ten nárůst množství léků, preparátů atp. skutečně pomohl? Zamyslete si, že nevznikly žádné významné léky, ale jen stouplо množství dostupných léků na různé nemoce.



Abyste to úplně pochopili, musíte si vzít v úvahu, že většina léků, které vám byly předepsány, pouze maskují příznaky a zmírňují potíže, nikdy ale nevyléčí samotnou nemoc!

Představte si, že objevíte velkou modřinu na noze a lékař vám předepíše pudr, abyste ji mohli zamaskovat. Co byste si pomysleli? Že je to blázen? Proč museli provést vyšetření, aby odhalili příčinu vzniku modřiny? Jak maskování problému může být jeho řešením?

At' už to zní jakkoli šíleně, takovým způsobem, bohužel, funguje většina léků. Ještě horší je to, že nedostáváte potřebnou péči, když jde o samotnou nemoc. Kromě toho, musíte snášet také hrozné vedlejší účinky, které občas můžou být smrtelné. Ano, dobře jste si to přečetli, můžete UMRÍT! Stačí bedlivě přečíst všechna upozornění a vedlejší účinky léků, které momentálně berete a uvědomíte si, že mám pravdu!

3.2. Spiklenectví

At' už to zní jakkoli nehumánně a hrozně, průmysl, který vyrábí léky na diabetes, vás chce navždy mít jako klienta! Proč by vám tedy prodali lék jednorázově, když vám můžou prodávat léky pořád a ty vám můžou zmírňovat příznaky během celého vašeho života! Pokud nic jiného, tak budete vždy potřebovat aspoň proužky na měření cukru, doživotní zásobu inzulínu a léky na všechny příznaky diabetu. Jak už jsem řekl, zavážou vás doživotní smlouvou a stanete se jejich věrnými zákazníky.

Nezapomeňte, že je jejich zisk obrovský; jedná se o miliardy korun ročně! Pokud vám to číslo připadá divné, zkuste odhadnout, jak moc vy osobně utrácíte za tyto prostředky na měsíční úrovni.



Udělejte jednoduchý propočet nákladů za přístroje na měření hladiny cukru v krvi, které každý diabetik nutně potřebuje, denní zásobu proužek na měření cukru, inzulin, další léky, speciální ponožky, atd. Může vás to stát od 600 až k 1800 Kč měsíčně. A to pouze v případě, že je to ten „dobrý“ měsíc, který nerozumí vyšetření, dodatečná testování či speciální zákroky. Tímto způsobem vydělávají na vás bohatsví, protože tady jde pouze o věci, které jsou nutné k sledování nemoci! Nic z toho nezachrání váš život, ani nevyлéčí skutečnou příčinu diabetu. Nezapomeňte ani na to, že i některé terapie můžou být škodlivé! Ptáte se jak? Dovolte mi, abych vám to vysvětlil...

3.3. Jak působí inzulín?

Jak už víte, jedním z nevlivnějších faktorů pro onemocnění diabetem je obezita.

Inzulín, který představuje „zlatý standard“ při léčbě diabetu v celém světě, způsobuje příbytek na váze. Lékař vám na nemoc, která vyžaduje přísnou dietu a udržení normální tělesné váhy, předepsal lék, který vás udělá obézními. Jste zmatení??? Samozřejmě, protože to nedává žádný smysl, pokud jste pacient.



Pokud se však na to díváte z úhlu pohledu PRŮMYSLU, tak je to naprosto jasné. Vzhledem k tomu, že přibírají na váze, pacienti to budou mít o tolik náročnější zlepšit svůj stav. Dokud při léčbě diabetu mají potíže, musí opakovaně chodit na měsíční „finanční injekce“.

No a teď vám řeknu pár slov o inzulínu...

Inzulín vám může připadat jako to nejlepší řešení, zejména pokud posloucháte lékaře. Zní to však dobře pouze proto, že obyčejní lidé nerozumí medicínským pojmům, které používají lékaři. Jelikož nemáte diplom z medicíny, nezbyvá vám nic jiného, než slepě poslouchat svého lékaře.

Zřídka kdy se někdo pokusí vyhledat vedlejší účinky, k nimž může dojít při léčbě inzulinem, jako jsou např.:

- Bolest hlavy
- Nevolnost
- Přírůstek na váze
- Únava
- Bušení srdce
- Ztuhnutí
- Brnění prstů
- Zamlžený zrak
- Zvýšená dráždivost
- Pocit slabosti ve svalích
- Vyčerpanost
- Otoky
- Hormonální disbalance
- Problémy se slinivkou
- Snížení obvyklé produkci inzulinu
- Amputace
- Rakovina
- Smrt



Právě to je špatné na tomto „zlatém standardu“ při léčbě diabetu! Jak to, že jeden „lék“ může mít tak moc škodlivých následků pro vaše tělo?!

Největší lži je ale to, že inzulín léčí!



Pokud chcete vědět, co vlastně způsobuje váš diabetes, přečtěte si následující kapitulu.

3.4. Léky na předpis

Obyvatelstvo rozvinutých zemí se velmi zřídka informuje o negativních zprávách týkajících se léků na předpis. Situace je tak špatná, že se léky na předpis staly vedoucí příčinou smrti ve světě: tyto léky usmrtí více lidí než dopravní nehody! K tomu jsou vedlejší účinky léků na předpis příčinou velkého počtu hospitalizací ročně! Nejcitlivějšími skupinami jsou starší osoby, osoby s invaliditou a ženy. Výzkumy a klinické testování léků na předpis však tyto skupiny nikdy neberou v úvahu. Ty radši uvádějí pozitivní výsledky u mladých zdravých mužů, kvůli čemu lidé získávají špatný dojem o potenciálních škodlivých účincích léků na předpis.



Znepokojující je to, že poprvé v historii, více lidí umírá na následky braní léků na předpis než na následky braní drog! Tento šokující fakt platí také o standardních léčích proti diabetu. Pokud tedy berete NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog atd., dejte si pozor na rizika spojená s jejich užíváním!

Dostalo se to tak daleko, že je právě ta věc, která by měla být naší spásou, vlastně naší zkázou!

3.5. Dozor

Jsem si jistý, že se vám po přečtení nejdříve vynořila otázka: Je to skutečně možné? Farmaceutické kompanie přece nemůžou vyrábět nic škodlivého, protože jsou pod dozorem a kontrolou vlády, není tomu tak?

Teoreticky samozřejmě máte pravdu. Každý stát na světě má vlastní dozorcí orgán s přísnými předpisy týkajícími se dostupnosti a užití léků. Zákony a předpisy jsou dobrá věc: ty se uplatňují, aby ochránily vás jako pacienta. Ty se ale opírají o dvě předpoklady – že se zákony plně uplatňují a že jsou lidé, kteří se mají postarat o jejich uplatnění, poctiví a že dbají pouze o veřejný prospěch.

Pokud trochu vypátráte pozadí lidí, kteří se nacházejí na nejvyšších pozicích ve vládních orgánech zodpovědných za léky, narazíte na velmi zajímavou informaci, že každý z nich přichází přímo z velkých farmaceutických kompanií.

Stejně tak si všimnete, že se okamžitě po ukončení působení ve státní správě všichni vrací na vedoucí pozice ve farmaceutických kompaniích. Můžeme klidně říct, že ti lidé pravděpodobně nejsou imunní vůči korupci, zejména když jde o miliony korun.



Další problém, který není natolik známý, je spojený se způsobem, jakým se sbírají údaje o bezpečnosti léků při testování. Vyžaduje to dlouhodobé testování a rozsáhlé zkoumání, můžete ale odhadnout, kdo financuje ten drahý proces? Financují ho ty samé farmaceutické kompanie, které vyrábějí lék, který se testuje! Pokud si myslíte, že by nikdo nedovolil tak očividný konflikt zájmů, rozmyslete si to ještě jednou! V minulých několika desetiletích se to stalo běžnou praxí.

Celá léta se k vám tedy dostávaly informace o diabetu a účinnosti léků, a pak se ukázalo, že to všechno byla stranická propaganda. Pravda o léčích proti diabetu a následcích, které nechávají na vašem těle, zůstává skrytá.

Zisk, OBROVSKÝ zisk, je důvodem, proč se pravda skrývá. Kdyby bylo možné veřejně představit skutečné nestranné vědecké zkoumání léků a terapií proti diabetu, najednou by miliony lidí začaly stávkovat a přerušily užívání škodlivých léků. Miliony pacientů, o které by farmaceutické kompanie přišly, by znamenaly milionové ztráty v zisku!



Jsme v situaci, ve které se ani farmaceutický průmysl, ani vládní dozor nezastanou našeho zdraví.

4. Kapitola

Co přesně způsobuje tuto nemoc?

Přesto, že jsme v předchozí kapitole mluvili na téma vedlejších účinků léků a terapií na diabetes, neznamená to, že diabetes nemáte léčit!

Diabetes je opravdu životu nebezpečné onemocnění!

Možná už tento fakt znáte nazpaměť, ale připomeňme si, že diabetes, pokud se neléčí, může vést k vážným srdečním problémům, slepotě, selhání ledvin, amputaci, rakovině a nakonec ke smrti.

Je tedy úplně normální, že ho budete chtít léčit inzulínem hned po dostání špatné prognózy. Koneckonců, váš lékař vám nikdy neřekl, že existuje náhrada pro léčbu inzulínem.

Co když vám řeknu, že je skutečnou příčinou vzniku diabetu vlastně nedostatek inzulínu?

Nejdůležitější krok k uzdravení je vědět, co vlastně způsobuje váš diabetes. Pokud nerozumíte tomu, proti čemu bojujete, jak můžete v tom boji zvítězit?



Samozřejmě, že to nemůžu vysvětlit jednou větou, ani uvést pouze jeden problém, který způsobuje diabetes u všech lidí. Všichni si uvědomujete fakt, že jsou naše těla nejsložitějšími organismy na světě. Probíhají v nich miliony souběžných procesů, abychom mohli správně „fungovat“. Z toho důvodu nemůžeme jednoduše ukázat prstem na jeden z procesů a obvinít ho ze vzniku diabetu.

At' je to jasné, detailně tu zpracuji všechny nejdůležitější příčiny, které si máte vzít v úvahu.

4.1. Poměr mezi cukrem a tukem ve vašem těle

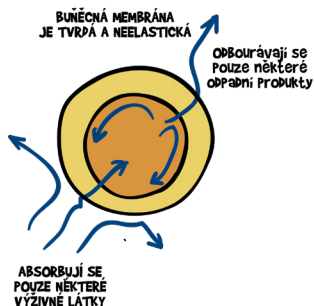
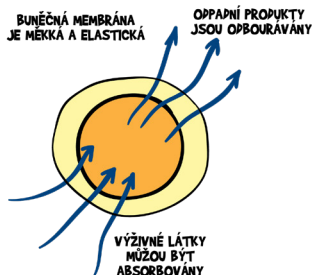
Pokud jste nemocní s diabetem, poměr mezi cukrem a tukem je nejdůležitější věc, kterou máte sledovat!

Víte, že vaše tělo tvoří malé strukturní prvky, kterým říkáme buňky. Máte ve svém těle miliony a miliony buněk a každá z nich potřebuje „pálivo“ či energii, aby mohla správně fungovat. Potřebnou energii buňky dostávají z cukru, který trávíte ze stravy v podobě glukózy.



Aby bylo glukózy dost pro všechny buňky ve těle, stravou přijatý cukr se tráví a nakonec mění na glukózu, kterou využívají buňky. Za dokonalých podmínek vaše buňky snadno přijímají glukózu z krevního oběhu. V zdravém těle se zdravými buňkami není potřeba, aby inzulín spolupracoval na penetraci glukózy bunečnou membránou.

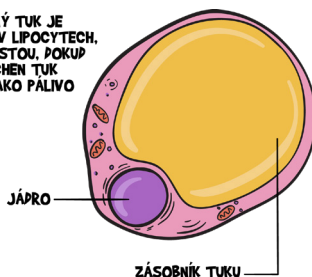
Pokud tedy máte zdravé buňky, nepotřebujete inzulín! Nehledě na to, co říkají stovky takzvaných výzkumů, které provádí farmaceutický průmysl, u normální buňky není potřeba zavádět inzulín jako pomocnou látku, aby se do ní dostala glukóza!

NEMOCNÁ BUŇKA**ZDRAVÁ BUŇKA**

Problém nastává v zdravých buňkách, když jejich membránu pokryjou lipidy. Lipidy jsou vlastně volně plovoucí tuky, které se lepí k vašim buňkám a tvoří určitý druh povlaku. Právě proto tato vrstva tuku na membráně vašich buněk znesnadňuje proniknutí glukózy (tedy buněčné potravy) do buněk.

Když máte příliš volných tuků, které kolují vašim krevním oběhem a blokují buněčné membrány, vaše buňky nedostávají potřebnou glukózu. V takovém stavu začnete zažívat skoky hladiny cukru v krvi a můžete se cítit unaveně.

ŘEBYTEČNÝ TUK JE ULOŽENÝ V LIPOCYTECH, KTERÉ ROSTOU, POKUD NENÍ VŠECHEN TUK VYUŽIT JAKO PÁLIVO



Ted' se pojd' me věnovat základní roli inzulínu ve vašem těle. Vaše tělo produkuje inzulín jako reakci na nevyužitý „buněčné pálivo“, tj. na dodatečnou glukózu ve vašem krevním oběhu.

Je úplně srozumitelné, proč náš organismus rozvinul takový obranný mechanismus proti přebytku cukru v krvi. Jako diabetici jste si už vědomí rizika, které s sebou nese zvýšená hladina cukru v krvi – můžete cítit únavu, dostat se do kómatu, nebo dokonce umřít!

Pokaždé, když vaše tělo objeví nevyužitý cukr ve vaší krvi, rozkáže slinivce vyprodukovat inzulín, aby se zabránilo jeho poškození. Inzulín, jednoduše řečeno, shromažďuje volný cukr a mění ho na tuk. Takto vzniklý tuk se musí odložit a uložit kdekoli v těle. Pokud jste se někdy ptali, proč jsou diabetici většinou obézní, tady máte odpověď. Inzulín nutí vaše tělo, aby ukládalo tuk!

Momentálně pravděpodobně pouze zhoršujete situaci tím, že se stravujete podle „průměrné“ diety, která obsahuje mnohem více cukru, než vaše tělo dokáže spotřebovat. Toto povzbuzuje produkci inzulínu, v důsledku čeho vznikají další tukové usazeniny. Rychlé občerstvení a další nezdravé diety zvyšují množství tuku kolem vašich zdravých buněk. Zvýšení inzulínu ve vašem těle pokračuje ze dne na den v začarovaném kruhu, dokud jednou nezničí vaši slinivku.

Jasně vidíte, že inzulínové injekce nejsou tím správným řešením. Utrácíte spoustu peněz za tento lék, který poskytuje pouze krátkodobé řešení problému zvýšené hladiny cukru v krvi, což nijak neřeší otázku diabetu.



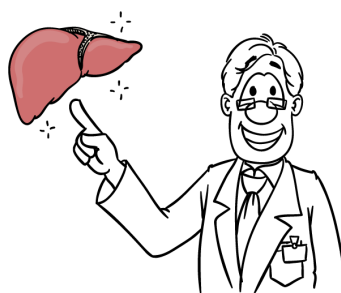
Není to lék! Vedle toho, pravidelným injektováním inzulínu porušujete přírodní hormonální rovnováhu ve svém těle a získáváte ještě více tuku kolem svých buněk, čímž riskujete obezitu – největší nebezpečí pro každého diabetika!

Řešení je očividně v tom zkusit odbourat všechny ten přebytečný tuk kolem svých buněk, o čemž však budeme podrobněji mluvit v následujících kapitolách...

4.2. Jak souvisí diabetes s játry a slivinkou

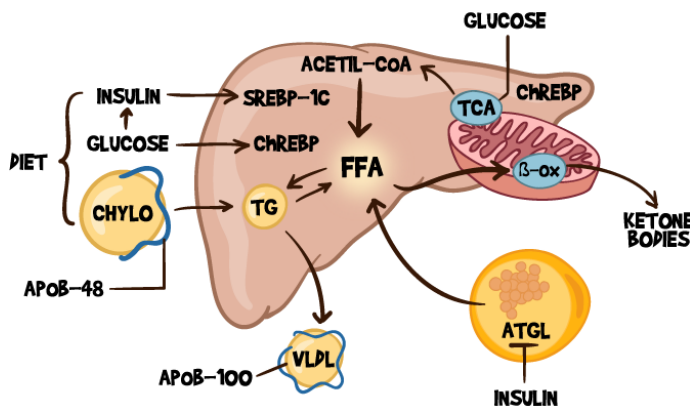
Dva hlavní orgány, které hrají důležitou roli, když jde o diabetes, jsou slinivka a játra. Pravděpodobně jste už slyšeli o roli slinivky, která produkuje hormon inzulin, mohlo by vás ale překvapit, jak důležitou roli při tom hrajou také játra.

Každou sekundu krev proudí vaším tělem, při čemž se z ní odbourávají škodlivé látky. Játra také ukládají a třídí nezbytné výživné látky. Hrajou tedy velmi důležitou roli, jsou však často zanedbána, když je řeč o diabetu. Lékař vám zřídka řekne, že vám také játra můžou pomoci při regulaci hladiny cukru v krvi.



Nejen, že vaše játra mají schopnost odstranit přebytečný cukr z krevního oběhu, ale také dokážou zvýšit hladinu cukru v krvi, pokud ta klesne! Je to proto, že játra ukládají a třídí výživné látky v krevním oběhu, takže můžou využít uloženou glukózu, když hladina cukru v krvi klesne. Je to účinnější než píchnutí inzulinu.

Za účelem regulace hladiny cukru játra využívají inzulinu podobný růstový faktor (IGF). Je to přírodní reakce vašeho těla na nízkou hladinu cukru v krvi. Pokaždé, když hladina cukru v krvi klesne, do vašeho mozku je odesílán signál nařizující játrům uvolnit IGF hormon a tím způsobem zvýšit hladinu cukru v krvi přírodní cestou. Játra dokážou využít cukry uložené ve vašem těle za účelem udržení normální hladiny cukru v krvi.

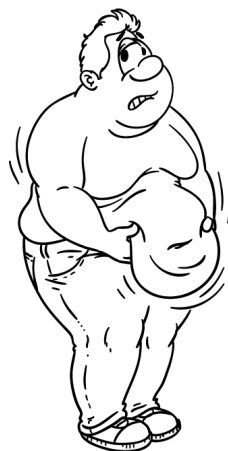


Musíte si uvědomit, že vaše játra fungují jako určitý druh chemického laboratoře uvnitř vašeho těla. Ta dokážou sehnat cukr různými způsoby za účelem udržení normální hladiny cukru v krvi. Prvním způsobem je uložení cukru v samotných játrech. Druhou možností je využití cukru uloženého ve svalstvu. V situacích, kdy už uložený cukr není k dispozici, játra mají schopnost „přeměnit“ uložený tuk na cukr. Je to scénář, podle něhož všichni vítězí! Pokud jsou vaše játra zdravá, tak budou měnit tukové usazeniny na cukr, aby pomohla vašemu tělu udržet normální hladinu cukru v krvi.

Vedle mnoha dalších důležitých rolí, vaše játra v podstatě přečist'ují krev. Je velmi důležité zapamatovat si, že vám zdravá játra můžou pomoci vyléčit diabetes!

Před chvílí jsme mluvili o tom, že jsou lipidy kolem buněk důležité pro proces využití glukózy (energie). Pokud chcete vyléčit diabetes, musíte snížit tuk, s čímž vám pomůžou vaše játra!

Překvapilo by vás, kdybych vám řekl, že pouze zlepšením funkce vašich jater můžete značně snížit riziko vzniku diabetu?



Kdyby vaše játra fungovala pouze o 20% lépe než v tuto chvíli, byli byste o krok blíže k uzdravení. Pokud vaše játra fungují správně, vaše slinivka nebude pořád zatížená, cožlepší schopnost buňky absorbovat glukózu.

Podívejte, tedy, jak zlepšit funkci svých jater o 20%, aby mohla snížit riziko vzniku diabetu.

4.3. Potrava, kterou jíte

Zdravá výživa je nejdůležitější v léčbě diabetu. Momentálně je situace taková, že všichni máme daleko k zdravým stravovacím návykům. Masové propagování životního stylu současné doby má za následek kalorická a tučná jídla, která neobsahují moc výživných látek, které naše tělo skutečně potřebuje. Je těžké změnit své návyky, protože je dokonce nejzdravější



nejpropagovanější obilí plné nebezpečných cukrů, zatímco na jiné straně obsahuje málo „zdravých“ látek. Věci se dostaly tak daleko, že dokonce ovoce a zelenina, které jsou primárními zdroji zdravého stravování, můžou obsahovat tak moc pesticidů a dalších jedovatých látek, že můžou dokonce zhoršit vaše zdraví!

Bohužel, naše děti jsou vystaveny nezdravému způsobu života již od prvního dne života, takže se situace v budoucnu může jen zhoršovat.



Možná jsme měli štěstí, že jsme vyrůstali v době, kdy ovoce ještě pořád bylo sbíráno ze stromů v sadech a prodáváno přímo zákazníkům na tržnicích. Dá se to dnes někde najít?

Potravinářský průmysl se hnál za ziskem, a tak se přichýlil k metodě rychlého pěstování zeleniny a ovoce. To způsobilo neuvěřitelnou redukci nutričních hodnot ovoce a zeleniny během několika posledních desetiletí. Jeden z největších výzkumů kvality stravy, který trval pět desetiletí, byl proveden na americké univerzitě, v rámci oboru nutriční péče. Ovoce a zelenina mají čím dál nižší nutriční hodnotu od začátku 20. století. Ovoce dnes obsahuje o 20% méně vitamínů! Pozitivní je to, že se množství vyrobené potravy na metru čtverečním od té doby ztrojnásobilo. Z toho je viditelné, že se charakteristiky zlepšily během poloviny toho století. Větší pozornost je věnována vzhledu, odolnosti vůči škůdcům a velikostí než nutriční hodnotě ovoce a zeleniny.

PÁVEJTE SI POZOR NA TO, CO JÍTE

LILEK		 HEPTAKLOR
		0.48 860
ZELÍ		 CIPERMETRIN
		3.91 95.5
BAMIE		 CIPERMETRIN
		0.31 55
RÝŽE		 CHLORFENVINFOS
		0.36 1324
BANÁN		 KLORDAN
		0.15 54
KVĚTÁK		 ALPRIN
		0.42 320
JABLKO		 PIKLORVOS
		0.24 140

-  **OPHALENA CHEMICKÁ SLOUČENINA O**
-  **PŘEPMĚT (SLOŽENÍ: PROMIL)**
-  **% NAD RÁMEC STANOVENÝ ZÁKONEM**

Obsah minerálních látek v ovoci se také změnil. Dnešní zelenina obsahuje o 25% méně železa, zinku, vápníku, bílkovin a dalších důležitých výživných látek. Můžeme to jednoduše matematicky vyjádřit takhle: pokud chcete přijmout potřebné množství



vitaminů a minerálů, musíte jíst čtyři až osmkrát větší množství ovoce a zeleniny, než to museli lidé, kteří žili před 50 lety! Vše uvedené je spojené s diabetem. Jako pacient, žijete v extrémně těžkých časech. Čím dál víc jsou konzumovány levné smažené pokrmy a musíte jíst ovoce a zeleninu, jejichž kvalita je čím dál nižší.

V následujících kapitolách se však soustředíme na stravu, která vám skutečně může pomoci zlepšit celkové zdraví.

4.4. Vnější faktory, které působí na diabetes

V minulosti jsme příčiny vzniku diabetu hledali výlučně uvnitř lidského těla. Zkoumalo se, v čem tělo chybí a v důsledku čeho vzniká tato porucha. Potom byl zkoumán pacient jako celek: které faktory zhoršují diabetes...

Nedávné výzkumy ukázaly, že na diabetes silně působí také vnější faktory, tj. prostředí, v němž žijete. Zejména u určitých chemických sloučenin se ukázalo, že mají vliv na rozvoj diabetu.

Chemické sloučeniny, které můžou povzbudit výskyt diabetu jsou:

- Znečištění ovzduší
- Těžké kovy
- Arsen
- Jedy
- Nitráty
- Nitrity
- BPA (bisfenol a)
- Kompozita pro ochranu před spalováním
- Organocínicí sloučeniny
- PFC (perflorované sloučeniny)
- Pesticidy
- Záření
- Rozpouštědla atd.



Nemůžete, samozřejmě, žít pod skleněným zvonem a ochránit se přede všemi vnějšími činiteli, které působí na vaše celkové zdraví a zejména na diabetes. Přesto uvedeme některé, kterým se můžete vyhnout a, co je nejdůležitější, dozvíte se, jak můžete tyto znečišťovatele odstranit ze svého těla. Naše těla mají obranné mechanismy, které filtrují škodlivé látky v našem okolí. Je na nás, abychom je posílili a je to skutečně možné!

4.5. Tělesná váha jako faktor

Jak jsme se už víckrát zmínili, obezita je úzce spojená s diabetem. Je to proto, že tuk vícenásobně působí na diabetes. Klidně můžeme říct, že jsou tukové usazeniny příčinou diabetu! I dříve bylo řečeno, že hrozí vyšší riziko vzniku diabetu, pokud se tukové usazeniny nacházejí převážně v oblasti břicha.



Tukové buňky uvolňují hormon, který brání správnému působení inzulínu.

Mluvili jsme také o hlavním důvodu, proč buňky neabsorbují glukózu tak, jak by měly – kvůli lipudům. Čím více vážíte, tím vyšší množství tuku koluje vaším krevním oběhem.

Majíc toto všechno na mysli, můžeme dojít k závěru, že jsou tukové usazeniny (a tím i obezita) hlavní příčinou vzniku vašeho diabetu! Dovolte mi ale, abych se tady zastavil, v případě, že přemýšlíte o tom, jak byste mohli zhubnout přebytečnou váhu, protože jsem si úplně vědomý toho, že je to snadnější říct než udělat. Zřídka kdo nebojoval s hubnutím

Celý náš život je založený na minimalizování pohybové aktivity! Fyzická aktivita je hlavním důvodem, proč naši předkové nebyli obézní! Průměrný člověk však dnes nechodí do práce a nemá práci, která vyžaduje fyzickou námahu. Děti radši vezeme do školy, osobně radši jedeme do práce, sedíme za stolem celý den, a pak jedeme zpátky domů, abychom se usadili před TV a zůstali u ní celou noc.



Nejde pouze o nás, jde i o naše děti! My si aspoň dokážeme vzpomenout na časy, kdy jsme si hráli v sousedství, na ulicích a hřištích. Všichni jsme se zabývali aspoň jedním sportem, dokud jsme chodili do školy. Dnešní děti se stejně tak zabývají sportem, ale ty hrajou pouze na PlayStation a na počítači! Už je nepouštíme ven, protože tam není bezpečné...

Pokud ale chceme být zdraví, musíme zavést změny. Obětovat několik kilogramů je malá cena, kterou máme zaplatit, abychom měli dlouhý a zdravý život! V následujících kapitolách vám ukážu, jak tuto informaci o hlavní příčině vzniku diabetu využít ve svůj prospěch.

Předtím se podíváme na poslední důležitou příčinu rozvoje diabetu...

4.6. Genetika

Není možné prozkoumávat onemocnění, aniž bychom při tom vzali v úvahu roli genetiky. Není tomu jinak ani v případě diabetu. V zdravotních dotaznících se vás vždycky ptají, jestli máte v rodině diabetika, jestli jste obézní, nebo vám kladou jiné otázky, které by vás mohly zařadit do rizikové skupiny.

Abychom však řekli pravdu, musíme podotknout, že skutečné genetické změny můžou vzniknout teprve po několika tisících let. Epidemie diabetu však postihla svět teprve před několika desetiletími! Je to příliš krátká doba na to, aby genetika mohla mít značnější vliv na nárůst případů diabetu. Skutečná změna, která vedla ke zvýšení počtu diabetiků, nastala v našem okolí, jak už jsme řekli. Žijeme ve stresu, jíme nezdravé potraviny pochybné kvality a naše těla jsou každodenně vystavena nebezpečným znečištěním. Stáváme se národem obézních.



Přesto, že bychom genetiku měli brát v úvahu v případě jakéhokoli onemocnění, je důležité vzpomenout si, že to chce několik tisíc let, aby došlo k určitým genetickým mutacím. Nebylo by správné říct, že je genetika vlivnou příčinou epidemie diabetu. Stejně jako většina jiných chronických onemocnění, výskyt diabetu náhle stoupl teprve v několika posledních desetiletích.



2. ČÁST

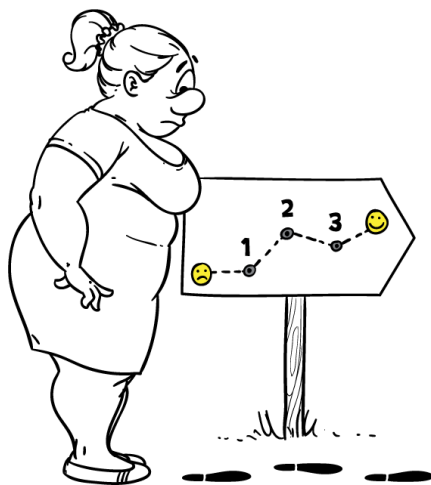
Diabetes NoMore



5. Kapitola

Zlepšete své zdraví za pouhé 2 týdny!

Tato kniha je váš průvodce, jak zvítězit v boji proti diabetu. Stačí sledovat program skládající se ze tří jednoduchých kroků a vaše tělo bude očištěné a zdravé jako nikdy předtím!



1. KROK: Detoxikace

První krok, který máte podstoupit na cestě k vyléčení diabetu, je skutečně očistit svá játra. Ted' víte, že vaše játra hrajou důležitou roli při regulaci hladiny cukru v krvi. Aby však játra mohla zase správně fungovat, musíte provést detoxikaci a dát jim šanci „začít znovu“. Zdravá játra jsou podmínkou, abyste mohli zvítězit nad diabetem.



2. KROK: Přechod na dietu pro diabetiky

At' vás slovo DIETA neznepokojí. Diabetická dieta je velmi jednoduchá a byla sestavena speciálně pro vás: od ingrediencí, přes pokrmy, až po harmonogram, kdy je potřeba jíst. At' vám nedělá starosti to, že se vaše oblíbená jídla nenajdou na tomto jídelníčku! Je to dieta, která vám poskytuje příležitost jíst stravu, která vám chutná, ale podávanou tím správným způsobem, abychom vám pomohli dosáhnout svého cíle, tj. uzdravit své tělo.



Náš plán diety zapojuje chutné recepty, abychom vám ještě více pomohli. Tím způsobem můžete využít volný čas tak, jak si přejete, nebo ho věnovat fyzické aktivitě. Nebudete ztrácet čas přemýšlením o tom, co budete vařit.

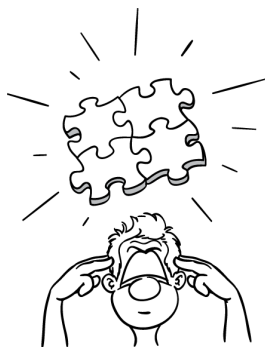
Jednou z věcí stojících za povšimnutí z knihy Diabetes NoMore je známý Diabetes Shake. Ukážu vám recepty, které zvýší hladinu inzulínu podobného růstového faktoru, který pomáhá při regulaci hladiny cukru v krvi, a to přírodní cestou. Budete ho potřebovat, abyste se trvale zbavili inzulínových injekcí.

Ostatně, šejky a recepty nejsou určeny pouze pro diabetiky. Celá vaše rodina bude z toho mít přínos a může začít žít zdravěji.

3. KORAK: Využijte uzdravující sílu své mysli

Poslední krok k uzdravení diabetu rozumí uzdravující sílu, kterou všichni vlastníme: sílu mysli.

Je čím dál víc důkazů, že naše mysl může být účinným nářadím v procesu léčbě, moderní medicína její roli však často zanedbává. Speciální vizualizační techniky, které najdete na stránkách knihy Diabetes NoMore, vám pomůžou dosáhnout skutečných a trvalých výsledků.



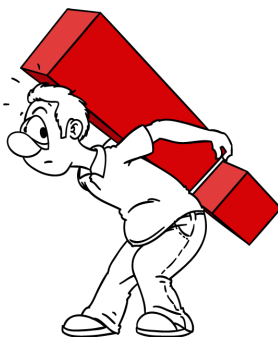
S pomocí těchto metod budete mnohem zdravější a šťastnější a užívat si normální hladinu cukru v krvi, které bude dosaženo v důsledku výše uvedeného.

Holistický přístup je tím nejlepším řešením pro diabetes! Uzdravujte základní příčinu svého onemocnění: změňte své stravovací návyky, zbavte se stresu a budete skutečně zdraví!

Důležitá poznámka:

Až podstoupíte Diabetes NoMore program, nerušte prosím užívání svého předepsaného léku nebo inzulínu! Náhlé přerušení terapie může mít negativní dopad na vaše zdraví. Dejte svému lékaři vědět o tomto programu a spolupracujte s ním, abyste postupně snižovali a přizpůsobovali svou dávku v souladu s pokrokem, kterého dosáhnete s Diabetes NoMore programem.

Stejně jako v případě každé změny, která působí na zdraví, je moudré, abyste se nejdříve poradili se svým lékařem. Dříve, než začnete s Diabetes NoMore programem, máte promluvit se svým lékařem. K tomu se také máte připravit na začátek Diabetes NoMore diety. Budete potřebovat dostatek zásob, abyste mohli častěji kontrolovat hladinu cukru v krvi: před a po každém jídle nebo šestkrát na den.



Pokud je vám nepříjemné nechávat se píchat do prstu, ptejte se lékaře na další dostupné testovací metody. Pečlivě ale uvažte o ceně těchto alternativních metod. Až začnete s Diabetes NoMore programem, budete muset měřit cukr v krvi před a po každém jídle, protože možná budete muset provést určité změny. Platí to zejména pro lidi, kteří berou inzulínové injekce.

K tomu se připravte několikrát navštívit svého lékaře, protože budete muset přizpůsobit dávkování léků na předpis a inzulínu, až se vám s Diabetes NoMore hladina cukru v krvi začne snižovat.

5.1. Jak změřit hladinu cukru v krvi

Jsem si jistý, že jste už odborníkem, nikdy však není na škodu připomenout si správné techniky měření hladiny cukru v krvi. Koneckonců, budete to muset dělat šestkrát denně další dva týdny.

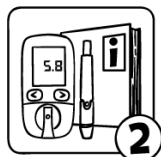
1. Umyjte si ruce

Mytí rukou je důležitým krokem, a proto ho nepřeskakujte. Můžete použít teplou vodu, abyste povzbudili cirkulaci v prstech.



2. Připravte zařízení

Musíte být pořádně seznámeni s návody, které uvedl výrobce přístroje na měření hladiny cukru v krvi, který používáte. Pozorně si je přečtěte, zapněte přístroj a sledujte návody.



3. Vemte si kapku krve

Pečlivě zvolte místo. Nemusíte vždy brát krev z toho samého prstu.

Výrobce většinou doporučuje možná místa na píchnutí. Je nejlépe sledovat návody.



4. Kápněte krev na měřicí proužek

Dotkněte se a držte kapku krve na proužku. Může to potrvát minutu, než bude krev absorbována. Pak měření může začít.



5. Vyčtěte výsledky

Čas potřebný, aby přístroj ukázal přesné hodnoty, se odlišuje v závislosti na přístroji. Sledujte návody pro svůj model. Čekajte, dokud neuplyne stanovený čas, než vyčtete svou hladinu cukru v krvi. Dle výsledky určete, jestli máte podniknout určitá opatření, aby se hladina cukru ve vašem těle vrátila k normálu.



6. Odstraňte využité jehly

Po každém použití odstraňte využité jehly a proužky. Nikdy je neodkládejte do obyčejného odpadu. Je to jediný způsob, jak ochránit nejen své zdraví, ale také zdraví své rodiny.



7. Zaznamenávejte výsledky testování

Postarejte se, abyste každodenně zapisovali výsledky testování do denníku.



Vedení denníku s výsledky testování vám pomůže sledovat svůj pokrok a mnohem lépe porozumět svému onemocnění. Existuje spousta testovacích přístrojů, které dokážou zaznamenávat výsledky testování na samotném přístroji, anebo je ukládat do aplikací. Vyberte si metodu, která vám nejvíc vyhovuje.



BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

MON		MORNING	LUNCH TIME	PINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
TUE		MORNING	LUNCH TIME	PINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
WED		MORNING	LUNCH TIME	PINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
THU		MORNING	LUNCH TIME	PINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
FRI		MORNING	LUNCH TIME	PINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
SAT		MORNING	LUNCH TIME	PINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					
SUN		MORNING	LUNCH TIME	PINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	 					

6. Kapitola

Proved'te detoxikaci t'ěla

V kapitole o vnějších faktorech, které působí na diabetes jsem se krátce zmínil o některých znečišť'ovatelech, které mají výjimečně negativní dopad na vaše zdraví. Nemůžete se, bohužel, vyhnout všem jedovatým látkám, které jsou škodlivé pro vaše tělo, jako je třeba znečištění ovzduší, které je nevyhnutelnou částí života v jakémkoli městě. Nemůžete všechno vědět ani o každém soustu, které sníte, nehledě na to, co jste si přečetli na obalu a kde se produkt vyrábí...



Přesto však existuje něco, co můžete podniknout, abyste zabránili dalšímu ohrožení vašeho zdraví a odbourali nahromaděné škodliviny, které zhoršují váš diabetes.

Játra jsou orgán, který zbavuje vaši krev škodlivých látek. K tomu mají mnoho dalších rolí, soustředíme se ale na roli, kterou hrají při regulaci hladiny cukru v krvi. Přesněji, vyhledáme způsob, aby vaše játra mohla fungovat lépe a odbourat 100% všech škodlivých látek z vaší krve a těla.

Po detoxikaci vám ukážu, čeho se máte v budoucnu vyvarovat, abyste už nikdy neohrozili svá játra.

6.1. Diabetes a znečišťovatele

Kontakt s nebezpečnými znečišťovateli je čím dál častější. Látky všech druhů, z nichž jsou některé jedovaté, se každodenně vypouští z továren do vzduchu, země a vody.

Čím dál víc vědeckých výzkumů podporuje teorii, že škodlivé látky v našem prostředí přispívají k rostoucímu počtu smrtelných onemocnění. Výzkum uvedl do souvislosti škodlivé látky s diabetem, ale také s obezitou.



Některé ze způsobů, jak tyto znečišťovatele životního prostředí působí na onemocnění jsou:

- Přispívají k zánětlivým procesům v těle
- Způsobují odolnost vůči inzulínu
- Narušují metabolismus glukózy
- Narušují metabolismus cholesterolu
- Způsobují oxidační stres
- Narušují funkci mitochondrií
- Způsobují změny v metabolismu štítné žlázy
- Narušují regulaci chuti k jídlu

Výše uvedený seznam je pouze malou částí známých negativních účinků škodlivých látek, které mohou zhoršit váš diabetes. No a nezapomeňme, že se každý rok objevují nové škodlivé látky, které pořád nebyly vyzkoumány.

Jak tedy vy ovládáte situaci?

Nejsnadnější způsob je kontrolovat potraviny, které jíte. Přečíst si etikety na všem, co si koupíte, je **POVINNÉ**. Pokud narazíte na něco, co nedokážete přečíst, rozumět nebo dokonce ani vyslovit – vyhýbejte se tomu! Pravděpodobně jde o nějaký druh konzervantu nebo látky, která



nemůže být zdravá. Vyhýbejte se potravinám, které byly zpracované, rafinované, nebo obsahují průmyslové oleje či kukuřičný sirup.

Další věc, kterou musíte udělat, je přestat se vystavovat chemikáliemi doma. Čisticí prostředky, ba dokonce i mýdlo, jsou plné jedovatých látek, které vám můžou uškodit. Kupujte pouze produkty, na nichž bylo jasně vyznačeno, že nejsou jedovaté. Vztahuje se to také k produktům pro zkrášlování a pro hygienu.

Posledním krokem je detoxikace těla od všech v něm přítomných znečišťovatelů. Je to důležitý krok také pro budoucnost, protože se, nehledě na to, jak moc pozoru tomu věnujete, nikdy nemůžete stoprocentně vyhnout všem škodlivým látkám.

Podelím se s vámi o velmi účinný detoxikační program, který zajistí, aby vaše játra fungovala naplno. Až posílíte pročišťující funkci svých jater, ta zase budou moct přispět k přírodní regulaci hladiny cukru v krvi.

6.2. Věci, kterým se musíte vyhýbat

Už jsem se zmínil o některých jedovatých látkách, kterým se musíte vyhýbat, chtěl bych se ale tomu podrobněji věnovat, protože je tohle velmi důležitý krok na cestě k přírodní regulaci diabetu! Pokud vaše játra neustále musí bojovat proti čím dál většímu množství jedovatých látek ve vaší krvi, ta prostě přijdou o svou schopnost regulace hladiny cukru v krvi.

Abych vám pomohl udržet svá játra zdravými, projdeme ještě jednou seznam věcí, kterým se máte vyhýbat. Tady jsou věci, které poškozují vaše játra:

6.2.1. Potraviny obsahující jedovaté látky

Potraviny, které jíme, nikdy nebyly natolik „umělé“. Platí to zejména o zpracovaných potravinách, které obsahují velké množství aditivů, umělých sladidel, konzervantů a dodatečné příchutě.

Všechny tyto aditiva jsou velmi škodlivé pro vaše játra.



Existuje hodně rizikových skupin potravin, když jde o jedovaté látky. Je třeba vyhýbat se masu, které obsahuje spoustu škodlivých látek. Dnes většina chovatelů krmí svá zvířata stravou, která už byla kontaminována škodlivými látkami z pesticidů. To se opakuje, dokud se maso nedostane na police obchodů, kde do něj přidávají další aditiva, aby vypadalo čerstvě.

Další skupinou je skupina ovoce a zeleniny. Je to jedna z nejdůležitějších skupin potravin, která je zároveň velmi nebezpečná. Největší nebezpečí hrozí z pesticidů, které se používají během pěstování. Snažte se kupovat pouze organické ovoce a zeleninu, nejlépe na tržnici, nebo od místního výrobce, kterého osobně znáte.

Dalším problémem je i fakt, že ovoce a zelenina netvoří velkou část naší stravy. Jezte je co nejvíce a snižte množství masa, mléčných výrobků a obilí, protože tyto potraviny obtěžují vaše játra.



Další věc, které se máte vyhýbat jsou GMO (geneticky modifikovaný organismus) potraviny. Můžete narazit na výzkumy, které uvádějí, že jsou GMO potraviny bezpečné, podívejte se ale, kdo stojí za tím výzkumem: je to nezávislý ústav, nebo byl výzkum financován ze strany výrobců GMO potravin? Stejně jako v případě léků proti diabetu, nemůžete si spolehnout na oznámení výrobců těch produktů. Pokud vyhledáte nezávislé výzkumy GMO potravin, které ukážou ty samé „bezpečné“ výsledky, je pravděpodobnější, že narazíte na výzkum, který dané potraviny uvádí do souvislosti s rakovinou a diabetem.

6.2.2. Jedovaté čisticí prostředky

Čisticí potřeby je nutné používat a čištění je práce, které se nikdo nemůže vyhnout. Problém spočívá ve druhu čisticích prostředků, které používáte. Většina těchto prostředků je plná nebezpečných látek, které představují vážné zdravotní riziko.

Jelikož dokážou udělat vaši vanu, kuchyni a podlahu tak lesklými, předpokládali byste, že jde o dobré věci. Tyto agresivní látky můžou být velmi špatné pro celou vaši rodinu. Pravděpodobně si ani neuvědomujete nebezpečí, které se v tom skrývá. Máme aspoň zákony, které zavazují výrobce uvést složení potravin, jenže ty zákony bohužel neplatí pro čisticí prostředky. Možná nevíte, co obsahují, ale jejich obsah často způsobuje kožní vyrážky, astma, nebo dokonce rakovinu a smrt!



Pokud se chcete vyhnout všemu tomu nebezpečí, stačí zvolit bezpečnější alternativu k jedovatým čisticím prostředkům, založenou na úplně přírodních složkách. Můžete svou kuchyni, vanu a podlahy udělat stejně lesklými i s pomocí přírodních prostředků, které už máte doma, jako jsou třeba ocet, jedlá soda a citrón!

6.2.3. Produkty pro zkrášlování a líčidla

Některé z věcí, které kupujete za účelem zlepšení vnějšího vzhledu vás mohou zničit zevnitř. To samé pravidlo, které jsme měli u potravin, platí také pro produkty pro zkrášlování: pokud nerozumíte jejich složení nekupujte je! Platí to také pro zvlhčovače a mýdla.



Podívejte se třeba na něco, co momentálně máte v koupelně... pozorně si přečtete etiketu...příšerné, že jo? Můžu se vsadit, že jste odhalili jedovaté chemikálie a složení, které nenajdete v každém produktu, který máte! Můžete je najít také v osvěžovačích vzduchu, které pořád používáte.

Pokud chcete zlepšit své zdraví, na trhu jsou k dispozici úplně přírodní produkty. Jen si dávejte pozor, co kupujete a co používáte.

6.2.4. Rozpouštědla

Přestavba domu, nebo dokonce pouhé malování či menší oprava vyžadují použití rozpouštěčů. Už jejich samotná vůně může být dráždicí a vyvolat nevolnost. Můžete se snažit často větrat, ale dokonce i v tom případě vám budou vyvolávat bolest hlavy. Je to ukazovatelem, do jaké míry jsou rozpouštědla skutečně jedovatá.



Rozpouštědla se však stávají kvalitnějšími, díky tomu, že hodně známých značek začíná vyrábět „eko“ verze svých produktů. Spousta firem ohlašuje alternativní přírodní řešení bezpečná pro vaše zdraví a k tomu také pro životní prostředí. To všechno jsou možnosti, které stojí za to vyzkoušet.

6.2.5. Plastika

Všichni se jen stěží můžeme vyhnout plastovým výrobkům. Ty jsou prostě všude kolem nás. V poslední době si však lidé začínají uvědomovat nebezpečí láhví, víček a obalů, které obsahují BPA, a proto používají alternativy. Pokud jste pořád obklopeni plastovými produkty, okamžitě začněte hledat alternativy a vaše tělo vám bude vděčné.



6.2.6. Znečištěná voda

Voda z vašeho lokálního vodovodu může obsahovat látky, které představují riziko pro vaše zdraví a zhoršují diabetes. Voda z kohoutku se pořád míchá s chemikáliemi. Možná už znáte, že vodu chlorují nebo jí dokonce přidávají fluor, toho je ale ve vodě mnohem více než chtějí přiznat. Příkladem toho je i zbytek určitých léků, které nelze profiltrovat, stejně jako další věci, které by vám nikdo nedoporučil pít.

Existují určité věci, které můžete podniknout, aby voda z kohoutku byla bezpečnější, jako jsou dodatečné filtry ve vaší kuchyni a koupelně, a tak se vyhnuli každodennímu cpaní svého těla chlorem.

Vždy pijte destilovanou vodu, protože je to nejlepší způsob, abyste se ujistili, že byla voda zbavená toxických látek. Pijte hodně vody přečištěné takovým způsobem! Snad si toho neuvědomujete, ale vaše tělo je pravděpodobně dehydratované, což dodatečně zatěžuje vaše játra. Zkuste se vyhýbat jiným nápojům a postarejte se, abyste vypili 2 až 3 litry vody denně. Podpořte odstranění škodlivých látek z vašeho těla. Jeden ze způsobů, jak zkontrolovat, jestli pijete dostatečné množství vody je, abyste zkontrolovali svou moč, která by měla být světlá.



6.2.7. Léky

Jak předepsané léky, tak léky, které berete sami, nejvíc poškozují vaše játra. Mýlíte se, pokud si myslíte, že paracetamol a jemu podobné léky nijak nepoškozují vaše tělo. Játra musí těžce pracovat kvůli každé tabletce, kterou si vezmete, aby rozložila chemické sloučeniny, a pak odbourala vzniklý odpad. Čím víc tabletek berete, tím víc poškozujete svá játra.

Nezapomeňte, že v případě mnoha onemocnění vůbec nemusíte brát hrst tabletek denně. Existuje spousta zdravějších alternativ lékům, které poškozují vaše játra.



6.2.8. Cigarety a alkohol

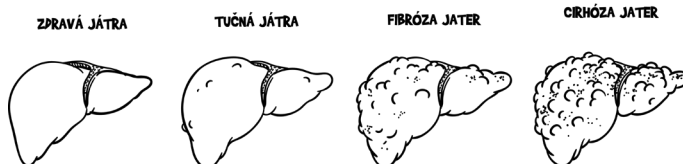
K jednomu z nejosvědčenějších poškození jater dochází právě kvůli nadměrné konzumaci alkoholu. Zneužití alkoholu způsobuje trvalé poškození jater a tím snižuje jejich schopnost zbavovat tělo jedovatých látek.

Pokud se snažíte zlepšit funkci svých jater, alkohol by neměl být ve vašem jídelníčku. Pokud nemůžete přestat pít, zkuste pití zredukovat na pouze jednu nebo dvě sklenici týdně.



Pravděpodobně jste si už vědomí, do jaké míry kouření škodí především vašim plicím, a pak i vašemu celkovému zdraví. Věděli jste ale, že se toxické látky z cigaretového kouře dostávají také k vašim játrům a poškozují je? Přestat kouřit je jednou z nejlepších věcí, kterou můžete udělat nejen pro svá játra, ale také pro své celkové zdraví a pro svou rodinu!

STÁPIA POŠKOZENÍ JATER:



6.2.9. Spánková deprivace

Sen je velmi důležitý pro funkci vašich jater. Když spíte málo nebo špatně, vaše játra nemůžou účinně zpracovávat tuky. Když se tuk nahromadí ve vašem těle, protože ho vaše játra nedokážou rozložit, dochází k různým problémům včetně obezity, která je jedním z největších rizik diabetu.



6.2.10. Znečištění vzduchu

Znečištění vzduchu je příčina, které se jen stěží dá vyhnout, můžete ji však aspoň kontrolovat a zlepšit kvalitu vzduchu ve svém domě. Začněte obvyklým utíráním prachu a vysáváním. Zkuste přidat co nejvíce zelených rostlin, které přírodně pomáhají čistit vzduch. Pokud si nejste jistí, které rostliny si vybrat, porad'te se se zahradníkem, nebo vyhledejte, které domovní rostliny mají schopnost odstranit nebezpečné znečišťovatele vzduchu v domácnosti.



6.3. Očistěte svá játra

Abyste skutečně začali s čištěním svých jater, nejdříve musíte pečlivě určit „DETOXIKAČNÍ DEN“. Jelikož je důležité, abyste byli odpočatí a abyste se fyzicky nenamáhali, dokud procházíte detoxikací, je nejlépe vybrat si víkend nebo nepracovní den.

Poznámka:

Pokud momentálně berete některé zbytečné léky, vaše detoxikace nebude úspěšná. Zkuste ji podstoupit, až skončíte s léčbou. Pokud to není možné, tak zatím radši vynechte tuto část detoxikace.

Doporučení:

- pokud z výše uvedených důvodů nemůžete provést celodenní detoxikaci, pořád můžete zkusit rozmíchat síran hořečnatý nebo hořkou sůl ve sklenici vody, a pak jí zapít každé jídlo. Není to účinné jako celodenní detoxikace, přesto však bude mít účinek na vaše játra, jen to bude chtít víc času.
- Bude užitečné, když budete používat jablečný ocet aspoň několik dnů před zahájením detoxikační kúry. Jablečný ocet totiž „změkčuje“ toxické látky ve vašich játrech.
- Nejlepší způsob, jak se připravit na detoxikaci jater je vyhýbat se tučné a těžko stravitelné potravě dva dny před zahájením detoxikace.

6.3.1. Kouzelný detoxikační nápoj

Tady je seznam ingrediencí, které budete potřebovat pro přípravu tohoto nápoje:

- 1 dl extra panenského olivového oleje
- 1 velký grep
- 4 lžičky hořské soli
- 6-7 dl vody (nejlépe destilované)
- 1 zavařovací sklenice s víčkem
- 1 větší zavařovací sklenice

Návody:

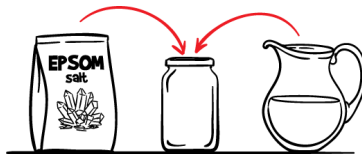
Ten den, který jste vybrali pro provedení detoxikaci, si dejte lehké (bez tuku) snídaně a oběd. Vyberte si pokrmy s hodně zeleniny a ovoce.

Obědvejte kolem 14 hodin

Po 14 hodinách

Nepijte, ani nejezte nic kromě detoxikačního nápoje, který jste připravili. Míchání s jiným jídlem a pitím může znepokojit váš žaludek a vyvolat nevolnost.

Směs, kterou jste připravili, by měla vystačit na 4 podávání. V teplejších dnech můžete sklenici se směsí uložit do ledničky a nechat zchladnout.



Odpoledne kolem 18 hodin

Vypijte jednu dávku směsi (1/4 směsi). Směs vám nebude moc chutnat, takže asi budete potřebovat vypláchnout pusku vodou.



Doporučení: pokud vám chut' vadí, zkuste pít stébélkem.

Večer kolem 20 hodin

Vypijte další dávku směsi.

21 hodin

Připravte jinou zavařovací sklenici s víčkem. Nalijte do ní panenský olivový olej a vymáčkejte grep. Odstraňte pulpu tak, aby zůstala pouze šťáva. Uzavřete sklenici víčkem a třepejte, dokud není vše dobře promícháno. Dříve, než tuto směs vypijete, ujistěte se, že je všechno připravené, protože budete muset jít spát hned po vypití. Odejdete tedy na záchod (třeba i několikrát, abyste nemuseli vstávat během noci), dokončete vše, co máte, a buďte připravení na spánek před 22:15h.



22 hodin

Vypijte směs z grepu a olivového oleje.

Až směs vypijete, okamžitě jděte spát. Abyste dosáhli optimálních výsledků této detoxikace, ležte na zádech se správně podepřenou hlavou. Zkuste se nehýbat aspoň 20 minut. Uvolněte se a usněte.

Spánek

Zkuste se neprobouzet a neopouštět postel do rána.

Další ráno

Probud'te se po 6 hodinách spánku a vypijte třetí sklenici směsi vody a solí. Potom můžete odejít zpátky po postele, nebo se pouze uvolnit bez pohybování.

Po dalších 2 hodinách

Vypijte poslední sklenici solí a vody. Zase se musíte uvolnit, nebo si jít lehnout.

Po dalších 2 hodinách detoxikační den končí. Ted' můžete začít jíst. Nejlépe bude, když začnete s čerstvou šťávou, a pak počkáte půl hodiny a sníte jedno ovoce. Po další hodině můžete začít jíst jinou stravu, nejlépe však bude i ten den jíst pouze lehkou stravu bez tuku.

6.3.2. Co očekávat od detoxikačního nápoje

Když začnete s detoxikačním dnem, můžete očekávat častější vyprazdňování střev a močení. Můžete také očekávat odstranění žlučnickových kamenů, tak se nebojte, pokud je spatříte na záchodě. Čím víc kamenů vyloučíte, tím je to lepší, protože to znamená, že detoxikace byla úspěšná!



Dosažení plného účinku detoxikace se dostaví kolem večere. Do té doby se vaše tělo pročistí a budete se cítit lehce, plní energie, šťastnější a uvolněnější.

Pro nejlepší výsledky detoxikace doporučuji detoxikaci provádět jednou měsíčně. Až přestanete vylučovat žlučnickové kameny, tak to bude znamenat, že jsou vaše játra konečně pročištěná!

Ted', když jste pročistili svá játra a vrátili jim schopnost filtrovat toxické látky a odbourávat tuk, ukážu vám také, jak zlepšit funkci slinivky.

7. Kapitola

Diabetická dieta

Vtéto kapitole odhalím pravdu o diabetu a s tou se bude nejhůře smířit. Důvod je v tom, že si tady přečtete věci o diabetu, které jste zatím neslyšeli. Doporučím vám stravovací návyky, které jsou úplně odlišné od toho, co lidé považují za správné stravování. Nejsem však jediný, který to dělá. Lidé si pomalu začínají uvědomovat, že se moderní stravování ani zdaleka nepodobá stravování našich předků. Lidské tělo prostě není určeno k dnešnímu způsobu stravování. Je to jedna z největších příčin toho, že na naše tělo během minulého století začal útočit velký počet epidemií.

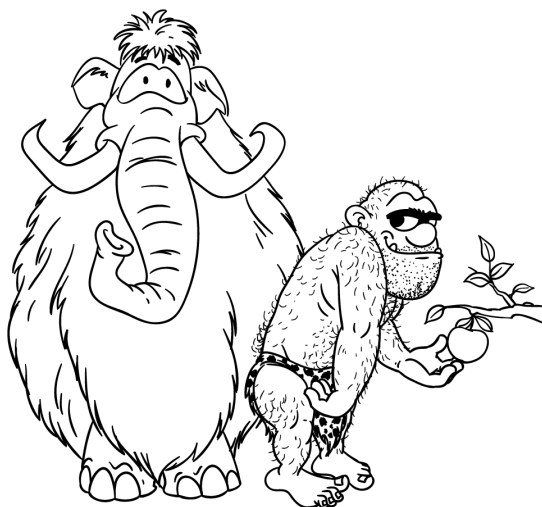
Jedná se tedy vlastně o kapitolu věnující se zdravým stravovacím návykům, které vašemu tělu dodávají výživné látky nezbytné k tomu, aby normálně fungovalo a, nejdůležitější ze všeho, zajišťují mu správné stravování a dietu, aby mohlo zvítězit nad diabetem.

7.1. Přírodní lidská dieta

Důkazy o raných lidských dietách jasně ukazují, že se lidé dříve stravovali značně odlišně než dnes.

Všichni si pralidi představujeme jako silné lovce, kteří jí velká zvířata u ohně. V jaké míře je však tato představa pravdivá? Skutečně se naši předkové stravovali převážně masem?

Dříve, než se pustím do tématu změny lidského stravování v průběhu let, mějte na mysli, že se náš zažívací trakt vůbec nezměnil!



Další otázkou, na kterou má být odpovězeno je následující: pokud pračlověk nejedl moc masa, proč dnes jíme maso v každém jídle? Kdo, nebo co nás donutilo vytvořit si takový návyk

Antropologové tvrdí, že prehistoričtí lidé záviseli na masu jako primární stravě. Důvody jsou velmi jednoduché. Představte si, že žijete před několika tisíci lety, bez jakékoli moderní zbraně, technik nebo vědomostí ohledně světa kolem vás. Jak moc je pravděpodobné, že každý den dokážete chytit a sníst zvíře?

K tomu, ulovit kořist několikrát denně není jedinou výzvou. Když chytíte zvíře, musíte ho odřít, tedy pokud naši předkové neměli možnost sníst maso i se srstí, kostmi a tělnými tekutinami? Zní to odporně, že jo?

Abyste dodatečně podepřeli tuto teorii, můžete provést takový malý pokus s dítětem. Dejte prostě syrové maso a syrové ovoce před něj a koukejte, co si vybere!

Dodatečný důkaz můžeme najít také ve stavbě našeho těla. Lidé prostě nejsou přizpůsobeni lovení velké kořisti. Stačí podívat se na jakéhokoli dravce, který jí maso, a porovnat jeho čelist se svou čelistí v zrcadle. Dokážou naše zuby odtrhnout maso od kostí padlého bizona?



Nezapomeňme ani na „morální“ aspekty každodenního lovení. Většina lidí by raději nezabýjela jiné lidské bytí. Berouce v úvahu vrozený odpor vůči zabíjení u lidí, kolik nás by dnes přežilo, kdybychom se museli stravovat takovým způsobem?

Už jsem se zmínil o tom, že jsou naše zuby rovné, na rozdíl od zubů skutečných lovců. Nemáme vrozenou schopnost trhání masa z jiného zvířete. Dále, pokud se podíváte na hladinu kyselosti u zvířat, která loví a jedí pouze maso, uvidíte, že je mnohem vyšší než u lidí. Tato zvířata potřebují vyšší hladinu kyselosti, aby mohla pořádně strávit syrové maso. Jejich žaludek a trávicí soustava jsou také úplně odlišné. Masožravci mají kratší trávicí trakt a silnější žaludky, které dokážou trávit zkažené maso. Tato zvířata můžou jíst a trávit maso, které celé dny bylo na otevřeném. Dokážeme to také? Můžou lidé jíst syrové maso, které leželo v trávě tři až čtyři dny?



Jednoduše řečeno, člověk není navržen tak, aby byl nemilosrdný lovec nebo výhradně masožravec.

Tabulka níže ukazuje rozdíly mezi lidmi a zvířaty, která jedí výhradně maso:

	LIDÉ	MASOŽRAVCI
Zuby	Rovné	Ostré
Žvýkání	Dlouhé žvýkání	Pohlcování velkých kusů potravy
Jazyk	Hladký	Hrubý
Sliny	Trávicí enzymy sacharidů	Žádné trávicí enzymy
Ucpané artérie	Ano, nízká odolnost vůči tuku	Ne, potřebují vysoký podíl tuku
Nehty	Rovné	Ostré drápy
Pocení	Pocení přes póry	Pocení pouze přes jazyk
Spánek	Zhruba 33% dne	Zhruba 80% dne
Žaludek	Kyselost pH 4-5	Kyselost pH 1
Tenké střevo	10-11krát delší než délka těla	3-6krát delší než délka těla
Tlusté střevo	Dlouhé a složité	Krátké, jednoduché a hladké
Játra	Nedokážou vyfiltrovat vitamín A	Dokážou vyfiltrovat vitamín A
Vitamín C	Příjem ze stravy	Sama tvoří vitamín C
Stravovací návyky	Odpuzuje je staré syrové maso	Chutná jim syrové a staré maso
Nohy	2	4

*Tabulka s rozdíly mezi lidmi a masožravci
(zvířaty, která jedí výhradně maso)*

Ze všeho uvedeného se dá dojít k závěru, že pralidé pravděpodobně jedli málo masa. Je důležité zamapatovat si, že jedli pouze čerstvé maso, které je kaloričtější.

Další skupina potravin, které asi nebyly v jídelníčku našich předků jsou mléčné výrobky. Kde by je mohli obstarat? Dalším důležitým a zvláštním faktem je to, že jsou lidé jediný druh, který pije mléko, až dospěje. A to nepijou lidské mléko, ale mléko jiných zvířat. Je to trošku zvláštní, že jo?



No a co obilí? Dokážou lidé strávit rýži nebo pšenici v úplně přírodní podobě? Těžko. Lidé nemůžou ani žvýkat syrové obilí, natož by ho mohli strávit. Pokud přihlédneme k zvířatům, zejména ptákům, kteří se stravují převážně obilím, můžeme vidět, že je jejich trávicí trakt přizpůsoben takovému typu stravování. Ptáci mají sáček ve svém hrdlu, kde ukládají a rozkládají pohlčené obilí za účelem snadnějšího trávení. Lidé však nemají trávicí kapacitu na syrové obilí. Pokud pralidé nikdy nejedli obilí, mléčené výrobky, ani maso, co tedy jedli?

Se zeleninou je to jasné. Syrovou zeleninu není těžké jíst, je ale nízkokalorická. Zmiňme se krátce o chuti: bez omáčky vás syrová zelenina určitě brzy omrzne, pokud ji jíte každodenně!

Pokud je tedy mým závěrem, že pralidé jedli pouze zeleninu, tak si teď asi myslíte, že jsem blázen! Jak člověk může být zdravý bez mléka a obilí? Nakonec, celý život slyšíme o tom, že jsou tyto potraviny součástí naší zdravé diety!



Právě proto jsem tuto kapitolu začal se slovy, že máte zapomenout na všechno, co víte o tzv. zdravé dietě! Vše, co se propaguje v dnešní době, nemá nic společného se zdravím, ale s bohatením! Ziskem poháněný trh zavedl „nová“ pravidla o lidské stravě.

Na základě všeho tady uvedeného, ideální strava pro lidi je:

- Nekořeněná strava
- Syrová lehce stravitelná strava
- Strava, která je snadno k dostání
- Strava, která obsahuje dostatek výživných látek a vitamínů nezbytných pro existenci
- Strava bohatá na kalorie v podobě jednoduchých cukrů, které naše tělo potřebuje

Můžete si představit stravu, která splňuje všechny uvedené podmínky?

Výzkumníci už delší dobu zkoumají zuby pralidí, aby přišli na to, co ti jedli. Je to překvapivé, ale ti nejedli nic z uvedeného!

PRALIDÉ SE STRAVOLALI TÉMĚŘ VÝLUČNĚ OVOCEM!

Další fakt, který podporuje tuto teorii, vyplývá z výsledků zkoumání našeho geneticky nejbližšího příbuzného z říše zvířat, šimpanze, která se stravuje téměř výlučně ovocem!

Když poprvé uslyšíte tuto teorii, zdá se vám absurdní; když se ale nad tím trochu zamyslíte, uvidíte, že ovoce splňuje všechny podmínky týkající se lidské stravy:

- » Ovoce obsahuje větší množství potřebných výživných látek než jakákoliv jiná skupina potravin.
- » Syrové ovoce má vynikající chuť, zejména když je zralé.
- » Ovoce se dá jíst okamžitě, bez jakékoli speciální přípravy.
- » Naše tělo rychleji tráví ovoce než jinou stravu.
- » Zralé ovoce může přetvořit sacharidy na fruktózu a glukózu, tedy jednoduché cukry, které naše tělo může využít jako instanční energii, aniž by je muselo trávit.
- » Enzymy v ovoci dokážou přetvořit aminokyseliny na tuk a mastné kyseliny, které jsou klíčovým zdrojem energie pro naše tělo. Je to energie, kterou potřebujeme pro pohybování, hovor, dýchání a všechny další aktivity nezbytné k přežití.
- » Ovoce je snadno k dostání. Dá se snadno najít díky pestrým barvám a stačí ho sebrat ze stromu. Zralé ovoce padá na zem, takže to nevyžaduje žádnou výjimečnou námahu v porovnání s lovem a zabíjením zvířat!



» Mozek sám o sobě pracuje poháněný jednoduchými cukry. V časech, kdy lidé jedli pouze ovoce, jejich mozek se zvětšoval. Naše starobylá ovocná dieta tedy pomohla našim tělům růst a vyvíjet se, zatímco naše moderní dieta způsobuje zmenšení našeho mozku!

Možná jste teď vyděšení a myslíte si, že je řešení, které nabízí Diabetes NoMore, založené výlučně na stravování ovocem. Nebojte, to není pravda. Musíte si ale zapamatovat tato důležitá fakta o ovoci.

7.1.1. Rovnováha cukru a tuku

Jak už jste se naučili v minulé kapitole, pralidé se většinou stravovali ovocem. Cukry z toho ovoce se snadno převáděly na energii potřebnou buňkám, aniž by to chtělo inzulín.

Jen si představte, že přijímali mnohem větší množství cukru než my dnes, ale jejich slinivka fungovala správně a netrpěli dieabetem.

Je pravda, že si naši předkové občas dávali maso a další vysokokalorickou stravu, jako třeba avokádo. Přihlédněme však k této věci. Když se jim povedlo obstarat maso, nejedli ovoce. Proč? Za prvé, nebyly lednice. Pralidé věděli, že vše maso musí sníst dříve, než se zkazí. Vzhledem k tomu, že je maso kaloricky bohaté, nejedli ovoce, dokud měli maso. Navíc, maso dříve bylo vzácnou lahůdkou, takže se ho snažili sníst co nejvíce.

Toto je KLÍČOVÉ pro jejich dietu, která nebyla doprovázená nemocemi: nikdy nemíchejte sacharidy a tuky!

Naši předkové jedli buď výhradně tučná, anebo výhradně sladká jídla. Tak vypadala jejich dieta, která je zachránila před diabetem. Teprve, když lidé začali kombinovat sladká a tučná jídla, vyskytla se potřeba inzulinu.



7.1.2. Průmyslový chov

Skutečná diabetická epidemie začala před pouhým jedním stoletím, zatímco všichni víme, že lidé dávali dohromady různé druhy potravin již dávno před tím.

Co se tedy změnilo? První a základní věc – kvalita stravy je nižší. Všichni jedli mnohem zdravější stravu, která byla pěstována organicky na malých farmách a nikdy nebyla vystavována chemikáliím. Samozřejmě, lidé tehdy neměli k dispozici zpracovanou stravu. Vše se ale změnilo šířením průmyslového chovu.

7.1.3. Maso

Největší změna v lidském stravování pravděpodobně nastala v okamžiku, kdy došlo k industrializaci chovu drůbeže. Před 60 lety byla masová výroba přestěhována z malých farem do velkých továren. V minulosti zvířata na farmách jedla přírodní stravu tak, jak tomu bylo i před jejich vznikem. Třeba hovězí se páslo na nekonečných zelených loukách a tak vyrobené maso bylo zdravé a s nízkým obsahem tuku. Situace se ale mezitím drasticky změnila. Hovězí, která se stravují trávou, obsahují Omega 6 tuky v poměru 3:1. Komerčně vyrobené hovězí maso má poměr 20:1. Je to velmi důležité, protože Omega 6 tuky tvoří obal kolem buněk, který brání volnému průchodu a absorpci cukrů. Na druhé straně, Omega 3 tuky jsou volně plovoucí tuky, které vlastně zbavují krevní oběh špatných tuků.

Dodatečný problém je v tom, že zvířata na farmách žijou v klecích. Neběhají po polích, ani nejí přírodní stravu. Jsou velmi nemocná a mají nezdravou výživu, aby byla větší a tlustší. Injekce steroidů a antibiotik jsou také součástí jejich života.

Tento typ masa je problematický a rizikový pro lidi trpící diabetem. Pokud opravdu musíte jíst maso, tak si vyberte výhradně organické maso zvířat krmených trávou.



7.1.4. Mléčné výrobky

Mléčné výrobky jsou v dnešní době plné cukru a nejsou pro nás vhodné. Řešení, které doporučuje Diabetes NoMore je vyloučit mléčné výrobky ze své diety.

Jak už jsem se zmínil, jsme jediní na planetě, kdo pijou mléko jiných zvířat. To se prostě nezdá být přirozené.

Zkuste zapomenout na všechno, co vám říkali o významu mléka pro vaše zdraví. Řekli vám někdy, že kraví mléko, které se údajně prodává jako mléko s 2% tuku, vlastně obsahuje 35% tuku? No a není to ledajaký tuk, ale nasycený tuk. Je to ten samý tuk, který je přímo spojený s vysokým cholesterolem a inzulínovou rezistencí. Proto mléko má být vyloučeno z výživy.

Situace je velmi podobná i u jiných mléčných výrobků, jako jsou jogurt, sýr a zmrzlina. Jsou plné tuky! Sýr, na příklad, je téměř z 100% tvořený tuky. Máte se mu tedy vyhýbat. 70% kalorií mléčných výrobků je tvořeno tuky. Proto pro ně není místo v řešení, které nabízí Diabetes NoMore.

Pravděpodobně jste už narazili na netučné mléčné výrobky, mějte však na mysli, že je téměř nemožné eliminovat všechn tuk! Dokonce i kdybyste mohli odstranit všechn tuk, zbyl by cukr. No a co s laktózou?

Laktóza je pouze jiný druh cukru, který se nachází v mléčných výrobcích. Snad jste slyšeli lidé říkat, že jsou intolerantní na laktózu. Ti lidé nemají enzymy na rozložení a stravení cukru z mléčných výrobků. Když se nestráví, ty cukry se volně pohybují trávicím traktem. Ve spodním střevním traktu tvoří vhodné prostředí pro rozvoj různých druhů škodlivých bakterií. Proto osoby s intolerancí laktózy trpí různými zdravotními potížemi a poruchami (opuchlostí, křečy, průjmem, atd.)



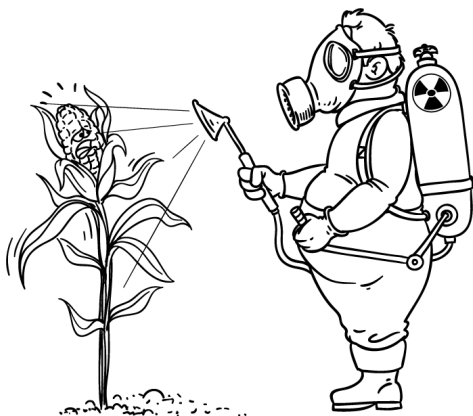
Po dobu uplatnění řešení knihy Diabetes NoMore se vyhýbejte mléčným výrobkům. Můžete najít vhodné alternativy, jako jsou sójové, konopné, rýžové nebo mandlové mléko. Většina obchodních center teď nabízí různé druhy alternativ mléčným výrobkům.

7.1.5. Obilí

Obilí jsou další skupinou potravin, která se teprve nedávno dostala do naší výživy. Podle vědců, lidé začali konzumovat obilí před pouhými 10 000 lety.

Obiloviny, které jedli v minulosti, se vůbec nepodobaly těm, které jíme dnes. Než se dostanou na váš stůl, obiloviny projdou různými zpracováními, což resultuje následujícím:

- » Přicházejí o většinu výživných složek
- » Obsahují velké množství toxických pesticidů, kterými byly stříkány, dokud rostly
- » Jsou plné hnojiv a syntetických minerálů z půdy, které vlastně nemůžou využít
- » Byly vystaveny záření, které ničí všechny výživné látky
- » Vznikly z geneticky modifikovaných semínek, které můžou vyvolat vážné zdravotní problémy, což platí zejména o osevech kukuřice



Pěstování a sklizeň obilí nejsou jedinými problémy. V minulosti byly na mletí obilí používány kamenné mlýny, dnes se však za účelem semletí obilí na prach používají rychlé kovové lisys. Jsou to některé z důvodů, proč najednou máme zvýšenou hladinu glukózy v krvi, která nutí naše tělo vyprodukovat mnohem vyšší množství inzulínu než kdy předtím.

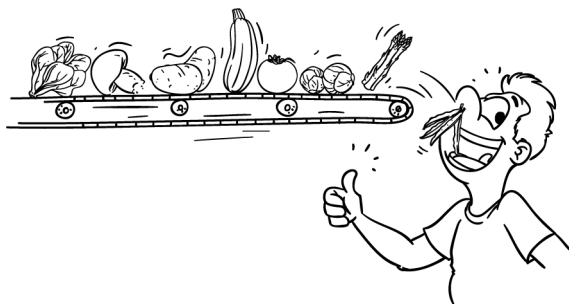
7.1.6. Zelenina

Zelenina je důležitou částí řešení, které nabízí Diabetes NoMore. Pokud si vzpomínáte, dříve jsem uvedl, že draslík hraje velmi důležitou roli při zpracování cukru v našem těle, ale také při spouštění dalších věcí, o kterých tady nebude řeč. Pokaždé, když máme v těle nedostatek draslíku, cítíme potřebu cukru. Draslík pomáhá uložení cukru v buňkách. Každá molekula cukru vlastně vyžaduje molekulu draslíku jako pomoc při uložení cukru v buňce. Pokud konzumujete více cukru v momentě, kdy vašemu tělu už chybí draslík, hladina cukru v krvi se zvýší.

Abyste zvýšili hladinu draslíku, dokud držíte Diabetes NoMore dietu, musíte konzumovat co nejvíce zeleniny, zejména zeleniny bohaté na draslík! Většina té zeleniny se dá snadno najít na místní tržnici nebo v obchodních centrech.

Zkuste jíst co nejvíce:

- » Rajčat
- » Špenátu
- » Hub
- » Brambor (zejména batátů)
- » Mangoldu
- » Cuket
- » Růžičkové kapusty
- » Chřestu
- » Fazole atd.



Tmavozelená, listová zelenina je nejlepším zdrojem draslíku. Potřebné množství draslíku přijměte, pokud dvakrát denně k jídlu dáte salát z této zeleniny. Pokud nemůžete sníst tak moc salátu k jídlu, tak můžete připravit zelené smoothie a tak uspokojit denní potřebu draslíku. Později vám ukážu jednoduché recepty pro zeleninové nápoje.

7.1.7. Ovoce

Už dříve jsme se zmínili, že je ovoce nejdůležitější skupinou potravin pro diabetiky a že našim předkům sloužilo jako hlavní zdroj výživných látek. Ovoce bylo jejich první volbou, protože skvěle chutnalo, vždy ho měli k dispozici na stromech a mohli ho okamžitě sníst.

V důsledku industrializace ovoce však už není to, co bylo kdysi. Teď se ovoce sbírá týdný před jeho dozráním, aby se nezkažilo na dlouhé cestě, kterou má ujít, než se dostane na police v obchodech. Sbírání ovoce před jeho dozráním však působí na tři důležité věci:

» Chut' není stejná. Většina ovoce nemůže správně dozrát po ubráním, takže se u něj nikdy nerozvine jeho skutečná chuť (banány jsou výjimkou).

» Nezralé a předčasně ubrané ovoce má méně výživných látek, než úplně zralé ovoce.

» Nejdůležitější je to, že u nezralého ovoce nebyl dokončen postup změny cukru na fruktózu. Místo toho, nezralé ovoce obsahuje glukózu, a tak diabetikům způsobuje dodatečné problémy.



7.2. Diabetes NoMore DIETA

Tady představená dieta byla speciálně navržena za účelem pročištění jater, zlepšení jejich funkce a vyléčení diabetu. Zkuste se přísně držet těchto návodů, protože u této diety jde výhradně o to dostat do sebe výživné látky, abyste se zbavili inzulínu.

Jak už bylo řečeno, porad'te se prosím se svým lékařem před zahájením jakékoli diety, která může zapůsobit na váš diabetes.

7.2.1. Diabetes NoMore pokrmy

Už jsem vám vysvětlil, z jakých důvodů nikdy není třeba míchat CUKRY A TUKY!

Základní pravidlo této diety je následující: nikdy nejezte cukry společně s tuky. Je to první krok k vyléčení diabetu. Nezapomeňte, že se strava obsahující větší množství sacharidů při trávicím procesu mění na cukr.

V další části vám představím seznamy (tabulky) skupin potravin, které byste nikdy neměli dávat dohromady. Jsou to **ORANŽOVÉ** skupiny potravin a **ČERVENÉ** skupiny potravin. Je tu i **ČERNÝ** seznam. Potravinám na černém seznamu byste se měli úplně vyhnout! Jak už jsem vysvětlil v minulé kapitole, existují potraviny, které nejsou k ničemu dobré a které můžou vážně poškodit váš zdravotní stav. Potraviny na černém seznamu obsahují tuky a cukry a proto je třeba se jim vyhnout.



Máme tedy přehled vašeho talíře: většinou je to vařená a syrová zelenina. Jen mějte na mysli, že tuto dietu potřebujete, abyste pročistili svá játra a slinivku a vrátili jim jejich funkci. Až dosáhnete toho cíle, můžete pokračovat k dalšímu kroku: udržení dosažených výsledků, při čemž už vaše dieta nebude tak omezená.

Seznam potravin

SACHARIDY		
Všechny druhy ovoce	Všechny druhy chleba	Všechny těstoviny
Všechny druhy rýže	Oves	Kuskus
Obilí	Quinoa	Ječmen
Brambor	Jam brambory	Tykev
Dýně	Batát	Kukuřice
Mrkev	Fazole	Hrach

TUKY		
Všechny druhy červeného masa	Všechna drůbež	Ryba
Mlži	Vejce	Máslo
Všechny druhy oleje	Ořechové plody	Avokádo
Olivy		

RŮZNÉ		
Všechny mléčné výrobky	Většina dezertů	Většina čerstvého občerstvení
Většina zpracované stravy		

Váš talíř by tedy měl vypadat takhle:

Kombinace potravin z **ORANŽOVÉHO** seznamu

ANEBO

Kombinace potravin z **ČERVENÉHO** seznamu.



7.2.2. Pravidla, která si máte zapamatovat

Dokud držíte Diabetes NoMore dietu, zkuste vždy mít na mysli následující pravidla a přísně je dodržovat:

» Zeleninu (bez škrobu), na rozdíl od jiných skupin potravin, můžete jíst kdykoli chcete a v jakémkoli množství. Jen nepoužívejte olej nebo máslo s potravinami, které obsahuje sacharidy (Oranžová skupina).

» Ideální talíř bude ze tří čtvrtin tvořený zeleninou (vaším hlavním jídlem). Tohle samozřejmě není POVINNÉ, pomůže vám však rychleji dosáhnout účinků.

» Při plánování svého jídelníčku zvolte potraviny buď z Červené, anebo z Oranžové skupiny, ale NIKDY z obou skupin. Pokud mícháte potraviny ze dvou skupin, vaše hladina cukru se rychle zvýší. Na příklad, pokud si k obědu dáte červené maso, tak byste do konce dne měli jíst pouze zeleninu a vyhýbat se sacharidům a tukům. Pokud jedno z vašich jídel tvoří obilí, tak zbytek nesmí obsahovat tuky.

» Ani ovoce byste neměli míchat s ostatními skupinami potravin. Doporučuji vám, abyste si ho dali na snídani: pouze ovoce.

» Zkuste se vyhnout častému jezení tučných jídel. Počkejte aspoň 12 hodin mezi dvěma tučnými pokrmy. Některé tučné látky zmizí z krevního oběhu teprve po 3 dnech.

» Pokud vezmeme v úvahu, že to chce dost času, aby tuky zmizely z krevního oběhu, zkuste se co nejvíce vyhnout takové stravě a vyměňte ji za stravu bohatou na bílkoviny.

» Pokud si dáte jídlo bohaté na sacharidy, vyhněte se salátovým zálivkám, které obsahují olej.

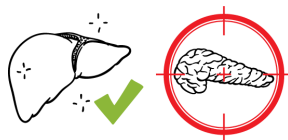
8. Kapitola

Léčba slinivky a IGF

Minulá kapitola byla věnována zvýšení funkci jater pomocí jejich očisty a zvýšení produkci IGF. To přirozeně sníží hladinu cukru v krvi. Dalším krokem bude posílit také vaši slinivku, což vám dodatečně pomůže vyléčit diabetes. Přesto, že jste možná slyšeli, že se poškození slinivky nedá napravit, existuje spousta léčivých bylin, které to dokážou udělat!

Velkou část svého výzkumu jsem věnoval právě této kapitole, protože můj tým byl ten, kdo odhalil všechny tyto revoluční složky, které Diabetes NoMore dělají tak výjimečným řešením proti diabetu.

Představím vám velké objevy tohoto výzkumu a hlavní části této formule pro vyléčení diabetu.



8.1. Diabetes NoMore prášek

Ingredience tohoto prášku se dají snadno najít v obchodech s čajem a bylinami. Pokud v blízkosti nemáte nic takového, vše se dá objednat přes internet. Mnohé ze složek se dají najít také v obchodních centrech.



Diabetes NoMore prášek - ingredience

Ingredience	Účel	Množství
Zvonkovec (Platycodi Radix)	Zvyšuje citlivost na inzulín tak, že zlepšuje glukózovou homeostázu. Výtažek má antibakteriální, protikvasinkové a protirakovinové účinky. Snižuje hladinu cukru v krvi.	6 gramů
Klanopraška (Schizandra Fructus)	Klanopraška je ovoce, které se v Číně používá na posílení imunitní soustavy, regulaci cukru v krvi, snížení cholesterolu, k tomu má důležitou roli při tvorbě zdravých buněk.	6 gramů
Kokoška pastuší tobolka (Capsella Bursa)	Zlepšuje krevní oběh a udržuje normální hladinu cukru v krvi.	6 gramů

Výtažek z kořene lékořice lysé (Glycyrrhizae Radix)	Výtažek obsahuje amorfrutiny, které mají antidiabetický účinek. Snižuje cukr v krvi a má protizánětlivé účinky. Používá se při léčbě složitých metabolických onemocnění.	5 gramů
Výtažek z kořene astragalu (Astragalus Membranaceus Bunge)	Pomůže zlepšit funkci ledvin a snižuje hladinu cukru v krvi.	5 gramů
Výtažek z goji berry (Lycium Barbarum)	Goji je také známá pod názvem Wolfberry a celá léta se v Číně používá na omládnutí a v poslední době také při léčbě diabetu.	5 gramů
Výtažek z japonského yamu (Dioscorea Japonica Thurnberg)	Zvyšuje vytrvalost a svalovou sílu. Zlepšuje funkci jater a posiluje imunitní soustavu. Je to bylina známá svým antidiabetickým účinkem.	5 gramů
Výtažek z kokoříku (Polygonatum Biflorum)	Kokořík obsahuje složky, které snižují hladinu cukru v krvi.	5 gramů
Výtažek z listu moruše (Morus Alba)	Mnohé kultury ve světě používají list moruše za účelem kontroly diabetu. Je známo, že snižuje náhle zvýšenou hladinu cukru v krvi po jídle.	5 gramů
Výtažek z kořene myrhy (Commiphora Abyssinica)	Myrha se používá při kašli, astmatu, vředech, zácpě, artritidě atd. Myrha může zmírnit záněty a bojovat proti bakteriím.	5 gramů

Výtažek ze srdečníku japonského (Leonurus Artemisia)	Srdečník japonský posiluje krevní oběh a snižuje krevní tlak, který snižuje pocit chvění srdce.	4 gramů
Výtažek z cicimku čínského (Ziziphus Jujuba)	Cicimek pomáhá čištění krve a zvýšení svalové síly. Zároveň posiluje funkci jater a imunitní soustavu.	4 gramů
Výtažek z čekanky (Chocorium Intybus)	Čekanka se dlouhou dobu používá kvůli svému pozitivnímu účinku na trávicí trakt a játra. Často se používá na snížení hladiny cukru v krvi.	4 gramů
Semena jeřábiny	Semena jeřábiny obsahují vysokou úroveň rozpustné vlákniny. Zpomalením trávení a absorpcí sacharidů tato semena snižují hladinu cukru v krvi.	50 gramů

Celkem: 115 gramů.

Dakší ingredience:

Skořice	Různé výzkumy ukázaly, že skořice pomáhá při regulaci hladiny cukru v krvi.
Kakaovník	Některé výzkumy ukázaly, že určité látky obsažené v kakaovníku mají blahodárné účinky při udržení tělesné váhy a normální hladiny cukru v krvi.
Stevia	Stevia může zvýšit citlivost na inzulin. Kromě snížení inzulinové rezistence, buňky ho budou lépe využívat.

8.1.1. Jak připravit Diabetes NoMore prášek

Abyste úspěšně připravili Diabetes NoMore prášek, sledujte tyto návody:

1. Obstarejte všechny ingredience uvedené v tabulce výše. Uvedené množství stačí na měsíční zásobu. Všechny složky se dají obstarat v obchodech s čajem a bylinami.

2. At' všechny ingredience budou v podobě prášku. Pokud nejsou k dostání v té podobě, použijte hmoždír s tloučkem, abyste ze složek udělali jemný prach.

3. Vezměte si velký zamrazovací sáček, který se dá zapnout. Dejte do něj všechny ingredience ze seznamu a třepejte, dokud nejsou dobře smíchány.



Diabetes NoMore prášek je teď připravený ke konzumaci.

8.2. Jak připravit Diabetes NoMore nápoje

Zde uvedené šejky a smoothies se dají konzumovat současně s vaší Diabetes NoMore dietou. Tyto nápoje nabitě sacharidy se mají pít s jídly bohaté na sacharidy, dokud pro ostatní existují nápoje s bílkovinami. Dají se velmi snadno připravit a skvěle chutnají!



8.2.1. Šejk bohatý na sacharidy

Ingredience:

- 2 dl vody
- 1 dl ledu
- 1 banán
- 1 lžice kakaa
- 1 lžice skořice
- 1 sáček stevie
- ¼ lžice Diabetes NoMore prášku



Všechny ingredience smixujte v mixéru, dokud směs není hladká.
Váš šejk je hotový!

8.2.2. Proteinový nápoj

Ingredience:

- 2 dl sójového, konopného mléka
či mléka z ořechovitých plodů
(bez cukru)
- ¼ zralé avokádo
- 1 lžíce mandlového másla
- 1 lžíce kakaa
- 1 lžíce skořice
- 1 sáček stevie
- ¼ lžíce Diabetes NoMore prášku
- 1 dl ledu



Všechny ingredience smixujte v mixéru, dokud směs není hladká.

Pro nejlepší výsledky připravte 3 nápoje denně a vypijte je 30 minut před jídlem. Dávejte si pozor, abyste si vždy dali nápoj, který se shoduje s druhem potravin, které jíte. Je nejlépe začít sacharidy k snídani, a pak během dne pokračovat s proteiny.



9. Kapitola

Léčivá síla vaší mysli

Západní medicína teprve během několika posledních desetiletí začala zkoumat silný vliv naší mysli na naše celkové zdraví.

Četné výzkumy ukázaly nepopiratelnou spojitost mezi stavem naší mysli a naší schopností vyléčit nemoc. Jednoduše řečeno, vaše myšlenky můžou určit váš život a vaše zdraví. Na příklad, pokud hned po probuzení začnete myslet o inzulínu, a pak v těch myšlenkách pokračujete i během dne, váš mozek začne po určité době s vámi souhlasit. Ze dne na den budete učit svůj mozek věřit tomu, že potřebujete více inzulínu a budete po něm pořád sahat, abyste kontrolovali hladinu cukru v krvi.

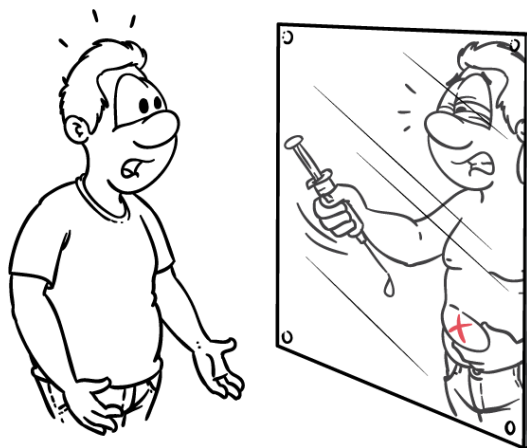


Různé výzkumy, včetně tohoto, které provedl MUDr. Petr Dvořák, ukázaly, že naše mysl ovlivňuje naše tělo na buněčné úrovni a může dokonce zapůsobit také na DNA. Tento výzkum vysvětluje, jak naše mysl a síla naší mysli působí na schopnost našeho těla léčit samo sebe a zvládat nemoc.

Podívejme, jak můžete využít vrozenou léčebnou sílu své mysli, abyste zvítězili nad diabetem.

9.1. Vaše podvědomí působí na váš diabetes

Naše podvědomí odráží určitou představu o nás. Ta představa vzniká na základě toho, jak vnímáme sami sebe, na základě dosavadních zkušeností a toho, jak jsme je ohodnotili.



Představme si osobu, které bylo řečeno, že je diabetes dědičné onemocnění - ta osoba sebe začne vnímat jako někoho, kdo pravděpodobně onemocní diabetem. Bude se tak cítit na základě jediné zkušenosti, nehledě na pravdivost dané informace nebo skutečných rizik. Berouce výše uvedené v úvahu, ty osoby si vlastně můžou začít představovat, jak asi vypadá život diabetika, jak se změní, jaký typ terapie má podstoupit, jaké léky bude muset brát atd. Po určité době jejich podvědomí začne reprodukovat takový obraz o nich samých jako o skutečných diabetících.

Je to skvělý příklad, jak vaše mysl může vytvořit obraz, který vlastně není založený na skutečné zkušenosti. Nikdy jste nebyl diabetik. Jen jste si to představili a vaše podvědomí vyprodukovalo takový obraz. Ted' vy , vaše tělo, stejně jako vaše mysl, musíte udělat něco, abyste ten obraz změnili. Pokud vaše mysl věří, že jste diabetik, vaše tělo udělá vše, aby bylo v souladu s tím přesvědčením.

Jak už jsem se zmínil dříve, vaše mysl může působit na vaše tělo dokonce i na buněčné úrovni, až na DNA. Pokud tedy vaše mysl projektuje představu o sobě jako o diabetiku, vaše buňky můžou zpomalit, nebo úplně přerušit produkci inzulínu. Ten obraz je opravdu tak silný. Má to ale i svou pozitivní stránku. Stejně, jako vám negativní obraz může naškodit, tak vám pozitivní může pomoci. Můžete využít sílu mysli, abyste byli zdravější a zbavili se diabetu!

9.2. 3týdenní metoda vizualizace

Síla mysli je skvělé nářadí a jejích výhod je jen zřídka úplně využito. Zřídka se používá za účelem vytvoření nové představy o dokonale zdravé osobě. Právě teď je čas na to.

Zaprvé, očistěte svou mysl a vymažte všechny negativní představy o sobě jako o nemocné osobě.

Vetkněte si do mysli novou představu o sobě: takovou entuziastickou nebo dokonce ideální. Představte si, že jste dokonale zdraví! Vůbec netrpíte diabetem, nepřijímáte žádné terapie, ani inzulínové injekce! Jste zdravá osoba, která vede šťastný život, užívá si času stráveného se svou rodinou a jí stravu, kterou má ráda! Bez překážek!

Nepřemýšlejte o tom, že to zní divně...jen buďte trpěliví a věřte svým slovům. Nemůžu dostatečně zdůraznit význam tohoto kroku na cestě k vyléčení. Přínos bude tak velký, že jsem si 100% jistý, že budete tuto metodu vizualizace používat do konce svého života!

Počet týdnů nebyl vybrán náhodile. Vědecký výzkum ukázal, že 21 den stačí, aby došlo k skutečné změně vlastní představy o sobě.

Jediné, co potřebujete, je fantazie. Vaše fantazie vytvořila Vaši aktuální představu a ta vám také pomůže vytvořit novou, lepší představu o vás samotných. Představu, podle které jste dokonale zdraví.



Tato metoda je účinná zejména u diabetu typu 1, jehož hlavní příčinou je genetika. Pouze mysl má sílu to změnit! Úplným věnováním a těmito cvičeními můžete zapůsobit na svou DNA a vyléčit diabetes.

Vše, co máte udělat, je najít trochu času na sebe, sednout si a představit si, že jste dokonale zdraví. Pro začátek je možná snadnější sledovat tyto kroky:

1. KROK	Napište na papír, jak chcete sebevnímat. Představte si scénář podobající se filmovému, který vaše mysl bude opakovat ve vašem podvědomí.
2. KROK	Každý den si na to určete čas: uvolněte se, sedněte si a pusťte si ten film ve své hlavě, přesně tak, jak ste zapsali. Dělejte to nejméně 20 minut.
3. KROK	Během prvního týdne přesně určete představu o sobě, kterou chcete vidět, tj. dokonale zdravou osobu. Pak další 2 týdny pouštějte tento film znovu a znovu každý den...

Rady pro úspěšnou vizualizaci

Pro spoustu lidí je těžké začít používat tuto metodu vizualizace. Proto se s vámi podělím o několik rad, které vám to usnadní.

Vzhledem k tomu, že potřebujete detailní film, abyste mohli „oklamat“ svou mysl, většina lidí dosáhne lepších výsledků, pokud si představí, že sedí v kině a kouká na sebe jako na herce ve filmu promítaném na velkém plátně.

Zkuste si velmi podrobně představit film, v němž hrajete. Nejen krátkou představu o svém těle jako o zdravém těle, ale kompletní živou historku o vašem zdraví. Může to rozumět také vaše návštěvy lékaře, skvělé výsledky vyšetření, sdělení rodině, že netrpíte diabetem, pozorování, jak vaše slinivka a játra dokonale fungují, jak se vaše buňky obnovují atd. Nezapomeňte zapojit také city – jak byste se cítili, kdybyste netrpěli diabetem.

Je to velmi důležité, protože naše mysl vytváří představu založenou na našich zkušenostech. Čím více podrobností zapojíte, tím skutečnější bude představa pro vaši mysl. Zapojení všech citů a pocitů dodatečně přispěje k rychlejší změně vaší představy o vás samých.

Nakonec, mějte trochu víry! Nepřemýšlejte o momentální situaci a o tom, že jste nemocní. Metoda vizualizace je založená na tom, kde chcete být v budoucnu. Chce to věnování a pevnou víru, pokud si však zadáte cíl, tak toho cíle také dosáhnete.



10. Kapitola

Závěr

Sdělení této knihy je jasné: diabetes se dá vyléčit! Jsou to informace, o které se chci podělit se světem, protože vím, že můžu pomoci mnoha lidem, aby zase žili normálně. Pokud sledujete všechny návody z Diabetes NoMore programu, dosáhnete svého cíle a zbavíte se diabetu.

Dieta pročistí vaše játra a slibuji, že se budete cítit jako nová osoba.

Diabetes NoMore je jedinečný program, který změní váš život jednou provždy. Já vím, že působí, pokud si však myslíte, že toto není pro vás, nebo nejste úplně spokojeni s výsledkem, záruka platí. Máte 44 dnů, abyste ho vyzkoušeli, no a pokud Diabetes NoMore z jakéhokoli důvodu není to, co jste čekali, stačí napsat našemu týmu pro podporu a získáte vrácení celé částky peněz.

Jsem MUDr. Alan Brown a už nedokážu koukat na to, jak diabetes ničí lidské životy. Věřím, že existuje řešení a že je to Diabetes NoMore. Můžete si obnovit své zdraví a žít naplněný život.

Pokud vyzkoušíte Diabetes NoMore, nemáte o co přijít, na druhé straně můžete získat všechno! Mějte víru, buďte důslední a výsledky se dostaví!



Na závěr projdete třemi velkými kroky Diabetes NoMore řešení...

TŘI VELKÍ KROKY DIABETES NOMORE ŘEŠENÍ

1. KROK	DETOXIKACE JÁTER
	• Očistěte játra s pomocí jednodenního detoxikačního programu a odstraňte chemikálie a znečišťovatele, které brání jejich správné funkci. Zdravá játra jsou velkým krokem na cestě k vyléčení diabetu! • Sledujte speciální dietu, abyste se ujistili, že vaše játra a slinivka normálně fungují.
2. KROK	DIABETES DIETA A NÁPOJE
	• Sledujte Diabetes NoMore dietu a dávejte pozor na skupiny potravin, abyste vyléčili diabetes přírodní cestou. • Pijte Diabetes NoMore šejky třikrát denně nejméně 30 minut před jídlem.
3. KROK	POSILTE SVOU MYSL
	• Vzpomeňte si, že máte v sobě sílu mysli, jen ji musíte využít! Používejte metodu vizualizace jako poslední krok na cestě k vyléčení diabetu!

Důležitá poznámka:

Když začnete s jakýmkoli Diabetes NoMore programem, **NEPŘERUŠUJTE** prosím užívání předepsaných léků nebo inzulinu! Náhlé přerušení může mít negativní dopad na vaše zdraví. Řekněte svému lékaři o této metodě a o tom, co hodláte podniknout. Porad'te se s lékařem ohledně postupné redukce a přizpůsobení dávek léků, jak budete pokračovat v Diabetes NoMore programu.



Nehledě na změnu, které chcete dosáhnout, je moudré se nejdříve poradit s lékařem, pokud daná změna může zapůsobit na vaše zdraví. Stačí ho informovat o svých plánech a nechat se podrobně vyšetřit, abyste se ujistili, že můžete začít s Diabetes NoMore programem.

Dobře se připravte, protože budete muset kontrolovat hladinu cukru v krvi častěji než dříve. Momentálně ji asi kontrolujete před každým jídlem, tedy třikrát denně. Po dobu Diabetes NoMore diety ji však budete muset testovat před a po každém jídle, tedy šestkrát denně.

Pokud vám píchání do prstu není příjemné, konzultujte svého lékaře ohledně některých jiných testovacích metod. Vezměte si ale v úvahu také cenu těch alternativních metod. Když začnete s Diabetes NoMore programem, budete muset měřit hladinu cukru v krvi před a po každém jídle kvůli případným změnám, které budete muset podniknout. Platí to zejména pro lidi, kteří berou inzulínové injekce. K tomu se připravte na častější návštěvy lékaře, protože budete muset přizpůsobit dávku předepsaných léků nebo inzulínu, až hladina cukru v krvi začne klesat v důsledku podstoupení Diabetes NoMore programu.

Na závěr - mějte na mysli, že to nebudete muset dělat dlouho: za chvíli budete ZBAVENÍ DIABETU!



3. ČÁST

Recepty



11. Kapitola

Recepty

Tato kapitola je určená k tomu, aby vám usnadnila práci, dokud se držíte Diabetes NoMore programu. Přesto, že jsme už podrobně rozebrali rozdíly mezi skupinami potravin a způsoby, jak je můžete kombinovat s Diabetes NoMore nápoji, pořád je dobré mít připravené určité nápady, co připravit.

Tady najdete spoustu návrhů na chutné recepty, podle kterých můžete snadno připravit jídlo. Je to myšlené tak, aby to jídlo nebylo pouze zdravé a vhodné pro váš diabetes, ale abyste si na něm také mohli pochutnávat!

Všichni bojujeme s tím co připravit k obědu, nebo k večeři. Diabetici a lidé, kteří drží přísné diety, mají to ještě těžší. Stačí držet tuto kapitulu v kuchyni a už nikdy nezůstanete bez nápadů, co chutného si připravit!

Všechny recepty jsou rozříděny dle vašich speciálních stravovacích potřeb, takže je můžete používat, abyste mohli dosáhnout fantastických výsledků!



11.1. Kupujte organické potraviny

Pro nejlepší výsledky kupujte organicky vypěstované ovoce a zeleninu, kdykoli máte možnost. Organické potraviny obsahují více výživných látek a mají pozitivní dopady na celkové zdraví. Přispívají k dlouholetosti a jsou nezbytné v boji proti jakémukoli onemocnění.

V porovnání s jiným ovocem a zeleninou, organicky vypěstované ovoce a zelenina můžou obsahovat až o 50% více antioxidantů. Mnohé výzkumy ukázaly, že antioxidanty prokazatelně snižují riziko vzniku rakoviny a srdečních onemocnění. Navíc, organické ovoce a zelenina obsahují více vitamínů a minerálů nezbytných k správnému fungování vašeho těla.

K tomu, organické potraviny samozřejmě mají neporovnatelně lepší chuť!



11.2. Rovnováha mezi tukem a cukrem

V minulých kapitolách jsem se zmínil o tom, že by se sladké a tučné pokrmy nikdy nikdy neměly dávat dohromady. Pro snadnější poradení potraviny byly rozděleny do oranžové a červené skupiny potravin. Mějte na mysli pouze to, že NIKDY nemáte jíst dohromady potraviny patřící k odlišným skupinám. Vždy začínejte se syrovou a vařenou zeleninou, která by měla tvořit 75% vašeho talíře. Až skončíte s detoxikací jater a slinivka vám zase začne normálně fungovat, můžete pomalu zavádět do stravy více různých potravin s menšími omezeními.

Při přípravě na Diabetes NoMore program vám můžou pomoci tyto jednoduché směrnice:

- Zeleninu jezte kdykoli v jakémkoli množství. Jen nepoužívejte tuky (olej a máslo) s pokrmy bohaté na sacharidy.
- Dodržujte pravidla červené a oranžové skupiny potravin. Nemíchejte je. S tuky jezte pouze zeleninu do konce dne. S obilím ten den jezte pouze nemastné pokrmy.
- Ovoce jezte samo, nejméně 12 hodin po tučném pokrmu.
- Přijem 75% denních výživných látek, které získáte ze zeleniny, je nejlepší na diabetes, zlepší vám to ale i celkové zdraví.
- K pokrmu bohatému na sacharidy používejte pouze omáčky bez oleje.

Na začátku této kapitoly byla řeč o tom, jak sledovat tyto směrnice. Není tak jednoduché vědět, co máte jíst a jak to připravit tak, aby to bylo zdravé a aby vám to chutnalo. V následující části této kapitoly najdete chutné recepty pro každou skupinu potravin, abyste ze své Diabetes NoMore diety udělali slastnou zkušenost!



11.3. Salátové zálivky bez oleje

Malinová zálivka

Ingredience:

- 500 g malin
- 3 stonky celeru

Příprava:

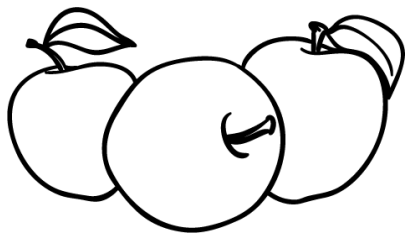
Maliny a celer rozmixujte ve šlehači. Až bude dosaženo chtěné hustoty, zalijte pokrm zálivkou, nebo ji přesuňte do odpovídající mísy.



Jablečná zálivka s kořením

Ingredience:

- 50 ml jablečné šťávy
- 50 ml jablečného octa
- ¼ lžičky sušené bazalky
- ¼ lžičky sušeného origánu
- ¼ lžičky soli (nebo dle přání)



Příprava:

Všechny přísady promixujte. Uložte do lednice na minimálně dvě hodiny v dobře pokryté míse. Před servírováním protřepte.

Výrazně krémová zálivka z konopí

Ingredience:

- 120 ml oloupaných semen konopí
- 120 ml vody
- 2 lžíce výživného droždí
- 2 lžíce čerstvé citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky drobné mořské soli

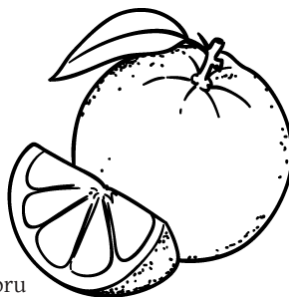
Příprava:

Všechny přísady dejte do mixéru a rozmixujte při vysoké rychlosti, dokud není směs hladká. Nasolte dle chuti. Omáčka se na začátku bude zdát řídkou, směs však zhoustne po vychladnutí v lednici.

Zálivka z pomerančů a zázvoru

Ingredience:

- 150 ml čerstvé pomerančové šťávy
- 80 ml čerstvé jablečné šťávy
- 1 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce čerstvé limetové šťávy
- 1 lžíce čerstvě nastrohaného zázvoru
- Mořská sůl dle chuti



Příprava:

Smíchejte všechny přísady.

Jahodová zálivka s balzámovým octem

Ingredience:

- 150 ml nasekaných jahod
- 60 ml balzámového octa
- ½ nadrobno nasekané šalotky
- 2 lžičky čerstvých dymíánových lístků
- 1 ¼ lžičky dijon hořčice
- ¼ lžičky mletého černého pepře

Příprava:

Dejte všechny přísady do mixéru, přidejte 6 ml vody a mixujte, dokud není směs velmi hladká.

Zálivka z chia semínek a pažitky

Ingredience:

- 230 ml organického mléka ze sóje nebo konopí
- 1 lžíce chia semínek
- 120 ml nasekané šalotky
- 2 stroužky česneku
- 120 ml čerstvé pažitky
- 60 ml bílého balzámového octa
- ½ lžičky mořské soli
- ¼ lžičky pepře



Příprava:

Všechny přísady dejte do mixéru a mixujte, dokud není směs homogenní.

Asijská zálivka

Ingredience:

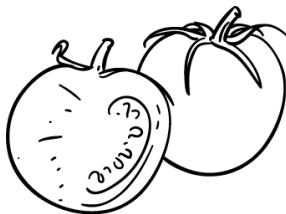
- 6 lžic výživného droždí
- 3 lžíce omáčky tamari
- 3 lžíce dijon hořčice
- 3 lžíce balzámového octa
- 3 lžíce jablečného octa
- 5 lžic citronové či limetové šťávy
- 3 lžíce javorového sirupu či agávové šťávy
- 3 lžíce veganské Worcestrové omáčky
- 2 lžíce mletých lněných semínek
- 60 ml studené vody

Příprava:

Smíchejte všechny přísady v mixéru. Dejte do mísy s hermetickým víčkem a uložte do lednice.

Zálivka z rajčat a bazalky**Ingredience:**

- 3-4 malých Roma rajčat, oloupat a rozpůlit
- 1 menší domácí rajče oloupat a nakrojit na čtvrtky
- 1/2 velké červené papriky, nakrojit na větší kusy
- 120 ml červeného vinného octa
- 80 ml sušených rajčat (bez oleje), nakrojit
- 8-10 lístků čerstvé bazalky
- Šťáva z 1 citrónu
- Špetka mořské soli
- 230 ml vody

**Příprava:**

Smíchejte prvních 7 přísad s polovinou uvedeného množství vody v mixéru, dokud není směs hladká. Přidávejte vodu do chtěné konzistence. Nevyužitou část uložte do lednice. Množství je na 3 šálky.

Farmářská zálivka

Ingredience:

- 230 ml organického bylinného mléka
- 60 ml syrových neosolených slunečnicových semínek
- 60 ml čerstvé citronové šťávy
- 1 lžíce chia semínek
- 2 lžíce dehydratované cibule
- 1 lžíce kokosové omáčky nebo bezgluténové tamari omáčky
- 1 lžíce dijon hořčice
- 1 stroužek česneku
- ¼ lžíce semínek celeru
- 1 lžíce sušené pažitky
- 1 lžíce nadrobno nasekané čerstvé petržele

Příprava:

Všechny přísady, kromě pažitky a petržele, dejte do mixéru a mixujte 2 minuty, nebo dokud není směs homogenní. Přesype do mísy s hermetických víčkem a vmíchejte pažitku a petržel. Zakryjte a uložte do lednice přes noc.

Krémová zálivka s třemi druhy pepře

Ingredience:

- 120 ml sójového mléka bez cukru
- 80 ml bílého balzámového octa (nebo rýžového octa)
- 1 stroužek česneku
- 1/2 až 1 lžička drceného červeného pepře
- 1/4 lžičky čerstvě mletého černého pepře
- 1/8 lžičky mletého bílého pepře
- 1/2 lžičky cibule v prášku
- 1/2 lžičky soli (nebo dle přání)
- 1/2 lžičky chia semínek (nebo lněných semínek)

Příprava:

Všechny přísady dejte do mixéru a mixujte, dokud není směs homogenní. Uložte do lednice nejméně na 1/2 hodiny, nebo dokud zálivka nezhoustne. Před použitím důkladně promíchejte.



11.4. Pokrmy se sacharidy

Jarní rolky

Ingredience:

- 2 plátky těsta na jarní rolky
- 1 menší mrkev nakrájená na proužky
- ½ menší okurky nakrájené na proužky
- 2 celé mladé cibulky nakrájené na proužky
- 1 červená nebo žlutá paprika nakrájená na proužky



Příprava:

Nakrájenou zeleninu dejte na plochu. Plátky těsta na rolky namáchejte ve vodě kolem 30 sekund, nebo dokud nezměkknou. Pak je položte na řezací prkno a počkejte, než trochu povolí. Zeleninu začněte nakládat od okraje, ke kterému máte nejbliž. Překlopte okraje, pomalu balte a dávejte si pozor, aby rolka byla pevně zarolována. Buďte opatrní, protože by se těsto mohlo utrhnout. Postup opakujte s další rolkou.

Domácí brambůrky z trouby

Ingredience:

- 1 kg červených bramborů, oloupat a nakrájet na měsíčky o tloušťce 1,5 cm
- 1 velká cibule, nakrájená

- 1 červená nebo zelená lusková paprika, nakrájená a zbavená žilek a semínek

- ¼ lžička rozdrobené sušené rozmarýny

- Sůl a pepř

Příprava:

Předehřejte troubu na 250 stupňů. Na pečicí papír dejte brambory, cibuli, papriku a rozmarýnu a pak všechno rovnoměrně okořeňte solí a pepřem. Míchejte, dokud nejsou všechny přísady pokryté. Pečte domměka, nebo kolem 1 hodiny. Přesuňte na podnos.



Bruschetta

Ingredience:

- 5 stroužků česneku, nadrobno nastrouhat
- 500 g červených koktejlových rajčat, rozpůlit
- 500 g žlutých koktejlových rajčat, rozpůlit
- 1 zelená paprika nakrájená na kostky
- 1 nadrobno nakrájená mladá cibule
- 16 celých lístků bazalky
- 1 francouzský celozrnný chléb

Příprava:

Česnek a cibuli smažte kolem minuty v menší pánvi. Dávejte pozor, aby česnek příliš neztmavnul (měl by být osmažen do zlata). Přesuňte do míchací mísy a nechte trochu vychladnout.

Do mísy dejte rajčata, papriku a bazalku. Ochutnejte a přidejte ještě trochu bazalky, pokud je potřeba. Zakryjte a nechte hodinu až dvě vychladnout v lednici.

Francouzský chléb nakrájejte diagonálně na plátky, abyste získali co největší plochu. Polovinu z takto nakrájených plátků opečte na grilovací pánvi, dokud nezískají zlatou barvu z obou stran.

Směs na bruschettu důkladně promíchejte dříve, než jí začnete mazat na chleba.

Jarní rizoto z chřestu**Ingredience:**

- 500 ml kuřecího či zeleninového základu na polévku (bez oleje)
- 80 ml šalotky, nadrobno nakrájené
- 230 ml arborio rýže
- 350 gr tenkého chřestu zbaveného tvrdých částí a nakrájeného na proužky o délce cca 5 cm
- 1-2 lžičky čerstvé citronové šťávy
- 60 ml nakrájeného čerstvého listu petržele
- Sůl a pepř dle přání
- 1 lžička strouhané citronové kůry na ozdobu



Příprava:

Základ na polévku vařte ve větším hrnci na mírném ohni. Až začne vřít, snižte teplotu a vařte na mírném ohni. Ochutnejte a přidejte dle chuti.

Na velkou pánev dejte šalotku a duste ji 3 až 4 minuty na mírném ohni. Pak přidejte rýži a míchejte s cibulí 2 nebo 3 minuty, dokud nezačne být rýže lehce průhledná.

Nalijte šálek horkého vývaru a míchejte. Než přidáte další šálek vývaru, počkejte, dokud rýže nevstřebá všechnu tekutinu. Pokračujte v mírném míchání.

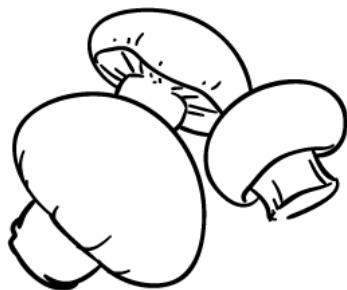
Pokračujte v postupu, dokud není rýže vláčná a měkká, ale ve středu stále pevná na skus. Přidejte chřest spolu s posledním šálkem vývaru a vařte ještě 5 minut. Příprava rizota trvá kolem 25 minut! Až bude všechna tekutina vstřebána, dejte pryč z ohně a přidejte cistronovou šťávu a list petržele.

Podávejte teplé a ozdobte drceným pepřem a citronovou kůrou.

Špagety se žampiony a česnekem

Ingredience:

- 350 g drobných žampionů
- 3 stroužky česneku, nakrájet a rozdrtit
- Drcená chilli paprička
- 250 g špaget (celozrnných)
- 2 lžíce listu petržele, nadrobno nakrájet
- Sůl a pepř



Příprava:

Těstoviny uvařte ve velkém hrnci v osolené vroucí vodě dle návodu na sáčku.

Zatímco se těstoviny vaří, dejte česnek a chilli papričku do hlubší pánve a duste kolem minuty na mírném ohni. Přisypte nakrájené žampiony, sůl a pepř a duste kolem dalších 2 minut.

Až těstoviny scedíte, dejte stranou cca 1 dl vody, v níž se těstoviny vařily. Smíchejte těstoviny se žampiony, listem petržele a papričkou. Je-li směs příliš suchá, nalijte vodou, kterou jste dali stranou. Servírujte a nechte si chutnat!

Zdravá pizza se zeleninou

Ingredience:

- 450 g nakrájených rajčat
- Celozrnné těsto na pizzu
- 1 cuketa střední velikosti, tence nakrájená
- ½ velké papriky, tence nakrájené
- 60 g fialové cibule, tence nakrájené

Příprava:

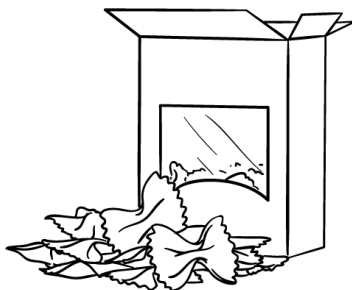
Těsto na pizzu položte na pečicí papír a rovnoměrně posypejte nakrájenými rajčaty. Pečte na 250° C 12 do 15 minut, nebo dokud okraje neztmavnou.

Vyndejte těsto z trouby, přidejte cuketu, cibuli a papriku. Vložte zpět do trouby a pečte ještě 10 minut, nebo dokud není zelenina křupavá. Servírujte a nechte si chutnat!

Kamutová těstovina se špinátem

Ingredience:

- 450 g kamutové těstoviny
- 450 g listů špenátu
- 450 g rajčat, nakrájet na kostičky
- 350 g čerstvé bazalky
- 3 stroužky česneku, nastroumat
- Sůl a pepř (dle přání)



Příprava:

Těstoviny dejte do hrnce s vroucí vodou a osolte. Hrnc nechte otevřený a vařte 10 až 12 minut za občasného míchání. Těstoviny by za tu dobu už měly být uvařeny, ale stále pevné. Vypláchněte v cedníku pod proudem studené vody. Těstoviny pak nechte scedit a vychladnout.

Špenát a čerstvou bazalku rozmělněte v mixéru v jiné míse.

Česnek dejte do pánve a smažte ho minutu nebo méně na mírném ohni. Přesypejte do mísy se špenátem a bazalkou. Smíchejte přísady a pak přidejte těstoviny a kostičky rajčat.

Kamutová těstovina s bazalkou**Ingredience:**

- 1 cibule střední velikosti, nakrájená na kostičky
- 1 stroužek česneku, nastrouhaný
- 2 stonky celeru, nadrobno nakrájené
- 2 mrkve, nadrobno nakrájené
- 350 g čerstvé bazalky
- 220 g rajčat, nakrájených na kostičky
- 1 konzerva loupaných rajčat
- Sůl a pepř dle přání

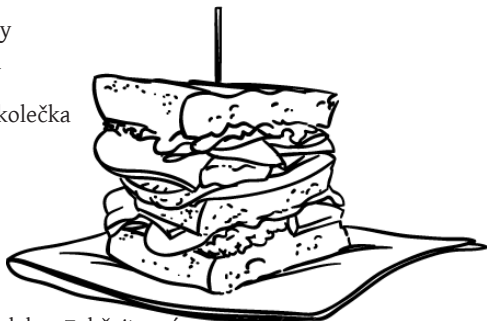
Příprava:

Na mírném ohni zahřejte pánev a přidejte červenou cibuli a česnek. Duste, dokud není cibule měkká a lehce nazlátlá. Přidejte nakrájený celer, mrkev a rajčata. Až zelenina změkne, přidejte pasírovaná rajčata. Nechte vařit za občasného míchání.

Do jiného hrnce nalijte vodu. Až voda začne vřít, přidejte kamutové těstoviny a osolte. Hrnec nechte otevřený a vařte 10 až 1 minut za občasného míchání. Za tu dobu by těstoviny už měly být uvařeny, ale stále pevné. Těstoviny pak sced'te a přidejte omáčku. Posypejte čerstvou bazalkou, osolte a opepřte. Jídlo je připravené k podávání!

Grilovaná bageta se zeleninou**Ingredience:**

- 4 plátky žitného, kamutového chleba nebo špaldového chleba
- 120 g cuket, nakrájet na proužky
- 120 g lilků, nakrájet na proužky
- 60 g fialové cibule, nakrájet na kolečka
- 120 g čerstvé bazalky
- Sůl a pepř dle přání

**Příprava:**

Toastujte plátky celozrnného chleba. Zahřejte pánev na mírném ohni a přidejte zeleninu. Vařte, dokud zelenina nezměkne a pak ji dejte na 2 plátky toastovaného chleba. Okořeňte pepřem, čerstvou bazalkou a osolte. Přiklopte zbylými dvěma plátky chleba a naporcujte. Bagety jsou připravené!

Okořeněná hnědá rýže

Ingredience:

- 220 g hnědé rýže
- 1 bobkový list
- 220 g nakrájené cibule
- 1 lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru
- ½ lžička kmínu
- ½ lžička mletého koriandru
- 70 g tence nakrájeného celeru
- Sůl a pepř dle přání

Příprava:

Hnědou rýži a bobkový list vařte při vysoké teplotě a přived'te k varu. Snižte teplotu a zakryjte víčkem. Rýži vařte 45 až 50 minut. Vyndejte bobkový list. Jinou pánev zahřejte na mírném ohni a přidejte cibuli a zázvor. Duste, dokud cibule neztmavne. Přidejte kmín, koriandr a celer. Snižte teplotu vaření a pokračujte ve vaření ještě 5 minut, nebo dokud celer nezměkne. Směs přidejte k hnědé rýži. Osolte, opepřete a podávejte.



Bramborový salát bez majonézy

Ingredience:

- 4 velké neolupené červené brambory nakrájet na kostičky
- 220 g cherry rajčat, nakrájet
- 70 g fialové cibule, tence nakrájet
- 70 g mrkve, nastrouhat
- Sůl a pepř dle přání

Příprava:

Do hrnce nalijte vodu, přidejte brambory a uveďte do varu. Brambor vařte, dokud nezměkne tak, aby se vidlicí dalo snadno dostat k jeho středu. Brambor potom sced'te a opláchněte studenou vodou. Nechte cedník ve dřezu, dokud brambor nevychladne. Potom ho smíchejte se zeleninou v jiné míse. Přidejte sůl a pepř a podávejte.

Kapusta a bramborové pyré

Ingredience:

- 4 velké brambory oloupat a nakrájet na kostičky
- 450 g čerstvé kapusty
- Sůl a pepř dle přání



Příprava:

Dejte brambor do vroucí vody. Vařte ho, dokud nezměkne tak, aby se vidlicí dalo dostat k jeho středu. Důkladně ho sced'te. Přidejte kapustu. Směs hněte, dokud není hladká. Okořeňte solí a pepřem a podávejte.

Brokolice a dvakrát opékané brambory

Ingredience:

- 4 brambory střední velikosti
- Sůl a pepř dle přání
- 350 g nakrájených květů brokolice
- 450 g nakrájeného kvěťáku
- 1 lžíce rozmělněné pažitky (není nutné)

Příprava:

Několikrát propíchněte brambor vidličkou. Uvařte ho napůl ve mikrovlnné troubě (nebo pečte hodinu v troubě na 220° C).

Mezitím vařte brokolici a kvěťák v zakrytém hrnci s trochou osolené vody kolem 3 minut. Vyndejte brokolici a dejte ji stranou. Kvěťák vařte ještě 5 minut, nebo dokud nezměkne. Sced'te a dejte do větší mísy.

Předehejete troubu na 200° C. Brambor rozpulte podélně na 2 poloviny. Lžičkou vydlabte vnitřek brambor, nechte pouze okraj o tloušťce 1/2 cm. Vnitřky dejte do mísy s kvěťákem a vydlabané části položte na pečicí papír.

V míse smíchejte vnitřky brambor s květákem mixérem nebo mačkadlem. Přidejte sůl a míchejte, dokud není směs hladká.

Směs vložte zpátky do vydlabaného bramboru lžičkou a pak pokryjte uvařenými květy brokolice. Zapékejte 5 až 10 minut, nebo dokud není teplé.

Lasagně s muškátovou dýní a špenátem

Ingredience:

Dýňová omáčka:

- 450 g muškátové dýně, oloupat a nakrájet na kostičky
- 60 g šalotky, rozmělnit
- 2 stroužky česneku, rozmělnit
- Sůl a pepř dle přání



Lasagně:

- 9 plátků lasagní, uvařených (bez glutenu nebo celozrnné)
- 300 g mraženého pasírovaného špenátu, zahřát a nechat dobře oschnout
- 1 lžíce listů petržele, rozmělnit

Příprava:

Zavařte osolenou vodu ve velkém hrnci. Přidejte muškátovou dýni a vařte, dokud nezměkne. Vyndejte ji velkou dutou lžící a cca 230 ml dejte stranou. Uvařenou dýni míchejte ručním mixérem a do toho nalijte kolem 60 ml vody, kterou jste dali stranou, k rozředění směsi.

V hluboké nepřilnavé pánvi duste šalotku s česnekem na mírném ohni, dokud nezměknou a nedostanou zlatožlutou barvu, kolem 4 až 5 minut. Vlijte pyré z muškátové dýně a okořeňte solí a čerstvě mletým pepřem. Nalijte ještě trochu vody, kterou jste zachovali, aby bylo docíleno chtěné hustoty omáčky.

Předehřejte troubu na 180° C. Do pekáče o rozměrech 20x30 cm vlijte kolem 120 g dýňové omáčky.

Dejte špenát do středně velké mísy.

Dejte kus pečicího papíru na kuchyňskou plochu a pak na něj položte plátky lasagní. Plátky mají být suché. Vemte si 70g špenátu a rozprostřete ho na plátky. Zarolujte je tak, aby část s okrajem listu byla v pekáči otočena směrem dolů. Opakujte postup. Zalijte s cca 230 ml omáčky. Pokryjte folií a pečte kolem 40 minut, nebo dokud není teplé a dokud se neobjeví bublinky. Ozdobte listem petržele a servírujte. Udělejte 9 rolek. Na každý talíř přidejte ještě trochu omáčky, na kterou položíte zavinutou lasagni.

11.5. Proteinové pokrmy

Masová veka

Ingredience:

- 450 g nemastného mletého hovézího masa
- ½ cibule, nasekat nadrobno
- ½ zelené papriky, nasekat nadrobno
- 1 lžice chilli v prášku
- 2 lžice Worcestrové omáčky
- 2 bílky
- 2 lžice dijon hořčice



Příprava:

Předehejte troubu na 200° C. Mleté hovézí maso dejte do velké mísy. Přidejte nakrájenou cibuli a zelenou papriku. Přidejte chilli v prášku, Worcestrovou omáčku a dijon hořčici. Promíchejte vidlicí. Přisypte bílky a míchejte, dokud nejsou všechny přísady spojené. Směs také můžete sjednotit rukama – v tom případě však maso může být příliš tvrdé.

Směs dejte do odpovídající mísy na pečení. Pečte 25 minut a dávejte pozor, aby vnitřní teplota masa dosáhla 80 stupňů.

Pečený hovězí pupek s kořením

Ingredience:

- 1 lžička čerstvého tymiánu, nastrouhat
- 1 lžička čerstvého origána, nastrouhat
- 1 lžička čerstvé petržele, nakrájet
- 1/8 lžičky nastrouhané citronové kůry
- 1 stroužek česneku, nastrouhaný
- 1/2 lžičky soli
- 1/4 lžičky čerstvě mletého černého pepře
- 500-700 g hovězího pupku
- Stonky tymiánu (není nutné)



Příprava:

Přehřejte troubu na 200° C. Tymián, origano, list petržele, citronovou kůru a česnek dejte do mísy a uložte stranou.

Osolte a opeřete maso a pečte při středně vysoké teplotě minut z obou stran, nebo dokud neztmavne, na pánvi, která je vhodná také do trouby. Kořenící směs vetřete do řízku a pánev s masem přesuňte do trouby. Pečte na 200° C kolem 10 minut, nebo dokud není maso dle vaší chuti. Nechte maso odpočinout 10 minut, než ho nakrájíte na tenké plátky, kolmo na vlákna. Podávejte se šťávou, která zůstala v pánvi po pečení. Pokud si přejete, můžete ozdobit čerstvými stonky tymiánu.

Kuřecí ražniči s rajčaty a pestem

Ingredience:

- 220 g čerstvé bazalky, nastroumat
- 1 stroužek česneku
- Sůl a pepř dle přání
- 500-600 g kuřecích prsou zbavených kůže, nakrájet na kostičky
- 24 cherry rajčat
- 16 dřevěných špejlí

Příprava:

V multipraktiku rozmělněte bazalku, česnek, sůl a pepř do hladké směsi. Takto vzniklým pestem marinujte kuřecí maso několik hodin.

Dřevěné špejle namáčejte ve vodě nejméně 30 minut (nebo používejte kovové, abyste se vyhnuli tomuto kroku). Napíchněte maso a rajčata na 8 párů paralelních špejlí (celkem 16 ražničů) tak, aby maso vždy bylo první a poslední vrstvou na špejli.

Maso grilujte na otevřeném či zavřeném grilu při středně vysoké teplotě kolem 3 až 4 minut, pak ho otočte a pečte, dokud není hotové, kolem 2 až 3 minut.

Podávejte a nechte si chutnat!

Vepřové kotlety v marinádě z česneku a limety

Ingredience:

- 4 (70 g každý) vykoštěné vepřové kotlety
- 4 stroužky česneku, rozmělnit
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička chilli v prášku
- 1 lžička mleté papriky
- 120 ml limetové šťávy
- Limetová kůra
- Sůl a pepř dle přání



Příprava:

Maso nejdříve zbavte všeho tuku. Potom ho dejte do velké mísy a okořeňte ho česnekem, kmínem, chilli, paprikou, solí a pepřem. Přidejte limetovou šťávu a kůru a nechte ho v marinádě minimálně 20 minut.

Mísu na pečení obložte folií kvůli snadnějšímu mytí. Potom pečte 4 až 5 minut z obou stran, nebo dokud maso nedostane krásnou hnědou barvu.

Letní zelenina s klobásou

Ingredience:

- 400 g klobás bez přidaného cukru nakrájet na tlustší plátky
- 1 velká cibule, nakrájet
- 4-5 stroužků česneku rozmělněného nožem
- 1/2 oranžové papriky
- 1/2 žluté papriky
- 1 červená paprika
- 2 lžíce čerstvé rozmarýny (nebo tymiánu či některého jiného čerstvého koření)
- 450 g cuket
- Sůl a pepř dle přání

Příprava:

Dejte klobásy do pánve a pečte při středně nízké teplotě za občasného míchání, dokud neztmavnou, kolem 10 minut tak, aby pořád nebyly upečené. Nakrájenou zeleninu okořeňte solí a pepřem. Přidejte cibuli, papriku, česnek a rozmarýnu a promíchejte. Pokračujte v pečení za občasného míchání, dokud cibule a paprika lehce neztmavnou. Přidejte cuketu a pečte ještě 5 minut, dokud není úplně hotové.

Grilované kuřecí maso se špenátem

Ingredience:

• 600 g (3 velké kusy) kuřecích prsou, rozpůlit podélně tak, abyste získali 6 řízků

- Sůl a pepř dle přání
- 3 stroužky česneku, rozmělnit
- 300 g mraženého špenátu, ocedit
- 120 g pečené červené papriky, nakrájet na proužky

Příprava:

Předehejte troubu na 200° C. Okořeňte maso solí a pepřem a pečte ho venku, na plynovém grilu, dorůžova, ale ne příliš dlouze, aby maso nebylo suché.

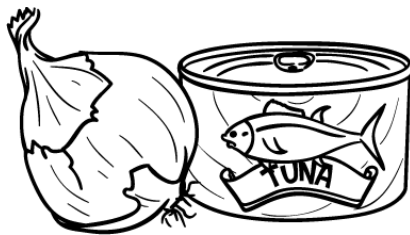
Mezitím předehejte pánve na středně vysokou teplotu. Smažte česnek několik sekund, pak přidejte špenát, sůl a pepř. Vařte několik minut, dokud není teplé. Až bude maso hotové, dejte ho do pánve na folii nebo pečicí papír, abyste si pak usnadnili čištění. Rovnoměrně rozprostřete špenát na všech 6 kusů kuřecího masa. Na špičku každého kusu dejte několik proužků pečené papriky a pečte 6 až 8 minut.



Sbalený tuňákový salát

Ingredience:

- 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- 60 g celeru, nakrájet
- 60 g fialové cibule, nakrájet
- 60 g brokolice
- Lístky špenátu
- Čerstvě mletý pepř



Příprava:

Oced'te tuňáka. Smíchejte všechny přísady a podávejte s čerstvě opláchnutými lístky špenátu.

Vejsce se slaninou

Ingredience:

- 3 vejce
- 2 plátky vařené slaniny
- 1 lžíce zelené papriky, nakrájet
- Sůl a pepř dle přání

Příprava:

Do mísy dejte vejce, sůl a pepř a smíchejte ručně. Středně velkou pánev rozežhřejte na nízkou teplotu. Přidejte papriku, rychle ji opečte, a pak přidejte vejce a míchejte. Přidejte nadrobno nakrájenou slaninu a důkladně míchejte, dokud nejsou vejce úplně pečená. Nechte si chutnat!

Jehněčí kotlety s rozmarýnou

Ingredience:

- 4 nemastné jehněčí kotlety
- 3 stroužky česneku, rozmělnit
- 60 ml čerstvé citronové šťávy
- 1 lžíce čerstvých listů rozmarýny
- Sůl a pepř dle přání

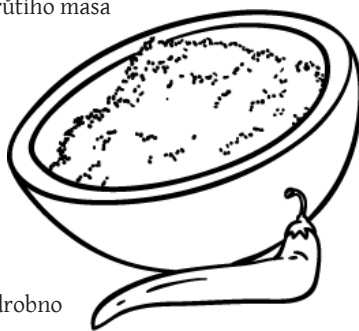
Příprava:

Smíchejte citronovou šťávu, česnek a rozmarýnu. Maso osolte a opepřete, a pak obalte směsí z česneku. Nechte v marinádě minimálně hodinu nebo přes noc. Vyjměte maso z marinády a grilujte, nebo pečte v troubě, dokud nedosáhnete chtěné barvy masa.

Tacos z krůtího masa a salátu

Ingredience:

- 600 g nemastného mletého krůtího masa
- 1 lžíce česneku v prášku
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička soli
- 1 lžička chilli v prášku
- 1 lžička mleté papriky
- 1/2 lžička origána
- 1/2 mladé cibule, nasekat nadrobno
- 2 lžíce papriky, nasekat nadrobno
- 200 ml vody



- 100 g rajské omáčky z konzervy
- 8 velkých listů iceberg salátu

Příprava:

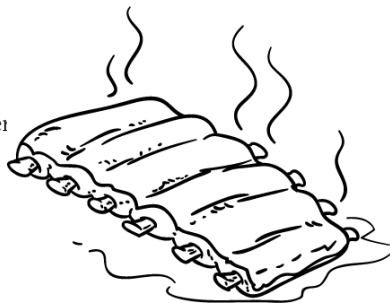
Ve velké pánvi pečte kuřecí maso a při tom je rozděľujte na menší části. Až maso ztratí růžovou barvu, přidejte suché koření a důkladně promíchejte. Přidejte cibuli, papriku, vodu, rajskou omáčku a zakryjte víčkem. Nechte vařit při nízké teplotě kolem 20 minut.

Opláchněte a osušte salát. Maso rovnoměrně rozděľte do každého listu salátu. Nechte si chutnat!

Grilovaná žebra

Ingredience:

- 1,8 kg vepřových zadních žebel
- Kajenský pepř
- Česnek v prášku
- Sůl a pepř dle přání



Příprava:

Předehřejte gril na vysokou teplotu. Dejte žebra na hliníkovou folii, a pak do všech stran vetřete kajenský pepř, česnek v prášku, sůl a pepř. Obalte žebra folií.

Dejte žebra na gril a pečte 1 hodinu. Odstraňte folii, dejte žebra přímo na gril a pečte ještě 30 minut, dokud nejsou hotová.

Hamburgery bez pečiva

Ingredience:

- 500 g mletého nemastného hovädzého masa
- 1 lžice Worcestrové omáčky
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičky rozmarýny, nadrobno nakrájet
- Sůl a pepř
- 1 fialová cibule, tence nakrájet
- 2 rajčata, nakrájet na kolečka
- 4-8 velkých listů iceberg salátu

Příprava:

Mleté hovězí maso smíchejte s Worcestrovou omáčkou, česnekem a rozmarýnou. Okořeňte solí a pepřem a vyformujte 4 hamburgery. Předehřejte pánvi s nepřilnavým povrchem na středně vysokou teplotu a dejte do ní hamburgery. Pečte 2 až 3 minuty z jedné strany, a pak je otočte. Pokračujte v pečení další 2 až 3 minuty, nebo dokud nebude docíleno chtěné měkkosti. Vyjměte hamburgery z pánve a nechte scedit. Podávejte v listech salátu spolu s kolečky rajčat a cibule.

12. Často kladené dotazy

D: Jak dlouho mám držet Diabetes NoMore dietu?

O: Diabetes NoMore dieta se má držet tak dlouho, dokud není hladina cukru v krvi stabilizována. Je nejlépe dietu držet dlouhodobě. Vaše tělo si po určité době používání bylin ve stravě lépe zvykne na míchané pokrmy a budete je moct zakomponovat do svého jídelníčka ve větší míře.

D: Nemůžu najít všechny čínské byliny pro Diabetes NoMore prášek. Je v pořádku použít jiné byliny, které najdu?

O: Ano, je v pořádku použít pouze některé z bylin. Výsledky se však dostaví o něco pomaleji. Zkuste koupit byliny online, pokud je nemůžete najít ve svém okolí.

D: Existuje určitý plán, kterého se můžu držet, až skončím s 14denní dietou?

O: V ideálním případě budete tuto dietu držet celá léta. Kombinace sacharidů a tuku způsobuje různé problémy. Čím déle tedy budete používali byliny ve své stravě, tím lépe bude vaše tělo reagovat na míchané pokrmy. Můžete je postupně zapojovat do jídelníčku, až vaše tělo začne dobře reagovat.

D: Říkáte, že při očistě jater ten den nemám jíst nic jiného. Co mám podniknout ohledně hladiny cukru v krvi?

O: Pokud vám hladina cukru v krvi během dne klesne, můžete si dát čerstvou jablečnou šťávu. Jablečná kyselina pomůže při změkčení kamenů a zvýší hladinu cukru v krvi.

**D: Říkáte, že v den detoxikace není doporučitelné brát léky.
Rozumí to také můj lék proti diabetu?**

O: V ideálním případě byste ten den neměli brát žádné léky. Zapamatujte si prosím: MUSÍTE konzultovat svého lékaře ohledně brání léků v ten den. NEPŘERUŠUJTE užívání léků bez předchozího schválení svého lékaře.

D: Nemůžu najít jablečnou kyselinu. V místních obchodech se zdravou výživou je k dostání hořčík s jablečnou kyselinou. Je to v pořádku?

O: Je doporučitelné používat čistou jablečnou kyselinu. Pokud ji nemůžete najít ve svém okolí, objednejte ji online.

D: Jak dlouho mám držet Diabetes NoMore dietu a pít šejky?

O: Toto je naše doporučení:

- Při předdiabetickém stavu: 15 dnů až 3 měsíce
- Při středně těžkém nebo pokročilém stádiu typu 2: 3 až 6 měsíců
- Při pokročilém stádiu typu 2 nebo typu 1: 6 měsíců až rok

D: Jak začít s Diabetes NoMore dietou?

O: Toto je doporučený postup:

1. Začněte s detoxikací/očistou jater. Dělejte to jednou měsíčně, až dokud nepřestanete vylučovat žlučnickové kameny.

2. Po první očistě jater začněte s dietou a bylinami. Tady máte rozvrh použití bylin:

- Při předdiabetickém stavu: 15 dnů až 3 měsíce
- Při středně těžkém nebo pokročilém stádiu typu 2: 3 až 6 měsíců

- Při pokročilém stádiu typu 2 nebo typu 1: 6 měsíců až rok

3. Pokračujte s dietou, dokud není hladina cukru v krvi vyrovnána.

Potom můžete zapojit míchané pokrmy do jídelníčku a pozorovat, jak vaše tělo reaguje. Čím déle používáte byliny, tím lépe bude vaše tělo reagovat na míchané pokrmy.

13. Literatura

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 and

Visfatin Level in STZ-Induced Diabetic Rats. *Diabetes*. 2014. PubMed

ALAN BROWN

DIABETES NoMore

Zvítěz nad DIABETEM a začni vést
zdravý životní styl za pouhý měsíc!

“Opět mám život pod kontrolou!”

Opravdu mě už unavovaly rady typu: méně stresu, žádná tučná strava, žádný alkohol - no řekněte sami, to není život! Proto jsem vyzkoušel Diabetes NoMore, nevyžaduje taková omezení, takže není těžké se jej držet! Teď kontroluji svou cukrovku sám, ona mi už život nekontroluje.

Alexandr, 45, pracovník na burze

“Nemůžu uvěřit, že působí i na cukrovku 1. typu”

Jako náctileté mi byla diagnostikována cukrovka 1. typu a opravdu mi to zkomplikovalo život - a to nejen kvůli injekcím každý den. Ale před 3 lety jsem začala s programem ve 3 krocích a způsobil neuvěřitelnou změnu - i nadále pravidelně kontroluji hladinu glukózy, ale ani jednou jsem nebyla v nemocnici! Toto řešení mi změnilo život!

Sandra, 36, prodavačka

