

# DIABETES NoMore



POBIJEDI  
**DIJABETES**  
i počni voditi zdrav život za samo  
**1 MJESEC!**

**Avtor:** Alan Brown

**Naslov:** Diabetes NoMore - Premium izdanje (s bonusima), Pobijedi dijabetes i počni voditi zdrav život za samo 1 MJESEC.

**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:** Hrvaščina

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

**Datum izdaje:** 1.11.2020.

**Izdaja:** 1. elektronska izdaja

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

COBISS.SI-ID=36056835

ISBN 978-961-95170-0-0 (pdf)

# Izjava o odricanju odgovornosti

Materijali koji se nalaze u ovoj knjizi služe isključivo za obrazovne i informativne svrhe.

Molimo imajte na umu da oni nisu zamjena za liječenje i nisu namijenjeni za prevenciju, dijagnozu ili liječenje dijabetesa.  
**Preporučene doze lijekova ne smijete mijenjati niti prekidati korištenje lijekova bez prethodne konzultacije s vašim liječnikom.**

Knjiga nije zamjena za medicinski savjet liječnika. Molimo da se savjetujete sa svojim liječnikom ako imate bilo kakvih pitanja ili briga vezanih za informacije koje možete pronaći ovdje.

Narudžbom i čitanjem ove knjige slažete se s našim uvjetima koji uključuju i da preuzimate potpunu odgovornost za svoje postupke te da autor ili izdavač knjige Diabetes NoMore ne preuzima odgovornost za vaše postupke.

Prihvataćete da su svi postupci koje poduzimate potpuno na vašu odgovornost.

Autor i izdavač se odriču bilo kakve odgovornosti za nepreciznost u sadržaju, uključujući greške i izostavljanje.

# Sadržaj

## 1. DIO - Što znate o dijabetesu?

1. Poglavlje - Uvod .....	5
2. Poglavlje - Epidemija koja hara svijetom .....	7
2.1. Što je zapravo dijabetes? .....	8
2.2. Tipovi dijabetesa .....	10
2.2.1. Dijabetes tip 1 .....	10
2.2.2. Dijabetes tip 2 .....	11
2.2.3. Gestacijski dijabetes .....	13
2.2.4. Nestabilan dijabetes .....	14
2.2.5. LADO dijabetes .....	14
2.2.6. MODY dijabetes .....	15
2.2.7. Hibridni dijabetes .....	15
2.2.8. Steroidni dijabetes .....	15
2.2.9. Sekundarni dijabetes .....	16
2.3. Predijabetes .....	17
2.4. Uobičajena vjerovanja i perspektiva u vezi uzroka dijabetesa .....	18
3. Poglavlje - Velika farmaceutska prijevara .....	20
3.1. Put do lijeka za dijabetes .....	20
3.2. Urota .....	22
3.3. Kako inzulin djeluje? .....	24
3.4. Lijekovi na recept za dijabetes .....	26
3.5. Nadzor .....	28
4. Poglavlje - Što točno uzrokuje ovu bolest? .....	30
4.1. Omjer šećera i masnoće u vašem tijelu .....	32
4.2. Poveznica između jetre i gušterače s dijabetesom .....	36
4.3. Hrana koju jedete .....	39
4.4. Vanjski čimbenici koji utječu na dijabetes .....	42
4.5. Vaša težina kao čimbenik .....	44
4.6. Genetika .....	46

## **2. DIO - Diabetes NoMore**

<b>5. Poglavlje - Poboljšajte svoje zdravlje u samo 2 tjedna!</b> .....	<b>48</b>
5.1. Kako mjeriti razinu šećera u krvi.....	53
<b>6. Poglavlje - Provedite detoksifikaciju tijela .....</b>	<b>56</b>
6.1. Dijabetes i zagađivač.....	57
6.2. Stvari koje morate izbjegavati.....	60
6.2.1. Hrana s otrovnim tvarima .....	60
6.2.2. Otvorna sredstva za čišćenje.....	62
6.2.3. Proizvodi za uljepšavanje i šminkanje.....	63
6.2.4. Otapala .....	64
6.2.5. Plastika.....	64
6.2.6. Onečišćena voda .....	65
6.2.7. Lijekovi .....	66
6.2.8. Cigarete i alkohol .....	67
6.2.9. Nedostatak sna.....	68
6.2.10. Onečišćenje zraka .....	68
6.3. Očistite svoju jetru .....	69
6.3.1. Čudesni detoksikacijski napitak .....	70
6.3.2. Što očekivati od detoksikacijskog napitka .....	73
<b>7. Poglavlje - Dijjeta za dijabetes.....</b>	<b>74</b>
7.1. Prirodna ljudska dijeta .....	75
7.1.1. Uravnoteženost šećera i masnoće .....	84
7.1.2. Industrijski uzgoj .....	85
7.1.3. Meso .....	85
7.1.4. Mliječni proizvodi .....	87
7.1.5. Žitarice .....	89
7.1.6. Povrće .....	90
7.1.7. Voće .....	92
7.2. Diabetes NoMore DIJETA .....	93
7.2.1. Diabetes NoMore jela .....	93
7.2.2. Pravila koja treba upamtiti .....	96

<b>8. Poglavlje - Liječenje gušterače i IGF.....</b>	<b>97</b>
8.1. Diabetes NoMore prah .....	98
8.1.1. Kako napraviti Diabetes NoMore prah .....	101
8.2. Kako pripremiti Diabetes NoMore pića .....	102
8.2.1. Shake bogat ugljikohidratima .....	102
8.2.2. Proteinski napitak.....	103
<b>9. Poglavlje - Ljekovita moć vašeg uma .....</b>	<b>104</b>
9.1. Vaša podsvijest utječe na vaš dijabetes .....	105
9.2. 3-tjedna metoda vizualizacije .....	107
<b>10. Poglavlje - Zaključak .....</b>	<b>110</b>
 <b>3. DIO - Recepti</b>	
<b>11. Poglavlje - Recepti.....</b>	<b>116</b>
11.1. Kupujte organsku hranu .....	117
11.2. Ravnoteža masti i šećera .....	119
11.3. Preljevi za salatu bez ulja.....	121
11.4. Jela s ugljikohidra.....	128
11.5. Proteinski obroci.....	142
<b>12. Poglavlje - Često postavljana pitanja.....</b>	<b>152</b>
<b>13. Poglavlje - Literatura.....</b>	<b>155</b>



# 1. DIO

*Što znate o dijabetesu?*



## 1. Poglavlje

# Uvod

**D**obrodošli, ovo će vam biti jedno od najvažnijih čitanja u životu! Ovo je prvi korak na putu koji vas, mijenjajući vam život, vodi do slobode od dijabetesa!

Kao što se vjerojatno sjećate iz video prezentacije na web stranici, moje je ime Alan Brown i ja sam istraživač na području medicine, stručan na području dijabetesa i proizvodnje inzulina.

Odlučio sam specijalizirati se u tome zbog jednog osobnog iskustva. Kao mnogi od vas, i ja sam primio lošu vijest da je jednom od mojih bližnjih dijagnosticiran dijabetes. Moj je otac imao 54 godine kada mu je dijagnosticiran. Proveo sam mjesecce gledajući ga kako se bori s bolji i komplikacijama svaki dan. To je nešto s čime se sigurno možete poistovjetiti. Pokušao sam prihvatići to što smo svi svi čuli mnogo puta: tata mi ima doživotnu bolest koja se ne može izlječiti.

No, razlog zbog kojega sam napisao ovu knjigu i razlog zbog kojega ju upravo čitate je jer je ono LAŽ! Vrijeme je da podijelim s vama i sa svjetom istinu o dijabetesu!

Na stranicama knjige Diabetes NoMore pronaći ćete pravi razlog zašto dijabetes nastupa i, za vas najvažnije, kako ga izlječiti. I to zauvijek! Isto tako, pronaći ćete recepte koji mijenjaju život i omogućuju da ostanete slobodni od dijabetesa.

Ovdje ste jer želite izlječiti sebe ili voljenu osobu. Možemo početi ako mi dopustite da vam pokažem kako su vas varali i lagali vam i kako je pravi uzrok dijabetesa skriven te zašto vam govore da je to doživotna borba.

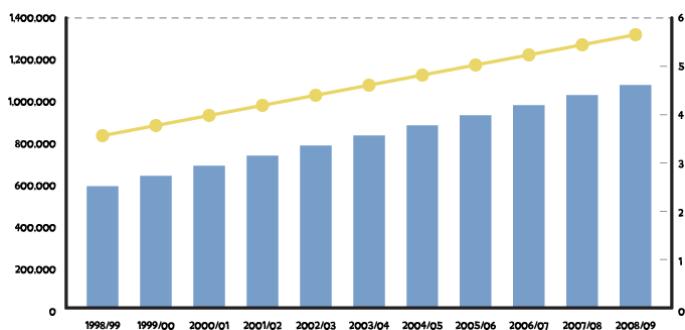
Otkrijte istinu i budite slobodni od dijabetesa - počnite odmah!



## 2. Poglavlje

# Epidemija koja hara svijetom

Nije daleko od istine ako kažem da je broj ljudi kojima je dijagnosticiran dijabetes u porastu kroz posljednje desetljeće, i to u mjeri koja je prije bila nezamisliva. Svake godine vidljiv je konstantan porast u broju novo dijagnosticiranih diabetičara.



U SAD-u se 10% ukupnog stanovništva bori s dijabetesom! Broj se povećava usporedno s novim lijekovima. Niti jedne godine nema podataka koji pokazuju da dobivamo rat protiv dijabetesa. Jeste li se ikada pitali zašto je to tako?

Odgovorit ću na to pitanje, ali dopustite da počnem tako što ću vam dati više podataka o samoj bolesti.

## 2.1. Što je zapravo dijabetes?

**K**ako bismo imali šansu izlječiti bolest, moramo ju prvo razumjeti. Ne želim koristiti previše zbumujućih medicinskih izraza pa ću vam objasniti osnove na jednostavnom hrvatskom jeziku.

Dijabetes je poremećaj kod kojeg metabolički sustav tijela ne funkcioniра kako bi trebao. Svaki put kada pojedete hranu, vaše ju tijelo probavlja kako bi ju iskoristilo u obliku energije. Metabolički sustav vašeg tijela mijenja šećere kako bi stvorio glukozu, koja se koristi kao izvor energije. Glukoza putuje krvotokom kako bi pružila potrebnu energiju svim vašim organima. Gušteriča proizvodi hormon po imenu inzulin, koji pomaže stanicama u vašem tijelu koristiti glukozu.

Ovo je, ukratko, postupak interakcije glukoze i inzulina, za koji već vjerojatno znate. Dakle, gdje nastaje problem koji uzrokuje dijabetes?



Postoje dva moguća scenarija koja mogu dovesti do dijabetesa. Ili vam gušterača ne proizvodi dovoljno inzulina ili vam tijelo više nije sposobno učinkovito koristiti inzulin. Dakle, kada naše stanice ne koriste djelotvorno glukozu, ta se glukoza samo nakuplja u krvotoku i prouzrokuje visoku, ili, u nekim slučajevima, nisku razinu glukoze.

Visoka razina glukoze u krvi ima razoran učinak na tijelo. Krvne žile i živci se oštećuju i to dovodi do mnogih ozbiljnih zdravstvenih komplikacija kao što su: sljepoča, srčani problemi, infarkt, zatajenje bubrega, amputacije, itd. No, to su samo najgori scenariji kod dijabetesa. Imajte još malo strpljenja i uskoro ću vam reći zašto moderna znanost pogrešno liječe dijabetes.

Iako smo pokrili glavni uzrok pojave dijabetesa, postoje razni tipovi dijabetesa koji se i manifestiraju na razne načine.

## 2.2. Tipovi dijabetesa

Kada govorimo o dijabetesu, zapravo govorimo o više različitim metaboličkim bolesti koje nastupaju kada tijelo ne proizvodi dovoljno inzulina ili ne koristi inzulin učinkovito, izazivajući tako visoku koncentraciju glukoze u krvi. Dijabetes se pojavljuje u različitim oblicima. Za neke od njih ste vjerojatno čuli, a neki su jako rijetki. Slijede različiti tipovi dijabetesa:

### 2.2.1. Dijabetes tip 1

Dijabetes tip 1 još je poznat kao maloljetnički dijabetes. Pojavljuje se uglavnom kod djece, što objašnjava naziv, ali može nastupiti u bilo kojoj dobi. Ovaj tip dijabetesa je zapravo autoimuna bolest koja napada određene stanice gušterića (b-stanice), trajno uzrokujući prestanak proizvodnje inzulina u njih. Pacijenti s dijabetesom tip 1 su ovisni o unosu inzulina radi kontroliranja svog poremećaja. Taj je tip iznimno opasan i smatra se smrtonosnim ako se ne dijagnosticira na vrijeme ili ne liječi.



Neki od simptoma dijabetesa tipa 1 uključuju:

- Iscrpljenost i stalan osjećaj umora
- Stalan osjećaj žedi
- Učestalo mokrenje
- Gubitak težine
- Kožne infekcije

**Važna napomena:**

Ako tijelo prestane proizvoditi inzulin ili ga ne proizvodi dovoljno, šećeri iz hrane koju jedete nakupljaju se u krvotoku i uzrokuju visoku razinu glukoze u krvi.

### 2.2.2. Dijabetes tip 2

Dijabetes tip 2 prije je bio poznat kao dijabetes odraslih osoba, jer su u prošlosti simptomi bili vidljivi kod osoba starijih od 45 godina. U današnje doba to se promijenilo te mladi pa i tinejdžeri boluju od ovog tipa dijabetesa. Osim toga, to je najrašireniji tip dijabetesa, jer preko 90% osoba s dijabetesom ima dijabetes tip 2. Odlikuje ga visoka koncentracija glukoze u krvi uzrokovanu presporom proizvodnjom inzulina ili tjelesnom otpornosti na inzulin.

Otpornost na inzulin je poremećaj kod kojega tijelo proizvodi inzulin, ali taj inzulin ne može biti učinkovito iskorišten u svrhu razgradnje šećera radi energije za stanice.

Simptomi dijabetesa tipa 2 vrlo su slični onima dijabetesa tipa 1. Oni uključuju:

- Umor
- Jaka žed
- Učestalo mokrenje
- Pojačana glad
- Gubitak težine i mišićne mase



Za razliku od tipa 1, simptomi dijabetesa tipa 2 počinju polagano te postupno jačaju kroz tjedne, mjesecce, a nekada i godine. Zbog toga je ljudima vrlo teško shvatiti da imaju poremećaj koji treba hitno liječenje i to vodi do kasnih dijagnoza.

### Razlike između dijabetesa tipa 1 i tipa 2

Dijabetes tip 1	Dijabetes tip 2
Nastupa kod djece	Pretežno nastupa nakon 35. godine
Uobičajeno normalna razina ketona	Uobičajeno visok kolesterol i krvni tlak
Nije vezan za pretilost	Usko vezan za pretjeranu težinu
Liječi se inzulinskim injekcijama ili pumpom	U početku se liječi lijekovima

### 2.2.3. Gestacijski dijabetes

Gestacijski dijabetes nastupa tijekom trudnoće. Nastupa kao posljedica mnogih hormonskih promjena tijekom trudnoće, posebno kada hormoni posteljice prouzroče otpornost na inzulin u tijelu trudne žene. Kada se to dogodi, razina glukoze u krvi trudnice raste.

Najčešće se događa u drugom i trećem tromjesečju i pogađa 1 od 20 trudnica.

Većina žena drži povišenu razinu glukoze pod kontrolom vježbanjem i dijetom. Inzulinska terapija potrebna je vrlo rijetko. Gestacijski dijabetes obično nestaje nakon poroda.



#### Važna napomena:

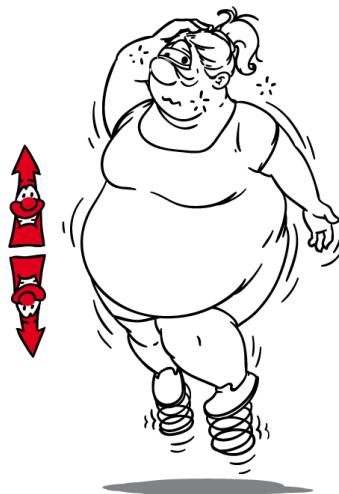
Gore navedena **tri** tipa dijabetesa najčešćaliji su oblici te bolesti i čine preko 98% svih globalno dijagnosticiranih slučaja dijabetesa.

## 2.2.4. Nestabilan dijabetes

Nestabilan je dijabetes zapravo jedan od najgorih oblika dijabetesa tipa 1. Manifestira se čestim promjenama u razini glukoze u krvi, od vrlo niske (stanje hipoglikemije) do vrlo visoke (hiperglikemija). Opasna promjena razine glukoze čini nestabilan dijabetes vrlo teškim za liječiti te pacijenti moraju često posjećivati bolnicu i tako gube na produktivnosti i smanjena im je kvaliteta života. Srećom, ovo je vrlo rijedak oblik dijabetesa, koji pogađa samo 3 od 1000 pacijenata s dijabetesom tipa 1. Najčešći je kod pretilih žena u dobi od 15 do 30.

## 2.2.5. LADO dijabetes

Kratika označava latentni autoimuni dijabetes odraslih, koji je također oblik dijabetesa tipa 1. Najčešće nastupa kod odraslih koji su obično pogrešno dijagnosticirani kao pacijenti s dijabetesom tipa 2, ali ne reagiraju dobro na tradicionalno hiperglikemijsko lijeчењe. LADO nastupa kod 6 do 10 posto dijabetičara i pokazuje simptome različite od dijabetesa tipa 2.



### **2.2.6. MODY dijabetes**

Vrsta dijabetesa koji je vrlo rijedak: nastupa kod 1 do 2 posto svih ljudi s dijabetesom. Uzrokuje ga genetska mutacija i nastupa kod relativno mladih ljudi: mlađih od 25 godina. S obzirom na simptome, vrlo je sličan dijabetesu tipa 2.

### **2.2.7. Hibridni dijabetes**

Vrlo rijetko, osoba može istovremeno imati dijabetes tip 1 i dijabetes tip 2, takozvani hibridni dijabetes.

### **2.2.8. Steroidni dijabetes**

Za mnoge bolesti koje uzrokuju upale u tijelu potrebna je duga upotreba steroida, osobito kortikosteroida. Kada se ljudi koji imaju visok rizik dobivanja dijabetesa tipa 2 liječe kortikosteroidima, moguće je da nastupi steroidni dijabetes.

Simptomi ove vrste dijabetesa uključuju:

- Suha usta
- Zamućen vid
- Učestalo mokrenje
- Bezvoljnost
- Pojačana žed, itd.

Ovaj tip dijabetesa često nastupa kod ljudi kod kojih postoji rizik od dijabetesa i propisano im je liječenje steroidima za jednu od sljedećih bolesti: lupus, astma, reumatoidni artritis, Crohnova bolest te ulcerozni kolitis.

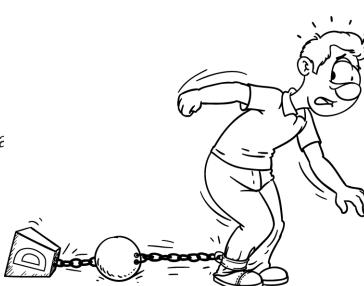


### 2.2.9. Sekundarni dijabetes

Ovaj tip dijabetesa razvija se kao posljedica "nuspojave" drugih bolesti ili medicinskih poremećaja od kojih osoba već boluje.

Neki od tih poremećaja su:

- Cistična fibroza
- Hemokromatoza
- Kronični pankreatitis
- Sindrom policističnih jajnika
- Glukagonom
- Cushingov sindrom
- Rak gušterača



## 2.3. Predijabetes

Kada je razina glukoze u krvi često na granici, a za osobu već postoji rizik dobivanja dijabetesa, to se stanje naziva predijabetičnim stanjem. To obično uključuje pretilje osobe koje neprestano imaju visoku razinu šećera, ali koja nije dovoljno visoka kako bi se lječila poput dijabetesa. Važno je zapamtiti da ovo stanje jer ljudi često nisu svjesni mnogih simptoma dijabetesa koji se pokazuju kroz dulje razdoblje te ih mogu jednostavno zanemarivati. Što se tiče ljudi u rizičnoj skupini, vrlo je važno redovito se testirati na predijabetes jer što se prije otkrije poremećaj, lakša je kontrola i lječenje.



	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

Najvažniji čimbenici rizika su:

- Pretilost
- Preko 40 godina starosti
- Visok krvni tlak
- Niska razina "dobrog" kolesterola (HDL)
- Visoka razina triglicerida
- Dijabetes u obitelji
- Porod djeteta težeg od 4 kg



## 2.4. Uobičajena vjerovanja i perspektiva u vezi uzroka dijabetesa

**G**odinama su ljudi iz medicinskih krugova zagovarali dva glavna uzroka dijabetesa: ili nemate dovoljnu proizvodnju inzulina ili vam tijelo nije sposobno koristiti dostupan inzulin.

Stoga, za tip 1 uobičajen je krivac gušterača. Za neke slučajeve postoje teorije da je uzrok autoimuna bolest, a nekada je nepoznato, dakle da se tijelo jednostavno samo napada?

Za dijabetes tip 2, liječnici krive naše receptore za inzulin. Reći će vam da vam receptorji ne funkciraju u redu; da nisu sposobni koristiti inzulin kako bi trebali ili su postali "otporni" na inzulin. Istina je da genetika doprinosi bolesti kao i neki čimbenici vezani uz način života, tako da postoji nešto u vezi čega se možemo složiti s liječnicima! Čak i najbolji liječnici će prepisati isto liječenje lijekovima iako jasno vide da pacijentov način života doprinosi bolesti (više detalja će biti u sljedećem poglavlju).

Želim istaknuti da sada slobodno možete zaboraviti sve što ste ikada čuli o uzrocima dijabetesa!



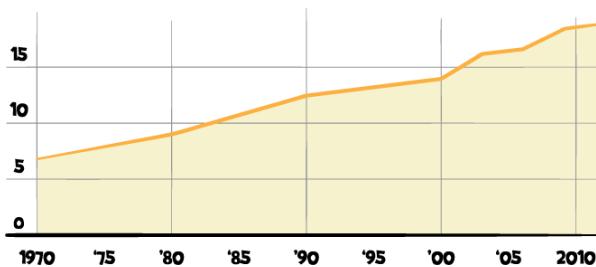
Uvjeravam vas da ćeće čitanjem ove knjige uvidjeti da inzulin sam po sebi nije pravi uzrok dijabetesa. Pokazat će vam pravi uzrok ove epidemije te kako ga spriječiti i čak izlječiti bolest!

### 3. Poglavlje

## Velika farmaceutska prijevara

### 3.1. Put do lijeka za dijabetes

Jeste li znali da se godišnje na zdravstvenu skrb u svijetu potroši preko 7.2 bilijuna dolara?

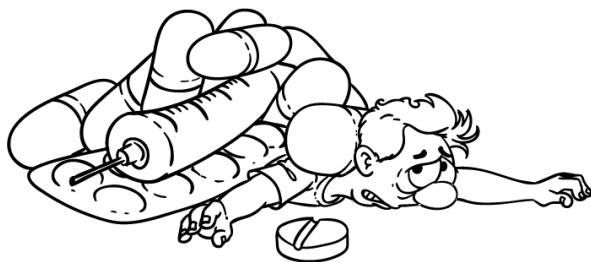


Razmislite samo: koliko ste i VI doprinijeli tome? Koliko ste potrošili na lijечnike, pretrage, lijekove, dane u bolnici, zdravstveno osiguranje, itd.

No, poražavajuća činjenica je da, čak i uz sav taj novac potrošen na medicinska istraživanja i zdravstveno osiguranje, broj ljudi koji boluje od raka, dijabetesa i srčanih tegoba među najvišima je u svijetu!

Dakle, kako to da, počevši sredinom 20. st., ulaganje u medicinsku i farmaceutsku industriju stalno raste, ali nije pronađen lijek za niti jednu smrtonosnu ili epidemiju bolest?

Istina je da ipak ne možemo reći da nema novih lijekova. Međutim, farmaceutska industrija je u cvatu! No, je li vam taj porast broja lijekova, preparata i sl. uistinu pomogao? Zapamtite, nisu nastali nikakvi važni lijekovi, nego je samo porastao broj dostupnih lijekova za sve bolesti.



Kako biste to potpuno shvatili, morate uzeti u obzir da većina lijekova koja vam je prepisana samo skrivaju simptome i umanjuju tegobe, ali nikada ne liječe samu bolest!

Zamislite da nađete veliku masnicu na nozi i lječnik vam prepriče puder da ju samo skrijete. Što biste pomislili? Da su ludi? Zašto su morali izvršiti pretrage kako bi ipak pronašli što je uzrok masnice? Kako skrivanje problema može biti rješenje?

Koliko god ludo ovo zvučalo, tako, nažalost, većina lijekova djeluje. Što je još gore je to da ne dobivate potrebnu njegu što se tiče same bolesti. Osim toga, morate i trpiti grozne nuspojave od kojih neke mogu biti smrtonosne. Da, dobro ste pročitali, možete UMRIJETI! Samo pročitajte pažljivo sva upozorenja i nuspojave lijekova koje trenutno uzimate i vidjet ćete da sam u pravu!

### 3.2. Urota

**K**oliko god zvučalo nehumano i grozno, industrija koja proizvodi lijekove za dijabetes želi vas imati kao klijenta zauvijek! Zašto bi vam onda prodali jednokratan lijek kada vam mogu stalno prodavati lijekove koji uklanjaju simptome tijekom cijelog vašeg života! Ako ništa drugo, uvjek ćete trebati trakice za mjerjenje šećera, doživotnu zalihu inzulina i lijekove za sve simptome dijabetesa. Kao što sam rekao, obvezu vas doživotnim ugovorom i postanete odani potrošač njihovog proizvoda.

Nemojte smetnuti s uma da im je dobit ogromna; radi se o milijardama kuna svake godine! Ako vam se ovaj broj čini čudan, probajte samo procijeniti koliko vi osobno potrošite na dijabetes svaki mjesec.



Napravite jednostavan izračun troškova uređaja za mjerjenje razine šećera u krvi, koji je prijeko potreban svakom dijabetičaru, dnevnu zalihu trakica za mjerjenje šećera, inzulin, ostale lijekove, posebne čarape itd. Može koštati od 600 do 1800 kn mjesечно. I to je "dobar" mjesec koji ne uključuje pretrage i dodatna testiranja ili posebne zahvate. Na taj način na vama zarađuju bogatstvo, jer su ovo sve samo prijeko potrebne stvari za praćenje bolesti! Ništa od toga ne spašava život niti liječi pravi uzrok dijabetesa. Imajte još na umu i da neke terapije mogu biti štetne! Pitate se kako? Dopustite da vam objasnim...

### 3.3. Kako inzulin djeluje?

**K**ao što znate, jedan od utjecajnijih čimbenika za oboljenje od dijabetesa je pretilost.

Inzulin, koji je “zlatni standard” kod liječenja dijabetesa u cijelom svijetu, uzrokuje povećanje tjelesne težine. Liječnik vam zapravo za bolest kod koje je potrebna stroga dijeta i održavanje zdrave težine prepisuje lijek koji će vas učiniti pretilima. Zbunjeni ste???

Naravno da jeste, jer to nema nikakvog smisla ako ste pacijent. Međutim, ako ste vi INDUSTRIJA, onda ima savršenog smisla. Budući da dobivaju na težini, pacijentima je utoliko teže popraviti svoje stanje. Dokle god imaju poteškoće kod liječenja dijabetesa, moraju ponavljati mjesecne “financijske injekcije”.



A sada da kažem nešto o inzulinu...

Inzulin se može činiti kao najbolje rješenje, posebno ako slušate liječnike. Međutim, zvuči dobro samo zato što obični ljudi ne razumiju medicinske pojmove koje liječnici koriste. Bez diplome iz medicine, preostaje vam samo slijepo slušati svog liječnika.

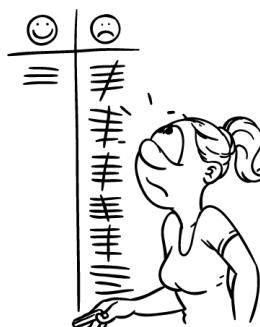
Rijetko kada se tko potrudi istraživati štetne nuspojave do kojih može doći tijekom liječenja inzulinom, kao npr.:

- Glavobolja
- Mučnina
- Dobivanje na težini
- Umor
- Lupanje srca
- Utrnulost
- Trnci u prstima
- Zamagljen vid
- Pojačana razdražljivost
- Slabost u mišićima
- Iscrpljenost
- Otekline
- Hormonska neravnoteža
- Problemi s gušteracom
- Smanjenje uobičajene proizvodnje inzulina
- Amputacije
- Rak
- Smrt



To je ono što nije u redu sa "zlatnim standardom" liječenja dijabetesa! Kako "lijek" može imati toliko štetnih posljedica za vaše tijelo!

No, najveća je laž je ta da on liječi!



Ako želite znati što zapravo uzrokuje vaš dijabetes, pročitajte sljedeće poglavlje.

### 3.4. Lijekovi na recept za dijabetes

**S**tanovništvo razvijenih država se rijetko obavještava o negativnim izvještajima vezanim za lijekove na recept. Stanje je tako loše da su lijekovi na recept postali vodeći uzrok smrti u svijetu: od njih strada više ljudi nego od prometnih nezgoda! Uz to su nuspojave lijekova na recept uzrok velikog broja hospitalizacija godišnje! Najranjivije su skupine starije osobe, osobe s invalidnostima te žene, ali istraživanja i klinička ispitivanja rizika lijekova na recept nikada ne uzimaju u obzir te ranjive skupine. Radije iznose pozitivne rezultate mladih zdravih muškaraca! To daje ljudima krivi dojam o mogućim štetnim učincima lijekova na recept.



Uznemiravajuće je da, po prvi put u povijesti, više ljudi umire od lijekova na recept nego od droge! Ova šokantna činjenica je istinita i što se tiče standardnih lijekova za dijabetes. Dakle, ako uzimate lijekove NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog itd. pripazite na rizike vezane za njih!

Došlo je dotle da je upravo ona stvar koja bi trebala biti naš spas zapravo naša propast!

### 3.5. Nadzor

**S**iđuran sam da je prva stvar koju ste pomislili nakon što ste pročitali bila pitanje: je li to stvarno moguće? Farmaceutske tvrtke ne mogu proizvoditi ništa štetno jer ih nadzire i provjerava vlada, nije li tako?

Naravno da ste u pravu, u teoriji. Svaka država na svijetu posjeduje nadzorno tijelo sa strogim propisima vezanim za dostupnost i upotrebu lijekova. Zakoni i propisi su dobri: oni se provode kako bi vas štitili kao pacijenta. Međutim, oslanjaju se na dva preduvjeta, a to su da se zakoni potpuno provode i da su ljudi koji ih provode pošteni i imaju na umu samo javni interes.

Ako malo istražite pozadinu ljudi koji se nalaze na najvišim mjestima u vladinim tijelima zaduženim za lijekove, naići ćete na zanimljiv podatak da svi oni dolaze izravno iz velikih farmaceutskih tvrtki. Isto tako ćete primjetiti da se odmah vraćaju na vrhove farmaceutske industrije kada završe državnu službu. Možemo slobodno reći da ti ljudi vjerojatno nisu imuni na korupciju, posebno kada se radi o milijunima kuna.



Još jedan problem, koji nije toliko poznat, je vezan za način kako se prikupljaju podaci o sigurnosti lijekova tijekom testiranja. Zahtjeva dugoročno testiranje i opširno istraživanje, a možete li pogoditi tko financira taj skupi postupak? Financiraju ga iste farmaceutske tvrtke koje proizvode lijek koji se ispituje! Ako mislite da nitko ne bi dozvolio tako očigledan sukob interesa, razmislite ponovo! To je postala uobičajena praksa unazad nekoliko desetljeća.

Dakle, godinama ste dobivali informacije o dijabetesu i učinkovitosti lijekova, ali to je sve bila pristrana propaganda. Istina o lijekovima za dijabetes i što oni zapravo čine vašem tijelu ostaje skrivena.

Dobit, OGROMNA dobit, je razlog zašto je istina skrivena od vas. Kada bi se pravo, nepristrano, znanstveno istraživanje lijekova i terapija protiv dijabetesa moglo predstaviti javnosti, iznenada bi milijuni ljudi počeli prosvjedovati i prestali koristiti štetne lijekove! Milijuni pacijenata koji bi bili izgubljeni bi značilo milijune gubitka u dobiti!



Suočeni smo sa situacijom u kojoj se ni farmaceutska industrija, niti vladin nadzor neće zauzeti za vaše zdravlje.

## 4. Poglavlje

# Što točno uzrokuje ovu bolest?

U prošlom poglavlju, nemojte pogriješiti na način da ne liječite dijabetes!

Dijabetes je zaista bolest opasna po život!

Možda znate već napamet ovu činjenicu, ali podsjetimo se da neliječen dijabetes može dovesti do ozbiljnih srčanih problema, sljepoće, zatajenja bubrega, amputacija, raka te smrti.

Dakle, potpuno je normalno željeti liječenje inzulinom odmah nakon što dobijete grozne prognoze. Naposljetku, vaš vam liječnik nije nikada rekao da postoji zamjena za liječenje inzulinom.

Što da vam sada kažem da je pravi uzrok dijabetesa zapravo manjak inzulina?

Najvažniji korak prema oporavku je znati što zapravo uzrokuje vaš dijabetes. Ako ne razumijete protiv čega se borite, kako možete pobijediti?



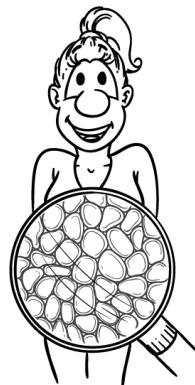
Naravno, ne mogu to objasniti u jednoj rečenici ili navesti jedan problem koji kod koga uzrokuje dijabetes. Svi smo svjesni da su naša tijela najsloženiji organizmi na svijetu. Milijuni postupaka se istodobno događaju kako bismo ispravno “radili”. To je razlog zašto ne možemo jednostavno uprti prstom na samo jedan od postupaka i okriviti ga za dijabetes.

Da bude jasno, pokrit ću detaljno najvažnije čimbenike koje morate uzeti u obzir.

## 4.1. Omjer šećera i masnoće u vašem tijelu

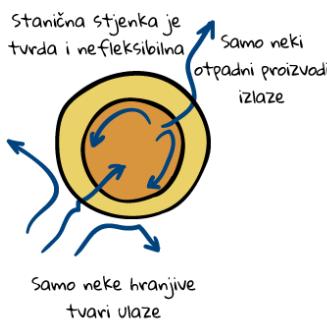
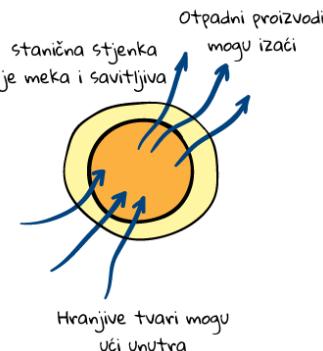
**A**ko bolujete od dijabetesa, omjer šećera i masnoće je najvažnija stvar koju morate pratiti!

Znate da je vaše tijelo načinjeno od malih strukturalnih elemenata zvanih stanice. Imate milijune i milijune stanica u svom tijelu i one sve trebaju "gorivo" ili energiju kako bi ispravno funkcionišale. Potrebnu energiju dobivaju iz šećera koji probavljate iz hrane u obliku glukoze.



Kako bi bilo dovoljno glukoze za sve stanice u tijelu, šećer iz hrane se probavlja i na kraju pretvara u glukozu, koju koriste stanice. U savršenim uvjetima, vaše stanice lako primaju glukozu iz krvotoka. U zdravom tijelu sa zdravim stanicama nema potrebe da inzulin sudjeluje u penetraciji glukoze kroz staničnu membranu.

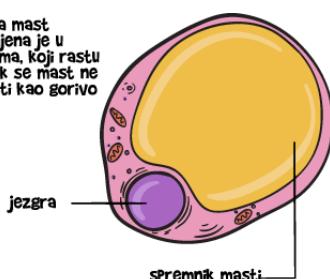
Dakle, ako imate zdrave stanice, ne trebate inzulin! Bez obzira što stotine takozvanih istraživanja iz farmaceutske industrije kaže, nema potrebe za inzulinom kao pomoćnom tvari u normalnoj staniči kako bi glukoza ušla u stanicu!

**NEZDRAVA STANICA****ZDRAVA STANICA**

Problem nastaje u zdravim stanicama kada njena stjenka postane prekrivena lipidima. U suštini, lipidi su masnoće koje slobodno plutaju u vašem tijelu i lijepe se za vaše stanice te stvaraju vrstu premaza. Upravo taj sloj masnoće na stjenci vaših stanica otežava glukozi (hrani za stanice) ulazak u stanice.

Kada imate previše slobodnih masnoća koje kruže vašim krvotokom i blokiraju stanične stjenke, vaše stanice ne dobivaju potrebnu glukozu. U tom stanju počinjete doživljavati skokove šećera u krvi i možete se osjećati umorno.

**SUVIŠNA MAST**  
Pohranjena je u lipocitima, koji rastu sve dok se mast ne iskoristi kao gorivo



A sada porazgovarajmo o osnovnoj ulozi inzulina u vašem tijelu. Tijelo vam proizvodi inzulin jednostavnom reakcijom na neiskorišteno "gorivo za stanice", tj. na dodatnu glukozu u vašem krvotoku.

Potpuno je razumljivo što su naša tijela razvila takav obrambeni mehanizam protiv suvišnog šećera u krvi. Kao dijabetičar, već ste sigurno svjesni rizika koje donosi povišena razina šećera u krvi - možete biti umorni, pasti u komu ili čak umrijeti!

Dakle, svaki put kada vaše tijelo otkrije neiskorišteni šećer u vašoj krvi, naredi gušterići da proizvede inzulin kako bi se spriječilo oštećenje tijela. Inzulin, jednostavno rečeno, skuplja slobodan šećer i pretvara ga u masnoću. Ta se masnoća može odložiti i pohraniti bilo gdje u tijelu. Ako ste se ikada pitali zašto su dijabetičari obično pretili, odgovor je ovdje. Inzulin prisiljava vaše tijelo da pohranjuje masnoću!

Danas vjerojatno pogoršavate situaciju hraneći se po "prosječnoj" dijeti, koja sadrži mnogo više šećera nego što vam tijelo može iskoristiti. Tako se pokreće proizvodnja dodatnog inzulina i stvara se još više naslaga masnoće. Brza hrana i ostale nezdrave dijete stvaraju povećane količine masnoće oko vaših zdravih stanica. Začarani krug rastućih razina inzulina u vašem tijelu nastavlja se dan za danom i jednom će istrošiti vašu gušteraću.

Jasno vidite da injekcije inzulina nisu rješenje. Tratite mnogo novaca na taj lijek koji samo pruža trenutno rješenje problema šećera u krvi, a nikako nije rješenje problema dijabetesa. To nije lijek! Povrh toga, redovnim injekcijama inzulina remetite prirodnu hormonsku ravnotežu svog tijela i dobivate još više masnoće oko svojih stanica te riskirate pretilost - najveću opasnost za svakog dijabetičara!



Očito je rješenje pokušati "očistiti" svu tu prekomjernu masnoću oko svojih stanica, ali o tome ćemo detaljno razgovarati u nadolazećim poglavljima...

## 4.2. Poveznica između jetre i gušterače s dijabetesom

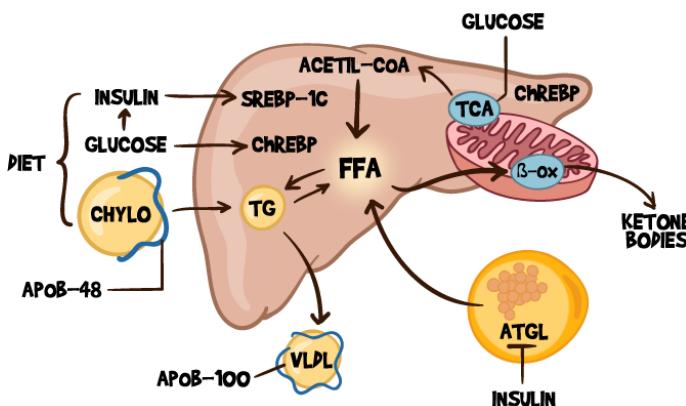
Dva glavna organa s velikom ulogom za vrijeme dijabetesa su gušterača i jetra. Vjerovatno ste već čuli o ulozi gušterače, koja je proizvodnja hormona inzulina, ali važnost jetre bi vas mogla iznenaditi.

Svake sekunde, krv teče vašom jetrom i čisti se od otrovnih tvari. Jetra također pohranjuje i raspodjeljuje prijeko potrebne hranjive tvari. Uloga joj je vrlo važna, ali je često zanemarena kada se govorи o dijabetesu. Rijetko ће vam liječnik reći da vam i jetra može pomoći kod regulacije šećera u krvi.



Ne samo da vaša jetra ima sposobnost ukloniti suvišan šećer iz krvotoka, nego može i povisiti šećer u krvi ako se snizi! To je zato što jetra inače pohranjuje i raspodjeljuje hranjive tvari krvotokom pa kada vam se šećer u krvi snizi, jetra može iskoristiti pohranjenu glukozu kako bi povisila šećer u krvotoku. To je učinkovitija reakcija nego ubrizgavanje inzulina u tijelo.

Kako bi se regulirao šećer, jetra koristi hormon inzulinu sličnog faktora rasta (IGF). To je prirodna reakcija vašeg tijela na nisku razinu šećera u krvi. Svaki put kada razina šećera u krvi padne, signal se šalje u vaš mozak s naredbom da jetra otpusti IGF hormon i prirodno povisi razinu šećera u krvi. Jetra može uzeti šećere pohranjene u vašem tijelu kako bi održavala zdravu razinu šećera.



Morate shvatiti da je vaša jetra vrsta kemijskog laboratorija unutar vašeg tijela. Može nabaviti šećer na razne načine kako bi održavala zdravu razinu glukoze u krvotoku. Prvi je način da se šećer pohrani u samoj jetri. Drugi je da jetra koristi šećer pohranjen u mišićnoj masi. U situacijama kada više nema šećera pohranjenog u tijelu, jetra može "pretvoriti" pohranjenu masnuću u šećer. Ovo je scenarij u kojem svi pobjeđuju! Kada vam je jetra zdrava, ona pretvara inače nezdrave masne naslage u šećer kako bi pomogla vašem tijelu u održavanju zdrave razine šećera u krvi.

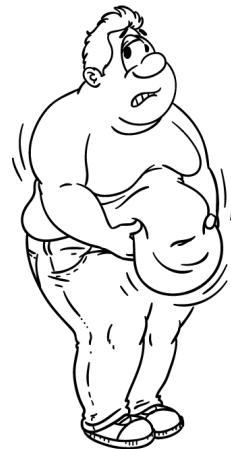
Uz mnogo ostalih važnih uloga, vaša jetra u principu čisti krv. S obzirom na dijabetes, vrlo je važno zapamtiti da vam zdrava jetra može pomoći izlječiti dijabetes!

Prije ovoga smo govorili o tome kako su lipidi oko stanica važni za postupak korištenja glukoze (energije). Potrebno vam je manje masnoće ako želite izlječiti dijabetes, a u tome vam vaša jetra može pomoći!

Bi li vas iznenadilo kada bih vam rekao da čak samo poboljšanjem rada svoje jetre možete znatno smanjiti rizik od dijabetesa?

Kada bi vam jetra radila samo 20% bolje nego sada, bili biste korak bliže izlječenju svoje bolesti. Kada vam jetra radi dobro, vaša gušterića neće stalno biti preopterećena, a to poboljšava sposobnost stanice da upija glukozu.

Dakle, pogledajmo kako dobiti 20% više učinkovitosti od svoje jetre kako bi radila bolje i smanjila rizik od dijabetesa.



## 4.3. Hrana koju jedete

Zdrava je prehrana najvažnija za liječenje dijabetesa. Trenutno je stanje takvo da smo svi vrlo daleko od zdravih prehrambenih navika. Masovno reklamiran stil života današnjice ima kao posljedicu svakodnevna jela koju su bogata kalorijama i masnoćom, a ne sadrže mnogo hranjivih sastojaka koje naša tijela zaista trebaju. Teško je promjeniti navike, jer čak su i najzdravije reklamirane žitarice pune opasnim šećerima i sadrže мало "zdravih" sastojaka. Došlo je do te mjere da voće i povrće, primarni izvori zdrave prehrane, mogu sadržavati toliko pesticida i ostalih otrovnih tvari da vam čak pogoršavaju zdravlje!

Nažalost, naša djeca su izložena tom nezdravom životnom stilu od prvoga dana, tako da će se situacija samo pogoršavati u budućnosti.

Možda smo bili sretni što smo odrasli u vrijeme kada je voće još bilo brano s drveća u vrtovima i bilo prodavano direktno potrošačima na tržnicama. Možete li sada to često vidjeti?



Jureći prema većoj dobiti, prehrambena industrija okrenula se metodi brzog uzgoja povrća i voća. To je uzrokovalo nevjerojatno sniženje hranjivih vrijednosti u voću i povrću kroz zadnjih nekoliko desetljeća. Jedno od najvećih istraživanja kvalitete hrane, koje se odvijalo pet desetljeća, bilo je provedeno na Američkom koledžu za prehranu. Voće i povrće je sve manje hranjivo od početka 20. stoljeća. U prosjeku, voće danas sadrži 20% manje vitamina! Pozitivno je što je količina proizvedene hrane po kvadratnom metru otada utrostručeno. Tako saznajemo dovoljno o tome koje su se značajke unaprijedile tijekom tih pola stoljeća. Više se pažnje pridaje izgledu, otpornosti na štetočine i veličinu, a manje na hranjivu vrijednost voća i povrća.

## Pazite što jedete

<b>Patlidžan</b>		<b>heptaklor</b>
	<b>0.48</b>	<b>860</b>
<b>Kupus</b>		<b>cipermetrin</b>
	<b>3.91</b>	<b>95.5</b>
<b>Bamija</b>		<b>cipermetrin</b>
	<b>0.31</b>	<b>55</b>
<b>Riža</b>		<b>chlorfenvinfos</b>
	<b>0.36</b>	<b>1324</b>
<b>Banana</b>		<b>klordan</b>
	<b>0.15</b>	<b>54</b>
<b>Cvjetača</b>		<b>aldrin</b>
	<b>0.42</b>	<b>320</b>
<b>Jabuka</b>		<b>diklorvos</b>
	<b>0.24</b>	<b>140</b>

otkriven kemijski spoj

Sastav: promil

% iznad zakonski dopuštenog praga

Mineralni se sastav isto promijenio. Današnje povrće sadrži oko 25% manje željeza, cinka, kalcija, bjelančevina i ostalih vrijednih hranjivih tvari. Možemo to jednostavno matematički izreći ovako: ako želite dobiti potrebnu količinu vitamina i minerala, onda morate jesti četiri do osam puta više voća i povrća nego što su morali ljudi koji su živjeli prije 50 godina! To je sve povezano s dijabetesom. Kao pacijent, vi živite u ekstremno teškim vremenima. Jeftina pržena hrana se sve više konzumira i morate jesti voća i povrća čija je kvaliteta sve niža.



Međutim, u nadolazećim poglavljima usredotočit ćemo se na hranu koja vam uistinu može pomoći poboljšati cjelokupno zdravlje.

## 4.4. Vanjski čimbenici koji utječu na dijabetes

**U**prošlosti se za uzrokom dijabetesa tragalo isključivo unutar tijela. Proučavalo se što tijelo čini krivo da bi uzrokovalo taj poremećaj. Nakon toga je pacijent proučen kao cjelina: koji čimbenici pogoršavaju dijabetes...

Nedavna su istraživanja pokazala da na dijabetes snažno utječu vanjski čimbenici, tj. okolina u kojoj živite. Određeni kemijski spojevi posebno su pokazali utjecaj na razvoj dijabetesa.

Ti kemijski spojevi koji mogu potaknuti nastup dijabetesa su:

- Onečišćenje zraka
- Teški metali
- Arsen
- Otrovi
- Nitrati
- Nitriti
- BPA (bisfenol a)
- Kompoziti za zaštitu od gorenja
- organokositreni spojevi
- PFC (perflorirani spojevi)
- Pesticidi
- Zračenje
- Otapala itd.



Naravno, ne možete biti pod staklenim zvonom i zaštititi se od svih vanjskih čimbenika koji utječu općenito na vaše zdravlje, a pogotovo na dijabetes. Ipak, navest ćemo neke koje možete izbjegći i, što je najvažnije, saznat ćete kako možete ukloniti te zagađivače iz svog tijela. Naša tijela posjeduju obrambene mehanizme koji filtriraju otrovne tvari u okolini. Na nama je da ih pojačamo i to je stvarno moguće!

## 4.5. Vaša težina kao čimbenik

Kako je već više puta spomenuto, pretilost ili gojaznost je izravno povezana s dijabetesom. To je zato što masnoća utječe na dijabetes na više načina. Možemo slobodno reći da je ona uzrok dijabetesa! Rečeno je prije i da postoji veći rizik za dijabetes ako se naslage masnoće nalaze pretežno oko trbuha.



Masne stanice otpuštaju hormon koji ometa normalno djelovanje inzulina.

Također smo pričali o glavnem razlogu zašto stanice ne upijaju glukozu kako bi trebale – zbog lipida oko stanice. Što ste teži, više je masnoće koja teče vašim krvotokom.

Imajući sve to na umu, možemo zaključiti da je masnoća (i, prema tome, pretilost) glavni uzrok vašeg dijabetesa! Ali dopustite mi da se zaustavim ovdje u slučaju da mislite o tome kako biste mogli izgubiti prekomjernu težinu, jer sam potpuno svjestan da je to lakše reći nego učiniti. Rijetko se koja osoba nije borila s gubljenjem težine!

Naš se cijeli način život temelji na minimiziranju tjelesne aktivnosti! Fizička je aktivnost glavni razlog zašto naši preci nisu bili pretili! Međutim, danas prosječna osoba ne hoda na posao i nema posao koji zahtijeva pravi fizički napor. Radije vozimo djecu u školu, vozimo se na posao, sjedimo za stolom cijeli dan i tada se vozimo kući kako bismo sjedili ispred TV-a cijelu noć.



Ne radi se samo o nama, radi se i o našoj djeci! Mi se bar možemo prisjetiti dana kada smo se igrali po susjedstvu na ulicama i igralištima. Svi smo se bavili bar jednim sportom kroz svoje godine školovanja. Djeca današnjice se isto bave sportom, ali samo na PlayStationu i PC-u! Ne puštamo ih više van, jer nije sigurno...

No, ako želimo biti zdravi, moramo uvesti promjene. Žrtvovati nekoliko kilograma je mala cijena za dug i zdrav život! U nadolazećim poglavljima ću vam pokazati kako upotrijebiti ovu informaciju o glavnom uzroku dijabetesa u svoju korist.

Prije toga pogledajmo zadnji značajni čimbenik kod razvoja dijabetesa...

## 4.6. Genetika

**N**emoguće je proučavati i jednu bolest uz zanemarivanje uloge genetike i dijabetesa nije ništa drugačiji. U zdravstvenim upitnicima vas uvijek pitaju imate li u obitelji dijabetičare, jeste li pretili ili bilo što bi vas smjestilo u rizičnu skupinu ljudi.

Ali, da budemo pošteni, moramo istaknuti da prave genetske promjene mogu nastati tek nakon više tisuća godina. Međutim, epidemija dijabetesa pogodila je svijet tek unazad nekoliko desetljeća! To je prekratak period da bi genetika imala značajan utjecaj na porast slučajeva dijabetesa. Prava promjena koja je dovela do rastućeg broja dijabetičara nalazi se u našoj okolini kao i što smo rekli. Živimo stresno, jedemo nezdravu hranu upitne kvalitete i tijela su nam svaki dan izložena opasnim zagađenjima. Postajemo narod pretilih ljudi.



Znači, iako genetika treba biti uzeta u obzir kod svake bolesti, važno je prisjetiti se da je potrebno više tisuća godina da bi se dogodile određene genetske mutacije. Nije točno reći da je genetika jako utjecajan čimbenik kod epidemije dijabetesa. Kao većina ostalih kroničnih bolesti, dijabetes je naglo porastao unazad samo nekoliko desetljeća.



## 2. DIO

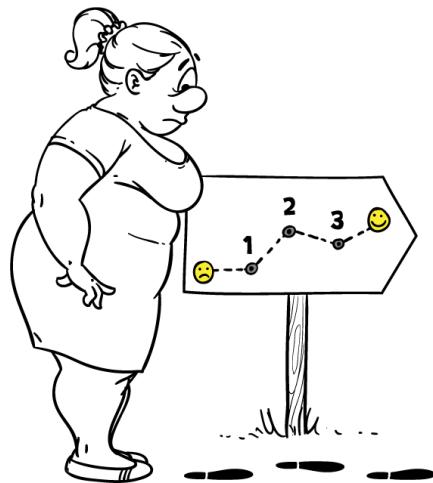
*Diabetes No More*



## 5. Poglavlje

# Poboljšajte svoje zdravlje u samo 2 tjedna!

Ova je knjiga vaš vodič do pobjede u borbi protiv dijabetesa. Samo morate pratiti program od tri jednostavna koraka i tijelo će vam biti očišćeno i zdravo kao nikada prije!



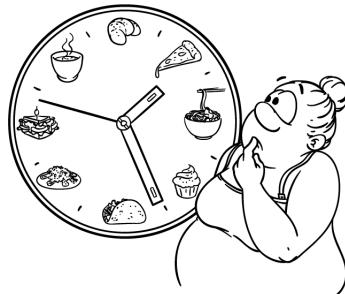
## 1. KORAK: Detoksikacija

Prvi korak koji morate poduzeti na putu do izlječenja dijabetesa je istinski očistiti svoju jetru. Sada znate da vaša jetra igra važnu ulogu u regulaciji razine šećera u krvi. No, kako bi mogla ponovo normalno funkcionirati, morate provesti detoksikaciju i dati joj šansu da "krene iznova". Zdrava jetra preduvjet je za pobjedu nad dijabetesom.



## 2. KORAK: Prelazak na dijetu za dijabetes

Neka vas ne uzinemiri riječ DIJETA. Vaša dijeta za dijabetes je vrlo jednostavna i sve je pažljivo sastavljeno za vas: od sastojaka, preko jela pa sve do vremena kada ih jesti. Neka vas ne zabrinjava da vam omiljena hrana neće biti na jelovniku! To je dijeta koja vam daje priliku jesti hranu koju volite, ali smo ju posložili na pravi način kako bi vam pomogli postići svoj cilj, tj. imati zdravo tijelo. properly to help you achieve your goal of a healthy body.



Naš plan dijete uključuje ukusne recepte kako bismo vam još više pomogli. Na taj način možete koristiti slobodno vrijeme kako želite ili ga koristiti kako biste postali fizički aktivniji. Nećete gubiti vrijeme misleći o tome što biste kuvali.

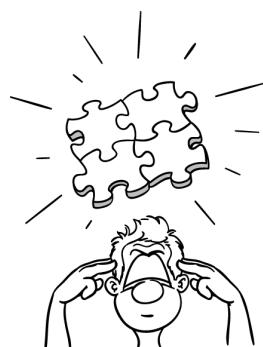
Jedna od istaknutih stvari iz knjige Diabetes NoMore je poznati Diabetes Shake. Pokazat će vam recepte koji prirodno povećavaju količinu hormona inzulinu sličnog faktora rasta kako bi pomogao regulirati razinu šećera u krvi. Trebat će vam kako biste se trajno riješili injekcija inzulina.

Uz to, shakeovi i recepti nisu samo za dijabetičare. Cijela vam je obitelj na dobitku i mogu početi živjeti zdraviji život.

### 3. KORAK: Koristite ljekovitu moć svog uma

Zadnji korak prema izlječenju dijabetesa uključuje ljekovite moći koje svi posjedujemo: moć uma.

Sve više i više dokaza postoji o tome kako naši umovi mogu biti djelotvorna oruđa za postupak liječenja, ali moderna medicina često zanemaruje um. Specijalne vizualizacijske tehnike koje ćete naći na stranicama knjige Diabetes NoMore pomoći će vam postići prave i trajne rezultate.



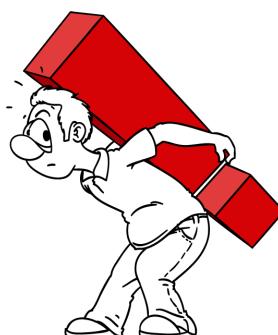
Bit ćete zdravi i mnogo sretniji koristeći te metode, a i uživati normalnu razinu šećera u krvi koja iz toga proizlazi.

Holistički pristup je najbolje rješenje za dijabetes! Liječite temeljni uzrok bolesti: promijenite svoje prehrambene navike, oslobođite se stresa i bit ćete uistinu zdravi!

**Važna napomena:**

Kada započnete s Diabetes NoMore programom, molim vas nemojte prestati uzimati svoj propisani lijek ili inzulin! Nagli prestanak uzimanja lijekova može imati negativan učinak na vaše zdravlje. Javite svom liječniku za ovaj program i surađujte s njim kako biste polako snizili i prilagodili svoju dozu lijeka kroz napredak prema programu Diabetes NoMore.

Kao sa svakom promjenom koja utječe na zdravlje, a planirate ju napraviti, mudro je prvo se savjetovati s liječnikom. Prije početka s Diabetes NoMore programom, trebate porazgovarati sa svojim liječnikom. Također se trebate pripremiti za početak Diabetes NoMore dijete. Potrebna vam je dovoljan zaliha kako biste mogli češće provjeravati razinu šećera u krvi: prije i poslije svakog jela ili šest puta na dan.



Ako vam je neugodna provjera bockanjem prsta, pitajte liječnika za ostale dostupne metode testiranja. Međutim, pažljivo razmotrite cijenu tih alternativnih metoda. Kada započnete s Diabetes NoMore programom, morat ćeće mjeriti šećer u krvi prije i poslije svakog jela jer ćeće možda morati poduzeti određene prilagodbe. To je posebice točno za ljudi koji uzimaju inzulinske injekcije.

Također, pripremite se na više posjeta svom liječniku, jer ćeće morati prilagoditi dozu svojih lijekova na recept i inzulina kada vam se razina šećera u krvi počne snižavati uz Diabetes NoMore.

## 5.1. Kako mjeriti razinu šećera u krvi

**S**iguran sam da ste već stručnjak u tome, ali nikada ne šteti podsjetiti se pravilne tehnike za mjerjenje razine šećera u krvi. Na kraju krajeva, sljedećih dva tjedna morat ćete to raditi 6 puta dnevno.

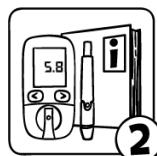
### 1. Operite ruke

Pranje ruku važan je korak i nikada ga nemojte preskakati. Možete koristiti toplu vodu kako bi potakli protok krvi u prstima.



### 2. Pripremite uređaj

Morate biti dobro upoznati s uputama koje je napisao proizvođač uređaja koji koristite kod ispitivanja razine šećera u krvi. Pročitajte ih pažljivo, uključite uređaj i slijedite upute.



### 3. Uzmite kap krvi

Pažljivo izaberite mjesto. Ne morate uvijek uzimati krv iz istog prsta.



Inače proizvođač preporuča moguća mjesta za ubod. Najbolje je slijediti ove upute.

#### 4. Stavite krv na trakicu za mjerenje

Dodirnite i držite kap krv na trakici. Može potrajati minutu dok se krv ne upije i mjerjenje započne.



#### 5. Postignite rezultate

Vrijeme potrebno da uređaj pokaže točne rezultate varira od uređaja do uređaja. Slijedite upute za svoj model. Čekajte da prođe navedeno vrijeme prije nego iščitate svoju razinu šećera u krvi. Po njemu odredite trebate li poduzeti mjere kako biste vratili svoju razinu šećera u normalu.



#### 6. Odložite iskorištene igle

Nakon svake upotrebe odložite korištene igle i trakice i nikada ne odlažite trakice s krvi u obično smeće. To je jedini način kako zaštititi ne samo svoje nego i zdravlje svoje obitelji.



#### 7. Bilježite rezultate testiranja

Pobrinite se da unesete rezultate svakog testiranja u dnevnik svaki put.



Vodeći dnevnik rezultata testiranja pomoći će vam pratiti svoj napredak i bolje razumjeti bolest. Postoji mnogo uređaja za testiranje koji mogu bilježiti vaše rezultate testiranja na samom uređaju ili pohranjivati informacije u aplikacije. Izaberite metodu koja vama najviše odgovara.



### BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

MON	MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	blood drop icon				
	syringe icon				
TUE	MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	blood drop icon				
	syringe icon				
WED	MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	blood drop icon				
	syringe icon				
THU	MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	blood drop icon				
	syringe icon				
FRI	MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	blood drop icon				
	syringe icon				
SAT	MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	blood drop icon				
	syringe icon				
SUN	MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	blood drop icon				
	syringe icon				

## 6. Poglavlje

# Provedite detoksikaciju tijela

**U**poglavlju o čimbenicima iz okoliša koji utječu na dijabetes, ukratko sam pokrio neke zagađivače koji imaju iznimno negativan učinak na vaše zdravlje. Nažalost, ne možete izbjegći sve otrovne tvari koje štete vašem tijelu kao što je zagađenje zraka, koje je neizbjegjan dio života u bilo kojem gradu! Ne možete ni znati sve o svakom komadu hrane koji pojedete, bez obzira na to koliko pročitate s etikete i gdje se proizvodi...



Međutim, postoji ipak nešto što možete poduzeti kako biste spriječili daljnje oštećenje vašeg zdravlja i uklonili nakupljene otrovne tvari koje pogoršavaju vaš dijabetes.

Jetra je organ koji čisti vašu krv od otrovnih tvari. Ima i mnogo drugih važnih uloga, ali usredotočit ćemo se na to kako ima ulogu i u regulaciji razine šećera u krvi. Točnije, istražit ćemo način kako bi vaša jetra mogla djelovati bolje i čistiti 100% svih opasnih tvari iz vaše krvi i tijela.

Nakon detoksikacije, pokazat ću vam stvari koje trebate izbjegavati ubuduće kako nikada više ne biste ugrozili svoju jetru.

## 6.1. Dijabetes i zagađivači

**K**ontakt s opasnim zagađivačima sve je učestaliji u našoj svakodnevici. Tvari svih vrsta, od kojih su neke otrovne, svakodnevno se izbacuju iz tvornica u zrak, zemlju i vodu.

Sve više znanstvenih istraživanja podržava teoriju da otrovne tvari u okolišu doprinose rastućem broju smrtonosnih bolesti. Istraživanje je povezalo otrovne tvari s dijabetesom, a i pretilosti.



Neki od načina na koje ovi zagađivači okoliša utječu na bolesti su:

- Podržavanjem upalnih procesa u tijelu.
- Stvaranjem otpornosti na inzulin
- Ometanjem metabolizma glukoze
- Ometanjem metabolizma kolesterola
- Stvaranjem oksidacijskog stresa
- Ometanjem rada mitohondrija
- Promjenama metabolizma štitne žlijezde
- Ometanjem regulacije apetita

Gore navedeni popis čini samo manji dio poznatih negativnih učinaka otrovnih tvari koje izravno mogu pogoršati vaš dijabetes. I nemojmo zaboraviti da se svake godine otkriju nove otrovne tvari koje još nisu ispitane!

Dakle, kako se vi nosite sa situacijom? Najlakši je način kontrola hrane koju jedete. Čitanje etiketa na svemu što kupite je NUŽNO. Ako nađete na nešto što ne možete pročitati, razumjeti ili čak ni izgovoriti, izbjegavajte to! Vjerojatno je neka vrsta konzervansa ili tvari koja ne može biti zdrava. Izbjegavajte sve što je prerađeno, rafinirano ili sadrži industrijska ulja ili kukuruzni sirup.



Sljedeća stvar koju morate učiniti je prestati se izlagati kemikalijama kod kuće. Sredstva za čišćenje pa čak i sapun puni su otrovnih tvari koji vam mogu naškoditi. Kupujte samo proizvode koji su jasno označeni kao neotrovni. To se odnosi i na proizvode za uljepšavanje i higijenu.

Zadnji je korak detoksikacija tijela od svih zagađivača otprije prisutnih u njemu. To je važan korak i za budućnost jer, bez obzira na to koliko ste oprezni, nikada ne možete izbjegći 100% od svih otrovnih tvari.

Podijelit ću s vama vrlo učinkovit program detoksikacije koji će osigurati da vam jetra radi ponovo punom snagom. Nakon što ste pojačali funkciju pročišćavanja svoje jetre, opet će moći doprinositi prirodnoj regulaciji razine šećera u krvi.

## 6.2. Stvari koje morate izbjegavati

**V**eć sam spomenuo neke otrovne tvari koje morate izbjegavati, ali želio bih ići u više detalja jer je ovo vrlo važan korak prema prirodnoj regulaciji dijabetesa! Gledajte, ako se vaša jetra neprestano mora boriti protiv sve većih količina otrovnih tvari u vašoj krvi, jednostavno će izgubiti svoju sposobnost regulacije razine šećera u krvi.

Kako bih vam pomogao održati zdravu jetru, proći ćemo ponovo popis stvari koje trebate izbjegavati. Ovo su stvari koje oštećuju vašu jetru:

### 6.2.1. Hrana s otrovnim tvarima

Hrana koju jedemo nikada prije nije bila toliko "umjetna". To posebno vrijedi za iznimno prerađenu hranu koja sadrži velike količine aditiva, umjetnih sladila, konzervansa i dodanih okusa. Svi ti aditivi u prerađenoj hrani vrlo su otrovni za vašu jetru.



Mnoge su skupine hrane posebno rizične kada se radi o otrovnim tvarima. Meso koje je puno otrovnih tvari treba izbjegavati. Danas većina uzgajivača hrani svoje životinje hranom koja je već kontaminirana otrovnim tvarima iz pesticida. To se opetovano radi sve dok meso ne dospije na police trgovina gdje se koristi još aditiva kako bi meso izgledalo svježe.

Sljedeća je skupina voće i povrće, jedna od najvažnijih skupina hrane koja je i jako opasna. Najveća su opasnost pesticidi koji se koriste tijekom uzgoja. Nastojte kupiti samo organsko voće i povrće. Najbolje je kupovati ga na tržnici ili od lokalnog proizvođača kojeg poznajete.

Još jedan problem je da voće i povrće ne zauzima velik dio naše dijete. Nastojte ga jesti što je više moguće. Jedite više voća i povrća te smanjite količinu mesa, mlijecnih proizvoda i žitarica jer vam opterećuju jetru.



Zadnja je stvar da trebate izbjegavati GMO (genetski modificirani organizam) hranu. Možete naići na istraživanja koja kažu da je GMO hrana sigurna, ali pogledajte tko je proveo istraživanje: je li to nezavisni institut ili je sponzorirano od strane proizvođača GMO hrane? Kao i s lijekovima za dijabetes, ne možete se pouzdati u izjave proizvođača tih proizvoda. Ako potražite nezavisno istraživanje GMO hrane koje će pokazivati iste "sigurne" rezultate, prije ćete naći istraživanje koje povezuje tu hranu s rakom i dijabetesom.

### 6.2.2. Otrvna sredstva za čišćenje

Kućanske potrepštine za čišćenje su obvezne i čišćenje je posao koji nitko ne može izbjegći. Problem je u vrsti sredstava za čišćenje koju koristite. Većina ih je puna opasnih tvari koje predstavljaju ozbiljan zdravstveni rizik.

Budući da vam kadu, kuhinju i pod čine tako blistavim, pretpostavili biste da su to dobre stvari, ali te grube tvari mogu biti vrlo loše za vašu cijelu obitelj. Vjerojatno niste ni svjesni skrivenih opasnosti. Bar imamo zakone koji obvezuju proizvođača da popiše sastojke hrane, ali, nažalost, ti zakoni ne važe za sredstva za čišćenje. Možda ne znate što je u njima, ali zbog sadržaja često izazivaju kožne osipe, astmu ili nekada rak i čak i smrt!



Ako možete izbjegići sve te opasnosti, samo zamijenite otrovna sredstva za čišćenje sigurnijim alternativama koje koriste potpuno prirodne sastojke. Možete učiniti svoju kuhinju, kadu i podove jednako blistavima i s prirodnim sredstvima koja već imate u kućanstvu, kao npr. ocat, sodu bikarbonu i limun!

### 6.2.3. Proizvodi za uljepšavanje i šminkanje

Neke od stvari koje kupujete upravo da vam poboljša vanjski izgled može vas uništiti iznutra. To isto pravilo koje imamo za hranu odnosi se i na proizvode za uljepšavanje: ako ne razumijete popis sastojaka, ne kupujte! To vrijedi i za ovlaživače i sapune.



Pogledajte samo nešto što imate upravo sada u kupaonici... pažljivo pročitajte etiketu... zastrašujuće, zar ne? Kladim se da ste našli otrovne kemikalije i sastojke koje ne možete pročitati u svakom proizvodu koji posjedujete! Možete ih pronaći i u osvježivačima zraka koje stalno koristite.

Ako želite poboljšati svoje zdravlje, postoje potpuno prirodni proizvodi koji su dostupni na tržištu. Samo pripazite što kupujete i što koristite.

### 6.2.4. Otapala

Renovacija kuće ili čak i malo bojanja ili mali popravak zahtijeva upotrebu otapala. Već sam njihov miris može biti nadražujući i izazvati mučninu. Možete pokušati održavati protok zraka, ali čak i tada ćete dobiti glavobolje od njih. To je pokazatelj koliko su zaista otrovna otapala.



No, otapala postaju bolja utoliko što mnogo poznatih marki počinje proizvoditi "eko" verzije svojih proizvoda. Mnoge tvrtke sada oglašavaju alternativna prirodna rješenja koja su sigurna za vaše zdravlje i, k tome, zdrava za okoliš. To su sve opcije vrijedne isprobavanja.

### 6.2.5. Plastika

Teško da itko od nas može izbjegći plastične proizvode. Oni su jednostavno svuda oko nas. Iako, u zadnje vrijeme ljudi postaju sve svjesniji opasnosti od boca, poklopaca i proizvoda za zamatanje koji sadrže BPA i zato koriste alternative. Ako ste još okruženi plastičnim proizvodima, počnite tražiti alternative odmah i tijelo će vam biti zahvalno.



### 6.2.6. Onečišćena voda

Voda iz vašeg lokalnog vodovoda može sadržavati tvari koje predstavljaju rizik za vaše zdravlje i pogoršavaju dijabetes. Voda iz pipe se stalno miješa s kemikalijama. Možda znate već da koriste klor za pročišćavanje ili čak dodaju i fluor, ali ima ga mnogo više u vodi nego što vlasti žele priznati. Jedan primjer toga je i ostatak nekih lijekova koji se ne mogu profiltrirati, kao i ostale stvari koje vam nitko ne bi preporučio da popijete.

Postoje neke stvari koje možete učiniti kako bi vam voda iz pipe bila sigurnija, kao što su dodatni filtri u vašoj kuhinji i kupaonici kako ne biste punili svoje tijelo klorom cijelo dan.

Uvijek pijte destiliranu vodu, jer je to najbolji način kako bi se osiguralo da vam je voda pročišćena od otrovnih tvari. Pijte mnogo te čiste vode! Možda niste svjesni toga, ali vjerojatno ste kronično dehidrirani i to dodatno opterećuje vašu jetru. Pokušajte izbjegavati ostala pića i pobrinite se da popijete 2 do 3 litre vode na dan. To će biti potpora uklanjanju otrovnih tvari iz vašeg tijela. Jedan način da provjerite pijete li dovoljno vode je pogledati svoj urin, koji bi trebao biti svijetle boje.



### 6.2.7. Lijekovi

Oba prepisana lijeka te oni koje si sami prepišete najviše oštećuju vašu jetru. Ne zavaravajte se misleći da paracetamol i slično nimalo ne šteti. Jetra mora mukotrpno raditi zbog svake tablete koju uzmete kako bi razgradila kemijske spojeve i tada još mora i ukloniti nastali otpad. Što više tableta uzmete, više oštećujete jetru.

Ne zaboravite da za mnogo bolesti uopće ne trebate uzimati šaku tableta. Postoji mnogo zdravijih alternativa u zamjenu za lijekove koji oštećuju vašu jetru.



### 6.2.8. Cigaretete i alkohol

Jedno od najdokumentiranijih oštećenja jetre događa se zbog prekomjernog konzumiranja alkohola. Zloupotreba alkohola uzrokuje trajno oštećenje jetre smanjujući njenu sposobnost čišćenja tijela od otrovnih tvari.

Ako pokušavate poboljšati rad jetre, alkohol ne bi trebao biti na vašem jelovniku. Ako ne možete prestati piti, probajte pijenje alkohola smanjiti na samo jednu ili dvije čaše tjedno.



Dosad ste vjerojatno svjesni koliko pušenje šteti pogotovo vašim plućima, a i vašem zdravlju općenito. No, jeste li znali da otrovne tvari od pušenja dolaze do vaše jetre i oštećuju je? Prestati pušiti jedna je od najboljih stvari koju možete učiniti i to ne samo za svoju jetru, nego i za cijelokupno zdravlje sebe i svoje obitelji!

### Stadiji oštećenja jetre

Zdrava jetra



Masna jetra



Fibroza jetre



Ciroza jetre



### 6.2.9. Nedostatak sna

San je vrlo važan za vašu jetru. Kada ne spavate dovoljno ili spavate loše, jetra vam ne može učinkovito prerađivati masnoću. Kada se masnoća skupi u vašem tijelu jer vam jetra ne može razgraditi ju, tada dolazi do raznih problema, uključujući pretilost, koja je pozamašan rizik za dijabetes. Pokušajte dobiti bar 7 do 8 sati nesmetanog sna svake noći kako biste izbjegli te probleme.



### 6.2.10. Onečišćenje zraka

Onečišćenje zraka je zapravo čimbenik rizika koji je teško izbjjeći, ali možete bar kontrolirati i poboljšati kvalitetu zraka u svojoj kući. Počnite s uobičajenim brisanjem praštine i usisavanjem. Probajte dodati još zelenih biljaka koje prirodno pomažu čistiti zrak. Ako niste sigurno koje odabrati, porazgovarajte s vrtlarom ili istražite koje kućne biljke imaju sposobnost ukloniti opasne zagađivače zraka koji se nalaze u kućanstvima.



## 6.3. Očistite svoju jetru

**K**ako bi uistinu počeli čistiti svoju jetru, morate prvo pažljivo izabrati "DAN ZA DETOKSIKACIJU". Budući da se morate odmoriti i fizički se ne naprezati dok prolazite kroz detoksifikaciju, najbolje je izabrati vikend ili neradni dan.

### Napomena:

Ako trenutno uzimate neke nepotrebne lijekove, onda vam se detoksifikacija neće uspješno odviti. Probajte to organizirati kada vam završi liječenje. Ako to nije moguće, onda preskočite ovaj dio detoksifikacije zasad.

### Savjet:

- ako ne možete obaviti cijelodnevnu detoksifikaciju zbog gore navedenih razloga, i dalje možete pokušati s dodavanjem magnezijevog sulfata ili gorke soli u čašu vode i popiti ju uz svako jelo. Nije učinkovito kao cijelodnevna detoksifikacija, ali će i dalje imati pročišćavajući učinak na vašu jetru, samo će trajati duže.
- Bit će vam od koristi ako koristite jabučnu kiselinu bar nekoliko dana prije početka ove detoksifikacije. Jabučna kiselina "omekšava" otrovne tvari u vašoj jetri.
- Najbolji način kako se pripremiti za detoksifikaciju jetre je izbjegavati masnu i teško probavljivu hranu dva dana prije pročišćenja.

### 6.3.1. Čudesni detoksikacijski napitak

Ovo je popis sastojaka koje ćete trebati kako bi pripremili ovaj napitak:

- 1 dl ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 veliki grejp
- 4 žlice gorke soli
- 6-7 dl vode (najbolje destilirane)
- 1 staklenka s poklopcom
- 1 veća staklenka

#### **Upute:**

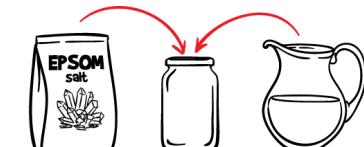
Na dan kada ste odlučili provesti detoksifikaciju imajte samo vrlo lak (bez masnoća) doručak i ručak. Izaberite jela s mnogo povrća i voća.

#### **Ručajte oko 14 sati**

#### **Nakon 14 sati**

Nemojte piti ili jesti ništa osim detoksikacijskog napitka koji ste pripremili. Miješanje druge hrane i pića može vam uz nemiriti želudac i izazvati mučninu.

Mješavina koju ste pripremili trebala bi biti dovoljna za 4 posluživanja. U toplijim danima možete staklenku s mješavinom staviti u frižider kako bi se ohladila.



**Popodne oko 18 sati**

Popijte jedno posluživanje mješavine (1/4 mješavine). Okus nije jako ukusan pa ćete vjerojatno htjeti isprati usta vodom poslije.



**Savjet:** ako ne možete podnijeti okus, probajte piti sa slamkom.

**Večer oko 20 sati**

Popijte još jedno posluživanje mješavine.

**21 sat**

Pripremite drugu staklenku s poklopcom. Natočite djevičansko maslinovo ulje i iscijedite grejp. Uklonite pulpu da vam ostane samo sok od grejpa. Sada zatvorite s poklopcom i tresite dok se dobro ne promiješa. Prije nego popijete ovu mješavinu, uvjerite se da je sve spremno, jer morate ići na spavanje čim ju popijete. Dakle, idite u kupaonicu (nekoliko puta kako ne biste morali tijekom noći), završite sve poslove i budite spremni za spavanje prije 22.15.



**22 sata**

Popijte mješavinu soka od grejpa i maslinovog ulja.

Kada popijete tu mješavinu, odmah idite spavati. Kako biste postigli najbolje rezultate ovog pročišćenja jetre, lezite na ledima uz dobru potporu za glavu. Probajte ne micati se bar 20 minuta. Opustite se i zaspite.

**San**

Probajte se ne probuditi ili otići iz kreveta do jutra.

**Sljedeće jutro**

Probudite se nakon 6 sati i popijte treću čašu mješavine vode i soli. Tada možete otići nazad spavati ili se samo pokušati opuštati bez kretanja.

**Nakon sljedeća 2 sata**

Popijte zadnju čašu mješavine soli i vode. Ponovo se morate opustiti ili leći.

Nakon sljedeća 2 sata dan detoksikacije završava. Sada možete početi jesti. Najbolje je početi sa svježim sokom, pričekati pola sata te pojesti jedno voće. Nakon sljedećeg sata možete jesti drugu hranu, ali je najbolje jesti samo laku hranu bez masnoća i ovaj dan.

### 6.3.2. Što očekivati od detoksikacijskog napitka

Kada započnete danom detoksikacije, možete očekivati učestalije pražnjenje crijeva i mokrenje. Također možete očekivati uklanjanje žučnih kamenaca pa se nemojte uplašiti ako ih vidite u wc školjci. Što ih više vidite, tim bolje, jer to znači da je detoksikacija uspješna!



Detoksikacija će pokazati svoj puni učinak oko večere. Dotad će vam se tijelo pročistiti i osjećat ćete se lagano, puno energije, sretnije i opuštenije.

Za najbolje rezultate pročišćenja, ja preporučam obavljanje detoksikacijskog dana jednom mjesečno. Kada prestanete izlučivati žučne kamence za vrijeme detoksikacije, to znači da vam se jetra konačno pročistila!

Kada ste pročistili jetru i povratili njenu sposobnost da pročišćava otrovne tvari i uklanja masnoću, pokazat ću vam kako poboljšati i rad gušterače.

## 7. Poglavlje

# Dijeta za dijabetes

**U** ovom ču poglavlju otkriti istinu o dijabetesu i ona će možda biti najteža stvar za prihvati. Razlog iza toga je to što ćete ovdje pročitati stvari koje niste nikada prije čuli o dijabetesu. Preporučit ću hranidbene navike koju su daleko od onoga što ljudi inače smatraju dobrom prehranom. Međutim, ja nisam jedini koji to radi. Ljudi polako shvaćaju da moderna prehrana nije nimalo nalik prehrani naših predaka. Ljudsko tijelo jednostavno nije namijenjeno prehrani vrstama hrane koja je danas temeljna. To je jedan od najvećih uzroka što naša tijela napada velik broj epidemija tijekom prošlog stoljeća.

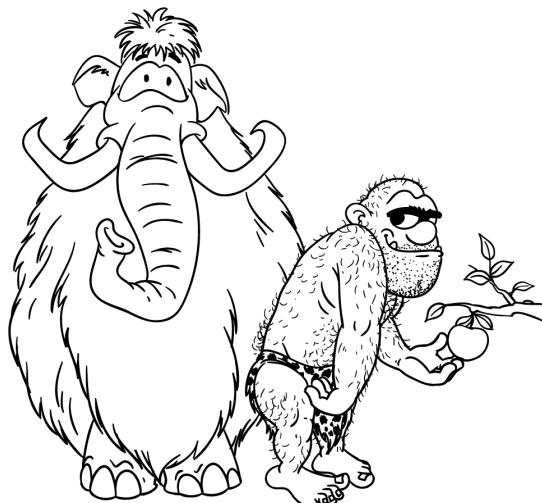
Dakle, ovo je poglavlje zapravo o zdravim prehrabnenim navikama koje vašem tijelu daju hranjive tvari koje ono treba kako bi normalno funkcionalo i, najviše od svega, pravilnu prehranu i dijetu kako bi pobijedilo dijabetes.

## 7.1. Prirodna ljudska dijeta

Dokaz o ranim ljudskim dijetama jasno pokazuje da su se hranili znatno drugačije nego što se ljudi danas hrane.

Svi u glavi imamo istu sliku praljudi kao moćnih lovaca koji jedu velike životinje uz vatru, ali koliko je ta slika točna? Jesu li naši preci jeli pretežno meso?

Prije nego odem u tematiku promjene ljudske prehrane kroz godine, imajte na umu da se naš probavni trakt nije nimalo promijenio!



Još jedno pitanje koje treba biti odgovoren je: ako pračovjek nije jeo puno mesa, zašto se hranimo mesom uz svaki obrok danas? Tko ili što nas je natjeralo na tu naviku?

Antropolozi tvrde da su prapovijesni ljudi ovisili o mesu kao primarnom jelu. Razlozi su vrlo jednostavni. Zamislite da živite prije više tisuća godina bez ikakvog modernog oružja, tehnika ili znanja vezanog za svijet koji vas okružuje. Koliko je vjerojatno da ćete uhvatiti i pojesti životinje svaki dan?

Uz to, uloviti plijen nekoliko puta dnevno vam nije jedini izazov. Kada se životinja uhvati, potrebno ju je oderati, osim ako su nam preci imali sposobnost jesti krv, kosti i tjelesne tekućine zajedno s mesom? Zvuči odvratno, zar ne?

Kako bismo dodatno dokazali ovu teoriju, možete provesti mali eksperiment s djjetetom. Jednostavno stavite sirovo meso i sirovo voće pred njega i pogledajte koje će izabrati!

Možemo naći dodatan dokaz u građi svog tijela. Ljudi jednostavno nisu primjereni za lov na veliki plijen. Trebate samo pogledati ralje bilo kojeg grabežljivca koji jede meso i usporediti ih sa svojom čeljusti u ogledalu. Mogu li naši zubi otrgnuti meso s kostiju palog bizona?



Nemojmo zaboraviti "moralne" aspekte svakodnevnog lova. Većina ljudi radije ne bi ubijala drugo živo biće svaki dan. Uzimajući u obzir urođenu odbojnost prema ubijanju koju ljudi imaju, koliko bi nas danas preživjelo da nam je to današnja dijeta?

Već sam spomenuo da su naši zubi ravni, za razliku od zubi pravih lovaca. Nemamo urođenu sposobnost trganja mesa s druge životinje. Nadalje, ako proučite razinu kiselosti kod životinja koje love i jedu samo meso, uvidjet ćete da su mnogo više nego kod ljudi. Te životinje trebaju veću razinu kiselosti kako bi ispravno probavili sirovo meso. Njihovi su želuci i probavni traktovi također znatno drugačiji. Mesojedi imaju kraće probavne traktove i jake želuce koji mogu probavljati pokvareno meso. Te životinje mogu jesi i probavljati meso koje je danima stajalo na otvorenom. Možemo li i mi to? Mogu li ljudi jesti sirovo nekuhanato meso koje je ležalo u travi tri do četiri dana?

Jednostavno rečeno, čovjek nije napravljen kako bi bio nemilosrdan lovac ili isključivo mesojed.



Tablica niže pokazuje razlike između ljudi i životinja koje jedu isključivo meso:

	LJUDI	MESOJEDI
<b>Zubi</b>	Ravni	Oštri
<b>Žvakanje</b>	Dugo žvakanje	Gutanje velikih komada hrane
<b>Jezik</b>	Gladak	Grub
<b>Slina</b>	Enzimi za probavu ugljikohidrata	Nema probavnih enzima
<b>Arterije se čepe</b>	Da, niska otpornost na masnoću	Ne, trebaju visok udio masnoće
<b>Nokti</b>	Ravni	Oštре pandže
<b>Znojenje</b>	Znojenje kroz pore	Znojenje samo kroz jezik
<b>San</b>	Otprilike 33% dana	Otprilike 80% dana
<b>Želudac</b>	Kiselost pH 4-5	Kiselost pH 1
<b>Tanko crijevo</b>	10-11 puta dulje od duljine tijela	3-6 puta dulje od duljine tijela
<b>Debelo crijevo</b>	Dugo i složeno	Kratko, jednostavno i glatko
<b>Jetra</b>	Ne može pročistiti vitamin A	Može pročistiti vitamin A
<b>Vitamin C</b>	Potreban unos iz izvora hrane	Proizvode sami vitamin C
<b>Prehrambene navike</b>	Odbija ih staro sirovo meso	Vole sirovo i staro meso
<b>Noge</b>	2	4

Tablica s razlikama između ljudi i mesojeda

(životinje koje jedu isključivo meso)

Iz svega ovoga može se zaključiti da su praljudi vjerojatno jeli malo mesa. Važno je zapamtiti da su jeli samo svježe meso, koje je kalorično.

Još jedna skupina hrane koja je malo vjerojatno bila na jelovniku naših predaka su mlijecni proizvodi. Gdje bi ih nabavili? Još jedna važna i čudna činjenica je da su ljudi jedina vrsta koja pije mlijeko i kada odraste. I ne piju ljudsko mlijeko, nego mlijeko drugih životinja. Pomalo čudno, zar ne?



A što je sa žitaricama? U potpuno prirodnom obliku, mogu li ljudi probaviti rižu ili pšenicu? Teško. U sirovom obliku, ljudi ne mogu ni žvakati žitarice, a kamo li probaviti ih. Ako pogledamo životinje, uglavnom ptice koje jedu pretežno žitarice, možemo vidjeti da im je probavni trakt dobro prilagođen za takav tip prehrane. Ptice imaju vrećicu u svom grlu, gdje progutane žitarice stoje i otapaju se kako bi se lako probavile. Međutim, ljudi nemaju probavni kapacitet za sirove žitarice. Dakle, ako praljudi nisu nikada jeli žitarice, mlijecne proizvode, niti meso, što su jeli?

Povrće je očit zaključak. Povrće u svom sirovom obliku nije teško jesti, ali vrlo je niskokalorično. Spomenimo ukratko okus: bez umaka za salatu, sirovo povrće postaje zasigurno dosadno ako se jede svaki dan!

Ako je moj zaključak da su praljudi jeli samo povrće, onda sada mislite da sam lud! Kako čovjek može biti zdrav bez imalo mljeka i žitarica? Naposljetku, cijeli život slušamo da su oni dio naše zdrave dijete!



Zato sam i započeo ovo poglavlje govoreći vam da zaboravite ono što znate o tzv. zdravoj dijeti! Što je oglašavano i promovirano u ovo doba nema veze sa zdravljem, nego s bogaćenjem! Tržište koje pokreće zarada uvelo je “nova” pravila u ljudsku dijetu.

Temeljeći se na svemu dosad spomenutom ovdje, idealna hrana za ljudе je:

- Nezačinjena hrana
- Sirova hrana koja se lako probavlja
- Hrana koja se lako pronađe
- Hrana koja sadrži dovoljno hranjivih tvari i vitamina potrebnih za opstanak
- Bogata kalorijama u obliku jednostavnih šećera, koje naše tijelo treba

Možete li zamisliti neku hranu koja ispunjava navedene uvjete?

Već duže vrijeme, istraživači su proučavali zube praljudi kako bi bolje shvatili što su jeli. Iznenadujuće je, ali ništa od gore navedenoga!

## PRALJUDI SU SKORO ISKLJUČIVO JELI VOĆE!

Još jedna činjenica koja pomaže dokazati ovu teorije može se pronaći proučavanjem našeg genetski najbližeg rođaka iz životinjskog carstva, čimpanze, koja se hrani skoro isključivo voćem!

Kada isprva razmislite o ovoj teoriji, čini se absurdna, ali ako još malo promislite o tome, uvidjet ćete da voće ispunjava sve uvjete ljudske prehrane:

- » Voće sadrži više potrebnih hranjivih tvari od bilo koje druge skupine hrane.
- » Voće ima odličan okus kada je sirovo, posebno kada je zrelo.
- » Voće se može jesti odmah kada se pronađe, bez posebne pripreme.
- » Voće se u našem tijelu probavlja brže nego druga hrana.
- » Zrelo voće može ugljikohidrate pretvoriti u fruktozu i glukozu, a oba su jednostavni šećeri koja naše tijelo može iskoristiti kao instant energiju bez potrebe za probavljanjem.
- » Enzimi u voću mogu bjelančevine pretvoriti u aminokiseline i masnoću u masne kiseline, koje su ključni izvori energije za naša tijela. To je energija koju trebamo za kretanje, govor, disanje i sve ostalo neophodno za preživljavanje.
- » Voće je lako dostupan odabir hrane. Može se pronaći lako zahvaljujući jarkim bojama i samo se ubere s drveta. Zrelo voće pada na tlo, tako da nije potreban izrazit trud naspram lova i ubijanja životinja!



» Mozak sam po sebi radi pogonjen jednostavnim šećerima. U vremenu kada su ljudi jeli samo voće, ljudski je mozak rastao. Naša drevna voćna dijeta pomogla je našim tijelima da rastu i evoluiraju, a sada naša moderna dijeta uzrokuje smanjenje našeg mozga!

Možda ste sada uplašeni i mislite da se rješenje koje Diabetes NoMore nudi temelji isključivo na jedenju voća! Ne brinite, to nije točno. Međutim, morate zapamtiti ove važne činjenice o voću.

### 7.1.1. Uravnoteženost šećera i masnoće

**K**ao što ste naučili u prošlom odjeljku, praljudi su uglavnom jeli voće. Šećeri iz tog voća su lako bili pretvoreni u energiju za stanice i to bez potrebe za inzulinom.

Samo zamislite, jeli su više šećera dnevno nego mi danas, ali gušterača im je radilo sasvim u redu i nisu imali dijabetes.

Istina je da su naši preci povremeno jeli meso i ostalu visokokaloričnu hranu kao što je avokado, ali analizirajmo ovo. Kada su se domogli mesa, nisu jeli voće. Zašto? Nije bilo hladnjaka tada, kao prvo. Znali su da moraju pojesti svo to meso prije nego se pokvari. Budući da je meso tako bogato kalorijama, nisu jeli voće dokle god su imali mesa. Isto tako, meso je bila rijetka poslastica, tako da su htjeli konzumirati što više mesa kada su ga imali.

Ovo je KLJUČNO za njihovu dijetu koja nije bila praćena bolestima: nikada ne mijesajte šećere i masnoće!

Naši su preci jeli ili isključivo masna ili isključivo slatka jela i to im je bila dijeta kojom su se držali dalje od dijabetesa. Tek nakon što su ljudi počeli kombinirati slatka i masna jela se javila potreba za inzulinom.



### 7.1.2. Industrijski uzgoj

Prawa je epidemija dijabetesa počela prije samo jednog stoljeća, a znamo da su ljudi već miješali razne vrste hrane u svojim jelima dugo prije toga.

Što se, dakle, promjenilo? Prvo i osnovno, kvaliteta hrane je snižena. Svi su jeli mnogo zdraviju hranu, uzgajalo se organski na malim farmama i hrana nikada nije bila izložena kemikalijama. Naravno, ljudi nisu imali na raspolaganju jako prerađenu hranu tada. Međutim, sve se promjenilo širenjem industrijskog uzgoja.

### 7.1.3. Meso

Vjerojatno je najveća promjena u ljudskoj dijeti nastala kada se uzgoj živina industrijalizirao. Unazad 60 godina mesna se proizvodnja preselila s malih farmi u velike tvornice. U prošlosti su životinje na farmama jele prirodnu hranu kao što je bilo i prije farmi. Goveda npr. inače pasu na beskrajnim poljima zelene trave i proizvedeno meso bilo je zdravo i s niskim udjelom masnoće. No, to se sada dramatično promjenilo. Goveda koja se hrane travom sadrže masti Omega 6 i 3 u omjeru 3:1. Komercijalno proizvedena govedina ima udio 20:1. To je izuzetno važno jer Omega 6 masti su masti koje stvaraju omotač oko stanica, koji blokira slobodan prolaz i upijanje šećera u stanicu. Omega 3 masti, s druge strane, su masti koje slobodno plutaju i zapravo čiste krvotok od loših masti.

Dodatan je problem to što su sve današnje životinje na farmama u kavezima. Ne trče poljima niti jedu prirodnu hranu. Vrlo su bolesne životinje i drži ih se na nezdravoj dijeti kako bi postale veće i deblje. Injekcije steroida i antibiotika su im također dio života.



Ovaj tip mesa problematičan je i rizičan za oboljele od dijabetesa. Ako stvarno morate jesti meso, onda izaberite isključivo organsko meso životinja koje su hranjenje travom.

#### 7.1.4. Mlijecni proizvodi

**M**lijecni proizvodi današnjice puni su masti i šećera i definitivno nisu dobri za nas. Rješenje koje preporuča Diabetes NoMore je izbaciti mlijecne proizvode iz svoje dijete.

Kao što sam već spomenuo, mi smo jedina vrsta na planeti koja pije mlijeko druge životinje. To se jednostavno ne čini prirodno.

Probajte zaboraviti sve što su vam govorili o tome koliko je važno mlijeko za vaše zdravlje. Jesu li vam bilo kada rekli da kravljie mlijeko koje se prodaje kao mlijeko s 2% masti zapravo sadrži 35% masti? To niti nije bilo kakva mast, nego zasićena mast. To je ista ona mast koja je izravno povezana s visokim kolesterolom i otpornosti na inzulin. Zato je mlijeko potrebno ukloniti iz prehrane.

Situacija je vrlo slična i kod ostalih mlijecnih proizvoda, kao što je jogurt, sir i sladoled. Puni su masti! Sir, na primjer, je skoro 100% od masti. Dakle, treba ga izbjegavati. Mlijecni proizvodi 70% svojih kalorija dobivaju od masti. Zato za njih nema mjesta u rješenju koje nudi Diabetes NoMore.

Vjerojatno ste vidjeli mlijecne proizvode bez masti, ali imajte na umu da je skoro nemoguće izbaciti svu mast iz nečega! Čak i kada biste mogli izvući svu mast iz nečega, ono što ostaje u tom proizvodu je šećer. A što s laktozom?

Laktoza je samo druga vrsta šećera koja se nalazi u mlječnim proizvodima. Možda ste čuli ljude kako govore da su netolerantni na laktozu. Ti ljudi ne posjeduju enzime kako bi razgradili i probavili šećere mlječnih proizvoda. Kada se ne probave, ti šećeri se slobodno kreću kroz probavni trakt. U donjem crijevnom traktu stvaraju povoljnu okolinu za rast svakakvih vrsta štetnih bakterija. Zato osobe koje su netolerantne na laktozu imaju razne zdravstvene probleme i poremećaje (nadutost, grčevi, proljev itd.)



Kada prakticirate rješenje knjige Diabetes NoMore, izbjegavajte mlječne proizvode. Možete pronaći prikladne zamjene kao što je mlijeko soje, konoplje, riže ili badema. Većina trgovaca centara sada nudi razne vrste alternativa mlječnim proizvodima.

### 7.1.5. Žitarice

Žitarice su još jedna skupina hrane koja je uvedena u našu dijetu prilično nedavno. Prema znanstvenicima, ljudi su počeli konzumirati žitarice prije samo 10 000 godina.

Žitarice koje su jeli u prošlosti nisu bile nimalo nalik ovima koje sada jedemo. Dok dođu do vašeg stola, prošle su već mnogo prerada i:

- » Izgubile su većinu hranjivih sastojaka
- » Sadrže velike količine otrovnih pesticida, kojima su špricane dok su rasle
- » Pune su gnojiva i sintetičkih minerala iz tla, koje žitarice zapravo ne mogu iskoristiti
- » Izložene su zračenju, koje uništava sve dobre hranjive tvari
- » Nastale su iz genetički modificiranih sjemenki, koje mogu izazvati ozbiljne zdravstvene probleme, a to posebno vrijedi za usjeve poput kukuruza



Uzgoj i žetva žitarica nisu jedini problemi. U prošlosti su se koristili kameni mlinovi kako bi se samljele žitarice, ali danas se koristi brza metalna preša kako bi se žitarice mljele u prah. To su neki od razloga zašto imamo iznenadne poraste glukoze u krvi, koja primora naše tijelo da proizvede mnogo više inzulina nego ikada prije.

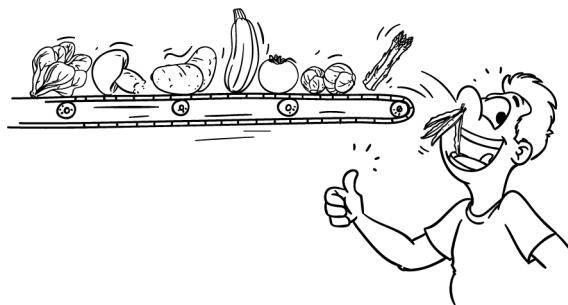
### 7.1.6. Povrće

Povrće je važan dio rješenja koje nudi Diabetes NoMore. Ako se sjećate, ranije sam naveo da je kalij vrlo važan kod obrade šećera u našem tijelu, a i za mnogo toga u što nećemo ulaziti sada. Svaki put kada nema dovoljno kalija u našem tijelu, osjećamo želju za šećerom. Kalij pomaže da se šećer pohrani u stanicama. U biti za svaku molekulu šećera treba i jedna molekula kalija kao pomoć oko pohrane tog šećera u stanicu. Ako konzumirate više šećera kada vam tijelu već nedostaje kalija, razina šećera u krvi će vam se povisiti.

Kako biste povisili razinu kalija dok ste na Diabetes NoMore dijeti, morate konzumirati što više povrća. Posebno povrća koje je bogato kalijem! Većina tog povrća se lako pronađe na lokalnoj tržnici ili u trgovačkim centrima.

Pokušajte jesti mnogo:

- » Rajčica
- » Špinata
- » Gljiva
- » Krumpira (posebno batata)
- » Blitve
- » Tirkvica
- » Prokulica
- » Šparoga
- » Graha itd.



Tamnozeleno, lisnato povrće je najbolji izvor kalija. Ako pojedete 2 obroka salate dnevno od ovog povrća, konzumirat ćete dovoljno kalija. Ako ne možete pojesti toliko salate i povrća uz obroke, onda možete pripremiti zeleni smoothie kao mali obrok i tako pokriti dnevnu potrebu za kalijem. Kasnije u knjizi ću vam pokazati jednostavne recepte za povrtna pića.

### 7.1.7. Voće

Ranije smo spomenuli da je voće najvažnija skupina hrane za dijabetičare i da je bilo glavni izvor hranjivih tvari našim precima. Voće im je bilo prvi izbor jer je imalo odličan okus i bilo dostupno s drveća te spremno za pojesti.

No, sada uz industrijalizaciju svega, voće nije ono što je nekada bilo. Voće se sada bere tjednima prije nego što sazrije kako se ne bi pokvarilo tijekom dugog putovanja do polica u trgovinama. Međutim, ne čekajući da voće sazrije prije berbe utječe na tri značajne stvari:

» Okus nije isti. Većina voća ne može ispravno sazrjeti nakon što je ubrano, tako da nikada ne razvije pravi okus (banane su iznimka).

» Nezrelo voće koje se rano ubere nema mnogo hranjivih tvari koje se mogu pronaći inače u potpuno zrelom voću.

» Ono najvažnije je da nezrelo voće nije dovršilo postupak pretvorbe šećera, tj. da se šećeri nisu pretvorili u fruktozu. Nezrelo voće sadrži glukozu umjesto toga, uzrokujući još više problema dijabetičarima.



## 7.2. Diabetes NoMore DIJETA

Dijeta predstavljena ovdje je posebno osmišljena kako bi pročistila jetru i poboljšala njenu funkciju te izlječila dijabetes. Pokušajte se pažljivo držati ovih uputa, jer se kod ove dijete radi isključivo o tome da dobijete hranjive tvari kako biste bili slobodni od inzulina.

Kao što je već spomenuto, molim vas da se savjetujete s liječnikom prije početka bilo koje dijete koja može utjecati na vaš dijabetes.

### 7.2.1. Diabetes NoMore jela

Već sam objasnio razloge zbog kojih ŠEĆERE i MASTI ne treba nikada miješati!

Osnovno je pravilo ove dijete da: nikada ne jedete istovremeno šećere i masti. To je prvi korak prema izlječenju dijabetesa. Ne zaboravite, sva hrana s mnogo ugljikohidrata pretvara se u šećer postupkom probave.

U nastavku vam predstavljam popise (tablice) skupina hrane koje nikada ne biste trebali miješati. To su **NARANČASTE** skupine hrane i **CRVENE** skupine hrane. Tu je još i **CRNI** popis. Hranu iz crne skupine hrane treba izbjegavati u potpunosti! Kao što sam objasnio u prošlom poglavljju, postoji hrana koja jednostavno ne pruža ništa dobro i može vam ozbiljno pogoršati dijabetes. Ta hrana s crne liste sadrži i masti i šećere i zato ju treba izbjegavati.



Tako imamo pregled vašeg tanjura; uglavnom je to kuhanio i sirovo povrće. Imajte samo na umu da vam je ta dijeta potrebna kako bi vam se jetra i gušterića pročistile i povratila im se funkcija. Kada dostignete taj cilj, možete nastaviti sa sljedećim korakom: korak održavanja, pri kojem vam dijeta neće biti tako ograničena.

### Popisi hrane

UGLJIKOHIDRATI		
Svo voće	Sav kruh	Sve tjestenine
Sva riža	Zob	Kuskus
Žitarice	Kvinoja	Ječam
Krumpir	Jam krumpir	Tikva
Bundeva	Batat	Kukuruz
Mrkva	Grah	Grašak

MASTI		
Svo crveno meso	Sva perad	Riba
Školjkaši	Jaja	Maslac
Sva ulja	Svi orašasti plodovi	Avokado
Masline		

RAZNO		
Svi mlijeko proizvodi	Većina deserata	Većina brze hrane
Većina prerađene hrane		

Dakle, vaš bi tanjur bio:

Kombinacija hrane s **NARANČASTOG** popisa.

ILI

Kombinacija hrane s **CRVENOG** popisa.



### 7.2.2. Pravila koja treba upamtiti

Dok ste na Diabetes NoMore dijeti, pokušajte uvijek imati na umu sljedeća pravila i strogo ih slijediti:

» Povrće (ono bez škroba), za razliku od drugih skupina hrane, možete jesti koliko god želite. Možete ga jesti koliko god želite i to bilo kada. Samo nemojte koristiti ulje ili maslac uz jelo koje sadrži ugljikohidrate (Narančasta grupa).

» Na idealnom će tanjuru tri četvrtine biti pokrivene povrćem (vaše glavno jelo). Naravno, ovo nije OBAVEZNO, ali pomoći će vam postići zdravlje brže.

» Kada planirate svoje jelo, izaberite hranu SAMO IZ Crvene ili Narančaste skupine, a NIKADA iz obje skupine. Ako mijesate te dvije skupine, vaša će se razina šećera brzo povisiti. Na primjer, ako imate za ručak crveno meso, onda biste ostatak dana trebali jesti samo povrće i izbjegavati ugljikohidrate i masti. Ako vam se jedno jelo sastoji od žitarica, onda ostatak ne smije sadržavati masti.

» Voće je isto najbolje ne mijesati s ostalim skupinama hrane. Savjetujem da ga jedete za doručak: samo voće.

» Pokušajte ne prečesto jesti masnu hranu. Pričekajte bar 12 sati između masnih obroka. Neka masna hrana se uklanja iz krvotoka tek nakon 3 dana.

» Imajući na umu da kod masti dugo traje da se uklone iz krvotoka, pokušajte izbjegavati tu hranu što je više moguće i zamijenite ju s hranom bogatom bjelančevinama.

» Kada pojedete obrok bogat ugljikohidratima, sjetite se izbjegavati umake za salatu koji sadrže ulje.

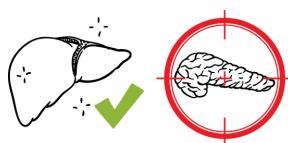
## 8. Poglavlje

# Liječenje gušterače i IGF

Pošlo je poglavljje bilo o pojačanju rada jetre čišćenjem jetre i proizvodnjom više IGF-a. To će prirodno sniziti razinu šećera u krvi. Sljedeći će korak biti osnažiti i vašu gušteraju, što će dodatno pomoći kod izlječenja dijabetesa. Iako ste možda čuli da se oštećenje gušteraju ne može popraviti, postoji mnogo ljekovitih biljaka koje to mogu učiniti!

Velik udio mog istraživanja usredotočen je na ovo poglavljje jer je moj tim bio taj koji je otkrio te revolucionarne sastojke koji Diabetes NoMore čine tako iznimnim rješenjem za dijabetes.

Slijedi predstavljanje velikih otkrića ovog istraživanja i glavni dijelovi ove formule za izlječenje dijabetesa.



## 8.1. Diabetes NoMore prah

Sastojci ovog praha lako se pronađu u trgovinama čajevima i biljem. Ako nemate tako nešto u blizini, možete sve naručiti preko interneta. Mnogi se sastojci mogu pronaći i u trgovačkim centrima.



### Sastojci za Diabetes NoMore prah

Sastojci	Svojstva	Količina
Kineski zvončić (Platycodi Radix)	Pojačava osjetljivost na inzulin poboljšanjem homeostaze glukoze. Ekstrakt posjeduje antibakterijska, protuglavljivična te protutumorna svojstva. Snižava razinu šećera u krvi.	6 grama
Šisandra (Schizandra Fructus)	Šisandra je voće koje se u Kini koristi za pojačanje imunološkog sustava, regulaciju šećera u krvi, smanjenje kolesterolja te ima važnu ulogu u proizvodnji novih zdravih stanica.	6 grama
Rusomača (Capsella Bursa)	Poboljšava krvotok i održava normalnu razinu šećera u krvi.	6 grama

<b>Ekstrakt korijena sladića (Glyzirrhizae Radix)</b>	Ekstrakt sadrži amorfutrine koji imaju antidiabetički učinak. Smanjuje šećer u krvi i ima protuupalno djelovanje. Koristi se za liječenje složenih metaboličkih bolesti.	5 grama
<b>Ekstrakt korijena astragalusa (Astragalus Membranaceus Bunge)</b>	Pomaže poboljšati rad bubrega i snižava razinu šećera u krvi.	5 grama
<b>Ekstrakt goji bobica (Lycium Barbarum)</b>	Goji bobica je poznata još pod imenom vučja bobica i koristi se stoljećima u Kini za pomlađivanje i u zadnje vrijeme pri liječenju dijabetesa.	5 grama
<b>Ekstrakt kineskog jama (Dioscorea Japonica Thurnberg)</b>	Pojačava izdržljivost i mišićnu snagu. Poboljšava rad jetre i pojačava imunološki sustav. To je biljka poznata po antidiabetičkom učinku.	5 grama
<b>Ekstrakt Salamonovog pečata (Polygonatum Biflorum)</b>	Salamonov pečat sadrži sastojke koji snižavaju razinu šećera u krvi.	5 grama
<b>Ekstrakt lista duda (Morus Alba)</b>	Mnoge kulture širom svijeta koriste list duda radi kontrole dijabetesa. Poznato je da snižava nagli porast šećera u krvi koji se događa nakon obroka.	5 grama
<b>Ekstrakt korijena mirhe (Commiphora Abyssinica)</b>	Mirha se koristi kod kašlja, astme, cireva, zatvora, artritisa itd. Mirha može smanjiti upalu i boriti se protiv bakterija.	5 grama

<b>Ekstrakt kineske srčenice (Leonurus Artemisia)</b>	Kineska srčenica pojačava krvotok i snižava krvni tlak, koji smanjuje terećenje srca.	4 grama
<b>Ekstrakt ploda žižule (Ziziphus Jujuba)</b>	Žižula pomaže pročistiti krv i pojačava mišićnu snagu. Ujedno i pojačava rad jetre te pojačava imunološki sustav.	4 grama
<b>Ekstrakt cikorije (Chocorium Intybus)</b>	Cikorija se dugo koristi zbog pozitivnog učinka na probavni trakt i jetru. Često se koristi za sniženje razine šećera u krvi.	4 grama
<b>Sjemenje piskavice</b>	Sjemenje piskavice sadrži visoku razinu topivih vlakana. Usporavanjem probave i upijanjem ugljikohidrata, ovo sjemenje snižava šećer u krvi.	50 grama

Ukupna mješavina: 115 grama.

### Ostali sastojci:

<b>Cimet</b>	Mnoga su istraživanja pokazala da cimet pomaže kod regulacije razine šećera u krvi.
<b>Kakaovac</b>	Neka istraživanja pokazuju da su određeni elementi u kakaovcu blagotvorni za održavanje tjelesne težine i razine šećera u krvi.
<b>Stevia</b>	Stevia može pojačati osjetljivost na inzulin. Uz umanjenu otpornost na inzulin, stanice bolje koriste inzulin.

### 8.1.1. Kako napraviti Diabetes NoMore prah

Kako biste uspješno pripravili Diabetes NoMore prah, slijedite ove upute:

1. Nabavite sve sastojke navedene gore u tablici. Količine koje su navedene su dovoljne za zalihu za mjesec dana. Sastojci se mogu kupiti u trgovini čajeva i biljaka.
2. Kupite sastojke u obliku praha. Ako ih nema u tom obliku, upotrijebite tarionik s tučkom kako biste napravili fin prah.
3. Uzmite veliku vrećicu za zamrzavanje koja se može zatvoriti. Stavite sve sastojke s popisa unutra i tresite dok se dobro ne pomiješaju.



Diabetes NoMore prah je sada spreman za korištenje.

## 8.2. Kako pripremiti Diabetes NoMore pića

**S**hakeovi i smoothieji navedeni ovdje mogu se konzumirati zajedno s obrocima kada ste na Diabetes NoMore dijeti. Ovo piće puno ugljikohidrata pije se uz obroke iz skupine hrane s ugljikohidratima, a za ostale postoji piće s bjelančevinama. Vrlo se lako naprave i imaju odličan okus!



### 8.2.1. Shake bogat ugljikohidratima

Sastojci:

- 2 dl vode
- 1 dl leda
- 1 banana
- 1 žlica kakaa
- 1 žlica cimeta
- 1 vrećica stevije
- $\frac{1}{4}$  žlica Diabetes NoMore praška



Sve sastojke sameljite u blenderu dok smjesa ne postane glatka. Vaš shake je spreman!

### 8.2.2. Proteinski napitak

Sastojci:

- 2 dl mlijeka od soje, konoplje ili od orašastih plodova (bez šećera)
- ¼ zrelo avokado
- 1 žlica maslaca od badema
- 1 žlica kakaa
- 1 žlica cimeta
- 1 vrećica stevije
- ¼ žlice Diabetes NoMore praška
- 1 dl leda



Sve sastojke sameljite u blenderu dok smjesa ne postane glatka.

Za najbolje rezultate napravite 3 napitka dnevno i popijte ih 30 minuta prije obroka. Pripazite da popijete napitak koji je u skladu s vrstom hrane koju jedete. Najbolje je da počnete s ugljikohidratima za doručak, a zatim tijekom dana nastavite s proteinima.



## 9. Poglavlje

# Ljekovita moć vašeg uma

Zapadnjačka je medicina tek u proteklih nekoliko desetljeća počela istraživati moćan utjecaj naših umova na naše općenito zdravlje.

Mnogobrojna su istraživanja pokazala nepobitnu povezanost našeg stanja uma i naše sposobnosti za izljeчењe bolesti. Jednostavno rečeno, vaše misli mogu oblikovati vaš život i zdravlje. Na primjer, ako se probudite ujutro misleći o tome koliko vam treba inzulin i nastavite s istim razmišljanjem kroz dan, mozak će se nakon određenog vremena složiti s vama. Dan za danom ćete učiti svoj mozak da treba vjerovati tome da trebate više inzulina i uvijek ćete posezati za inzulinom kako bi kontrolirali svoju razinu šećera u krvi.

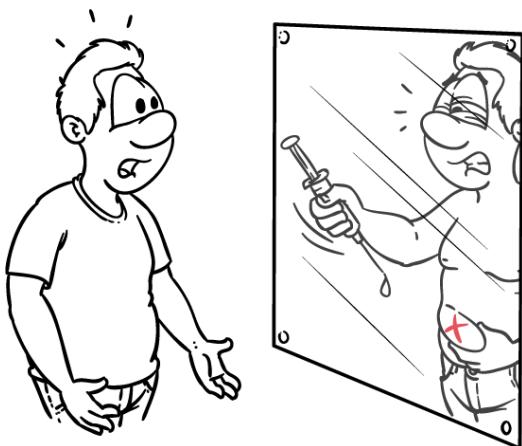


Mnoga istraživanja, uključujući ovo ispod koje je proveo dr. Branko Linić, dokazala su da um ima utjecaj na tijelo na staničnoj razini i može čak utjecati i na DNK. Ovo istraživanje objašnjava kako naše misli i moć našeg uma utječu na sposobnost tijela da se samo izlijeći i nosi se s bolesti.

Sada ćemo vidjeti kako možete iskoristiti tu urođenu moć liječenja kako biste pobijedili dijabetes.

## 9.1. Vaša podsvijest utječe na vaš dijabetes

Naša podsvijest održava određenu sliku nas. Slika je oblikovana time kako mi vidimo sami sebe, temeljeći se na prošlim iskustvima i tome kako smo mi njih ocijenili.



Zamislimo osobu kojoj je rečeno da je dijabetes nasljedan i ta osoba će početi gledati sebe kao nekoga tko će vjerojatno dobiti dijabetes. Osjećat će se tako samo na temelju tog jednog iskustva, bez obzira na točnost informacije ili pravih rizika. Imajući tu misao na umu, oni mogu čak početi misliti o tome kakav bi bio život dijabetičara, kako će se promjeniti i koji tip terapije i lijekova će morati uzimati itd. Nakon nekog vremena, njihova će im podsvijest početi reproducirati tu sliku njih samih kao dijabetičara u pravom svijetu.

Ovo je savršen primjer kako vam um može napraviti sliku koja zapravo nije temeljena na stvarnom iskustvu. Nikada niste bili dijabetičar. Samo ste to zamislili i vaša vam podsvijest projicira tu sliku vas. Sada i vi i vaše tijelo, kao i um, morate poduzeti nešto protiv te slike vas kao dijabetičara. Ako vaš um vjeruje da ste dijabetičar, tijelo će učiniti sve kako bi bilo u skladu s tim vjerovanjem.

Kako sam spomenuo ranije, vaš um može utjecati na tijelo čak i na staničnoj razini, sve do DNK. Dakle, ako vam um projicira sliku vas kao dijabetičara, vaše stanice mogu usporiti ili potpuno prestati proizvoditi inzulin. Ta slika je toliko moćna. No, postoji i pozitivna strana ovoga. Kao što vam negativna slika može štetiti, tako vam pozitivna slika može pomoći. Možete upotrijebiti ovu moć svoguma kako biste bili zdraviji i oslobodili se dijabetesa!

## 9.2. 3-tjedna metoda vizualizacije

**M**oć uma je odlično oruđe koje se rijetko koristi u potpunosti. Rijetko se koristi kako bi se oblikovala nova slika osobe savršenog zdravlja. No, sada je vrijeme baš za to.

Kao prvo, očistite misli i obrišite sve negativne slike sebe kao bolesne osobe.

Usadite si novu sliku sebe u um: jednu entuzijastičnu ili čak idealnu. Zamislite se savršenog zdravlja! Uopće nemate dijabetes, nikakve terapije, niti inzulinske injekcije! Zdrava ste osoba koja vodi sretan život i uživa u provođenju vremena sa svojom obitelji i jede hranu koju voli! Bez prepreka!

Nemojte razmišljati o tome kako to čudno zvuči... samo budite strpljivi i vjerujte u svoje riječi. Ne mogu dovoljno naglasiti važnost ovog koraka u postupku vašeg izlječenja. Korist će biti tako velika, sa sam 100% siguran da ćete nastaviti koristiti ovu metodu vizualizacije do kraja svog života!

Ovaj broj tjedana nije odabran nasumično. Znanstveno istraživanje pokazalo je da je potreban 21 dan da bi se dogodila prava promjena vlastitoj slici u umu.

Jedina stvar koju trebate je mašta. Vaša mašta stvorila je trenutnu sliku i vaša će vam mašta pomoći stvoriti novu bolju sliku vas samih. Sliku u kojoj ste savršenog zdravlja.



Ova je metoda posebno djelotvorna kod dijabetesa tipa 1, kod kojeg je najčešće kriva genetika. Samo um ima moć promijeniti to! Potpunom predanosti i ovim vježbama možete utjecati na svoju DNK i prestati biti dijabetičar.

Sve što morate učiniti je rezervirati si malo vremena za sebe, opustiti se, sjesti i zamisliti se savršeno zdrave. Za početak je možda lakše slijediti ove korake:

<b>1. KORAK</b>	Na papir opišite sliku sebe koju želite vidjeti u svom umu. Zamislite scenarij nalik na film koji će vaš um ponavljati u vašoj podsvijesti.
<b>2. KORAK</b>	Odredite si svaki dan vrijeme za to: opustite se, sjednite i pustite si taj film u svojoj glavi, točno tako kako ste zapisali na papiru. Radite to najmanje 20 minuta.
<b>3. KORAK</b>	U prvom tjednu precizno definirajte sliku koju želite vidjeti tj. vašu savršenu sliku zdravlja. Zatim sljedeća 2 tjedna puštajte taj film svaki dan iznova...

### Savjeti za uspješniju vizualizaciju

Mnogim je ljudima teško započeti koristiti tu metodu vizualizacije. Stoga, izvolite nekoliko savjeta koji će vam to olakšati.

Budući da trebate detaljan film kako biste "prevarili" svoj um, većina ljudi postiže bolje rezultate kada se zamišljaju kako sjede u kinu i gledaju sebe kao glumca u filmu prikazanom na velikom ekranu.

Pokušajte zamisliti vrlo detaljan film u kojem glumite. Ne samo kraku sliku svog tijela kako je zdravo, nego kompletну živu priču o vašem zdravlju. To može uključivati vaše posjete liječniku, dobivanje savršenih nalaza, razgovor s obitelji o tome da nemate dijabetes, gledanje svoje gušterače i jetre kako savršeno rade, kako vam se stanice obnavljaju itd. Nemojte zaboraviti uključiti osjećaje kako biste se osjećali da nemate dijabetes.

To je važno jer naš um stvara sliku utemeljenu na našem iskustvu. Što više detalja uključite, to će slika biti realističnija vašem umu. Uključivanje svih osjeta i osjećaja dodatno će doprinijeti bržoj promjeni vaše slike sebe.

Na kraju, imajte malo vjere! Nemojte razmišljati o trenutnoj situaciji i o tome kako ste bolesni sada. Metoda vizualizacije temelji se na tome gdje želite biti u budućnosti. Potrebna je posvećenost i snažno vjerovanje, ali ako si odlučno zadate taj cilj, ostvarit će se.



## 10. Poglavlje

# Zaključak

**P**oruka ove knjige jasna je: dijabetes se može izlječiti! Ovo su informacije koje želim podijeliti sa svjetom jer mogu pomoći mnogim ljudima da ponovo vode normalan život. Ako slijedite sve upute iz Diabetes NoMore programa, dostići ćete svoj cilj i biti slobodni od dijabetesa.

Dijeta će vam očistiti jetru i obećajem vam da ćete se osjećati kao nova osoba.

Diabetes NoMore jedinstven je program koji će vam promjeniti život zauvijek. Ja znam da djeluje, ali ako mislite da to nije za vas ili niste potpuno sretni s rezultatom, ja ću se držati svog jamstva. Imate 44 dana za isprobati i ako, iz bilo kojeg razloga, Diabetes NoMore nije ono što ste očekivali, samo pišite našem timu za podršku i dobit ćete potpun povrat novca.

Ja sam Alan Brown i ne mogu više gledati kako dijabetes uništava ljudima živote. Vjerujem da postoji rješenje i to je Diabetes NoMore. Možete si obnoviti zdravlje i živjeti ispunjen život!

Nemate što izgubiti ako isprobate Diabetes NoMore, a možete dobiti sve! Imajte vjere, budite predani i rezultati će se pojaviti!



Za kraj prođimo tri velika koraka Diabetes NoMore rješenja...

# TRI VELIKA KORAKA DIABETES NOMORE RJEŠENJA

	<b>DETOKSIKACIJA JETRE</b>
<b>1. KORAK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pročistite jetru uz jednodnevni detoksikacijski program i uklonite kemikalije i zagadivače koji ometaju rad vaše jetre. Čista jetra je velik korak prema izlječenju dijabetesa!</li> <li>• Slijedite posebnu dijetu kako biste bili sigurni da vam i jetra i gušterača ispravno rade.</li> </ul>
<b>2. KORAK</b>	<b>DIABETES DIJETA I PIĆA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slijedite Diabetes NoMore dijetu i pazite na skupine hrane kako biste prirodno izlječili dijabetes.</li> <li>• Pijte Diabetes NoMore shakeove 3 puta na dan najmanje 30 minuta prije jela.</li> </ul>
<b>3. KORAK</b>	<b>OSNAŽITE SVOJ UM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sjetite se da imate moć izlječenja u sebi, samo ju morate upotrijebiti! Koristite metodu vizualizacije kao zadnji korak prema tijelu bez dijabetesa!</li> </ul>

**Važna napomena:**

Kada počnete s bilo kojim Diabetes NoMore programom, molim vas **NEMOJTE** prestati uzimati prepisane lijekove ili inzulin! Iznenadan prestanak može imati negativne posljedice za vaše zdravlje. Recite liječniku za ovu metodu i što planirate poduzeti. Savjetujte se s liječnikom o polaganom smanjenju i prilagodbi doze lijeka kako napredujete kroz Diabetes NoMore program.



Bez obzira na promjenu koju želite napraviti, mudro je prvo se savjetovati s liječnikom ako vam ona može utjecati na zdravlje. Samo ga ili nju obavijestite o svojim planovima i izvršite općeniti pregled kako biste se uvjerili da možete početi s Diabetes NoMore programom.

Pripremite se jer će vam trebati i provjeravati razinu šećera u krvi češće nego inače. Trenutno vjerojatno provjeravate razinu šećera u krvi prije svakog jela, dakle vjerojatno 3 puta dnevno. Međutim, kada ste na Diabetes NoMore dijeti, morat ćete se testirati prije i poslije svakog jela, dakle 6 puta na dan.

Ako vam testiranje ubodom u prst nije ugodno, pitajte liječnika za neke druge metode testiranja. No, uzmite u obzir cijenu tih alternativnih metoda. Kada započnete s Diabetes NoMore programom, morate mjeriti razinu šećera u krvi prije i poslije jela zbog mogućih promjena koje će morati poduzeti. To je posebice točno za ljude koji uzimaju inzulinske injekcije. Također, budite spremni na više posjeta liječniku jer će morati prilagođavati dozu prepisanih lijekova ili inzulina kada vam se razina šećera u krvi počne snižavati zbog Diabetes NoMore programa.

Za kraj, imajte na umu da ovo nećete morati dugo raditi: uskoro ćete biti SLOBODNI OD DIJABETESA!



## 3. DIO

*Recepti*



## 11. Poglavlje

# Recepti

Ovo poglavlje namijenjeno je olakšanju vašeg života dok slijedite Diabetes NoMore program. Iako smo detaljno raspravljali razlike između skupina hrane i načina kako možete kombinirati njih s Diabetes NoMore pićima, i dalje je dobro imati spremne neke ideje za jela.

Ovdje ćete pronaći mnogo prijedloga slasnih recepata po kojima možete lako pripremiti hranu. Ideja je imati ne samo hranu koja je zdrava i dobra za vaš dijabetes, nego da bude i slastan obrok u kojem ćete uživati!

Svi se borimo s tim što ćemo spremiti za ručak ili večeru, a to je još teže za dijabetičare i ljude na posebnim dijetama. Samo držite ovo poglavlje u kuhinji i nikada vam neće ponestati ideja za slastan obrok!

Svi su recepti poredani prema vašim specijalnim dijetetskim potrebama, tako da ih možete koristiti kako biste postigli fantastične rezultate!



### 11.1. Kupujte organsku hranu

Za najbolje rezultate, kada god je moguće, kupujte voće i povrće iz organskog uzgoja. Organska hrana sadrži više hranjivih tvari i pozitivno utječe na cijelokupno zdravlje. Doprinosi dugovječnosti i nužan je odabir kada se želite boriti protiv bilo koje bolesti.

U usporedbi s drugim voćem i povrćem, ono koje je uzgojeno organski može imati i do 50% više antioksidanata. Antioksidanti u mnogim istraživanjima dokazano smanjuju rizik od raka i srčanih bolesti. Nadalje, organsko voće i povrće sadrži više vitamina i minerala nužnih kako bi vaše tijelo ispravno funkcionalo.

Naravno, i okus organske hrane je neusporedivo bolji!



## 11.2. Ravnoteža masti i šećera

U prošlim poglavljima pričao sam o tome da se nikada ne treba miješati slatka i masna hrana. Radi lakšeg snalaženja hrana je podijeljena u narančastu i crvenu skupinu hrane. Imajte samo na umu da NIKADA ne jedete zajedno hranu iz različitih skupina. Uvijek počnite sa sirovim i kuhanim povrćem, koje bi trebalo zauzimati 75% vašeg tanjura. Kada završite s detoksikacijom jetre i gušterača vam ponovno radi normalno, možete početi uvoditi više različite hrane s manje ograničenja.

Kako se budete pripremali za Diabetes NoMore program, ove jednostavne smjernice pomagat će vam:

- Povrće jedite koliko god možete kada god možete. Samo nemojte koristiti masti (ulje i maslac) uz jela bogata ugljikohidratima.
- Držite se pravila za crvenu i narančastu skupinu hrane. Ne miješajte ih. Uz masti jedite samo povrće do kraja dana. Uz žitarice jedite samo nemasna jela taj dan.
- Voće jedite samo za sebe, najmanje 12 sati nakon masne hrane.
- Dobivanje 75% dnevnih hranjivih tvari iz povrća najbolje je za dijabetičare, ali poboljšat će vam i ukupno zdravlje.
- Kada pojedete jelo bogato ugljikohidratima, koristite samo umake bez ulja.

Početak ovog poglavlja bio je o tome kako slijediti ove smjernice. Znati što treba jesti i kako to pripremiti na zdrav i ukusan način nije tako jednostavno... U ostatku ovog poglavlja naći ćete ukusne recepte za svaku skupinu hrane kako biste svoju Diabetes NoMore dijetu učinili slasnim iskustvom!



## 11.3. Preljevi za salatu bez ulja

### Preljev od malina

#### Sastojci:

- 500 g malina
- 3 stabljike celera

#### Priprema:

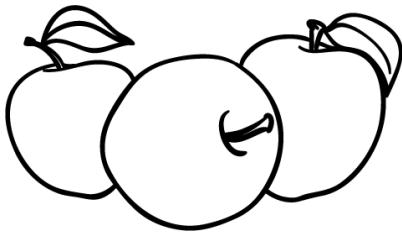
Maline i celer usitnite u blenderu. Kada se postigne željena gustoća, prelijte jelo ili prebacite umak u odgovarajuću posudu.



## Preljev od jabuka sa začinima

### Sastojci:

- 50 ml soka od jabuke
- 50 ml jabučnog octa
- $\frac{1}{4}$  žličice sušenog bosiljka
- $\frac{1}{4}$  žličice sušenog origana
- $\frac{1}{4}$  žličice soli ili po želji



### Priprema:

Sve sastojke promiješati muntilicom. Držite u hladnjaku najmanje dva sata u posudi s dobro zatvorenim poklopcem. Protresite prije posluživanja.

## Izrazito kremast preljev od konoplje

### Sastojci:

- 120 ml oljuštenih sjemenki konoplje
- 120 ml vode
- 2 žlice prehrambenog kvasca
- 2 žlice svježeg soka od limuna
- 1 češanj češnjaka
- $\frac{1}{4}$  žličice sitne morske soli

### Priprema:

Sve sastojke stavite u blender i sameljite velikom brzinom dok smjesa ne postane glatka. Stavite soli po ukusu. Umak će se u početku činiti rijetkim, ali će se zgusnuti nakon što se ohladi u hladnjaku.

## Preljev od naranče i đumbira

### Sastojci:

- 150 ml svježeg soka od naranče
- 80 ml svježeg soka od jabuke
- 1 žlica jabučnog octa
- 1 žlica svježeg soka od limete
- 1 žlica svježe naribanođ umbira
- Morske soli po ukusu



### Priprema:

Pomiješajte sve sastojke.

## Preljev od jagoda s balzamičnim octom

### Sastojci:

- 150 ml narezanih jagoda
- 60 ml balzamičnog octa
- $\frac{1}{2}$  sitno nasjeckane ljutike
- 2 žličice svježeg lišća timijana
- 1  $\frac{1}{4}$  žličice Dijon senfa
- $\frac{1}{4}$  žličice mljevenog crnog papra

### Priprema:

Stavite sve sastojke u blender, dodajte 6 ml vode i miješajte dok smjesa ne bude vrlo glatka.

## Preljev sa chia sjemenkama i vlascem

### Sastojci:

- 230 ml organskog mlijeka od soje ili konoplje
- 1 žlica chia sjemenki
- 120 ml narezane ljutike
- 2 češnja bijelog luka
- 120 ml svježeg vlasca
- 60 ml bijelog balzamičnog octa
- $\frac{1}{2}$  žličice morske soli
- $\frac{1}{4}$  žličice papra



### Priprema:

Sve sastojke stavite u blender i miješajte dok smjesa ne postane homogena.

## Azijski preljev

### Sastojci:

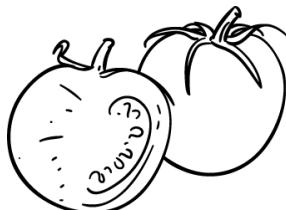
- 6 žlica prehrambenog kvasca
- 3 žlice tamari umaka
- 3 žlice Dijon senfa
- 3 žlice balzamičnog octa
- 3 žlice jabučnog octa
- 5 žlica soka od limuna ili limete
- 3 žlice sirupa od javora ili soka agave
- 3 žlice veganskog Worcestershire umaka
- 2 žlice mljevenih sjemenki lana
- 60 ml hladne vode

**Priprema:**

Pomiješajte sve sastojke u blender. Stavite u posudu s hermetičnim poklopcom i spremite u hladnjak.

**Preljev od rajčice i bosiljka****Sastojci:**

- 3-4 male Roma rajčice, oguliti i prepoloviti
- 1 manja domaća rajčica, oguliti i razrezati na četvrtine
- 1/2 velike crvene paprike, izrezati na veće komade
- 120 ml crvenog vinskog octa
- 80 ml sušene rajčice (bez ulja), nasjeckati
- 8-10 lista svježeg bosiljka
- Sok od 1 limuna
- Prstohvat morske soli
- 230 ml vode

**Priprema:**

Pomiješati prvih 7 sastojaka s pola količine vode u blenderu dok ne postane glatka smjesa. Dodati vode do željene konzistencije. Spremiti u hladnjak neiskorišteni dio. Količina je za oko 3 šalice.

## Ranč preljev

### Sastojci:

- 230 ml organskog, biljnog mlijeka
- 60 ml sirovih nesoljenih sjemenki suncokreta
- 60 ml svježeg soka od limuna
- 1 žlica chia sjemenki
- 2 žličice dehidriranog luka
- 1 žličica umaka od kokosa ili tamari umaka bez glutena
- 1 žličica Dijon senfa
- 1 češanj češnjaka
- $\frac{1}{4}$  žličice sjemenki celera
- 1 žlica sušenog vlasca
- 1 žlica sitno nasjeckanog svježeg peršina

### Priprema:

Stavite sve sastojke, osim vlasca i peršina, u blender i miješajte 2 minute ili dok smjesa ne postane homogena. Stavite u posudu s hermetičkim poklopcem i umiješajte vlasac i peršin. Poklopite i spremite u hladnjak preko noći.

## Kremasti preljev s tri vrste papra

### Sastojci:

- 120 ml sojinog mlijeka bez šećera
- 80 ml bijelog balzamičnog octa (ili rižinog octa)
- 1 češanj češnjaka
- 1/2 do 1 žličice crvenog papra u zrnu, zdrobljenog
- 1/4 žličice svježe mljevenog crnog papra
- 1/8 žličice mljevenog bijelog papra
- 1/2 žličice luka u prahu
- 1/2 žličice soli (ili po želji)
- 1/2 žličice chia sjemenki (ili lana)

### Priprema:

Stavite sve sastojke u blender i miješajte dok ne postane homogena smjesa. Držite u hladnjaku najmanje 1/2 sata ili dok se preljev ne zgusne. Dobro promiješajte prije upotrebe.



## 11.4. Jela s ugljikohidratima



### Proljetne rolice

#### Sastojci:

- 2 lista tijesta za proljetne rolice
- 1 manja mrkva, narezana na trake
- $\frac{1}{2}$  manjeg krastavca, narezanog na trake
- 2 cijela mlada luka, narezanog na trake
- 1 crvena ili žuta paprika, narezana na trake

#### Priprema:

Izrezano povrće stavite na radnu plohu. Listove za rolice namačite pojedinačno u vodi oko 30 sekundi ili dok blago ne omekšaju. Položite tijesto na dasku za rezanje i malo pričekajte da se opusti. Povrće počnите stavlјati od ruba tijesta koji vam je najbliže. Preklopite rubove preko povrća i polako smotajte, pazeći da rolica bude čvrsto zamotana. Budite oprezni, jer bi se tijesto moglo pokidati. Ponovite postupak sa sljedećom rolicom.

### Domaći krumpirići iz pećnice

#### Sastojci:

- 1 kg crvenih krumpira, oguliti i izrezati na oko 1,5 cm debljine.
- 1 veliki luk, narezati

- 1 crvena ili zelena paprika babura, izrezati i ukloniti žile i sjemenke
- $\frac{1}{3}$  žličice usitnjenog sušenog ružmarina
- Sol i papar

**Priprema:**

Zagrijte pećnicu na 250 stupnjeva. Na papir za pečenje stavite krumpir, luk, papriku i ružmarin, a zatim sve ravnomjerno začinite solju i paprom. Miješajte dok svo povrće ne bude premazano. Pecite dok ne postane mekano, ili oko 1 sat. Prebacite na poslužavnik.



## Bruschetti

**Sastojci:**

- 5 češnja češnjaka, sitno naribati
- 500 g crvenih koktel rajčica, prepoloviti po duljini
- 500 g žutih koktel rajčica, prepoloviti po duljini
- 1 zelena paprika, narezati na kockice
- 1 mladi luk, sitno narezati
- 16 cijelih listova bosiljka
- 1 francuski kruh od cjevitih žitarica

**Priprema:**

Stavite bijeli i crveni luk u malu tavu i pržite oko 1 minutu. Pazite da češnjak previše ne potamni (trebao bi biti zlatne boje). Prebacite u zdjelu za miješanje i ostavite da se malo ohladi.

U zdjelu ubacite rajčice, papriku i bosiljak. Probajte i dodajte još bosiljka ako je potrebno. Pokrijte i ostavite 1 do 2 sata u hladnjaku.

Izrežite francuski kruh dijagonalno na šnite kako bi dobili što je moguće veću površinu. Pola tih šnita kruha pecite u gril tavi dok ne poprime zlatnu boju s obje strane.

Smjesu za bruskete dobro promiješajte prije nego što je stavite na kruh.

**Proljetni rižoto od šparoga****Sastojci:**

- 500 ml pilećeg ili povrtnog temeljca (bez ulja)
- 80 ml ljutike, sitno narezati
- 230 ml Arborio riže
- 350 gr tankih šparoga s odrezanim tvrdim krajevima, narezati na dužinu oko 5 cm
- 1-2 žličice svježeg soka od limuna
- 60 ml narezanog svježeg peršinovog lista
- Sol i papar, po želji
- 1 žličica naribane korice limuna za ukrašavanje



**Priprema:**

U većoj posudi zagrijte temeljac na srednjoj temperaturi. Kada zakipi, smanjite temperaturu i održavajte lagano vrenje. Probajte i dodajte ako je još što potrebno prema ukusu.

U veliku tešku tavu dodajte ljutiku i pecite je 3-4 minute na srednjoj temperaturi. Zatim dodajte rižu i miješajte je s lukom 2 ili 3 minute tako da riža bude prekrivena i blago prozirna.

Dodajte šalicu vrućeg temeljca i miješajte. Pričekajte dok riža ne upije temeljac prije nego što dodate još temeljca. Nastavite blago i skoro neprestano miješati.

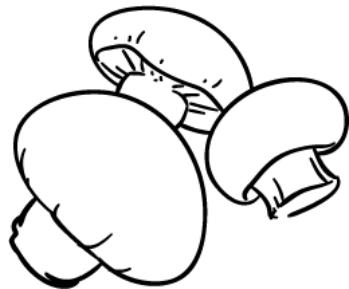
Nastavite s postupkom, sve dok riža ne postane kremasta i mekana, ali još uvijek čvrsta u sredini. Dodajte šparoge zajedno s posljednjom šalicom temeljca i kuhatje još 5 minuta. Priprema rižota traje ukupno oko 25 minuta! Kada više nema tekućine, maknite s vatre i umiješajte sok od limuna i peršinov list.

Poslužite toplo i ukrasite zdrobljenim paprom i koricom limuna.

## Špageti sa šampinjonima i češnjakom

### Sastojci:

- 350 g sitnih šampinjona
- 3 češnja češnjaka zdrobiti i izrezati
- Drobljena čili papričica
- 250 g špageta (od cijelovitog zrnja)
- 2 žlice lista peršina, sitno nasjeckati
- Sol i papar



### Priprema:

Skuhajte tjesteninu u velikoj posudi s posoljenom vrućom vodom prema uputama na pakiranju.

Dok se tjestenina kuha, stavite bijeli luk i čili papričicu u dublju tavu i pecite oko 1 minutu na srednjoj temperaturi. Dodajte izrezane šampinjone, sol i papar i pecite još oko 2 minute.

Kada procijedite tjesteninu, sačuvajte oko 1 dl vode u kojoj se kuhala tjestenina. Sjedinite tjesteninu sa šampinjonima, peršinovim listom i papričicom. Ako je presuho, dodajte vodu koju ste sačuvali. Poslužite i uživajte!

## Zdrava pizza s povrćem

### Sastojci:

- 450 g rajčice, narezati
- Tijesto od cjelovitog zrna za pizzu
- 1 srednje velika tikvica, tanko narezati
- $\frac{1}{2}$  velike paprike, tanko narezati
- 60 g ljubičastog luka, tanko narezati

### Priprema:

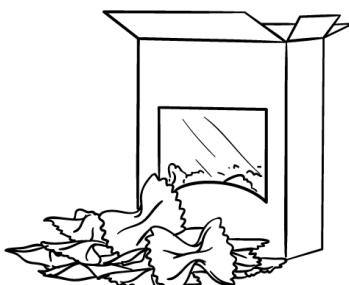
Stavite tijesto za pizzu na papir za pečenje i ravnomjerno posložite izrezanu rajčicu na tijesto. Pecite na  $250^{\circ}\text{C}$  12 do 15 minuta, ili dok rubovi ne potamne.

Izvadite tijesto iz pećnice i dodajte tikvicu, luk i papriku. Vratite u pećnicu i pecite još 10 minuta ili dok povrće ne bude hrskavo. Poslužite i uživajte!

## Tjestenina od kamuta sa špinatom

### Sastojci:

- 450 g kamut tjestenine
- 450 g špinata u listovima
- 450 g rajčice, narezati na kockice
- 350 g svježeg bosiljka
- 3 češnja češnjaka, naribati
- Sol i papar (po želji)



**Priprema:**

U lonac s uzavrelom vodom stavite tjesteninu i malo soli. Lonac ostavite otklopljen i 10-12 minuta povremeno miješajte. Za to vrijeme bi trebala biti dobro skuhana, ali još uvijek čvrsta. Isperite u cjedilu pod mlazom hladne vode. Ostavite da se procijedi i ohladi.

Usitnite mikserom špinat i svježi bosiljak u posebnoj zdjeli.

Češnjak stavite u tavu i na srednjoj vatri popržite 1 minutu ili kraće. Dodajte ga u zdjelu sa špinatom i bosiljkom. Spojite sastojke i zatim dodajte tjesteninu i kockice rajčice.

**Tjestenina od kamuta s bosiljkom****Sastojci:**

- 1 luk srednje veličine, narezan na kockice
- 1 češanj češnjaka, nariban
- 2 stabljike celera, sitno nasjeckati
- 2 mrkve, sitno nasjeckati
- 350 g svježeg bosiljka
- 220 g rajčice, narezati na kockice
- 1 konzerva pelata
- Sol i papar, po želji

**Priprema:**

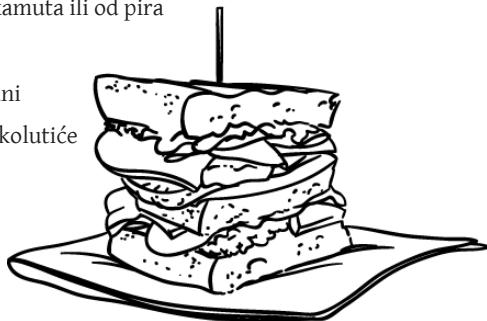
Zagrijte tavu na srednjoj temperaturi i dodajte crveni luk i češnjak. Pećite dok luk ne postane mekan i blago se zažuti. Dodajte narezan celer, mrkvu i rajčicu. Kada povrće postane meko, dodajte pasiranu rajčicu. Pustite da mješavina zavrije povremeno miješajte.

Napunite poseban lonac s vodom. Kada voda zavrije, ubacite tjesteninu od kamuta i dodajte malo soli. Lonac ostavite otklopljen i povremeno promiješajte. Kuhajte 10 do 12 minuta. Za to vrijeme bi tjestenina trebala biti dobro skuhana, ali još uvijek čvrsta. Procijedite tjesteninu i dodajte umak. Posipajte sa svježim bosiljkom, posolite i popaprite. Jelo je spremno za posluživanje!

## Gril sendvič s povrćem

### Sastojci:

- 4 šnите raženog kruha, kruha od kamuta ili od pira
- 120 g tikvica, narezati po dužini
- 120 g patlidžana, narezati po dužini
- 60 g ljubičastog luka, narezati na kolutiće
- 120 g svježeg bosiljka
- Sol i papar, po želji



### Priprema:

Tostirajte šnите kruha od cjelovitih žitarica. Zagrijte tavu na srednjoj temperaturi i dodajte povrće. Kuhajte dok ne bude mekano i stavite na 2 šnите tostiranog kruha. Začinite s paprom, svježim bosiljkom i posolite. Poklopite s preostale 2 šnите i poprečno prerezite. Sendvići su spremni!

## Začinjena smeđa riža

### Sastojci:

- 220 g smeđe riže
- 1 list lovora
- 220 g luka, narezati
- 1 žličica svježeg đumbira, naribati
- $\frac{1}{2}$  žličice kima
- $\frac{1}{2}$  žličice mljevenog korijandera
- 70 g celera, tanko narezati
- Sol i papar, po želji

### Priprema:

Stavite smeđu rižu s listom lovora na visoku temperaturu i pustite da proključa. Smanjite temperaturu i poklopite. Kuhajte rižu 45 do 50 minuta. Uklonite lovorov list. Zagrijte posebnu tavu na srednjoj temperaturi i stavite luk i đumbir. Kuhajte dok luk ne potamni. Dodajte kim, korijander i celer. Smanjite temperaturu i nastavite kuhati još 5 minuta ili dok celer ne omekša. Mješavinu dodajte smeđoj riži. Dodajte sol i papar i poslužite.



## Krumpir salata bez majoneze

### Sastojci:

- 4 velika crvena krumpira, neoguljene izrezati na kockice
- 220 g cherry rajčica, narezati
- 70 g ljubičastog luka, tanko narezati
- 70 g mrkve, naribati
- Sol i papar, po želji

### Priprema:

Lonac napunite vodom, dodajte krumpir i pustite da proključa. Kuhajte krumpir dok ne bude dovoljno mekan, tako da vilica lagano dođe do sredine krumpira. Procijedite krumpir i isperite hladnom vodom. Ostavite cjedilo u sudoperu dok se krumpir ne ohladi. Spojite krumpir s povrćem u posebnoj zdjeli. Dodajte sol i papar i poslužite.

## Kelj i pire od krumpira

### Sastojci:

- 4 velika krumpira, oguliti i izrezati na kockice
- 450 g svježeg kelja
- Sol i papar, po želji



### Priprema:

Stavite krumpir u proključalu vodu. Kuhajte krumpir dok ne bude dovoljno mekan, tako da vilica lagano dođe do sredine krumpira. Dobro procijedite krumpir. Dodajte kelj. Gnječite smjesu dok ne postane glatka. Začinite solju i paprom i poslužite.

## Brokula i dvaput pečeni krumpir

### Sastojci:

- 4 srednja krumpira
- Sol i papar, po želji
- 350 g narezanih cvjetića brokule
- 450 g narezane cvjetače
- 1 žlica usitnjjenog vlasca (nije obavezno)

### Priprema:

Vilicom probodite krumpir nekoliko puta. Skuhajte ga do pola u mikrovalnoj pećnici (ili ga pecite 1 sat u pećnici na 220° C).

U međuvremenu kuhajte brokulu i cvjetaču u poklopljenoj posudi s malo posljene vode oko 3 minute. Izvadite brokulu i ostavite sa strane, a cvjetaču kuhajte još 5 minuta ili dok ne bude mekana. Procijedite i stavite u veliku zdjelu.

Zagrijte pećnicu na 200° C. Krumpir prerežite po dužini na 2 polovice. Izdubite sredinu krumpira žličicom, ostavljujući rub od oko 1/2 cm. Dodajte sredinu u posudu s cvjetačom, a izdubljene dijelove stavite na papir za pečenje.

U posudi pomiješati mikserom ili gnječilicom za pire izdubljeni dio krumpira s cvjetačom. Dodajte sol i dalje miješajte dok smjesa ne bude glatka.

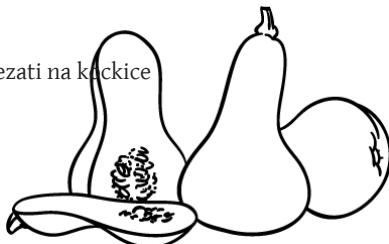
Smjesu vratite žlicom u izdubljeni krumpir, a na vrh stavite skuhane cvjetiće brokule. Zapecite 5 do 10 minuta ili dok se ne zagrije.

## Lazanje s muškatnom tikvom i špinatom

### Sastojci:

Umak od tikve:

- 450 g muškatne tikve , oguliti i izrezati na kockice
- 60 g ljutike, usitniti
- 2 češnja češnjaka, usitniti
- Sol i papar, po želji



### Lazanje:

- 9 listova za lazanje, kuhanih (bez glutena ili od cijelog zrna)
- 300 g smrznutog pasiranog špinata, zagrijati i dobro osušiti
- 1 žlica peršinovog lista, usitniti

### Priprema:

Zakuhajte posoljenu vodu u velikom loncu. Dodajte muškatnu tikvu i kuhajte dok ne omekša. Izvadite je velikom šupljom žlicom i sačuvajte oko 230 ml vode. Ručnim mikserom miješajte skuhanu tikvu dodajući oko 60 ml sačuvane vode da razrijedi smjesu.

U dubokoj neprianjajućoj tavi pecite ljutiku i češnjak na srednje niskoj temperaturi dok ne omekšaju i dobiju zlatno-žutu boju, oko 4 do 5 minuta. Ulijte pire od muškatne tikve i začinite solju i svježe mljevenim paprom. Dodajte još malo sačuvane vode da umak postigne željenu gustoću.

Zagrijte pećnicu na 180° C. U tempiju dimenzija 20x30 cm usipajte na dno oko 120 g umaka od tikve.

Stavite špinat u zdjelu srednje veličine.

Stavite komad papira za pečenje na radnu plohu i postavite listove za lazanje na to. Neka listovi budu suhi. Uzmite 70 g špinata i raširite ga preko njih. Zarolajte ih i dio s krajem lista neka bude prema dolje u tepsi. Ponovite korak s ostalima. Prelijte s oko 230 ml umaka. Prekrijte folijom i pecite oko 40 minuta ili dok ne bude vruće i s mjehurićima. Ukrasite peršinovim listom i poslužite. Napravite 9 rolica. Na svaki tanjur nalijte dodatno malo umaka na koji stavite motanu lazanju.

## 11.5. Proteinski obroci



### Mesna štruca

#### Sastojci:

- 450 g nemasne mljevene junetine
- $\frac{1}{2}$  luka, sitno narezati
- $\frac{1}{2}$  zelene paprike, sitno narezati
- 1 žlica čilija u prahu
- 2 žlice Worcestershire umaka
- 2 bjelanjka
- 2 žlice Dijon senfa

#### Priprema:

Zagrijte pećnicu na 200° C. Mljevenu junetinu stavite u veliku zdjelu. Dodajte narezani luk i zelenu papriku. Dodajte čili u prahu, Worcestershire umak i Dijon senf. Miješajte vilicom. Dodajte bjelanjke i ponovno miješajte dok se sve dobro ne sjedini. Možete mijesiti smjesu i rukama – ali tada meso može postati pretvrdo.

Smjesu stavite u odgovarajući posudu za pečenje. Pecite 25 minuta i vodite računa da unutarnja temperatura mesa dostigne 80 stupnjeva.

## Pečena goveđa potrbušina sa začinskim biljem

### Sastojci:

- 1 žličica svježeg timijana, narezati
- 1 žličica svježeg origana, narezati
- 1 žličica svježeg peršina, narezati
- 1/8 žličice naribane limunove
- 1 češanj češnjaka, nariban
- 1/2 žličice soli
- 1/4 žličice svježe samljevenog crnog papra
- 500-700 g goveđe potrbušine
- Stabljike timijana (nije obavezno)



### Priprema:

Zagrijte pećnicu na 200° C. Timijan, origano, peršinov list, limunovu koricu i bijeli luk stavite zajedno u zdjelicu i odložite.

Posolite i popaprite meso i pecite na srednje visokoj temperaturi po 1 minuti sa svake strane ili dok ne potamni, u tavi prikladnoj i za pećnicu. Mješavinu začina utrljajte u odrezak i tavu s mesom prebacite u pećnicu. Pecite na 200° C oko 10 minuta, ili kada je meso pečeno po vašem ukusu. Neka se odmori 10 minuta prije nego što ga narežete dijagonalno na tanke šnite, okomito na smjer vlakana. Poslužite sa sokom koji je ostao u tavi. Ako želite, ukrasite svježim stabljikama timijana.

## Ražnjići od piletine s rajčicama i pestom

### Sastojci:

- 220 g svježeg bosiljka, narezati
- 1 češanj češnjaka
- Sol i papar, po želji
- 500-600 g pilećih prsa bez kože, narezati na kockice
- 24 cherry rajčice
- 16 drvenih štapića

### Priprema:

U multipraktiku usitnite bosiljak, češnjak, sol i papar u glatku smjesu. Dobivenim pestom marinirajte piletinu nekoliko sati.

Drvene štapiće namačite u vodi najmanje 30 minuta (ili koristite metalne da bi izbjegli ovaj korak). Nabodite piletinu i rajčice na 8 pari paralelnih štapića (ukupno 16 ražnjića), tako da uvijek bude piletina na početku i kraju štapića.

Na unutarnjem ili vanjskom roštilju pecite piletinu na srednjoj temperaturi oko 3 do 4 minute, zatim okrenite i pecite dok ne bude gotovo, oko 2 do 3 minute.

Poslužite i uživajte!

## Svinjski kotleti marinirani sa češnjakom i limetom

### Sastojci:

- 4 (70 g svaki) svinjski kotleti bez kosti
- 4 češnja češnjaka, zdrobiti
- 1 žličica kima
- 1 žličica čilija u prahu
- 1 žličica mljevene paprike
- 120 ml soka od lime
- Korica limete
- Sol i papar, po želji



### Priprema:

Prvo uklonite svu masnoću s mesa. Zatim stavite svinjetinu u veliku posudu i začinite je bijelim lukom, kimom, čilijem, paprikom, solju i paprom. Dodajte sok i naribantu koricu od limete i ostavite da se marinira najmanje 20 minuta.

Posudu za pečenje obložite folijom zbog lakšeg pranja. Zatim pecite 4 do 5 minuta sa svake strane, ili dok ne dobije lijepu smeđu boju.

## Ljetno povrće s kobasicom

### Sastojci:

- 400 g kobasica bez dodanog šećera, narezati na debele šnite
- 1 veliki luk, narezati
- 4-5 češnja češnjaka, zgnječiti nožem
- 1/2 narančaste paprike
- 1/2 žute paprike
- 1 crvena paprika
- 2 žlice svježeg ružmarina (može i timijan ili neka druga svježa začinska biljka )
- 450 g tikvica
- Sol i papar, po želji

### Priprema:

Stavite kobasicu u tavu i pecite na srednje niskoj temperaturi, povremeno miješajući dok ne potamne, ali još nisu pečene, oko 10 minuta. Narezano povrće začinite solju i paprom. Dodajte luk, paprike, češnjak i ružmarin u tavu i promiješajte. Nastavite peći, povremeno miješajući dok luk i paprika blago ne potamne. Dodajte tikvice i pecite još 5 minuta dok ne bude sasvim pečeno.

## Gril piletina sa špinatom

### Sastojci:

- 600 g (3 velika komada) pilećih prsa, prepoloviti po dužini da dobijete 6 odrezaka
- Sol i papar, po želji
- 3 češnja češnjaka, zdrobiti
- 300 g smrznutog špinata, ocijediti
- 120 g pečene crvene paprike, narezati na trake

### Priprema:

Zagrijte pećnicu na 200° C. Začinite piletinu solju i paprom i pecite vani na plinskom roštilju dok meso više ne bude ružičasto, ali ne previše, da piletina ne bude suha.

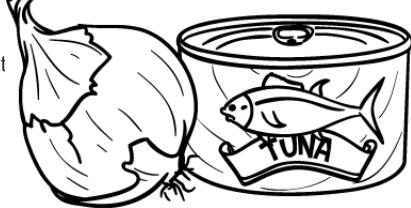
U međuvremenu zagrijte tavu na srednjoj temperaturi. Pecite češnjak nekoliko sekundi, dodajte špinat, sol i papar. Kuhajte nekoliko minuta dok se ne zagrije. Kada je piletina gotova, stavite ju u tavu na foliju ili papir za pečenje radi jednostavnog čišćenja. Ravnomjerno razmjestite špinat na 6 komada piletine. Na vrh svakoga stavite po nekoliko trakica pečene paprike i pecite 6 do 8 minuta.



## Zamotana salata od tune

### Sastojci:

- 1 konzerva tune u vlastitom so<sup>lju</sup>
- 60 g celera, nasjeckati
- 60 g ljubičastog luka, nasjeckati
- 60 g brokule
- Listovi špinata
- Svježe mljeveni papar



### Priprema:

Ocijedite tunu. Pomiješajte sve sastojke i poslužite u svježe opranim listovima špinata.

## Jaja sa slaninom

### Sastojci:

- 3 jaja
- 2 šnite kuhane slanine
- 1 žlica zelene paprike, narezati
- Sol i papar, po želji

### Priprema:

U zdjelicu stavite jaja, sol i papar i ručno umutite. Srednju tavu zagrijte na niskoj temperaturi. Dodajte papriku i sotirajte 1 minutu, dodajte jaja i miješajte. Dodajte usitnjenu slaninu i dobro miješajte dok jaja nisu potpuno pečena. Uživajte!

## Janjeći kotleti s ružmarinom

### Sastojci:

- 4 nemasna janjeća kotleta
- 3 češnja češnjaka, zdrobiti
- 60 ml svježeg soka od limuna
- 1 žlica svježih listića ružmarina
- Sol i papar, po želji

### Priprema:

Pomiješajte sok od limuna, bijeli luk i ružmarin. Začinite janjetinu solju i paprom, a zatim obložite smjesom od bijelog luka. Ostavite da se marinira najmanje 1 sat, a može i preko noći. Izvadite iz marinade i zatim pecite na roštilju ili u pećnici do željenog stupnja pečenosti.

## Tacosi od puretine i salate

### Sastojci:

- 600 g nemasne mljevene puretine
- 1 žličica češnjaka u prahu
- 1 žličica kima
- 1 žličica soli
- 1 žličica čilija u prahu
- 1 žličica mljevene paprike
- 1/2 žličice origana
- 1/2 malog luka, usitniti
- 2 žlice paprike, usitniti
- 200 ml vode



- 100 g umaka od rajčice iz konzerve
- 8 velikih listova iceberg salate

**Priprema:**

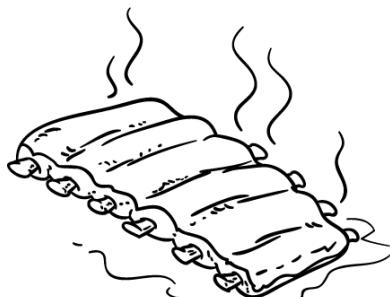
U velikoj tavi pecite puretinu, razdvajajući je na sitnije komade. Kada više nema ružičastog mesa, dodajte suhe začine i dobro promiješajte. Dodajte luk, papriku, vodu i umak od rajčice i poklopite. Neka se kuha na niskoj temperaturi oko 20 minuta.

Operite i osušite salatu. Meso ravnomjerno rasporedite u sredinu svakog lista salate. Uživajte!

## Rebarca s roštilja

**Sastojci:**

- 1.8 kg prasećih leđnih rebara
- Kajenski papar
- Češnjak u prahu
- Sol i papar, po želji



**Priprema:**

Zagrijte roštilj na visoku temperaturu. Stavite rebra na aluminijsku foliju, utrljajte sa svih strana kajenski papar, češnjak u prahu, sol i papar. Omotajte rebra folijom.

Rebarca u foliji stavite na roštilj i pecite 1 sat. Uklonite foliju i stavite rebarca direktno na roštilj i pecite još 30 minuta dok ne budu pečena.

## Hamburgeri bez peciva

### Sastojci:

- 500 g mljevene nemasne junetine
- 1 žlica Worcestershire umaka
- 1 češanj češnjaka
- 2 žličice ružmarina, sitno nasjeckati
- Sol i papar
- 1 ljubičasti luk, tanko narezati
- 2 rajčice, narezati na kolutiće
- 4-8 velikih listova iceberg salate

### Priprema:

Mljevenu junetinu pomiješajte s Worcestershire umakom, bijelim lukom i ružmarinom. Začinite solju i paprom i oblikujte 4 hamburgera. Zagrijte tavu s neprjanjajućim dnom na srednjoj temperaturi i stavite hamburgere. Pecite 2 do 3 minute s jedne strane, a zatim okrenite. Nastavite peći sljedeće 2 do 3 minute, ili dok ne dosegnu željenu mekoću. Uklonite iz tave i ostavite ih kratko da se malo ocijede. Poslužite u listovima salate s kolutima od rajčice i luka.

## 12. Često postavljana pitanja

**P: Koliko dugo trebam biti na Diabetes NoMore dijeti?**

**O:** Treba se držati Diabetes NoMore dijete dok se razina šećera ne stabilizira. Najbolje je držati se dijete dugoročno. Nakon korištenja bilja, nakon određenog vremena tijelo će vam bolje podnosići miješana jela i moći će ih više ukomponirati u svoj jelovnik.

**P: Ne mogu pronaći sve kineske biljke za Diabetes NoMore prah. Je li u redu koristiti i druge biljke koje pronađem?**

**O:** Da, u redu je koristiti samo neke od biljaka. Međutim, rezultati se mogu sporije pokazati. Probajte kupiti biljke preko interneta ako ih ne možete pronaći u svojoj blizini.

**P: Kada završim s dijetom od 14 dana, postoji li plan održavanja koji mogu slijediti?**

**O:** U idealnom slučaju, držat ćete se ove dijete godinama. Miješanje ugljikohidrata i masnoće uzrokuje razne probleme. Prema tome, što dulje budete koristili biljke, tijelo će vam bolje podnosići miješana jela. Možete uključiti sve više njih kada vam tijelo počne dobro reagirati.

**P: Kada čistim jetru, kažete da ne treba jesti hranu jedan dan. Što da poduzmem u vezi razine šećera u krvi?**

**O:** Ako vam se snizi razina šećera u krvi kroz dan, možete popiti svježeg soka od jabuka. Jabučna kiselina u soku od jabuka pomoći će u omekšanju kamenca i povisiti vam šećer u krvi.

**P:** Na dan detoksikacije piše da ne treba uzimati lijekove. Uključuje li to i moj lijek za dijabetes?

**O:** U idealnom slučaju ne biste uzimali nikakve lijekove taj dan. Molim vas zapamtite: MORATE se savjetovati s lječnikom u vezi ne uzimanja lijeka na jedan dan. NEMOJTE prestati uzimati lijek bez odobrenja svog lječnika.

**P:** Ne mogu pronaći jabučnu kiselinu. Lokalne trgovine zdravom hranom imaju magnezij s jabučnom kiselinom. Je li to u redu?

**O:** Najbolje je koristiti čistu jabučnu kiselinu. Ako ne možete naći čistu jabučnu kiselinu u blizini, naručite preko interneta.

**P:** Koliko dugo trebam ostati na Diabetes NoMore dijeti i piti shakeove?

**O:** Ovo je naša preporuka:

- Za stadij predijabetesa: 15 dana do 3 mjeseca
- Kod srednjeg ili uznapredovalog tipa 2: 3 do 6 mjeseci
- Za uznapredovali tip 2 ili tip 1: 6 mjeseci do godinu dana

**P:** Kako započeti s Diabetes NoMore dijetom?

**O:** Ovo je preporučeni postupak:

1. Počnite s detoksikacijom/čišćenjem jetre. Radite to jednom mjesečno sve dok ne prestanete izlučivati kamenac.
2. Nakon prvog čišćenja jetre, počnite s dijetom s biljkama.

Ovo je raspored korištenja biljaka:

- Za stadij predijabetesa: 15 dana do 3 mjeseca
- Kod srednjeg ili uznapredovalog tipa 2: 3 do 6 mjeseci

- Za uznapredovali tip 2 ili tip 1: 6 mjeseci do godinu dana
3. Nastavite s dijetom dok vam se šećer u krví ne stabilizira. Nakon toga možete uvesti miješana jela i vidjeti kako će vam tijelo reagirati. Što dulje koristite biljke, tijelo će vam bolje podnositи miješana jela.

## 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, Clemons 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, Clemons 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, Clemons 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(1):69-74. PubMed

Khaki A, et al. The Anti-Oxidant Effects of Ginger and Cinnamon on Spermatogenesis Dys-function 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

Pobjedi dijabetes i počni voditi zdrav život za samo 1 MJESEC.

“Opet imam život pod kontrolom!”

Stvarno sam se umorio od savjeta kao što su manje stresa, nema masne hrane, nema alkohola – mislim, živim u stvarnom svijetu! Zato sam isprobao Diabetes NoMore i on nema toliko ograničenja pa ga nije teško pratiti! Sada ja kontroliram dijabetes, on više ne kontrolira moj život.

Aleksandar, 45, broker

“Teško je vjerovati da djeluje na dijabetes 1”

Kao tinejdžerici mi je dijagnosticiran dijabetes tipa 1 i stvarno mi je zakomplicirao život – i to ne samo zbog svakodnevnih injekcija. No, prije 3 godine započela sam s programom u 3 koraka i napravio je nevjerljivu promjenu – i dalje redovito provjeravam razine glukoze, ali nijednom nisam bila u bolnici! Ovo rješenje mi je promijenilo život!

Snježana, 36, blagajnica

