

ALAN BROWN

# DIABETES NoMore



\*\*\*\*\*  
A PRÉMIUM KIADÁSA  
BÓNUSZOKKAL  
\*\*\*\*\*

GYŐZZE LE A  
**CUKORBETEGSÉGET**  
és kezdjen el egészséges életet élni csupán  
**1 HÓNAP ALATT!**

**Avtor:** Alan Brown

**Naslov:** Diabetes NoMore - A prémium kiadása (Bónuszokkal), Győzze le a CUKORBETEGSÉGET és kezdjen el egészséges életet élni csupán 1 hónap alatt!

**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:** Madžarščina

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

**Datum izdaje:** 14.12.2022.

**Izdaja:** 1. elektronska izdaja

<https://www.providio.si/ebook/hu-0309/0309-dnm-hu.pdf>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID 134138627  
ISBN 978-961-7117-46-2 (PDF)

# Nyilatkozat a felelősségmentességről

Ebben a könyvben található anyag kizárólag oktatási vagy informatív jellegű.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy azok nem helyettesítik az orvosi kezelést, és nem a megelőzés célját, a diagnózis felállítását vagy a cukorbetegség kezelését szolgálják. **Az ajánlott gyógyszeradagot nem módosíthatja, se nem szakíthatja meg az alkalmazását orvosa előzetes megkérdezése nélkül.**

A könyv nem helyettesíti az orvosi tanácsot. Kérjük, konzultáljon orvosával, ha bármilyen kérdése van azzal a tájékoztatással, ami itt található.

A könyv megrendelésével és olvasásával elfogadja a feltételeinket, amelyek közé tartozik, hogy vállalja a teljes felelősséget a tetteiért, és hogy a Diabetes NoMore könyv szerzője vagy kiadója nem vállal felelősséget a felhasználó cselekedeteiért.

Egyetért azzal, hogy minden intézkedés, amit tesz, teljes mértékben az Ön felelőssége.

A szerző és a kiadó elhárít minden felelősséget a tartalom pontatlansága miatt, beleértve a hibákat és a hiányosságokat.

# Tartalom

## 1. RÉSZ - Mit tud a cukorbetegségről?

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Fejezet - Bevezető .....                                                        | 5  |
| 2. Fejezet - Járvány, ami végigsöpör a világon .....                               | 7  |
| 2.1. Mi is tulajdon képen a cukorbetegség? .....                                   | 8  |
| 2.2. Cukorbetegség típusai .....                                                   | 10 |
| 2.2.1. 1-es típusú cukorbetegség .....                                             | 10 |
| 2.2.2. 2-es típusú cukorbetegség .....                                             | 11 |
| 2.2.3. Terhességi cukorbetegség .....                                              | 13 |
| 2.2.4. Instabil cukorbetegség .....                                                | 14 |
| 2.2.5. LADA cukorbetegség .....                                                    | 14 |
| 2.2.6. MODY (Maturity Onset Diabetes of the Young) cukorbetegség .....             | 15 |
| 2.2.7. Felemás cukorbetegség .....                                                 | 15 |
| 2.2.8. Szteroid cukorbetegség .....                                                | 15 |
| 2.2.9. Másodlagos cukorbetegség .....                                              | 16 |
| 2.3. Prediabetes .....                                                             | 17 |
| 2.4. Általános vélemény és perspektíva a cukorbetegség kialakulásának okairól .... | 18 |
| 3. Fejezet - Nagy gyógyszeripari átverések .....                                   | 20 |
| 3.1. Cukorbetegség gyógyszeréhez vezető út .....                                   | 20 |
| 3.2. Behálózás .....                                                               | 22 |
| 3.3. Hogy hat az inzulin? .....                                                    | 24 |
| 3.4. Vényköteles gyógyszerek a cukorbetegségre .....                               | 26 |
| 3.5. Felügyelet .....                                                              | 28 |
| 4. Fejezet - Pontosan mi okozza ezt a betegséget? .....                            | 30 |
| 4.1. A cukor és a zsír aránya az Ön szervezetében .....                            | 32 |
| 4.2. Máj és a hasnyálmirigy kapcsolata cukorbetegségnél .....                      | 36 |
| 4.3. Élelmiszer, amit eszik .....                                                  | 39 |
| 4.4. Környezeti tényezők, amelyek befolyásolják a cukorbetegséget .....            | 42 |
| 4.5. Testsúly, mint tényező .....                                                  | 44 |
| 4.6. Genetika-örökléstan .....                                                     | 46 |

## **2. RÉSZ - Diabetes NoMore**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5. Fejezet - Javítson egészségi állapotán mindössze 2 hét alatt!</b> | <b>48</b> |
| 5.1. Hogyan kell mérni a vércukorszintet                                | 53        |
| <b>6. Fejezet - Végezze el szervezete méregtelenítését</b>              | <b>56</b> |
| 6.1. Cukorbetegség és a méreganyagok                                    | 57        |
| 6.2. Dolgok, amiket kerülnie kell                                       | 60        |
| 6.2.1. Mérgező anyagokat tartalmazó élelmiszerek                        | 60        |
| 6.2.2. Mérgező tisztítószer                                             | 62        |
| 6.2.3. Szépségápoló termékek és smink                                   | 63        |
| 6.2.4. Oldószer                                                         | 64        |
| 6.2.5. Műanyag                                                          | 64        |
| 6.2.6. Szennyezett víz                                                  | 65        |
| 6.2.7. Gyógyszerek                                                      | 66        |
| 6.2.8. Cigaretta és az alkohol                                          | 67        |
| 6.2.9. Alvásihiány                                                      | 68        |
| 6.2.10. Légszennyeződés                                                 | 68        |
| 6.3. Tisztítsa meg a máját                                              | 69        |
| 6.3.1. Csodálatos méregtelenítő ital                                    | 70        |
| 6.3.2. Mit lehet várni a méregtelenítő italtól                          | 73        |
| <b>7. Fejezet - Diéta cukorbetegség esetén</b>                          | <b>74</b> |
| 7.1. Természetes emberi táplálkozás                                     | 75        |
| 7.1.1. A cukor és a zsír egyensúlya                                     | 84        |
| 7.1.2. Ipari állattenyésztés                                            | 85        |
| 7.1.3. Hús                                                              | 85        |
| 7.1.4. Tejtermékek                                                      | 87        |
| 7.1.5. Gabonafélék                                                      | 89        |
| 7.1.6. Zöldségfélék                                                     | 90        |
| 7.1.7. Gyümölcs                                                         | 92        |
| 7.2. Diabetes NoMore DIÉTA                                              | 93        |
| 7.2.1. Diabetes NoMore ételek                                           | 93        |
| 7.2.2. Szabályok, amiket meg kell jegyezni                              | 96        |

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>8. Fejezet - A hasnyálmirigy kezelése es az IGF.....</b> | <b>97</b>  |
| 8.1. Diabetes NoMore por .....                              | 98         |
| 8.1.1. Hogy kell elkészíteni a Diabetes NoMore port.....    | 101        |
| 8.2. Hogyan készítsünk Diabetes NoMore italt .....          | 102        |
| 8.2.1. Szénhidrátban gazdag Shake .....                     | 102        |
| 8.2.2. Fehérje dús ital.....                                | 103        |
| <b>9. Fejezet - Elménk gyógyító ereje .....</b>             | <b>104</b> |
| 9.1. Tudatalattija kihat a cukorbetegségére .....           | 105        |
| 9.2. 3-hetes vizualizációs módszerek.....                   | 107        |
| <b>10. Fejezet - Záradék .....</b>                          | <b>110</b> |

### **3. RÉSZ - Receptek**

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>11. Fejezet - Receptek .....</b>         | <b>116</b> |
| 11.1. Vásároljon bio élelmiszereket .....   | 117        |
| 11.2. A zsír és a cukor egyensúlya.....     | 119        |
| 11.3. Salátaöntetek olaj nélkül.....        | 121        |
| 11.4. Szénhidrát tartalmú ételek .....      | 128        |
| 11.5. Fehérje dús ételek .....              | 142        |
| <b>12. Fejezet - Gyakori kérdések .....</b> | <b>152</b> |
| <b>13. Fejezet - Irodalom.....</b>          | <b>155</b> |



# 1. RÉSZ

*Mit tud a  
cukorbetegségről?*



## 1. Fejezet

# Bevezető

Üdvözljük, ez lesz élete egyik legfontosabb olvasmánya! Ez az első lépés azon az úton, megváltoztatva az életét, ami elvezet a cukorbetegtől való megszabadulásig!

Mint arra bizonyára emlékszik a honlapon található videó bemutatóból, a nevem dr. Alan Brown, és én kutató vagyok a gyógyászat területén, egy szakértő a cukorbetegség és az inzulin termelés területén.

Személyes tapasztalat miatt döntöttem úgy, hogy erre a területre szakosodom. Mint sokan Önök közül, én egy is rossz hírt kaptam, hogy az egyik közeli hozzám tartóznál diagnosztizálták a cukorbetegséget. Apám 54 éves volt, amikor diagnosztizálták nála. Hónapokat át néztem, hogyan küzd a fájdalommal és a szövődeményekkel minden nap. Ez az, amivel bizonyára tudnak azonosulni. Próbáltam elfogadni



azt a tényt, amit mindannyian hallottunk sokszor: az apámnak egy életen át tartó betegsége van, amely nem gyógyítható.

No, de az ok, amiért ezt a könyvet megírtam, és az oka annak, hogy ezt olvassa, az az, mert ez egy HAZUGSÁG! Itt az ideje, hogy megosszam Önnel és a világgal az igazságot a cukorbetegségről!

Diabetes NoMore könyvet olvasva, megtalálja az igazi okát annak, hogy miért jelentkezik a cukorbetegség és, ami a legfontosabb, hogyan kell kigyógyítani. És ezt örökre! Ugyanakkor, recepteket is talál, ami megváltoztatja az életét, és lehetővé teszi azt, hogy szabadon éljen, cukorbetegség nélkül.

Ön azért van itt, mert azt szeretné, hogy kigyógyítsa Önmagát, vagy egy szeretett személyt. Elkezdhetjük, ha megengedi, hogy megmutassam, hogyan csapták be és hazudtak Önnek, és hogy a cukorbetegség igazi oka mennyire titkolt, és miért mondják azt, hogy ez egy életre szóló küzdelem.

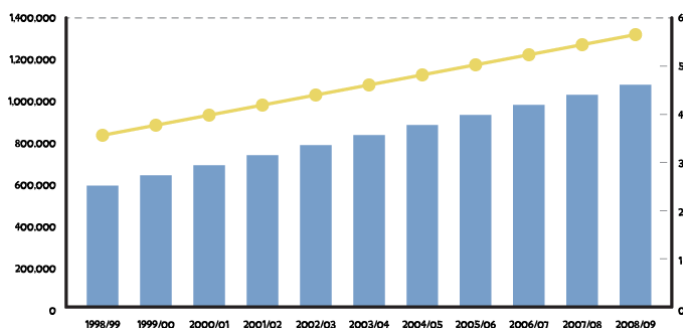


Fedezze fel az igazságot, és legyen mentes a cukorbetegségtől – kezdje el most!

## 2. Fejezet

# Járvány, ami végigsöpör a világon

Nincs messze az igazságtól, ha azt mondom, hogy az emberek száma, akiknél a cukorbetegséget diagnosztizálták, olyan mértékben mutat növekvő tendenciát az elmúlt évtizedhez viszonyítva, hogy az korábban elképzelhetetlen volt. Minden évben látható az újonnan diagnosztizált cukorbetegek számának állandó növekedése.



Az USA-ban, a lakosság 10% -a küzd cukorbetegséggel! A szám párhuzamosan növekszik az új gyógyszerek megjelenésével. Egyetlen évből sincs adat annak bizonyítására, hogy megnyertük a háborút a cukorbetegség ellen. Gondolkozott már azon valaki, hogy miért van ez így?

Válaszolk erre a kérdésre, de hadd kezdjem azzal, hogy néhány további tájékoztatást adok a betegségről.

## 2.1. Mi is tulajdon képen a cukorbetegség?

Hogy esélyünk legyen kigyógyítani a betegséget, akkor először meg kell érteni. Nem szeretnék használni túl zavaros orvosi kifejezést, ezért elmagyarázom az alapokat egyszerűen, magyarul.

A cukorbetegség olyan rendellenesség, amelyben a szervezet metabolikus rendszere a nem működik, ahogy kellene. Minden alkalommal, amikor megesszük az élelmet, a szervezet megemésztí azt, hogy felhasználja energia formában. A test metabolikus rendszere a cukrot glükózzá változtatja, amit energiaforrásként használ fel. A glükóz a véráram útján, a szükséges energiát nyújtja az összes belső szervnek. A hasnyálmirigy inzulin nevű hormont termel, ami segíti a sejteket a szervezetben, hogy a glükózt használhassák.

Ez röviden a folyamat kölcsönhatása a glükóz és az inzulin között, amit valószínű már tud. De akkor hol a probléma, ami cukorbetegséget okoz?



Két lehetséges forgatókönyv létezik, ami a cukorbetegséghez vezethet. Vagy a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint, vagy a szervezete nem képes hatékonyan felhasználni az inzulint. Tehát, amikor a sejtjeink nem használják a glükózt hatékonyan, ez a glükóz felhalmozódik a vérben, és magas, vagy bizonyos esetekben, alacsony glükóz szintet okoz.

A magas vércukorszint romboló hatással van a szervezetre. A vérerek és az idegek károsodnak, és ez elég súlyos egészségügyi szövődményekhez vezet, mint a vakság, szívproblémák, stroke, veseelégtelenség, amputációk, és így tovább. De ezek a legrosszabb részei a forgatókönyvnek a cukorbetegségnél. Legyen még kis türelemmel, és hamarosan elmondom, hogy a modern tudomány miért kezeli tévesen a cukorbetegséget.

Bár már felfedtük a cukorbetegség fő okát, vannak különböző típusú cukorbetegségek, amelyek különböző módon mutatkoznak meg.

## 2.2. Cukorbetegség típusai

**A** mikor a cukorbetegségről beszélünk, valójában a számos különböző anyagcsere-betegségekről beszélünk, amelyek akkor jelentkeznek, ha a szervezet nem termel elegendő inzulint, vagy nem használja fel az inzulint hatékonyan, ezáltal magas vércukorszintet vált ki a vérben. A cukorbetegség különböző formákban fordul elő. Néhányról közülük biztosan hallott már, néhány viszont nagyon ritka. A különböző típusú cukorbetegségek a következőek:

### 2.2.1. 1-es típusú cukorbetegség

Az 1-es típusú cukorbetegség még úgy ismert, mint fiatalkori cukorbetegség. Főleg a gyerekeknél jelentkezik, amit a neve is igazol, de bármely életkorban előfordulhat. Ez a típusú cukorbetegség valójában egy autoimmun betegség, amely megtámadja a hasnyálmirigy bizonyos sejtjeit (B-sejtek), ami az inzulin előállításának végleges megszűnését idézi elő. A 1-es típusú cukorbetegiek inzulinfüggőek, a szint változások zavarainak ellenőrzése miatt. Ez a típus különösen veszélyes, és halálosnak is tekinthető, ha nem diagnosztizálják időben, vagy nem kezelik.



Az 1-es típusú cukorbetegség tünetei közül néhány:

- Kimerültség és az állandó fáradtság érzet
- Állandó szomjúság érzet
- Gyakori vizelet
- Fogys
- Bőrfertőzések

**Fontos megjegyzés:**

Ha a szervezet leállítja az inzulintermelést, vagy nem termel elegendő mennyiséget, a táplálékból a cukor felhalmozódik a vérben, ami magas vércukorszintet okoz.

### 2.2.2. 2-es típusú cukorbetegség

A 2-es típusú cukorbetegség korábban úgy volt ismert, mint a felnőttek cukorbetegsége, mert a múltban a tünetek, a 45 évnél idősebb embereknél volt felfedezhető. Manapság ez megváltozott, és a fiatalok, sőt a tizenévesek is szenvednek ebben a betegségben. Ezen kívül, ez a leggyakoribb típusú cukorbetegsége, mert a cukorbetegnek több mint 90% -ára a 2-es típusú cukorbetegség jellemző. A vérben a magas koncentrációjú glükóz jellemzi, amit a túl lassú inzulintermelés vagy a szervezet inzulin-rezisztenciája okoz.

Az inzulin rezisztencia egy olyan rendellenesség, amikor a szervezet termel inzulint, de azt nem használja fel kellő képen a cukor feldolgozására, hogy energiát biztosítson a sejtek számára.

A 2-es típusú cukorbetegség tünetei nagyon hasonlóak az 1-es típusú cukorbetegségéhez. Ezek közé tartoznak:

- Fáradtság
- Erős szomjúság
- Gyakori vizelés
- Fokozott éhség
- Súly és izomtömeg veszteség



Ellentétben az 1-es típusú cukorbetegséggel, a 2-es típusú cukorbetegség tünetei nem hirtelen jelentkeznek, fokozatosan erősödnek heteken, hónapokon, néha éveken át. Ezért nagyon nehéz az emberekkel megértetni, hogy valamilyen rendellenesség van jelen, ami azonnali kezelést igényel, mert késői diagnosztizáláshoz vezet.

| Az 1-es és 2-es típusú cukorbetegség közötti különbségek |                                                      |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1-es típusú cukorbetegség                                | 2-es típusú cukorbetegség                            |
| Gyerekeknél jelentkezik                                  | Többnyire 35 éves kor után jelentkezik               |
| Általában normál keton szint                             | Általában magas koleszterin szint és magas vérnyomás |
| Nem kötődik az elhízáshoz                                | Szorosan összefügg a súlyfelesleggel                 |
| Inzulinnal kezelendő vagy pumpával                       | Eleinte gyógyszerrel kezelendő                       |

### 2.2.3. Terhességi cukorbetegség

A terhességi cukorbetegség, a terhesség ideje alatt jelentkezik. A terhesség alatti sok hormonális változás eredményeként, különösen, ha a méhlepény hormonok inzulin rezisztenciát okoznak a terhes nő szervezetében. Amikor ez történik, az állapotos nő vérének glükóz szintje emelkedik.

Leggyakrabban a második és a harmadik harmadában fordul elő, 20 terhes nőből egynél.



A legtöbb nő, a megemelkedett glükóz szintet testmozgással és diétával tartja ellenőrzés alatt. Az inzulinkezelés nagyon ritkán szükséges. A terhességi cukorbetegség általában megszűnik a szülés után.

**Fontos megjegyzés:**

A fent említett három típusú cukorbetegség a leggyakoribb formája a betegségnek, és több mint 98% -át teszi ki az összes cukorbetegséget diagnosztizált esetek közül világszerte.



#### 2.2.4. Instabil cukorbetegség

Az instabil cukorbetegség, valójában az egyik legrosszabb formája az 1-es típusú cukorbetegségnek. A vér glükóz szintjének gyakori változását jelenti, a nagyon alacsonytól (hipoglikémia állapot) a nagyon magasig (hiperglikémia). A veszélyes glükóz szint változásai az instabil cukorbetegség kezelését nagyon megnehezíti, a betegeknek gyakran kell ellátogatniuk a kórházba, így időt veszítenek és csökken az életminőségük is. Szerencsére, ez egy nagyon ritka formája a cukorbetegségnek, ami csak 3 beteget érint az 1000, 1-es típusú cukorbeteg közül. Leggyakoribb a 15 és 30 év közötti elhízott nők esetében.

#### 2.2.5. LADA cukorbetegség

A rövidítés jelentése: latens autoimmun cukorbetegség felnőtteknél (Latent Autoimmune Diabetes of Adulthood), ami szintén egyik formája az 1- típusú cukorbetegségnek. Leggyakrabban felnőtteknél fordul elő, akiknél általában téves 2-es típusú cukorbetegség diagnózis születik, de nem reagálnak jól a hagyományos hiperglikémiás kezelésre. A LADA, a cukorbeteg 6-10 százalékánál jelentkezik, és a tünetek különböznek a 2-es típusú cukorbetegségtől.



### **2.2.6. MODY (Maturity Onset Diabetes of the Young) cukorbetegség**

A cukorbetegség egyik nagyon ritka típusa: a cukorbeteggek mindössze 1-2 százalékánál jelenik meg. Genetikai változás okozza, és viszonylag fiatal, 25 éven aluli embereknél jelentkezik. A tünetek alapján, ez nagyon hasonlít a 2-es típusú cukorbetegséghez.

### **2.2.7. Felemás cukorbetegség**

Nagyon ritka, a betegnek egyidejűleg lehet 1-es típusú cukorbetegsége és 2-es típusú cukorbetegsége is, úgynevezett felemás cukorbetegség.

### **2.2.8. Szteroid cukorbetegség**

Sok betegséget, ami gyulladást okoz a szervezetben, hosszú ideig szteroidokkal szükséges kezelni, különösen kortikoszteroidokkal. Amikor a betegeket, akik hajlamosak a 2-es típusú cukorbetegségre, kortikoszteroidokkal kezelik, fennáll a lehetősége annak, hogy kialakul a szteroid cukorbetegség.

Az ilyen cukorbetegség jelei:

- Szájszárazság
- Homályos látás
- Gyakori vizezés
- Apátia-érzéketlenség
- Fokozott szomjúság, stb.

Ez a típusú cukorbetegség gyakran jelentkezik azoknál, akiknél fennáll a cukorbetegség kockázata, és előírt szteroidokkal való kezelésre szorulnak a következő betegségek egyikénél: lupusz, asztma, reumás ízületi gyulladás, Crohn-betegség és a fekélyes vastagbélgyulladás.

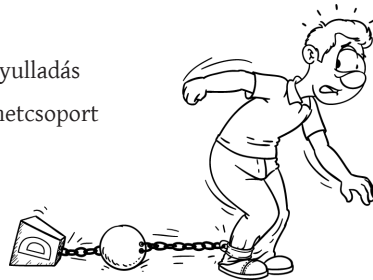


### 2.2.9. Másodlagos cukorbetegség

Ez a típusú cukorbetegség más betegség “mellékhatásaként”, vagy egészségügyi rendellenességek következtében alakul ki, ami már jelen van a betegnél.

Néhány ilyen betegség a következők:

- Cisztás fibrózis
- Hemochromatosis
- Heveny hasnyál-mirigy gyulladás
- Policisztás petefészek tünetcsoport
- Glukagonia
- Cushing szindróma
- Hasnyál-mirigy rák



## 2.3. Prediabétesz

Ha a vércukorszint gyakran a határértéken van, és az adott személynél már fennáll a cukorbetegség kockázata, ez az úgynevezett prediabéteszes állapot. Ez általában magában foglalja az elhízott embereket, akiknek állandóan magas a vércukor szintjük, de viszont nem elég magas ahhoz, hogy olyan kezelést kapjanak, mint a cukorbetegék. Fontos megjegyezni, hogy ez egy állapot, mert az emberek gyakran nincsenek tisztában a cukorbetegség számos tünetével, amik hosszabb időn át mutatkoznak meg, de egyszerűen figyelmen kívül hagyják őket. Ami a kockázati csoportba tartozó embereket illeti, nagyon fontos a rendszeres tesztelés a prediabéteszes időszakban, mert minél korábban észlelik a rendellenességet, annál könnyebb az ellenőrzés és a kezelés.

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

A legfontosabb kockázati tényezők a következők:

- Elhízás
- 40 év feletti életkor
- Magas vérnyomás
- Alacsony "jó" koleszterin (HDL) szint
- Magas triglicerid szint
- Cukorbeteg a családban
- A 4 kg-on feletti gyermek szülése



## 2.4. Általános vélemény és perspektíva a cukorbetegség kialakulásának okairól

Évek óta, az orvosi körökben, a cukorbetegség kialakulásának két fő okáról beszéltek: vagy nincs elég inzulintermelés, vagy a szervezet nem tudja kellőképpen kihasználni a rendelkezésére álló inzulin mennyiséget.

Eszerint, az 1-es típusú miatt teljes egészében a hasnyálmirigy a bűnös. Egyes esetekben, van olyan elmélet, hogy az ok az autoimmun betegség, ami néha ismeretlen, tehát, a szervezet egyszerűen csak támad?

A 2-es típusú cukorbetegség miatt, az orvosok az inzulin receptorokat okolják. Azt fogják mondani, hogy a receptorok nem jól működnek; hogy nem tudják használni az inzulint kellőképpen, vagy "rezisztenssé" váltak az inzulinra. Igaz, hogy a genetika hozzájárul a betegségek kialakulásához ugyanúgy, mint az életmódhoz kapcsolódó egyes tényezők, úgy hogy, van valami, amiben egyet tudunk érteni az orvosokkal! Még a legjobb orvosok is előírnak gyógyszeres kezelést, még ha világosan látják is, hogy a beteg életstílusa járul hozzá a betegségéhez (bővebben erről a következő fejezetben).

Szeretnék rámutatni arra, hogy most már nyugodtan el lehet felejtetni mindazt, amit valaha is hallottunk a cukorbetegség okairól!



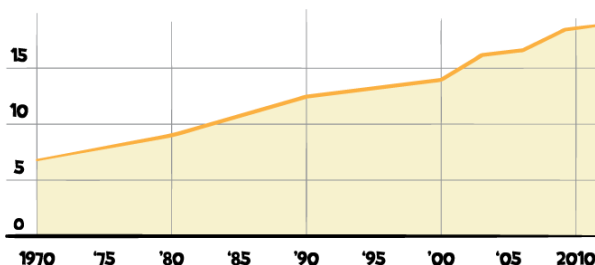
Higgye el, hogy a könyv olvasásával belátja, hogy az inzulin önmagában nem a valódi oka a cukorbetegségnek. Megmutatom a valódi okát ennek a járválynak, és hogyan lehet megelőzni, sőt gyógyítani a betegséget!

### 3. Fejezet

## Nagy gyógyszeripari átverések

### 3.1. Cukorbetegség gyógyszeréhez vezető út

**T**udta, hogy minden évben a világ egészségügyi ellátásra több mint 7,2 billió dollárt költenek?



Gondoljon csak bele: mennyivel járult Ön is ehhez? Mennyit költ az orvosokra, tesztekre, gyógyszerekre, kórházi napokra, egészségügyi biztosításra, stb.

De a legszomorúbb tény, az összes orvosi kutatásra és az egészségügyi biztosításra költött pénz mellett, hogy a rákban, a cukorbetegségben és a szívbetegségekben szenvedő emberek száma a legmagasabb a világon!

Mégis, hogy van az, hogy a 20. század közepétől kezdve, az egészségügyi és gyógyszerészeti ipar befektetése folyamatosan nő, viszont nem találták meg még azt a gyógyszert, ami gyógyítja bármelyik halálos vagy járvány betegséget?

Igaz, nem tudjuk azt mondani, hogy nincsenek új gyógyszerek. Azonban a gyógyszeripar virágzik! De vajon a gyógyszerek vagy készítmények számának növekedése stb. tényleg segített? Jegyezze meg, hogy születtek semmilyen fontos gyógyszerek, csak növekedett a már rendelkezésre álló gyógyszerek száma bármelyik betegségre.



Ahhoz, hogy ezt tökéletesen megértse, figyelembe kell vennie azt, hogy a legtöbb gyógyszer, amit felírnak, csak elrejtje a tüneteket, és csökkenti a fájdalmakat, de nem gyógyítja meg a betegséget magát!



Képzelve el, hogy talál egy nagy zúzódást a lábán, és az orvos hintőport ír elő, csak hogy elrejtse azt. Mit gondolna? Hogy megőrült? Miért kell vizsgáldni, hogy megtalálja a zúzódás okát? Hogyan lehet a probléma elrejtése a megoldás?

Akármennyire is őrültségnek hangzik ez, de sajnós a legtöbb gyógyszer így működik. Ami ettől is rosszabb, hogy nem kapja meg a betegséghez szükséges kellő ellátást, amire szükség lenne. Emellett, el kell tűrni a szörnyű mellékhatásokat, amelyek közül néhány halálos is lehet. Igen, jól olvasta, HALÁLOS is lehet! Csak el kell olvasni az összes figyelmeztetést és a gyógyszerek mellékhatásait, amiket jelenleg szed, és meg fogja látni, hogy igazam van!

## 3.2. Behálózás

**B**ármennyire is embertelennek és szörnyűnek hangzik, az ipar, ami a cukorbetegség kezelésére használt gyógyszereket állítja elő, szeretné Ön, mint vásárlót, örökre megtartani! Miért adni el egy egyszeri terápiát, ha folyamatosan is el lehet adni gyógyszereket, amelyek eltávolítják a tünetek egy egész élettartam folyamán! Ha mást nem, de mindig kell a szalag a cukormérésre, egész életre szóló inzulin és gyógyszer a cukorbetegség minden tünetére. Mint mondtam, elkötelezik Önt egy egész életre, és termékeiknek hű fogyasztója lesz.

Ne felejtjük el, hogy a nyereségük hatalmas; több milliárd forintra rúg minden évben! Ha ez a szám furcsának tűnik, csak próbálja felbecsülni, hogy Ön mennyit költ személyesen a cukorbetegségre minden hónapban.



Készítsen egy egyszerű számítást a vércukorszint mérésére szolgáló eszköz költségeire, amely nélkülözhetetlen minden cukorbeteg számára, a napi szükséges szalagok a méréshez, inzulin, egyéb gyógyszerek, speciális zokni stb. Ez a költség 25 000-től 75 000 Ft-ba is bele kerülhet havonta. És ez egy "jó" hónap, ami nem tartalmazza a további vizsgálatokat vagy különleges eljárásokat. Ily módon vagyontokat keresnek meg a betegen, mert ezek mind csak a szükséges dolgokon kívüliek, amivel a betegséget felügyelik! Ezek közül egyik sem életmentő gyógymódok, sem a cukorbetegség valódi okát gyógyítja. Tartsuk mindig szem előtt, hogy egyes terápiák károsak is lehet! Szeretné tudni, hogyan? Had magyarázzam meg...

### 3.3. Hogy hat az inzulin?

**M**int tudja, a cukorbetegség egyik legbefolyásosabb tényezője az elhízás.

Az inzulin, amely a “arany standard” a cukorbetegség kezelésében világszerte, súlygyarapodást idéz elő. Orvosa valójában a betegség gyógyítására, amelyben szükséges a szigorú diéta és az egészséges súly megtartása, olyan gyógyszert ír fel, amitől a beteg hízik. Zavarban van ??? Természetes, ha igen, mert nincs értelme, ha Ön a beteg. Azonban, ha Ön a GYÁRTÓ, ez teljesen érthető. Mivel a súlygyarapodással, a betegek sokkal nehezebben tudják feljavítani állapotukat. Tehát, amíg a cukorbetegség kezelésében nehézségek vannak, a betegeknek meg kell ismételniük a havi “pénzügyi kiadásokat”.



És most mondjak valamit az inzulinról...

Az inzulin a legjobb megoldásnak tűnhet, különösen, ha az orvosokat hallgatjuk. Azonban ez csak azért hangzik jól, mert a hétköznapi emberek nem értik az orvosi fogalmakat, amit az orvosok használnak. Orvosi diploma nélkül, csak azt tudjuk, hogy vakon hallgatjuk az orvosokat.

Ritkán veszi bárki is a fáradságot, hogy megvizsgálja a káros mellékhatásokat, amik előfordulhatnak az inzulinkezelés alatt, mint például:

- Fejfájás
- Hányinger
- Súlygyarapodás
- Fáradtság
- Szapora szívverés
- Zsibbadás
- Bizsergés az ujjakban-
- Homályos látás
- Fokozott ingerlékenység
- Izomgyengeség
- Kimerültség
- Duzzanat
- Hormonháztartás felborulása
- Hasnyálmirigy problémák
- A szokásos inzulin termelés csökkentése
- Amputációk
- Rák
- Halál



Ez az, ami rossz a “arany standardban” a cukorbetegség kezelésekor! Hogyan lehet ennyi káros hatása a szervezetre a “gyógyszernek”!

Hát, a legnagyobb hazugság az, ez gyógyít!



Ha meg szeretné tudni, hogy valójában mi okozza a cukorbetegséget, olvassa el a következő fejezetet.

### 3.4. Vényköteles gyógyszerek a cukorbetegségre

A fejlett országok lakosságát ritkán tájékoztatják a vényköteles gyógyszerek negatív mellékhatásairól. A helyzet annyira rossz, hogy a világon, a vényköteles gyógyszerek állnak a halált kiváltó okok vezető helyén: ezektől több ember hal meg, mint a közlekedési balesetekben! Emellett, a vényköteles gyógyszerek mellékhatásai miatt nagyszámúak a kórházi kezelések évente! A leginkább



veszélyeztetett csoportok az idősek, a fogyatékkal élők és a nők, de a vényköteles gyógyszerek kockázatának kutatásai és klinikai kísérletei nem veszik figyelembe ezen veszélyeztetett csoportokat. Szívesebben összegezik az egészséges fiatal férfiak pozitív eredményeit! Ez az embereknek téves képet mutat a receptre kapható gyógyszerek lehetséges káros hatásairól.

Ez zavaró, hogy első alkalommal a történelemben, több ember hal meg a vénköteles gyógyszerektől, mint a drogoktól! Ez a megdöbbentő tény igaz, még a cukorbetegség szokásos gyógyszereire is. Tehát, ha olyan gyógyszert szed, mint NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog stb. legyen óvatos a hozzájuk kapcsolódó kockázatokkal!

Addig jutottunk, hogy pontosan az a valami, amitől a gyógyulást várjuk, valójában az a végzetünk!

### 3.5. Felügyelet

Biztos vagyok benne, az első dolog az volt, amire gondolt, miután elolvasta a kérdést: ez tényleg lehetséges? A gyógyszeripari vállalatok nem termelhetnek semmit, ami káros, mert ellenőrzi őket a kormány, nem?

Természetesen igaza van, legalábbis elméletben. Minden országnak a világon van egy felügyelő szerve, szigorú előírásokkal, a gyógyszerek hozzáféréseivel és a felhasználásukkal kapcsolatban. A törvények és rendeletek jó: alkalmazásukkal védik a betegeket. Azonban két feltételre hagyatkoznak, nevezetesen arra, hogy a törvényeket teljes mértékben betartsák, és hogy az emberek, akik ezeket végrehajtják, becsületesek és csakis a közérdeket tartják szem előtt.

Ha egy kicsit megvizsgálja azoknak az embereknek a hátterét, akik a legmagasabb beosztásokat töltik be a kormányzati szervezetekben, amelyek a gyógyszerekkel vannak megbízva, akkor egész érdekes adatokra talál, arra, hogy mindegyikük közvetlenül a nagy gyógyszeripari cégek soraiból kerülnek ki. Azt is megtalálja, hogy vezető beosztásra térnek vissza a gyógyszeriparban, miután elvégzik a közszolgálati megbízásukat.

Nyugodtan mondhatjuk azt, hogy ezek az emberek valószínűleg nem mentesek a korrupciótól, különösen, amikor több millió forintról van szó.



Egy másik probléma, ami nem annyira ismert, de ahhoz kapcsolódik, hogyan történik a biztonsági adatok begyűjtése a gyógyszerek tesztelés során. Hosszú távú vizsgálatokra és kiterjedt kutatásra van szükség, és kitalálja, ki az, aki finanszírozza a költséges eljárást? Ugyanazon gyógyszeripari cégek finanszírozzák, akik a gyógyszert gyártják, amit vizsgálnak! Ha úgy gondolja, hogy senki nem engedne meg ennyire nyilvánvaló érdek-összeférhetetlenséget, gondolja át újra! Ez általános gyakorlattá vált sok évtizede már.

Tehát, évek óta információhoz jut a cukorbetegségről és a gyógyszerek hatássóságáról, de ez mind egy elfogult propaganda. Az igazság a cukorbetegséget kezelő gyógyszerekről, és arról, amit valójában a szervezeteddel tesz, rejtve marad.

A nyereség, a HATALMAS nyereség az oka annak, hogy az igazságot eltitkolták Ön előtt. Ha a cukorbetegség elleni gyógyszer és gyógymód igazi, pártatlan, tudományos kutatás eredményét meg lehetne mutatni a nyilvánosságnak, hirtelen több millió ember tiltakozna, és nem használná többé a káros gyógyszereket! Páciensek millióinak az elvesztése, több millió nyereség elvesztését jelentené!



Szemben állunk azzal a helyzettel, amikor sem a gyógyszeripar, sem a kormány nem fogja átvenni az ellenőrzést az Ön egészsége felett.



## 4. Fejezet

# Pontosan mi okozza ezt a betegséget?

**H**abár az előző fejezetben beszéltünk a cukorbetegség elleni gyógyszerek és terápia mellékhatásairól, ne hibázzon, hogy nem kezeli a cukorbetegséget!

A cukorbetegség valóban életveszélyes betegség!

Talán tudja már fejből ezt a tényt, de ne felejtjük el, hogy a kezeletlen cukorbetegség súlyos szívproblémákhoz, vaksághoz, veseelégtelenséghez, amputációhoz, rákhoz, halálhoz vezethet.

Tehát, teljesen szabályos, hogy inzulinkezeléssel akarja kezelni azonnal, miután megtudja a szörnyű jelzéseket. Azonban, az orvosa soha nem mondta Önnek, hogy létezik olyan valami, ami helyettesítheti az inzulinkezelést.

Miért mondanám most azt, hogy a cukorbetegség valódi oka valójában a kevés inzulin?

A gyógyulás legfontosabb lépése az, hogy tudni kell, valójában mi okozza a cukorbetegséget. Ha nem érthető, mi ellen küzd, hogyan tudná legyőzni azt?



Persze, nem tudom megmagyarázni, egy mondatban, vagy egyetlen problémával indokolni, hogy valakinél mi okozza a cukorbetegséget. Mindannyian tisztában vagyunk vele, hogy testünk a legbonyolultabb szervezet a földön. Millió folyamat összessége történik ugyanabban az időben, hogy megfelelően “működjünk”. Ezért nem lehet egyszerűen ujjal rámutatni egyetlen cselekvésre, hogy az okozza a cukorbetegséget.

Hogy érthető legyen, felfedem részletesen a legfontosabb tényezőket, amiket figyelembe kell vennie.

## 4.1. A cukor és a zsír aránya az Ön szervezetében

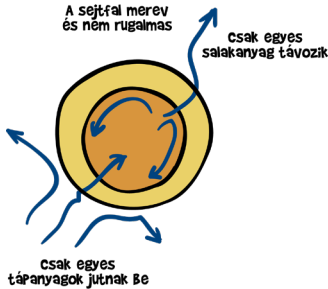
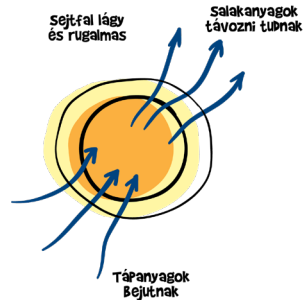
**H**a Ön cukorbeteg, a legfontosabb a cukor és a zsír arányát követnie!

Tudja, hogy szervezetét kis szerkezeti elemek alkotják, az úgynevezett sejtek. Millió és millió sejt van a szervezetben, és azoknak mindnek "üzemanyagra", vagyis energiára van szüksége, hogy megfelelően működjenek. A szükséges energia a cukorból származik, amit megemésztünk az élelmiszerből, glükóz formájában.



Hogy a szervezetben minden sejtnak megfelelő mennyiségű glükóz jusson, a cukrot az élelmiszerből megemésztjük, ami végül glükózzá alakul, és a sejtek felhasználják. Tökéletes körülmények között, a sejtek könnyen befogadják a glükózt a véráramból. Egy egészséges testben, az egészséges sejteket nem kell az inzulinnak segítenie, hogy a glükóz bejusson a sejtmembránon keresztül.

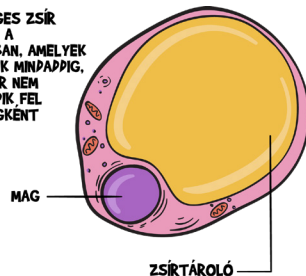
Tehát, ha egészséges sejtjei vannak, akkor nem kell az inzulin! Függetlenül attól, mit mondanak az gyógyszeripar több száz mondvacsinált, nincs szükségük inzulinra, mint segédeszközre az egészséges sejteknek ahhoz, hogy a glükóz bejusson a sejtekbe!

**NEM EGÉSZSÉGES SEJT****EGÉSZSÉGES SEJT**

A probléma akkor jelentkezik az egészséges sejtekben, ha a sejtfalat lipidek borítják. Valójában, a lipidek zsírok, melyek szabadon lebegnek a szervezetben, és a sejtekre tapadnak, és egyfajta bevonatot képeznek. Pontosan ez, a sejtfalon lévő zsírréteg nehezíti meg a glükóz (sejt tápláléka) sejtbe való bejutását.

Ha túl sok szabad zsír kering a véráramban, ami blokkolja a sejtfalakat, a sejtek nem kapják meg a szükséges glükózt. Ebben az állapotban, kezd el ingadozni a vércukorszint, és fáradtnak érzi magát.

**A FELESLEGES ZSÍR TÁROLÓK A LIPOCITÁKBAN, AMELYEK NŐVEKENEK MINŐSÉGE, AMIG A ZSÍR NEM HASZNÁLOK FEL ÉZEMANYAGKÉNT**



Most beszéljünk az inzulin alapvető szerepéről a szervezetben. A szervezet, a fel nem használt inzulint észlelve, a „sejtek számára üzemanyagot” termel, ráadást a vérben lévő glükózra.

Teljesen érthető, hogy a testünk kifejlesztett egy védekező mechanizmust a túlzott cukor ellen a vérben. Mivel cukorbeteg, biztosan tisztában van a megemelkedett vércukorszint kockázatával – fáradt lehet, kómába eshet, vagy akár meg is halhat!

Tehát minden alkalommal, amikor a test érzékeli a fel nem használt cukrot a vérben, utasítást ad a hasnyálmirigynek az inzulintermelésre, hogy megelőzze a szervezet károsodását. Az inzulin, egyszerűen fogalmazva, gyűjti a szabad cukrot és zsírrá alakítja át. Ez a zsír raktározódhat és halmozódhat bárhol a szervezetben. Ha valaha is azon gondolkodott, hogy a cukorbeteg emberek általában miért túlsúlyosak, a válasz itt van. Az inzulin kényszeríti a testet a zsír tárolására!

Ma valószínűleg tovább súlyosbítja a helyzetet, hogy az “átlagos” diéta szerint táplálkozik, ami több cukrot tartalmaz, mint amit a szervezet fel tud használni. Így kezdődik a további inzulin termelése, és még több zsír rakodik le. A gyors élelmiszerek és egyéb egészségtelen étrend, fokozott zsírmennyiséget okozhat az egészséges sejtek körül. Az inzulin szint növelésének ördögi köre a szervezetben napról napra folytatódik, és egy idő után elhasználódik a hasnyálmirigy.

Egyértelműen látható, hogy az inzulin injekciók nem jelentenek megoldást. Egy csomó pénzt költ olyan gyógyszerekre, amik csak azonnali megoldást nyújtanak a vércukor szintjének problémájára,



de nem tudják megoldani magát a cukorbetegség problémáját. Ez nem gyógyszer! Mindennek a tetejében, a rendszeres inzulin injekció megzavarhatja a természetes hormonális egyensúlyt a szervezetben, és még több zsír alakul ki a sejtek körül, és fennáll a veszélye az elhízásnak - ami minden cukorbeteg számára a legnagyobb veszélyt jelenti!

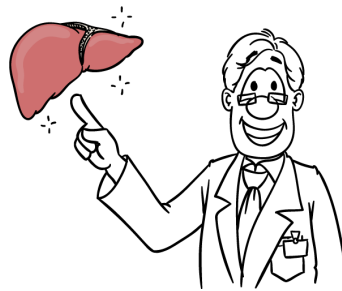
Nyilvánvaló, a legjobb döntés az, ha megpróbálja “kitisztítani” a felesleges zsírt a sejtek körül, de erről részletesen beszélünk a következő fejezetekben ...

## 4.2. Máj és a hasnyálmirigy kapcsolata cukorbetegségnél

**K**ét fő szerv kap nagy szerepet cukorbetegség esetén, a hasnyálmirigy és a máj. Ön valószínű már hallott a hasnyálmirigy szerepéről, ami az inzulin nevű hormon termelése, de a máj fontossága, lehet, meglepetést okoz.

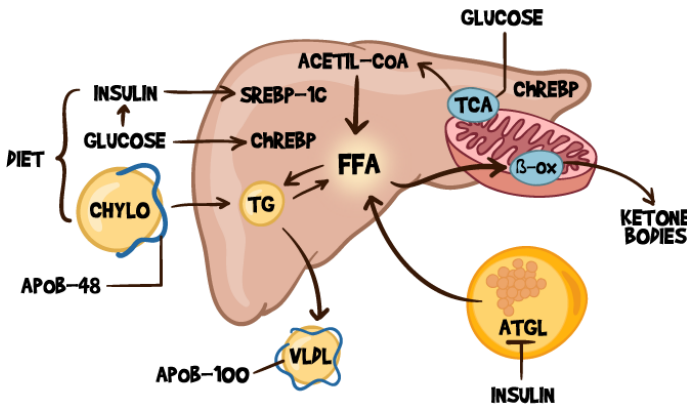
Folyamatosan vér áramlik a májon keresztül, és tisztul a mérgező anyagoktól. A máj tárolja és elosztja a szükséges tápanyagokat. Szerepe nagyon fontos, de gyakran figyelmen kívül hagyjuk, amikor a cukorbetegségről beszélünk.

Ritkán fogja orvos azt mondani, hogy a máj is segíthet a vércukorszint szabályozásában.



A máj nem csak arra képes, hogy eltávolítsa a felesleges cukrot a véráramból, de meg is emelheti a vércukorszintet, vagy lecsökkentheti! Ez azért van, mert a máj egyébként tárolja és elosztja a tápanyagokat a vér áramlásával, ezért, ha csökken a vércukorszint, a máj kihasználja a tárolt glükózt, hogy a vérben megemelje a cukorszintet. Ez a reakció hatékonyabb, mint inzulint adagolni a szervezetbe.

Hogy a cukor szabályozódjon, a máj, inzulinhoz hasonló faktorú hormont (IGF) használ. Ez a természetes reakciója a szervezetnek az alacsony vércukorszintre. Minden alkalommal, amikor a vércukorszint csökken, jelet jutnak az agyba azzal a paranccsal, hogy a máj IGF hormonokat bocsásson ki és természetes módon növelje a vércukorszintet. A máj igénybe veheti a szervezetben tárolt cukrot, hogy fenntartsa az egészséges vércukorszintet.

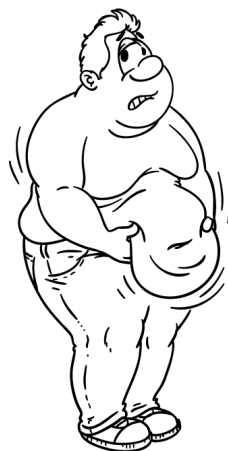


Még kell értenie, hogy a máj egy fajta kémiai laboratórium a szervezetben belül. Különböző módon tud cukorhoz jutni, hogy fenntartsa az egészséges glükóz szintet a véráramban. Az első módja az, hogy tárolja magában a cukrot. A második, hogy a máj felhasználja az izomtömegben tárolt cukrot. Olyan helyzetekben, amikor nincs több tárolt cukor a szervezetben, a máj "átalakíthatja" a tárolt zsírt cukorrá. Ez egy olyan forgatókönyv, ahol mindenki győztes! Amikor a máj egészséges, akkor az egészségtelen zsírt cukorrá alakítja, hogy segítse a szervezetnek fenntartani az egészséges vércukorszintet.



Sok más fontos szerep mellett, a máj elvileg tisztítja a vért. Ami a cukorbetegséget illeti, fontos megjegyezni, hogy az egészséges máj segíthet kigyógyítani a cukorbetegséget!

Ezt megelőzően beszéltünk arról, hogy a lipideknek a sejtek körül mennyire fontos szerepük van a glükóz (energia) felhasználása során. Kevesebb zsírra van szüksége, ha szeretne meggyógyulni a cukorbetegségből, és ebben a máj segíthet!



Vajon meglepődik, ha azt mondom, hogy csak a máj munkájának jelentősen javításával csökkentheti a cukorbetegség kockázatát?

Ha a májműködés csak 20% -kal jobb lenne, mint most, egy lépéssel közelebb lenne a betegségéből való kigyógyuláshoz. Amikor a máj jól működik, akkor a hasnyálmirigy nem lenne folyamatosan túlterhelt, és ez javítaná a sejtek azon képességét, hogy felvegye a glükózt.

Tehát, nézzük meg, hogyan lehet 20% -kal nagyobb hatásfokot elérni a májműködésben, hogy jobban működjön és csökkenjen a cukorbetegség kockázata.

### 4.3. Élelmiszer, amit eszik

Az egészséges étrend a legfontosabb a cukorbetegség kezelésében. Jelenleg a helyzet olyan, hogy mindannyian nagyon távol vagyunk az egészséges étkezési szokásoktól. A tömegesen hirdetett napjaink életmódjának eredménye az, hogy a mindennapi élelmiszerek, amik gazdagok kalóriában és zsírban, nem tartalmaznak sok tápanyagot, amire a szervezetünknek valóban szüksége lenne.



Nehéz változtatni a szokásokon, mert még a legegészségesebbnek reklámozott gabona is tele van veszélyes cukorral és alig tartalmaz "egészséges" összetevőket. Addig jutottunk, hogy a gyümölcsök és zöldségek, amik elsődleges forrásai az egészséges táplálkozásnak, annyi növényvédő szert és egyéb mérgező anyagokat tartalmazhatnak, hogy még károsan is hatnak az egészségre!

Sajnos, gyermekeink ki vannak téve az egészségtelen életmódnak már az első nap óta, és az a helyzet, hogy ez csak romlani fog a jövőben.

Talán szerencsénk volt, hogy abban az időben nőtünk fel, amikor a gyümölcsöt még a fákról szedték a kertekben, és közvetlenül a piacokon árusították a fogyasztók számára. Gyakran lát most ilyent?



A nagyobb nyereség utáni hajsza miatt, az élelmiszeripar a gyorsan növekvő zöldségek és gyümölcsök módszere mellett döntött. Ez okozta a gyümölcsök és zöldségek hihetetlen tápérték csökkenését az elmúlt néhány évtizedben. Az egyik legnagyobb élelmiszer minőségi kutatást öt évtizeddel ezelőtt végezték egy amerikai élelmiszerkutató intézetben. A gyümölcsök és a zöldségek mind kevésbé táplálóak, mint a 20. század elején. Átlagban, a gyümölcs ma 20% -kal kevesebb vitamint tartalmaz! Pozitív, hogy a megtermelt étel mennyisége négyzetméterenként azóta megháromszorozódott. Ez elég ahhoz, hogy megtudjuk, melyik modell jutott előbbre ebben a fél évszázadban. Több figyelmet fordítanak a kinézetre, a kártevőkkel szembeni rezisztenciára és a méretre, és kevesebbet a gyümölcsök és zöldségek tápértékére.

## VIGYÁZZON, MIT ESZIK

**PAPLIZSÁN**  **HEPTAKLOR**



**0.48** **860**

**KÁPOSZTA**  **CIPERMETRIN**



**3.91** **95.5**

**OKRA**  **CIPERMETRIN**



**0.31** **55**

**RIZS**  **CHLORFENVINFOS**



**0.36** **1324**

**BANÁN**  **KLORPAN**



**0.15** **54**

**KARFIOL**  **ALPRIN**



**0.42** **320**

**ALMA**  **PIKLORFOS**



**0.24** **140**

 **FELFEPEZETT KÉMIAI VEGYÜLET**

 **ÖSSZETEVŐ (PROMIL)**

 **% A TÖRVÉNYESEN ELŐÍRT KÜSZÖBÉRTÉK FELETT**

Az ásványi összetétel is megváltozott. A mai zöldségek, mintegy 25% -kal kevesebb a vasat, cinket, kalciumot, fehérjét és más értékes tápanyagokat tartalmaznak. Ezt matematikailag egyszerűen ki tudjuk fejezni: ha azt akarjuk, hogy a szükséges mennyiségű



vitaminhoz és ásványi anyaghoz jussunk, akkor meg kell ennünk négyszer vagy nyolcszor több gyümölcsöt és zöldséget, mint azok az emberek, akik 50 évvel ezelőtt éltek! Mindez kapcsolódik a cukorbetegséghez. Mint beteg, Ön rendkívül nehéz időkben él. Az olcsó gyors ételeket egyre gyakrabban fogyasztjuk, valamint olyan gyümölcsöt és zöldséget kell enni, amelynek minősége egyre alacsonyabb.

Azonban az elkövetkező fejezetekben összefoglalni fogunk az olyan élelmiszerekre, amelyek valóban javíthatják az általános egészségi állapotot.

## 4.4. Környezeti tényezők, amelyek befolyásolják a cukorbetegséget

A múltban, a cukorbetegségeket kizárólag a szervezeten belül keresték. Tanulmányozták, hogy a szervezet mit tesz nem megfelelően, hogy a betegséget okozza. Ezt követően a beteget megvizsgálták, mint egészséget: milyen tényezők súlyosbítják a cukorbetegséget ...

A legújabb kutatások kimutatták, hogy a cukorbetegséget erősen befolyásolják a külső tényezők, azaz a környezet, amelyben él. Bizonyos kémiai vegyületek különösen kimutatták a cukorbetegség kialakulásának kialakulását.

Ezek a kémiai vegyületek, amelyek érinthetik a cukorbetegség kialakulását, a következők:

- Légszennyezés
- Nehézfémek
- Arzén
- Mérgek
- Nitrátok
- Nitritek
- BPA (bisfenol-A)
- Égégátló kompozit
- Ónvegyületek
- PFC (perflorális vegyületek)
- Peszticidek
- Sugárzás
- Oldószerek stb.



Természetesen, nem lehet üvegbúra alá bújni és védekezni minden külső tényezőtől, amik hatással lehetnek az egészségre, különösen a cukorbetegségre. Azonban, felsorolunk néhányat, amit el lehet kerülni, és ami a legfontosabb, megtudhatja, hogyan lehet eltávolítani ezeket a szennyeződések a szervezetből. Testünk védelmi mechanizmussal rendelkezik, ami kiszűri a mérgező anyagokat a környezetünkben. Rajtunk múlik, hogy ezt megerősítsük, és ez tényleg lehetséges!

## 4.5. Testsúly, mint tényező

Mint már többször említettük, az elhízás közvetlenül összefügg a cukorbetegséggel. Ez azért van, mert a zsír több módon befolyásolhatja a cukorbetegséget. Nyugodtan mondhatjuk, hogy ez az oka a cukorbetegségnek! Azt már korábban említettük, hogy nagyobb a kockázata a cukorbetegségnek, ha a zsírlerakódás elsősorban a has területén van.



A zsírsejtek elutasítják azt a hormont, ami segíti az inzulin optimális hatását.

Ugyanúgy beszéltünk annak a fő okáról is, hogy a sejtek miért nem veszik fel a glükózt, ahogyan kellene - a sejt körüli lipidek miatt. Minél nagyobb a testsúlya, annál több zsír kering a vérében.

Mindezt szem előtt tartva, leszögezhetjük, hogy a zsír (értjük ez alatt az elhízást) a fő oka a cukorbetegségnek! De engedje meg, had álljak meg itt abban az esetben, ha azon gondolkodik, hogyan lehet veszíteni a túlsúlyból, mert tisztában vagyok vele, hogy ezt könnyebb mondani, mint megtenni. Kevés az a személy, aki még nem küzdött a fogyással!

Az egész életmódunk alapja a minimalizált fizikai tevékenység! A fizikai tevékenység a fő oka annak, hogy őseink nem voltak elhízottak! Ma azonban az átlagember nem mozog a munkahelyén, és nincs olyan feladata, amely megköveteli a tényleges fizikai erőfeszítést. Inkább kocsival visszük a gyerekeket az iskolába, autóval megyünk munkába, ülünk egy asztal mellett egész nap, majd haza megyünk szintén kocsival, hogy a tévé előtt ülünk egész éjjel.



Ez nem csak rólunk van szó, hanem a gyerekeinkről is! Mi legalább emlékszünk azokra a napokra, amikor játszottunk a szomszéd gyerekekkel az utcán vagy a játszótéren. Mindnyájan, űztünk legalább egy fajta sportot az iskolás éveink során. A mai gyerekek ugyanúgy foglalkoznak sporttal, csak a PlayStation és számítógép előtt! Nem engedjük őket ki, mert nem biztonságos ...

De ha azt akarjuk, hogy egészségesek legyünk, változtatásokat kell bevezetnünk. Néhány kiló feláldozása nem nagy ár a hosszú és egészséges életért! A következő fejezetekben megmutatom, hogyan kell felhasználnia a cukorbetegség fő okáról szóló információt önmaga javára.

Ezt megelőzően, nézzük meg a cukorbetegség kialakulásának utolsó, jelentős tényezőjét ...



## 4.6. Genetika-örökléstan

**L**ehetetlen tanulmányozni egyetlen betegséget sem, hogy figyelmen kívül hagyjuk a genetika szerepét, ettől a cukorbetegség sem különbözik. Az egészségügyi kérdőíveken mindig ott áll a kérdés, van-e cukorbeteg a családban, túlsúlyos-e, vagy bármi más, ami az emberek kockázati csoportjába sorolná Önt.

De, hogy őszinték legyünk, meg kell jegyezni, hogy a valódi genetikai változások csak több ezer év után következhetnek be. Ugyanakkor, a cukorbetegség járványa a világot néhány évtizeddel ezelőtt találta meg! Ez túl rövid időszak ahhoz, hogy a genetika jelentős hatással lett volna a cukorbetegség számának növekedésében. Az igazi változás, ami ahhoz vezetett, hogy egyre több a cukorbeteg, az a környezetünkben van, mit már mondtuk. Stresszes életet élünk, egészségtelen és megkérdőjelezhető minőségű ételeket eszünk, és a testünk minden nap ki vannak téve a veszélyes szennyezéseknek. Az elhízott emberek nemzetévé válunk.



Tehát, bár a genetikát kell figyelembe venni minden egyes betegségnél, fontos megjegyezni, hogy több ezer évre van szükség, hogy bizonyos genetikai változás történjen. Nem helyes azt mondani, hogy a genetika nagyon befolyásoló tényező a cukorbetegség járványának kialakulásában. Mint sok más krónikus betegség, a cukorbetegség is csak néhány évtizede emelkedett meg hirtelen.



## 2. RÉSZ

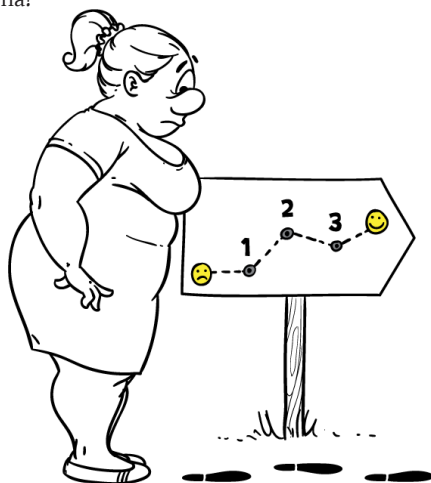
*Diabetes NoMore*



## 5. Fejezet

# Javítson egészségi állapotán mindössze 2 hét alatt!

**E**z a könyv útmutató a cukorbetegség elleni küzdelemben, egészen a győzelemig. Csak azt kell, hogy kövesse a három egyszerű lépésből álló programot és a szervezete megtisztul és egészséges lesz, mint még soha!



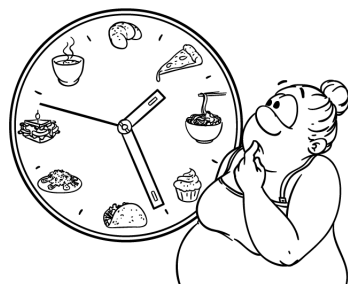
## 1. LÉPÉS: Méregtelenítés

A májtisztítás az első lépés, amit meg kell tennie, a cukorbetegségből való kigyógyulás útján. Most már tudj, hogy a máj fontos szerepet játszik a vércukorszint szabályozásában. Azonban annak érdekében, hogy visszanyerje szabályos működését, méregtelenítenie kell, és adni neki egy esélyt az “újrakezdésre”. Az egészséges máj előfeltétele a cukorbetegség legyőzésében.



## 2. LÉPÉS: Cukorbetegség diétájára való áttérés

Ne legyen nyugtalan a diéta szó hallatán. A cukorbetegnek számára javasolt diétát nagyon egyszerű, és a gondosan kialakított az Ön számára: az összetevőktől kezdve, az élelmiszereken keresztül, egészen az időpontig, amikor enni kell. Ne aggódjon, hogy a kedvenc étele nem lesz az étlapon! Ez olyan diéta, ami megadja a lehetőséget arra, hogy olyan ételeket fogyasszon, amit szeret, de a helyes módját mutatjuk meg, hogy segítsen elérni a célt, vagyis, hogy egészséges szervezete legyen.



A diéta terv ízletes recepteket tartalmaz, hogy még többet segíthessünk. Ily módon úgy használhatja ki a szabadidejét, ahogy szeretné, vagy úgy, hogy fizikailag aktívabb legyen. Nem kell arra pazarolnia idejét, hogy azon gondolkodjon, mit kell főzni.

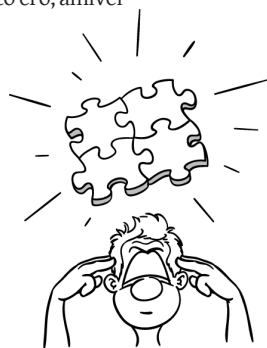
A Diabetes NoMore könyv egyik kiemelt része a jól ismert Diabetes Shake. Megmutatok olyan recepteket, amelyek természetesen megnövelik az inzulinhoz hasonló faktorú hormon szaporodását, ami segít szabályozni a vércukorszintet. Erre azért van szükség, hogy tartósan meg tudjon szabadulni az inzulin befecskendezésétől.

Emellett, a turmixok és receptek nem csak cukorbeteg számára ajánlottak. Az egész családjának hasznára válik, hogy elkezdhesse az egészségesebb életet élni.

### 3. LÉPÉS: Használja az elméje gyógyító erejét

Az utolsó lépés a cukorbetegség kigyógyításához a gyógyító erő, amivel mindnyájan rendelkezünk: az elme ereje.

Egyre több bizonyíték van arra, hogy elménk mennyire lehet hatékony eszköze gyógyító kezeléseknek, de a modern orvostudomány gyakran elhanyagolja az elmét. Diabetes NoMore könyvben megtalálható különleges vizualizációs technikák segítenek elérni a valódi és tartós eredményeket.



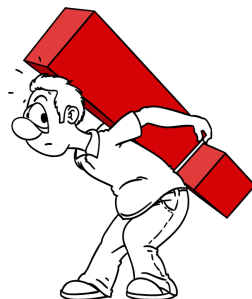
Ezeket a módszereket alkalmazva, egészségesebb és sokkal boldogabb lesz, és élvezheti a szabályos vércukorszintet, aminek következménye mindez.

A holisztikus megközelítés a legjobb megoldása a cukorbetegségnek! Kezelje a betegség okának gyökerét: változtasson az étkezési szokásokon, szabaduljon meg a stressztől, és akkor valóban egészséges lesz!

**Fontos megjegyzés:**

Amikor megkezdí a Diabetes NoMore programot, kérjük, ne hagyja abba a felírt gyógyszert, vagy az inzulint! A hirtelen gyógyszerektől való megvonás negatív hatással lehet az egészségre. Feltétlenül tájékoztassa kezelőorvosát erről a programról, és szükséges a vele való együttműködés, hogy lassan csökkentse a gyógyszeradagját a Diabetes NoMore program megvalósításának folyamata előrehaladtával.

Mint minden változással kapcsolatban, ami befolyásolja az egészségünket, és változtatni tervezünk rajta, bölcs dolog először kikérni orvosunk véleményét. Diabetes NoMore program megkezdése előtt is meg kell beszélnie azt kezelőorvosával. Ugyanakkor fel kell készülnie a Diabetes NoMore diéta megkezdéséhez. Elegendő készletre lesz szüksége, hogy képes legyen, rendszeresen ellenőrizni a vércukorszintet: minden étkezés előtt és után, vagy naponta hatszor.



Ha kellemetlen az ellenőrzés az ujjja megszúrásával, kérdezze meg orvosát más rendelkezésre álló vizsgálati módszerekről. Azonban gondosan mérlegelje ezen alternatív módszerek költségeit. Amikor elkezdi a Diabetes NoMore programot, mérnie kell a vércukorszintjét minden étkezés előtt és után, mert lehet, hogy bizonyos módosításokat kell alkalmaznia. Ez különösen igaz azokra az emberekre, akik inzulin injekciót szednek.

Továbbá, készüljön fel orvosa gyakoribb látogatására, mert alkalmazkodnia kell a vényköteles gyógyszerek és inzulin adagjával, ha a vércukorszint a vérben kezd csökkenni a Diabetes NoMore programmal.

## 5.1. Hogyan kell mérni a vércukorszintet

**B**iztos vagyok benne, hogy már Ön szakértő, de soha nem árt feleleveníteni a vércukorszint mérésének megfelelő technikáját. Végtére is, a következő két hétben ezt naponta hatszor kell megtennie.

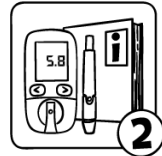
### 1. Mossa meg a kezét

A kézmosás nagyon fontos lépés, soha ne hagyja ki. Használhat meleg vizet, hogy az ujjbegyen meginduljon a vérkeringés.



### 2. Készítse elő a készüléket

Nagyon jól ismernie kell a használati utasítást, amit a készülék gyártója írt, hogyan kell használni a vércukorszint tesztelésakor. Olvassa el figyelmesen, kapcsolja be a készüléket, és kövesse az utasításokat.



### 3. Vegyen egy csepp vért

Gondosan válassza ki a helyet. Nem kell mindig a vért ugyanabból az ujjból venni.

Egyébként a gyártó javasolja a lehetséges helyeket a tűszúrásra. A legjobb, hogy kövesse ezeket az utasításokat.





#### 4. Helyezze a vért a mérőszalagra

Érintse meg és tartsa a csepp vért a szalagon. Eltelhet egy perc is, amíg a vér felszívódik, és a mérés megkezdődik.



#### 5. Eredmények elérése

A szükséges idő, hogy a készülék jelezze a helyes eredményeket, változik készülékenként. Kövesse a saját modellje utasításait. Várja meg, hogy elmúljon a szükséges idő, mielőtt leolvasná a vércukorszintjét. Ez alapján kell meghatározni, hogy szükség van-e intézkedések megváltoztatására, hogy visszaállítsa vércukorszintjét a megfelelőre.



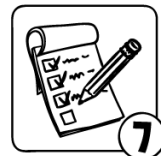
#### 6. Dobja el a használt tűt

Minden egyes használat után dobja el az elhasznált tűket és szalagokat, de soha ne dobja a véres szalagokat a közönséges szemét közé. Ez az egyetlen módja annak, hogy megvédje nemcsak önmaga, de a családja egészségét is.



#### 7. Jegyezze fel a vizsgálat eredményeit

Vezessen számot arról, hogy minden egyes vizsgálat után a kapott eredményt feljegyezze a naplójába.



A vizsgálat eredményeinek pontos feljegyzése segít abban, hogy követni tudja az előre haladást, és jobban megértse a betegséget. Sok eszköz létezik a tesztelésre, amely rögzíti a vizsgálati eredményeket az eszközön vagy tárolja az információt az alkalmazásokban. Válassza ki azt a módszert, ami a legjobban megfelel Önnek.



### BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

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

## 6. Fejezet

# Végezze el szervezete méregtelenítését

A környezeti tényezők, amelyek befolyásolják a cukorbetegséget a. fejezetben, röviden szoltam egyes szennyező anyagokról, amelyek rendkívül negatív hatással vannak az egészségre. Sajnos, nem tudja elkerülni az összes mérgező anyagok, amelyek károsíthatják a szervezetet, mint pl. a légszennyezés. Ami elkerülhetetlen része az életnek bármelyik városban is! Nem lehet mindent tudni minden darab ételről se, amit megeszik, függetlenül attól, mennyit olvas el a címkén, és hol termelik ...



Mégis, van azonban valami, amit megtehet, hogy segítse megelőzni egészsége további károsodását, és megszünteti a felhalmozódott mérreganyagokat, amelyek rontják a cukorbetegséget.

A máj az a szerv, amely tisztítja a vért a mérgező anyagoktól. Sok más fontos szerepe is van, de összpontosítani fogunk most arra, milyen szerepet játszik a vércukorszint szabályozásában. Pontosabban, meg fogjuk vizsgálni a módját annak, hogy a mája hogyan is működhetne jobban, és megtisztíthassa 100%-ban a veszélyes anyagoktól a vért és a szervezetét.

Méregtelenítés után, megmutatom azokat a dolgokat, amiket el kell kerülni, hogy a jövőben soha ne veszélyeztesse a máját.

## 6.1. Cukorbetegség és a mérreganyagok

A veszélyes szennyező anyagokkal való kapcsolat mind Gyakoribb a mindennapi életünkben. Mindenféle anyagok, amelyek némelyike mérgező, naponta kikerül a gyárakból a levegőbe, a földre és a vízbe.

Egyre több tudományos kutatás alátámasztja azt az elméletet, hogy a környezetünkben lévő mérgező anyagok hozzájárulnak az egyre növekvő számú halálos betegségekhez. A kutatások szerint, a mérreganyagok kapcsolódnak a cukorbetegséghez és az elhízáshoz.



Néhány módja, ahogy ezek a környezeti szennyező anyagok befolyásolják a betegségeket:

- Gyulladásos folyamatokat tartanak fenn a szervezetben
- Inzulinrezisztenciát hoznak létre
- Zavarják a glükóz metabolizmusát
- Zavarják a koleszterin-anyagcserét
- Az oxidatív stressz megteremtése
- Mitokondrium akadályozása
- Zavart keltenek a pajzsmirigy-anyagcserében
- Zavaróan hatnak az étvágy szabályozásában

A fenti felsorolás egy kisebb része a mérgező anyagok ismert negatív hatásainak, amelyek közvetlenül rontják a cukorbetegséget. És ne felejtjük el, hogy minden évben felfedeznek új mérgező anyagokat, amiket még nem teszteltek!

Tehát, hogyan kezeli Ön a helyzetet? A legegyszerűbb módja, hogy ellenőrizze az étel, amit eszik. SZÜKSÉGES a címkék olvasása mindenén, amit vásárol. Ha talál valamit, amit nem tud elolvasni, megérteni, vagy akár kimondani, azt mellőzze! Valószínűleg az valamilyen tartósítószer vagy olyan anyag, ami már eleve nem lehet egészséges. Kerüljön bármit, ami feldolgozott, finomított vagy ipari olajt, ill. kukoricaszirupot tartalmaz.



A következő dolog, amit meg kell tennie, hogy kerülje otthon a vegyszerekkel való érintkezést. Tisztítószeres és még a szappanok is tele vannak mérgező anyagokkal, amelyek károsak lehetnek. Vásároljon kizárólag olyan termékeket, amelyek egyértelműen címkézettek, hogy nem tartalmaznak mérgező anyagokat. Ez vonatkozik a szépségápoló és a higiéniai termékekre is.

Végző ideje a test méregtelenítése minden szennyező anyagtól, ami már jelen van korábról. Ez egy fontos lépés a jövőt nézve, mert nem számít, mennyire óvatos, soha nem kerülhető el 100% -ban az összes mérgező anyag.

Had osszak meg Önnel egy nagyon hatékony méregtelenítő programot, amely biztosítja, hogy a máj ismét teljes erővel működjön. Miután felerősítette a máj tisztító szerepét, újra képes lesz arra, hogy hozzájáruljon a vércukorszint természetes szabályozásához.

## 6.2. Dolgok, amiket kerülnie kell

**M**ár említettem néhány mérgező anyagot, amit kerülni kell, de szeretnék elmélyülni ebben bővebben, mert ez egy nagyon fontos lépés a cukorbetegség természetes szabályozásban! Nézze, ha a májának folyamatosan meg kell küzdenie a növekvő mennyiségű mérgező anyagok ellen a vérben, akkor egyszerűen elveszíti azt a képességét, hogy szabályozza a vércukorszintet.

Annak érdekében, hogy segítsék fenntartani a mája egészségét, átvesszük újra a listát, amiket el kell kerülnie. Ezek azok a dolgok, amelyek károsítják a májat:

### 6.2.1. Mérgező anyagokat tartalmazó élelmiszerek

Az élelmiszer, amit eszünk még soha nem volt ennyire “mesterséges”. Ez különösen igaz a feldolgozott élelmiszerekre, amik nagy mennyiségű adalékanyagot, mesterséges édesítőszereket, tartósítószereket vagy hozzáadott aromákat tartalmaznak. Mindezen az adalékok a feldolgozott élelmiszerekben, erősen mérgezőek a májra.



Sok élelmiszer csoport különösen kockázatos, ami a mérgező anyagokat illeti. A húst, ami tele van mérgező anyagokkal, el kell kerülni. Ma a legtöbb tenyésztő az állatokat olyan élelmiszermel eteti, ami már szennyezett mérgező anyagokat tartalmaz a növényvédő szerek által. Ez ismétlődik mindaddig, amíg a hús a polcokra kerül, ahol még több adalékot alkalmaznak, hogy a hús frissnek nézzen ki.

A következő csoport a gyümölcsök és a zöldségek, az egyik legfontosabb élelmiszer csoport, ami szintén nagyon veszélyes. A legnagyobb kockázatot a felhasznált peszticidek jelentenek a termesztés során. Próbáljon csak bio zöldségeket és gyümölcsöket vásárolni. A legjobb, ha a piacon vagy a helyi termelőktől vásárol, akiket ismer.

Még egy gond az, hogy a gyümölcsök és a zöldségek nem nagy részét jelentik a diétánknak. Próbáljon meg annyit enni, amennyi csak lehetséges. Egyen több gyümölcsöt és zöldséget, ezzel csökkentse a húst, a tejtermékeket és a gabonaféléket, mert ezek terhelik a májat.



Az utolsó dolog, amit meg kell kerülni a GMO (Genetically Modified Organisms – genetikailag módosított élelmiszer) élelmiszerek. Találkozhat olyan vizsgálatokkal, amelyek azt mondják, hogy a GMO élelmiszerek biztonságosak, de nézze meg, ki végzett vizsgálatot: ez egy független intézet vagy a GMO élelmiszereket gyártó szponzorok? Mint a cukorbetegség gyógyszereinél, nem hagyatkozhat a termékeket gyártó nyilatkozataira. Ha megkeresi a független GMO élelmiszerek vizsgálatát, ami azonos “biztonságos” eredményeket mutatna, előbb fog találni olyan kutatási eredményeket, amely összeköti az ilyen élelmiszereket a rákkal és a cukorbetegséggel.



### 6.2.2. Mérgező tisztítószer

A háztartási tisztítószerre szükség van, és a takarítás olyan feladat, amit senki sem kerülhet el. A gond, a tisztítószer típusában van, hogy milyent használunk. A legtöbbjük tele van veszélyes anyagokkal, amelyek komoly egészségügyi kockázatot képeznek.

Mivel a fürdőkádát, a konyhát és a padlót csillogóvá teszik, így arra következtet, hogy ezek jó dolgok, de ezek a durva anyagok nagyon rossz hatással vannak az egész családra. Valószínűleg nem is ismeri a rejtett veszélyeket. Habár törvény van, amelyek arra kötelezi a gyártókat, hogy feltüntessék az élelmiszer-összetevőket, de sajnos, ezek a törvények nem vonatkoznak a tisztítószerre.

Lehet, hogy nem tudja, mi van bennük, de a tartalmuk gyakran okoznak bőrkíütéseket, asztmát vagy sokszor rákot, sőt még halált is!



Hogy el tudja kerülni ezeket a veszélyeket, csak cserélje fel a mérgező tisztítószereket biztonságosabb alternatívákkal, amik csupán természetes összetevőkből állnak. A konyhát, fürdőszobát és a padlót is csillogóvá tudja varázsolni a természetes dolgokkal, ami már van otthon, mint például az ecet, szóda, bikarbóna és citrom!

### 6.2.3. Szépségápoló termékek és smink

Néhány dolog, amit pontosan azért vásárol, hogy segítsen javítani a külső megjelenésén, az belülről pusztít. Az a szabály, ami az élelmiszer termékekre, ugyanaz a szépségápoló termékekre is vonatkozik: ha nem tudja, mi az összetevők listája, ne vásárolja meg! Ez vonatkozik a hidratálókra és szappanokra is.



Csak nézze meg, mi van most a fürdőszobában ... figyelmesen olvassa el a címkét ... ijesztő, nem? Fogadok, hogy megtalálta a mérgező vegyi anyagokat és összetevőket, amiket nem lehet elolvasni és megérteni minden terméken! Megtalálhatja őket a léghfrissítókben is, amit folyamatos használ.

Ha szeretne javítani egészségén, vannak teljesen természetes termékek, amelyek a piacon is elérhetőek. Csak vigyázzon, hogy mit vásárol, és mit használ.

### 6.2.4. Oldószerek

A házfelújítás, vagy akár egy kis festés, vagy akármilyen kis javítás az oldószerek használatát igénylik. Már a szaga is irritáló lehet, és hányingert okoz. Próbálkozni lehet huzattal, de még akkor is fejfájást kap tőlük. Ez azt jelzi, hogy valóban milyen igazán mérgező oldószerek. Azonban az oldószerek jobbá válnak, amennyiben a sok, jól ismert márkák kezdik előállítani a termékek "eco" változatát.



Sok cég hirdeti alternatív a természetes megoldásokat, amelyek biztonságosak az egészségre, és ezáltal a környezetre is. Ezeket az összes lehetőségeket érdemes kipróbálni.

### 6.2.5. Műanyag

Alig van olyan közülünk, aki elkerülheti a műanyag termékeket. Ezek mindenütt megtalálhatóak a környezetünkben. Bár az utóbbi időben az emberek egyre inkább tisztában vannak a flakonok, kupakok és csomagolásra használt termékek veszélyeivel, amelyek BPA-t tartalmaznak, és ezért megfelelő alternatívákat keresnek. Ha még mindig körül van véve műanyag termékekkel, kezdjen el használni alternatívákat, a szervezete azonnal megköszöni azt.

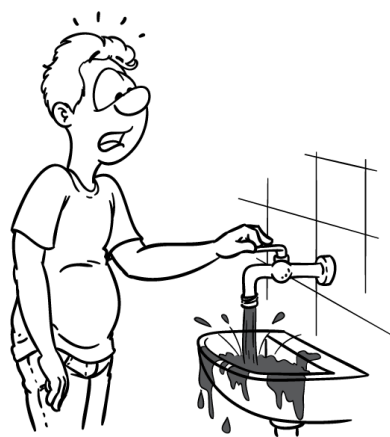


### 6.2.6. Szennyezett víz

A helyi vízhálózat vize olyan anyagokat tartalmazhat, ami kockázatot jelent az egészségre, és súlyosbíthatja a cukorbetegséget. A csapvizet folyamatosan keverik vegyszerekkel. Ön is tudja már, hogy klórt használnak a tisztításhoz vagy még fluort is adnak hozzá, de sokkal több van a vízben, mint amit az illetékesek elismernek. Az egyik példa erre a néhány gyógyszer, ami nem szűrhető, valamint más dolgok, amit senki nem javasol, hogy megigya.

Van néhány dolog, amit megtehet, hogy a csapvíz biztonságosabb legyen, mint az extra szűrők a konyhában és a fürdőszobában, hogy ne töltsé szervezetét klórral nap, mint nap.

Mindig igyon tisztított vizet, mert ez a legjobb módja annak, hogy víz megtisztított legyen a mérgeanyagoktól. Igyon sok tiszta vizet! Talán nem is tud róla, de valószínű, hogy krónikusan dehidratált, és ez további megterhelést jelent a májnak. Próbálja elkerülni az egyéb italokat és ügyeljen arra, hogy megigyon 2-3 liter vizet naponta. Ez megfelelő mennyiség a mérgező anyagok eltávolítására a szervezetből. Az egyik módja annak, hogy leellenőrizze, elegendő mennyiségű vizet iszik, hogy megnézi a vizeletét, aminek világos színűnek kell lennie.



### 6.2.7. Gyógyszerek

Inden gyógyszer, még az is, amit Önmagának ír elő az ember, a legjobban károsítja a májat. Ne tévessze meg az a gondolat, hogy a paracetamol vagy ehhez hasonló, egyáltalán nem károsak. A májnak keményen meg kell dolgoznia, hogy minden beszedett tablettát után feldolgozza a vegyi kötések, majd még ezután eltávolítsa a hulladék anyagot. Minél több tablettát szed, annál nagyobb kárt okoz a májban.

Ne feledje el, hogy sok betegségre, nem kell egyáltalán egy maroknyi tablettát meginni. Sok egészségesebb alternatíva létezik a májat károsító gyógyszerek helyett.



### 6.2.8. Cigaretta és az alkohol

Az egyik legbizonyítottabb tény, hogy a májkárosodás a túlzott alkoholfogyasztás miatt fordul elő. Az alkohollal való visszaélés, maradandó májkárosodást okozhat, csökkentve azt a képességét, hogy méregteleníti a szervezetet a mérgező anyagoktól.

Ha próbálja feljavítani a máj munkáját, az alkohol nem kellene, hogy az étlapján szerepeljen. Ha nem tudja abbahagyni az ivást, próbálja csökkenteni az alkoholfogyasztást egy vagy két pohárra egy héten.



Mostanra már bizonyára tudja, hogy mennyire ártalmas a dohányzás, különösen a tüdőre, és az egészségre általában. De tudta, hogy a dohányzásból eredendő mérgező anyagok a májba jutnak, és károsítják azt? A dohányzás abbahagyása az egyik legjobb dolog, amit tehet, nemcsak a mája, hanem az általános egészsége és családja érdekében is!

#### MÁJKÁROSODÁS SZAKASZAI

EGÉSZSÉGES MÁJ



ZSIROS MÁJ



MÁJFIBRÓZIS



MÁJCIRÓZIS



### 6.2.9. Alvásihiány

Az alvás nagyon fontos a májnak. Amikor nem alszik eleget, vagy rosszul alszik, a máj nem tudja hatékonyan feldolgozni a zsírt. Amikor a zsír felgyülemlik a szervezetben, mert a máj nem tudja feldolgozni, akkor jönnek a különböző problémák, beleértve az elhízást, ami terjedelmes cukorbetegség kockázat. Próbáljon legalább 7-8 órát aludni, megszakítás nélkül, minden éjjel, hogy elkerülje ezeket a problémákat.



### 6.2.10. Légszennyeződés

A légszennyezés valójában egyik kockázati tényező, amit nehéz elkerülni, de legalább tudja ellenőrizni és javítani a levegő minőségét a házában. Kezdje a szokásos portalanítással és porszívózással. Próbáljon még több zöld növényt elhelyezni a lakásban, amik természetes módon segítik tisztítani a levegőt. Ha nem biztos abban, hogy melyiket válassza, kérdezze meg a kertészt, vagy keresse meg, hogy melyik szobanövények képesek eltávolítani a veszélyes légszennyező anyagokat, amik a háztartásokban találhatók.



### 6.3. Tisztítsa meg a máját

**H**ogy valóban elkezdje megtisztítani máját, előtte körültekintően válassza ki a “MÉREGTELENÍTŐ NAPOT”. Mivel szükség van a pihenésre és a fizikai megterhelést is kerülni kell, amíg tart a méregtelenítés, a legjobb, hogy erre hétvégét, vagy munkaszüneti napot válasszon ki.

#### Megjegyzés:

Ha Ön jelenleg felesleges gyógyszert szed, akkor nem lesz sikeres a méregtelenítés. Próbálja megszervezni azt, amikor befejezi a kezelést. Ha ez nem lehetséges, akkor kihagyhatja most a méregtelenítés ezen részét.

#### Tanács:

- Ha nem tudja az egész napos méregtelenítést elvégezni a fent említett okok miatt, akkor is megpróbálhat, magnézium-szulfátot vagy keserűsót tenni egy pohár vízbe, és meginni minden étkezéskor. Ez nem annyira hatékony, mint az egész napos méregtelenítő program, de továbbra is tisztító hatással lesz a májra, csak tovább tart.
- Hasznos lesz az Ön számára, ha legalább néhány nappal a méregtelenítés megkezdése előtt almaecetet iszik. Az alma ecet “lágyítja” a mérgező anyagokat a májban.
- A máj méregtelenítéséhez való felkészülés legjobb módja, hogy ne fogyasszon zsíros és nehezen emészthető élelmiszereket a tisztítás előtt két nappal.



### 6.3.1. Csodálatos méregtelenítő ital

Ezek az összetevők szükségesek, hogy elkészítse ezt az italt:

- 1 dl extra szűz olívaolaj
- 1 nagy grapefruit
- 4 evőkanál keserűsó
- 6-7 dl víz (lehetőleg tisztított)
- 1 üvegedény fedéllel
- 1 nagyobb kancsó

#### Utasítások:

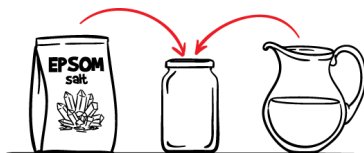
Azon a napon, amikor úgy dönt, hogy méregtelenítés tart, csak nagyon könnyű (nem zsíros) a reggeli és az ebéd. Válasszon sok zöltséget és gyümölcsöt.

#### Ebédeljen 14 óra körül

##### 14 óra után

Ne igyon és ne egyen semmit, kivéve a méregtelenítő italt, amit elkészített. Más étel és ital elfogyasztása felzaklathatja a gyomrot és hányingert okoz.

Az italkeverék, amit elkészített elegendőnek kell lennie 4 adagra. Melegebb napokon, a keveréket tegye üvegedényben a hűtőbe kihűlni.



**Délután 18 óra körül**

Igyon meg egy adag keveréket (a keverék  $\frac{1}{4}$ -ét). Az íze nem túl finom, érdemes utána kiöblítenie a száját vízzel.



**Tanács:** Ha nem bírja az ízét, próbálja inni szívószállal.

**Este 20 óra körül**

Igyon meg még egy adag keveréket.

**21 órakor**

Készítsen elő egy másik üvegedényt fedéllel. Öntsön bele extra szűz olíva olajt és facsarjon ki egy grapefruitot. Vegye ki a pépet, hogy csak a grapefruit leve maradjon. Most zárja le a fedővel, és rázza, amíg jól összekeveredik. Mielőtt meginná ezt a keveréket, győződjön meg arról, hogy mindent készen hagyott, mert aludnia kell menni, amint ezt megitta. Tehát menjen el a fürdőszobába (egy párszor, hogy ne kelljen az éjszaka folyamán), fejezzen be minden munkát és legyen kész az alvásra 22:15 előtt.



**22 órákor**

Igya meg a grépfrút levét és az olívaolaj keverékét.

Ha megitta ezt a keveréket, azonnal menjen aludni. Hogy a legjobb eredményeket érje el ezzel a májtisztítással, feküdjön a hátára és jó támassza meg a fejét. Próbáljon mozdulatlan maradni, legalább 20 percen keresztül. Pihenjen, és aludjon el.

**Alvás**

Próbáljon nem felébredni, vagy kimenni az ágyból reggelig.

**Következő reggel**

Ébredjen 6 óra után és igya meg a harmadik pohár víz és só keverékét. Ezután visszamehet aludni, vagy csak pihenjen, de ne mozogjon.

**2 óra után elmúltával**

Igya meg az utolsó pohár só és víz keverékét. Ismét meg kell pihennie, vagy lefeküdnie.

Újabb 2 óra elteltével, a méregtelenítő nap véget ér. Most lehet kezdeni enni. A legjobb kezdeni friss gyümölcslel, várjon egy fél órát, és egyen meg egy gyümölcsöt. Az ezt követő órában lehet enni más ételeket, de a legjobb, csak könnyű élelmiszert, zsiradék nélkül ezen a napon is.

### 6.3.2. Mit lehet várni a méregtelenítő italtól

**A** mikor megkezdzi méregtelenítő napot, akkor számíthat fokozott bélműködésre és vizelésre. Ugyanakkor számíthat epekő távozásra, tehát, ne lepődjön meg, ha meglátja őket a WC-ben. Minél többet lát, annál jobb, mert ez azt jelenti, hogy a méregtelenítés sikeres!



A méregtelenítés, a teljes hatását az esti órákban mutatja meg. Addigra a szervezete megtisztul, és könnyűnek, boldognak, nyugodtnak érzi magát, tele energiával.

A tisztítás legjobb eredményének elérése érdekében, azt javaslom, hogy havonta egyszer végezzen méregtelenítő napot. Amikor már többé nem távozik el epekő a méregtelenítés ideje alatt, az azt jelenti, hogy a máj véglegesen megtisztult!

Amikor már megtisztította a máját és visszaállította azt a képességét, hogy tisztítsa a vért a mérgező anyagoktól és eltávolítsa a zsírt, megmutatom, hogyan lehet javítani a hasnyálmirigy munkáját.

## 7. Fejezet

# Diéta cukorbetegség esetén

**E**bben a fejezetben felfedem az igazságot a cukorbetegségről, és ezt lesz talán a legnehezebb dolog elfogadni. Ennek az oka az, hogy amit itt olvashat, azt még soha nem hallotta a cukorbetegségről. Javasolni fogok olyan táplálkozási szokásokat, amelyek távol állnak attól, amit az emberek általában helyes étkezésnek tartanak. Azonban nem én vagyok az egyetlen, aki ezt csinálja. Az emberek lassan kezdik megérteni, hogy a modern étrend kicsit sem hasonlít őseink étkezési szokásaihoz. Az emberi szervezet egyszerűen nem arra a típusú élelmiszerekre van beállítva, amelyek ma már alapvetőek. Ez az egyik legfőbb oka annak, hogy a szervezetünket megtámadják a különböző megbetegedések már az elmúlt század óta.

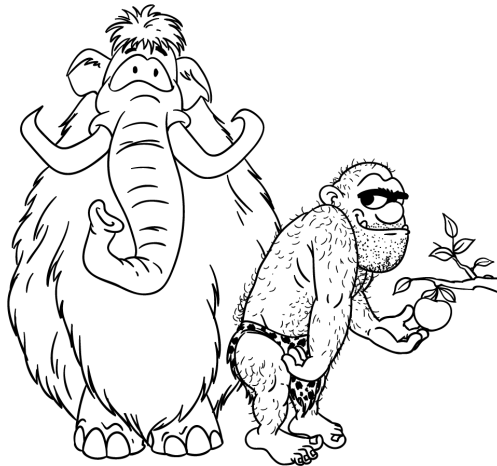
Tehát, ez a fejezet az egészséges étkezési szokásokról szól, ami a szervezetünknek megadja a szükséges tápanyagokat az optimálisan működéshez, és legfőképpen, a megfelelő táplálkozásmódot és a diétát ahhoz, hogy legyőzze a cukorbetegséget.

## 7.1. Természetes emberi táplálkozás

**E**lődeink étkezése egyértelműen azt mutatja, hogy teljesen mást ettek, mint amit a ma embere eszik.

Mindnyájunk előtt az a kép jelenik meg, hogy elődeink vadásztak és a nagy állatok húsát ették a tűz körül, de ez a kép mennyire mutatja a pontos igazságot? Vajon őseink túlnyomórészt hús ettek?

Mielőtt áttérnék az emberi táplálkozás évek során megváltozott szokásainak témájába, tartsa szem előtt, hogy az emésztőrendszerünk kicsit sem változott!



Egy másik kérdés, amit meg kell válaszolnunk: ha az ősember nem evett sok húst, miért eszünk mi húst minden étkezéskor manapság? Ki vagy mi vitt rá bennünket erre a szokásra?

Az antropológusok azt állítják, hogy az ősembereknek a hús volt ez elsődleges táplálékuk. Az ok nagyon egyszerű. Képzelje el, hogy több ezer évvel ezelőtt él, anélkül, hogy valamilyen modern fegyvert, technikát vagy az Ön körül lévő világgal kapcsolatban bármit is ismerne. Mennyire valószínű, hogy sikerül elejtenie minden nap valamilyen állatot, hogy azt egye?

Ezen kívül, nem az egyetlen kihívás és feladat, hogy zsákmányt ejtsen naponta többször is. Amikor az állatot levadászta, azt meg kellett nyúzni, hacsak, őseink nem fogyasztották el a szőrét, a csontokat és a testnedveiket is együtt a hússal? Undorítóan hangzik, nem?

Hogy tovább igazoljuk ezen elmélet igazát, egy kicsit kísérletezhetünk a gyerekekkel. Egyszerűen, tegyen a gyerek elé nyers húst és nyers gyümölcsöt, és figyelje meg, melyiket fogja választani!

Találunk további bizonyítékot a testünk szerkezetére. Az emberek egyszerűen nem alkalmasak nagy zsákmányok vadászára. Csak meg kell nézni bármely húsevő ragadozó állkapcsát, és össze kell hasonlítani azt a saját állkapcsunkkal. Fogaink lehetővé teszik egy elejtett bölény csontjáról a húst?



Ne felejtjük el, a mindennapi vadászat “morális” szempontját sem. A legtöbb ember nem igazán ölne meg egy másik élőlényt nap, mint nap. Figyelembe véve sokunk veleszületett idegenkedését a gyilkolással szemben, manapság hányan élnénk túl, ha ez lenne a mindennapi étkezésünk alapfeltétele?

Már említettem, hogy fogaink simák, ellentétben az igazi vadász állatok fogaival. Nincs veleszületett képessége az embernek, hogy más állatokról a hús letépje. Továbbá, ha megvizsgálja a vadász állatok szervezetének savtartalmát, akik csak húst esznek, akkor láthatja, hogy sokkal magasabb, mint az embereké. Ezeknek az állatoknak magasabb szintű savtartalomra van szükségük, hogy megfelelően képesek legyenek megemészteni a nyers húst. Gyomruk és az emésztési rendszerük is jelentősen eltér. A húsevő ragadozóknak rövidebb emésztő rendszerük van és erősebb gyomruk, hogy meg tudják emészteni a romlott hús. Ezek az állatok és meg tudják enni és emészteni az olyan húst is, ami napokig állt a szabadban. Mi is ezt meg tudjuk? Az emberek meg tudják enni azt a nyers húst, amelyik naphosszakat hevert a fűben?



Egyszerűen fogalmazva, az ember nem arra teremtetett, hogy könnyörtelenül vadásszon, vagy kizárólag húsevő legyen.



Az alábbi táblázat mutatja a különbséget az emberek és az állatok között, akik kizárólag húst esznek:

|                          | EMBEREK                                 | HÚSEVŐK                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Fogak</b>             | Simák                                   | Élesek                                    |
| <b>Rágás</b>             | Hosszas rágás                           | Nagy darabokban nyelik le az ételmet      |
| <b>Nyelv</b>             | Sima                                    | Goromba                                   |
| <b>Nyál</b>              | Emésztőnedvük a szénhidrátok            | Nincs emésztő nedvük                      |
| <b>Artéria elzáródás</b> | Igen, alacsony a zsírra való ellenállás | Nincs, magas zsírtartalomra van szükségük |
| <b>Köröm</b>             | Sima                                    | Éles karmok                               |
| <b>Izzadás</b>           | Izzadás a pórusokon keresztül           | Izzadás csakis a nyelven keresztül        |
| <b>Alvás</b>             | A nap 33%-ban                           | A nap 80%-ban                             |
| <b>Gyomor</b>            | pH 4-5-ös savasság                      | pH 1-es savasság                          |
| <b>Vékonybél</b>         | 10-11-szer hosszabb a test hosszától    | 3-6-szor hosszabb a test hosszától        |
| <b>Vastagbél</b>         | Hosszú és fodros                        | Rövid, egyszerű és sima                   |
| <b>Máj</b>               | Nem tudja kitisztítani az A-vitamin     | A-vitamin kitisztítja                     |
| <b>C-vitamin</b>         | Szükséges a bevitel étellemmel          | Maguk állítanak elő C-vitamint            |
| <b>Étkezési szokások</b> | Elutasítják az öreg húst                | Szeretik a nyers és öreg húst             |
| <b>Lábak</b>             | 2                                       | 4                                         |

*Táblázat a különbségekkel, az emberek és az állatok között  
(amely állatok kizárólag húst esznek)*

Mindebből arra lehet következtetni, hogy az ősemberek valószínűleg kevés húst ettek. Fontos megjegyezni, hogy csak nyers kalóriadús húst ettek.

Egy másik élelmiszercsoport, ami nem valószínű, hogy őseink étlapján szerepelt, az a tejtermékek. Hol is szerezték volna be? Egy másik fontos és különös tény, hogy az ember az egyetlen faj, aki tejet iszik, még felnőtt korban is. És nem anyatejet iszik, hanem egyes állatokét. Egy kicsit furcsa, nem?



Mi a helyzet a gabonafélékkel? Egy teljesen természetes formában, az ember meg tudja emészteni a rizst vagy a búzát? Alig. Nyers formában, az emberek nem tudják megrágni a szemeket, nemhogy megemészteni őket. Ha megnézzük az állatokat, főleg a madarakat, amik főleg gabonaféléket esznek, azt látjuk, hogy az emésztőcsatornájuk kiválóan alkalmas az ilyen típusú élelmiszerhez. A madaraknak egy zacskó szerűség van a torkukban, ahol a lenyelt szemek, feloldódnak, hogy könnyen emészthetőek legyenek. Azonban az emberek nincs emésztő képességük a nyers szemekhez. Tehát, ha az ősemberek soha nem ettek gabonát, tejtermékeket, sem húst, akkor mit ettek?

Nyilvánvaló következtetés, hogy zöldséget. Zöldséget nyers formában nem nehéz enni, de nagyon alacsony a kalóriatartalmuk. Említsük meg röviden az ízeket: az öntet nélküli saláta, vagy a nyers zöldség biztos unalmassá válik, ha azt esszük nap, mint nap!

Ha ez a következtetésem, hogy az ősemberek csak zöldséget ettek, akkor most azt hiszi, őrült vagyok! Hogy lehet valaki egészséges tej és gabonafélék nélkül? Végére is, mindig azt halljuk, hogy azok az egészséges táplálkozásunk egy része!



Ezért kezdtem ezt a fejezetet azzal, hogy felejtse el, amit eddig tud az úgynevezett egészséges táplálkozásról! Amit manapság hirdetnek, annak semmi köze az egészséghez, csakis a meggazdagodáshoz! A piacorientáltság "új" szabályokat vezetett be az emberi étrendbe.

Az eddig említettek alapján, az ember számára ideális élelmiszerek a következők:

- Fűszerezetlen élelmiszer
- Nyers élelmiszer, ami könnyen emészthető
- Élelmiszer, ami könnyen megtalálható
- Olyan élelmiszerek, amelyek sok tápanyagot és vitamint tartalmaznak, ami szükséges a fennmaradáshoz
- Egyszerű cukor formájában gazdag kalóriadús élelmiszer, amire a szervezetnek szüksége van

El tud képzelni olyan élelmiszert, ami megfelel a fenti követelményeknek?

Már hosszú ideje a kutatók tanulmányozzák az ősemberek fogait, hogy jobban megértsék, mit ettek. Meglepő, de a fentiek egyikét sem!

## AZ ŐSEMBEREK, SZINTE KIZÁRÓLAG GYÜMÖLCSÖT ETTEK!

Még egy tény, ami segít bizonyítani ezt az elméletet, az megtalálható az állatvilágban, a genetikailag legközelebbi rokonaink, a csimpánzok tanulmányozásával, akik szinte kizárólag gyümölccsel táplálkoznak!

Amikor először elgondolkodik ezen az elméleten, úgy tűnik abszurd, de ha egy kicsit jobban belegondol, akkor láthatja, hogy a gyümölcs az emberi táplálkozás valamennyi követelményének eleget tesz:

» A gyümölcs több szükséges tápanyagot tartalmaz, mint bármely más élelmiszer csoport.

» A gyümölcsnek kiváló íze van nyersen, különösen akkor, ha érett.

» A gyümölcs máris fogyasztható, mihelyt megtaláljuk, különösebb előkészületek nélkül.

» A gyümölcsöt a szervezetünk megemésztí gyorsabban, mint más ételeket.

» Az érett gyümölcsben lévő szénhidrátok fruktózá és glükózzá alakulnak, amelyek mind egyszerű cukrok, és a szervezetünk használhatja, mint azonnali energiát, annak megemésztése nélkül.

» A gyümölcsben lévő enzimek át tudják alakítani a fehérjéket aminosavvá, a zsírt zsírsavakká, amelyek kulcsfontosságú energiaforrások a szervezetünk számára. Ez az energia szükséges ahhoz, hogy mozogni, beszélni, lélegezni tudjunk, és minden mást, ami a túléléshez szükséges.

» A gyümölcs könnyen elérhető élelmiszer. Könnyű megtalálni, köszönhetően az élénk színének és csak le kell venni a fáról. Az érett gyümölcs a földre esik, így nincs szükség külön megerősítésre, mint az állatok vadászatához és leöléséhez!



» Az agy működését is az egyszerű cukrok segítik elő. Abban az időben, amikor az emberek csak gyümölcsöt ettek, az emberi agy nőtt. Az ősi gyümölcs diéta segítette testünk növekedését és fejlődését, de most, a mai modern táplálkozás az agyunk csökkenését okozza!

Lehet, hogy most megijedt, és úgy gondolja, hogy a megoldás, amit a Diabetes NoMore ajánl, az kizárólag gyümölcsre hagyatkozik! Ne aggódjon, ez nem így van. Azonban meg kell jegyeznie ezeket a fontos tényeket a gyümölcsekről.

### 7.1.1. A cukor és a zsír egyensúlya

Ahogy az előző részben mondtuk, az őseink többnyire gyümölcsöt evett. A cukor azokból a gyümölcsökből könnyen átalakítható energiává a sejtek számára, és ez inzulin nélkül.

Képzelve csak el, több cukrot ettek naponta, mint mi, de a hasnyálmirigyük teljesen jól működött, és nem voltak cukorbeteg.

Igaz, hogy őseink néha ettek húst és más magas zsírtartalmú ételeke is, mint az avokádó, de most elemezzük ezt. Amikor húsrá tettek szert, nem ettek gyümölcsöt. Miért? Mert elsősorban nem volt akkor hűtőszekrény. Tudták, hogy meg kell enniük a húst, mielőtt elromlana. Mivel a hús olyan nagyon gazdag kalóriában, nem ettek gyümölcsöt, amíg volt hús. Ugyanakkor, a hús egy ritka csemege volt, így el akartak fogyasztani minél több húst, amikor volt nekik.

Ez KULCSFONTOSÁGÚ, ami az étrendet illeti, mert akkor nem jár betegségekkel: soha ne keverje a cukrot és a zsírt!

Őseink kizárólag zsíros vagy kizárólag édes ételeket ettek csak, és ez volt az, ami távol tartotta őket a cukorbetegségtől. Csak miután az emberek elkezdtek kombinálni az édes és a zsíros ételeket, akkor lett szükség inzulinra.



### 7.1.2. Ipari állattenyésztés

Az igazi cukorbetegség járvány ezelőtt csak egy évszázaddal kezdődött, viszont tudjuk, hogy az emberek már keverték különböző élelmiszereket az étlapjukon, jóval korábban.

Tehát akkor mi változott meg? Az első és legfontosabb, az ételek minősége csökkent. Mindenki sokkal egészségesebb élelmiszereket fogyasztott, bio gazdaságokon nevelték az állatokat, és az élelmiszer soha nem volt kitéve a vegyszereknek. Persze, akkor az embereknek nem állt rendelkezésükre a magasan feldolgozott élelmiszer. Azonban minden megváltozott az ipari állattenyésztés elterjedésével.

### 7.1.3. Hús

Talán a legnagyobb változást az emberi táplálkozásban az okozta, amikor az állattenyésztés iparosodott. Visszamenően 60 éve a hústermelés átkerült a kis gazdaságokról a nagy gyárakba. A múltban a haszonállatokat természetes élelmiszerekkel etették, mint ahogy azelőtt volt a kis gazdaságoknál. A szarvasmarhák, pl. általában a végtelen mezők legelik a zöld fűvet és az előállított hús egészségesebb és alacsony zsírtartalmú volt. Na, ez most lényegesen megváltozott. Annál a szarvasmarhánál, amelyik fűvel táplálkozik, az Omega 6 és 3 zsír aránya 3: 1. A kereskedelmileg előállított marhahús aránya 20: 1. Ez rendkívül fontos, mert az Omega 6 zsírok azok a zsírok, amelyek burkot képeznek a sejtek körül, ami meggátolja a szabad átjárást és a cukor felszívódását a sejtekben. Az Omega-3 zsírok, másrészt azok a zsírok, amelyek szabadon mozognak, és tisztítják a véráramban a rossz zsírt.



További gond, hogy manapság az összes haszonállatot ketrecben tartják. Ne futkároznak a mezőkön, és nem esznek természetes élelmiszereket. Ezek az állatok nagyon betegek, egészségtelenül etetik őket, hogy nagyobbak és kövérebbek legyenek. A szteroid és antibiotikum injekciók szintén az életük része.



Ez a fajta hús problémás és kockázatos a cukorbetegség számára. Ha tényleg szükség van, hogy húst egyen, akkor válasszon kizárólag bio állatokból származó húst, amelyek fűvel táplálkoztak.

#### 7.1.4. Tejtermékek

A tejtermékek manapság tele vannak zsírral és cukorral, ami határozottan nem megfelelő számunkra. Diabetes NoMore által ajánlott étrendből ki kell zárni a tejtermékeket.

Amint azt már említettem, mi vagyunk az egyetlen faj a bolygón, akik egy másik állat tejét isszák. Ez egyáltalán nem természetes.

Próbálja elfelejteni mindazt, amit már hallott, hogy mennyire fontos a tej az egészségre. Valaha is mondták Önnek azt, hogy a tehéntej, amelyiket 2% zsírtartalommal értékesítenek, az valójában 35% zsiradékot tartalmaz? Ez nem akármilyen zsír, ez telített zsír. Ez ugyanaz a zsír, amely közvetlenül kapcsolódik a magas koleszterinszinthez és az inzulin rezisztenciához. Ezért kell kiiktatni a tejet az étrendből.

A helyzet nagyon hasonló más tejtermékekkel is, mint a joghurt, sajt és fagylalt. Tele vannak zsírral! Sajtnak, pl. közel 100% -a zsír. Ezért el kell kerülni. A tejtermékek kalóriája 70% -ban zsírból származik. Ezért nekik nincs helyük a Diabetes NoMore által ajánlott étrendben.

Valószínű látott már zsír nélküli tejterméket, de ne feledje, hogy szinte lehetetlen bármiből is az összes zsírt kivonni! Még ha sikerül is bármiből az összes zsírt kivonni, ami megmarad a termékben, az cukor. És mi van a laktózzal?

A laktóz egy másik típusú cukor, ami megtalálható a tejtermékekben. Talán hallotta már, hogy vannak emberek, akik intoleránsak a laktózra. Ezek az emberek nem rendelkeznek azokkal az enzimekkel, amik feloldódnak és megemésztik a tejtermékben lévő cukrot. Így, a nem megemésztett cukrok szabadon mozoghatnak az emésztőrendszerben. Az alsó bélrendszerben kedvező környezetet alakítanak ki, mindenféle káros baktérium elszaporodásához. Ezért az emberek, akik a laktózra intoleránsak, különböző egészségügyi gondokkal és betegségekkel küszködnek (puffadás, görcsök, hasmenés, stb.).



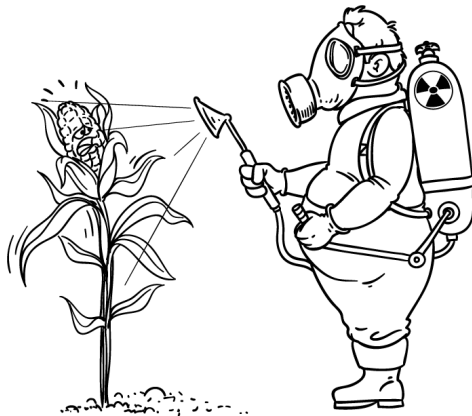
Ha a Diabetes NoMore könyv megoldásait alkalmazza, kerülje a tejtermékeket. Találhat megfelelő helyettesítőket, mint a szója, kender, rizs vagy mandulatej. A legtöbb bevásárlóközpont most már kínál különböző tejtermék helyettesítőket.

### 7.1.5. Gabonafélék

A gabonafélék az élelmiszer egy másik csoportja, amit nemrégiben vezettünk be étrendünkbe. A tudósok szerint, az emberek csak 10.000 évvel ezelőtt kezdték fogyasztani gabonaféléket.

A valamikori gabonafélék, amit ettek az emberek, semmiben sem hasonlítottak ahhoz, amit most eszünk. Amíg az asztalunkra kerülnek, addigra már számos feldolgozáson esnek át:

- » Elvesztették a tápanyaguk nagy részét
- » Nagy mennyiségben tartalmaznak mérgező növényvédő szereket, amivel permetezik őket növekedés során
- » A talajból telítve vannak szilárd műtrágyával és szintetikus ásványi anyagokkal, amiket a növények nem igazán tudnak kihasználni
- » Sugárzásnak vannak kitéve, ami tönkreteszi a jó tápanyagot
- » Génkezelt vetőmagokból származnak, amik súlyos egészségügyi problémákat okozhatnak, és ez különösen igaz az olyan növényekre, mint a kukorica



Az állattartás és a gabona betakarítása nem az egyetlen probléma. A múltban, köves malmokkal őrölték a gabonaszemeket, de ma gyors fémpréseket használnak, hogy porrá őröljék a magvakat. Ez csak néhány ok a sok közül, hogy miért van a hirtelen vércukorszint emelkedés, ami rákényszeríti a szervezetet, hogy több inzulint termeljen, mint valaha.

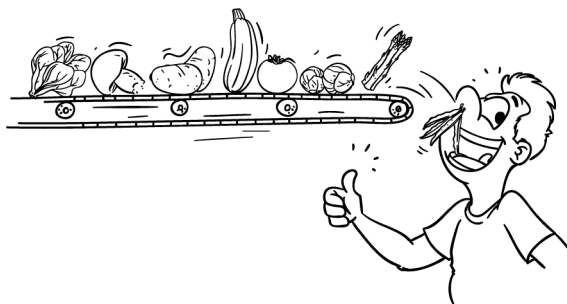
#### 7.1.6. Zöldségfélék

A zöldségfélék fontos részét képezik a Diabetes NoMore által kínált megoldásnak. Ha emlékszik, korábban már említettem, hogy a kálium nagyon fontos a cukor feldolgozásához a szervezetben, és még sok más mindenhez, amibe most nem fogok elmélyülni. Minden alkalommal, amikor nincs elég kálium a szervezetünkben, kívánjuk a cukrot. A kálium segít a cukortárolásban sejteknek. Valójában, minden molekula cukornak egy molekula káliumra van szüksége, hogy a cukor tárolódni tudjon a sejtekben. Ha több cukrot fogyaszt, amikor a szervezetben nincs elegendő kálium, a vércukorszint növekedni fog.

Hogy megnövelje a kálium szintet, amíg a Diabetes NoMore diétát alkalmazza, több zöldségfélét kell fogyasztania. Különösen olyan zöldséget, amelyik gazdag káliumban! A legtöbbjük könnyen megtalálható a helyi piacon, vagy a bevásárlóközpontokban.

Próbáljon enni sokat a következőkből:

- » Paradicsom
- » Spenót
- » Gomba
- » Burgonya (különösen édes burgonya)
- » Mángold
- » Cukkini
- » Kelbimbó
- » Spárga
- » Borsó stb.



A sötétzöld, leveles zöldségek a legjobb káliumforrások. Ha megeszik két adag salátát egy nap ezekből a zöldségfélékből, akkor fogyaszt elég káliumot. Ha nem tud megenni ennyi salátát és zöldségfélét az étkezéskor, akkor készítsen zöld turmixot, ami majd fedezi a napi kálium szükségletét. Később a könyvben megmutatok majd egyszerű növényi italrecepteket.

### 7.1.7. Gyümölcs

Azt már korábban említettük, hogy a gyümölcs a legfontosabb élelmiszer a cukorbeteg számára és ez volt őseink fő tápanyagforrása. A gyümölcs volt számukra az első választás, mert kitűnő volt az íze, elérhető volt a fákon és készen állt az elfogyasztásra.

De most az iparosítás miatt, a gyümölcs sem az, ami valamikor volt. A gyümölcsöt most már hetekkel előbb betakarítják, még mielőtt megérne, nehogy elromoljon, amíg a hosszú utat megteszi, hogy a polcokra kerüljön a boltokban. Azonban, ha nem várjuk meg, hogy a gyümölcs megérjen a betakarítás előtt, az három fontos dolgot érint:

» Az íze nem ugyanaz. A legtöbb gyümölcs nem tud megfelelően megérni, miután leszedték, így soha nem lesz igazi íze (a banán kivételével).

» Az éretlen gyümölcsben nincs sok tápanyag, ami általában a teljesen érett gyümölcsben megtalálható.

» A legfontosabb, hogy az éretlen gyümölcsben nem fejeződött be a cukor teljes átalakulása, azaz, a cukrok nem alakultak át fruktózzá. Az éretlen gyümölcs ehelyett glükózt tartalmaz, ami még több bajt okoz a cukorbeteg számára.



## 7.2. Diabetes NoMore DIÉTA

Az itt bemutatott diéta különösen összeállított, hogy megtisztítsa a májat, és javítsa annak működését és gyógyítsa a cukorbetegséget. Próbálja figyelmesen követni ezeket az utasításokat, mert ennél a diétánál kizárólag arról van szó, hogy megfelelő tápanyagokhoz jusson, hogy megszabaduljon az inzulintól.

Mint már említettem, forduljon orvosához, mielőtt bármilyen diétába kezdene, amely hatással lehet a cukorbetegségre.

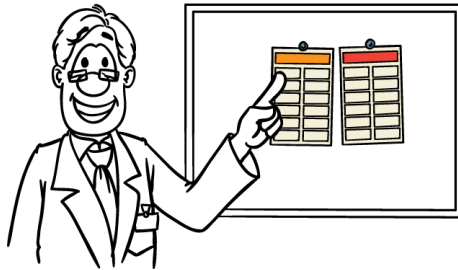
### 7.2.1. Diabetes NoMore ételek

Már kifejtettem, hogy miért nem szabad soha sem összekeverni a cukrot és a zsírt!

Az alapvető szabálya ennek a diétának: soha ne egyen cukrot és zsírokat egyszerre. Ez az első lépés afelé, hogy kigyógyuljon a cukorbetegségből. Ne feledje, minden étel, ami sok szénhidrátot tartalmaz, átalakul cukorrá az emésztési folyamat alatt.

A folytatásban megmutatok egy listát (táblázat formájában) azokkal az élelmiszercsoportokkal, amiket soha nem szabad összekeverni. Ez a **NARANCSSÁRGA** élelmiszercsoport és a **PIROS** élelmiszercsoport. Itt van még egy **FEKETE** lista is. A fekete élelmiszercsoportba tartozó élelmiszereket el kell kerülni teljesen! Amint azt az előző részben hangsúlyoztam, van olyan élelmiszer, ami egyáltalán nem nyújt semmi jót, viszont eléggé súlyosbíthatja a cukorbetegséget. A fekete listán szereplő ételek zsírokat és cukrokat tartalmaznak, és ezért kerülni kell őket.





Íme, a tányérjáról egy áttekintés: többnyire főtt és a nyers zöldségek. Tartsa szem előtt, erre a diétára azért van szüksége, hogy a mája és a hasnyálmirigye kitisztuljon és visszaálljon a szerepük. Ha eléri ezt a célt, akkor folytathatja a következő lépéssel: karbantartási folyamat, ahol a diéta nem lesz olyan korlátozott.

### Élelmiszerek listája

| SZÉNHIDRÁTOK    |               |                   |
|-----------------|---------------|-------------------|
| Minden gyümölcs | Minden kenyér | Minden tésztaféle |
| Minden rizs     | Zab           | Kuskusz           |
| Gabonafélék     | Rizsparéj     | Árpa              |
| Burgonya        | Édes burgonya | Cukkini           |
| Tök             | Batáta        | Kukorica          |
| Sárgarépa       | Bab           | Borsó             |

| ZSÍROK           |                            |         |
|------------------|----------------------------|---------|
| Minden vörös hús | Minden baromfi             | Hal     |
| Kagylófélék      | Tojás                      | Vaj     |
| Minden olajféle  | Minden csonthéjas gyümölcs | Avokádó |
| Olívaolaj        |                            |         |

| EGYÉB                               |                      |                        |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------|
| Minden tejtermék                    | Desszertek legtöbbje | Gyors ételek legtöbbje |
| Feldolgozott élelmiszerek legtöbbje |                      |                        |

Tehát, a tányérja így nézne ki:

A **NARANCSSÁRGA** listán szereplő élelmiszerek kombinációja

VAGY

A **PIROS** listán szereplő élelmiszerek kombinációja.



### 7.2.2. Szabályok, amiket meg kell jegyezni

» Míg a Diabetes NoMore diétán van, próbálja mindig szem előtt tartani a következő szabályokat, és szigorúan követni őket:

» Zöldségféléket (ami nem tartalmaz keményítőt), eltérően a többi ételcsoporttól, annyit ehetsz, amennyit csak akarsz. Ehetsz, amennyit akarsz, és bármikor. Csak ne használjon olajt vagy vajat az étel mellé, ami szénhidrátokat tartalmaz (Narancssárga csoport).

» Az ideális táányer háromnegyedét zöldség borítja (főétel). Természetesen ez nem KÖTELEZŐ, de segít elérni a mielőbbi jó egészségi állapot elérését.

» Ha tervezi az étrendjét, válasszon ki ételcsoportot CSAK a piros vagy CSAK a narancssárga csoportból, és SOHA nem mindkét csoportból. Ha összekeveri a két csoportot, a vércukorszintje gyorsan megemelkedik. Például, ha az ebéd, vörös hús, a nap többi részében csak zöldséget kell enni és kerülni a szénhidrátokat és zsírokat. Ha egyik étkezése gabonafélékből áll, akkor a többi nem tartalmazhat zsírt.

» A gyümölcsöt szintén legjobb nem keverni más ételcsoportokkal. Azt javaslom, hogy reggelire egyen csak gyümölcsöt.

» Lehetőleg ne egyen gyakran zsíros ételeket. Várjon legalább 12 órát a zsíros ételek között. Had távozzon a véráramból a zsíros ételcsoport, 3 nap után.

» Szem előtt tartva, hogy a zsírnak hosszú időre van szüksége, hogy eltűnjön a véráramból, próbálja elkerülni az ilyen ételcsoportokat, amennyire csak lehet, és helyettük fehérjében gazdag ételeket fogyasszon.

» Ha szénhidrátokban gazdag ételt eszik, ne feledje elkerülni a salátaönteteket, amik olajt tartalmaznak.

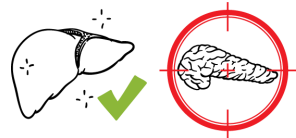
## 8. Fejezet

# A hasnyálmirigy kezelése es az IGF

Az előző fejezet a máj munkájának fokozásáról szólt. A májtisztítással és a még több IGF termeléssel. Ez természetesen csökkenti a vércukorszintet. A következő lépés az lesz, hogy meg kell erősíteni a hasnyálmirigyt is, amely tovább segít a cukorbetegség gyógyításában. Bár lehet, hogy hallotta, hogy a károsodott hasnyálmirigyen nem lehet segíteni, de sok gyógynövény létezik, amelyek ezt meg tudják tenni!

A kutatásom nagy része ennek a fejezetnek a középpontjában áll, mert a csapatom volt az, aki felfedezte az egyedülálló Diabetes NoMore forradalmi összetevőit, ami megoldást nyújt a cukorbetegségre.

A következőknek ennek a kutatásnak a nagy felfedezései, és a cukorbetegséget gyógyító formula fő részei.



## 8.1. Diabetes NoMore por

A por összetevői könnyen beszerezhetőek a teák és gyógynövények szaküzleteiben. Ha nincs ehhez hasonló a közelben, akkor az összes megrendelhető az interneten keresztül. Sok összetevőt meg lehet találni a bevásárlóközpontokban is.



### Diabetes NoMore por összetevői

| Összetevők                                  | Hatás                                                                                                                                                                                                                             | Mennyiség |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Kínai harangvirág<br>(PlatycodiRadix)       | Növeli az inzulin érzékenységet azáltal, hogy javítja a glükóz homeosztázist. A kivonatnak antibakteriális, gombaölő és rák ellenes tulajdonsága van. Csökkenti a vércukorszintet.                                                | 6 gramm   |
| Kínai kúszó magnólia<br>(SchizandraFructus) | Kínai kúszó magnólia egy gyümölcs, amit Kínában használnak az immunrendszer megerősítésére, a vércukorszint szabályozására, a koleszterin szint csökkentésére és fontos szerepet játszik az új, egészséges sejtek kialakulásában. | 6 gramm   |
| Pásztortáska<br>(CapsellaBursa)             | Javítja a vérkeringést és fenntartja a normál vércukorszintet.                                                                                                                                                                    | 6 gramm   |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Édes-gyökér kivonat</b><br>( <i>Glycyrrhizae Radix</i> )              | A kivonat tartalmaz amorfrutint, ami Anti diabetikus hatású. Csökkenti a vércukor szintet és gyulladás gátló hatása is van. Használják az összetett metabolikus betegségek kezelésére.            | 5 gramm |
| <b>Csüdfű-gyökér kivonat</b><br>( <i>Astragalus Membranaceus Bunge</i> ) | Segít javítani a vese működését és csökkenti a vércukorszintet.                                                                                                                                   | 5 gramm |
| <b>Goji bogyó kivonat</b><br>( <i>Lycium Barbarum</i> )                  | Goji bogyó úgy is ismert még, mint farkas bogyó és évszázadok óta használják Kínában a megfiatalodás és a közelmúltban a cukorbetegség kezelésében.                                               | 5 gramm |
| <b>Kínai yaponica kivonat</b><br>( <i>Dioscorea Japonica Thurnberg</i> ) | Növeli az állóképességet és az izomerőt. Javítja a máj működését és erősíti az immunrendszert. Ez a gyógynövény ismert az Anti diabetikus hatásáról.                                              | 5 gramm |
| <b>Salamonpecsét kivonat</b><br>( <i>Polygonatum Biflorum</i> )          | Salamonpecsét olyan összetevőket tartalmaz, amelyek csökkentik a vércukorszintet.                                                                                                                 | 5 gramm |
| <b>Eperfa levél kivonat</b><br>( <i>Morus Alba</i> )                     | Sok kultúrában szerte a világon használják az eperfa levelét, hogy kézben tartsák a cukorbetegséget. Ismeretes, hogy csökkenti a meredeken emelkedő vércukorszintet, ami étkezés után fordul elő. | 5 gramm |
| <b>Mirha gyökér – kivonat</b><br>( <i>Commiphora Abyssinica</i> )        | Mirhát használják köhögés, asztma, fekélyek, székrekedés, ízületi gyulladás stb. ellen. Mirha csökkentheti a gyulladást, és harcol a baktériumok ellen.                                           | 5 gramm |

|                                                      |                                                                                                                                                           |          |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Kínai keserűfű kivonat</b><br>(LeonurusArtemisia) | Kínai keserűfű javítja a vér áramlását, és csökkenti a vérnyomást, ami csökkenti a szív megterhelését.                                                    | 4 gramm  |
| <b>Zsidótövis bogyó kivonat</b><br>(ZiziphusJujuba)  | Zsidótövis bogyó segít megtisztítani a vért és növeli az izmok erejét. Ezen kívül fokozza a májfunkciókat és erősíti az immunrendszert.                   | 4 gramm  |
| <b>Cikória kivonat</b><br>(ChocoriumIntybus)         | Cikóriát már régóta használják az emésztőrendszerre és a májra gyakorolt pozitív hatása miatt. Gyakran használják a vércukorszint csökkentésére is.       | 4 gramm  |
| <b>Görögszéna mag</b>                                | A görögszéna nagy mennyiségű oldható rost tartalmaz. Az emésztés késleltetésével és a szénhidrátok felszívódásával, ez a mag csökkenti a vércukorszintet. | 50 gramm |

Az összes keverék: 115 gramm.

### Többi összetevők:

|               |                                                                                                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fahéj</b>  | Számos tanulmány kimutatta, hogy a fahéj segít szabályozni a vércukorszintet.                                                        |
| <b>Kakaó</b>  | Egyes kutatások szerint a kakaóban lévő bizonyos összetevők jótékony hatással vannak a testsúlyra és a vércukorszintre.              |
| <b>Stevia</b> | Stevia fokozhatja az inzulin érzékenységet. A kisebb inzulin rezisztencia mellett, a sejtek jobban fel tudják használni az inzulint. |

### 8.1.1. Hogy kell elkészíteni a Diabetes NoMore port

Ahhoz, hogy sikeresen elkészítse a Diabetes NoMore port, követnie kell az alábbi utasításokat:

1. Szerezze be az összes felsorolt összetevőt a fenti táblázatból. A felsorolt mennyiségek elegendőek, egy hónapra. Az összetevőket meg lehet megvásárolni a teák és gyógynövények szaküzletében.

2. Az összetevőket por formájában vásárolja meg. Ha nincsenek ebben a formában, használjon mozsarat, hogy finom port kapjon.

3. Vegyen egy nagy fagyasztó zacskót, ami zárható. Tegye a listáról az összes hozzávalót a zacskóba, és rázza, amíg jól összekeveredik.



Diabetes NoMore por most már készen áll a használatra.



## 8.2. Hogyan készítsünk Diabetes NoMore italt

Az itt említett shakek és turmixok fogyaszthatóak ételek mellé, amikor a Diabetes NoMore diétát alkalmazza. A szénhidrátban gazdag italt így a szénhidrátokban gazdag élelmiszer csoportokkal, a többi mellé pedig létezik a fehérjében gazdag ital. Könnyen elkészíthető és kiváló az íze!



### 8.2.1. Szénhidrátban gazdag Shake

Összetevők:

- 2 dl víz
- 1 dl jég
- 1 banán
- 1 kanál kakaó
- 1 kanál fahéj
- 1 zacskó stevia
- ¼ kanál Diabetes NoMore por



Minden összetevőt blenderben összeüzni, míg az nem válik sima állagúvá. Az Ön shake-je elkészült!

### 8.2.2. Fehérje dús ital

Összetevők:

- 2 dl szója tej,  
kender tej vagy csonthéjas  
gyümölcs tej (cukormentes)
- ¼ érett avokádó
- 1 kanál mandula vaj
- 1 kanál kakaó
- 1 kanál fahéj
- 1 zacskó stevia
- ¼ kanál Diabetes NoMore por
- 1 dl jég



Minden összetevőt blenderben összezúzni, míg az nem válik sima állagúvá. A legjobb eredmény elérése érdekében 3 adagot készítsen naponta, és igya meg 30 perccel étkezés előtt. Ügyeljen, hogy olyan italt igyon, ami összhangban van az ételmiszerrel, amit eszik. Legjobb, hogy szénhidráttal kezd reggelire, majd napközben folytassa fehérjével.



## 9. Fejezet

# Elménk gyógyító ereje

A nyugati orvostudomány csak az utóbbi néhány évtizedben kezdte tanulmányozni elménk hatalmas befolyását az általános egészségi állapotunkra.

Számos tanulmány kimutatta a tagadhatatlan összefüggést a lelkiállapotunk, és a betegségből való felépülés között. Egyszerűen fogalmazva, a gondolataink alakítják az életünket és az egészségünket. Például, ha ébredéskor reggel arra gondol, mennyi inzulinra lesz szüksége és továbbra is ugyanaz a gond foglalkoztatja egész nap, az agy egy bizonyos idő után egyetért Önnel. Nap nap után megtanítja az agyát, hogy abban kell hinni, hogy több inzulin kell, és akkor mindig több inzulint igényel, hogy ellenőrzés alatt tudja tartani a vércukorszintjét.

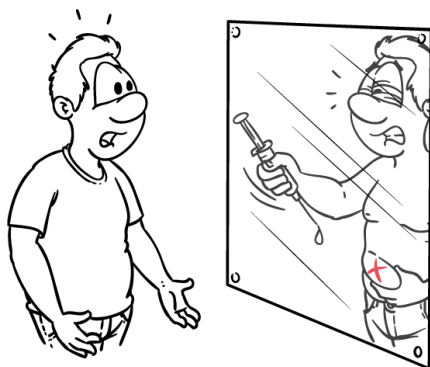


Számos tanulmány, beleértve ezt az alábbi is, amit dr. Gregor White végzett, bebizonyította, hogy az elme, hatással van a szervezetben a sejtek szintjére, és még befolyásolhatja a DNS-t is. Ez a kutatás azt ismerteti, hogy gondolataink és az a tudatunk ereje befolyásolja szervezetünk képességét arra, hogy kigyógyítsa és elkerülje a betegségeket.

Most meglátja, hogyan lehet használni ezt a veleszületett gyógyító erőt, hogy legyőzze a cukorbetegséget.

## 9.1. Tudatalattija kihat a cukorbetegségére

**A** tudatalattink fenntart egy bizonyos képet rólunk. A kép úgy alakul ki, hogy hogyan látjuk mi saját magunkat, alapul véve a korábbi tapasztalatokat és azt, hogyan értékeljük őket.



Képzeljünk el egy személyt, akinek azt mondják, hogy a cukorbetegség örökletes, és hogy az az ember elkezd látni Önmagát úgy, mint akinek valószínű, cukorbetegsége lesz. Így fogja érezni magát, csak ez az egyetlen információ alapján, függetlenül annak pontosságától vagy valós kockázatától. Ezt a gondolatot szem előtt tartva, elkezd gondolkodni, hogy milyen lesz az élete a cukorbetegséggel, hogyan fog megváltozni, és milyen fajta kezelésre, illetve gyógyszerekre lesz szüksége, stb.

Ez egy tökéletes példa arra, hogy az elme, miként tud képet alkotni olyan valamiről is, aminek nincs valós alapja. Még soha nem volt cukorbeteg. Csak azt elgondolta, és a tudatalattija kialakított egy képet Önről. Most Önnek, a szervezetének és az elméjének valamit tennie kell ez a kép ellen, hogy Ön cukorbeteg. Ha az elméje elhiszi, hogy Ön cukorbeteg, a szervezete mindent megtesz, hogy összhangban legyen ezzel a hittel.

Amint azt korábban említettem, az elme, hatással lehet a szervezet sejt szintjére is, egészen a DNS-ig. Tehát, ha elméje olyan képet alakít ki Önről, mint cukorbetegről, a szervezetében a sejtek lelassíthatják vagy teljesen leállíthatják az inzulintermelést. Ez a kép olyan erős. De van egy pozitív oldala is ennek. Ahogy a negatív kép káros lehet, úgy a pozitív kép segíthet. Felhasználhatja elméjének ezt a képességét arra, hogy egészségesebb legyen, és megszabaduljon a cukorbetegségtől!

## 9.2. 3-hetes vizualizációs módszerek

Az elme ereje kiváló eszköz, amit ritkán használunk teljes mértékben. Ritkán használjuk, hogy egy új képet alkossunk magunkról, mint teljesen egészséges emberről. Nos, most pontosan itt ennek az ideje.

Először is, tisztítsa meg gondolatait és törölje az összes negatív képet Önmagáról, mint beteg személyről.

Elméjébe ültessen teljesen új képet Önmagáról: egy lelkes, sőt tökéletes emberről. Képzeld el magát tökéletesen egészségesnek! Nem cukorbeteg, nincs semmilyen kezelése, sem inzulin injekciója! Ön egy egészséges ember, akinek boldog élete van, aki szívesen tölti idejét a családjával, és olyan ételeket eszik, amilyent csak szeretne enni! Minden akadály nélkül!

Ne gondoljon arra, milyen furcsán hangzik ... csak legyen türelmes, és higgyen a szavaiban. Nem tudom eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos ez a lépés gyógyulásának folyamatában. Ennek a hatása akkora lesz, hogy 100% -ban biztos vagyok abban, hogy továbbra is használni fogja ezt a vizualizációs módszert, az élete végéig!

A hetek száma nem véletlenszerű. A tudományos kutatások kimutatták, 21 napra van szükség, hogy elméjében megtörténjen az igazi változás Önmaga képéről.

Az egyetlen dolog, amire szüksége van, az a képzelet. A képzelete megalkotta az aktuális képet, és a képzelete segítségével új, jobb képet fog alkotni Önmagáról. Azt a képet, amelyen tökéletes egészségnek örövend.



Ez a módszer különösen hatékony a 1-es típusú cukorbetegség esetében, amikor a leggyakoribb hiba a genetika. Csakis az elme ereje tud ezen változtatni! Teljes elkötelezettséggel és ezekkel a gyakorlatokkal hatással lehet a DNS-re is és, hogy ne legyen cukorbeteg.

Mindössze annyit kell tennie, hogy teremtsen egy kis időt Önmagának, lazítson, üljön le, és képzelje el Önmagát tökéletesen egészségesnek. Kezdetnek talán könnyebb lesz a következő lépéseket követni:

|          |                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. LÉPÉS | Egy papírra írjon le egy képet, hogy szeretné látni Önmagát a fejében. Képzeljen el egy filmhez szükséges forgatókönyvet, amit az elméje ismételtetni fog a tudatalattiban.                     |
| 2. LÉPÉS | Határozzon meg minden nap bizonyos időt erre: nyugodtan, hátradőlve, ahogy azt a papírra leírta, hagyja, hogy a film a fejében lejátszódjon. Ezt legalább 20 percen keresztül tegye.            |
| 3. LÉPÉS | Az első héten pontosan határozza meg a kívánt képet, amit látni szeretne Önmagáról, tehát tökéletes egészségi állapotban. Majd a következő 2 hétben játssza le ezt a filmet minden nap újra ... |

Sok embernek nehéz elkezdni ezt a vizualizációs megoldást. Ezért, tessék néhány tipp, ami ezt megkönnyíti.

Mivel arra van szüksége, hogy egy részletes filmmel “csapja be” elméjét, a legtöbb ember, hogy jobb eredményeket érjen el, elképzei, hogy egy moziban ül és figyeli önmagát, amint megjelenik színészként egy filmben a nagy képernyőn.

Próbáljon meg elképzei egy nagyon részletes filmet, amelynek a főszereplője. Nemcsak egy rövid képet a testéről, hogy egészséges, hanem egy komplett élő történetet az egészségről. Ez magában foglalhatja az orvos látogatást egy tökéletes eredményt elemezve, beszélgetést a családdal, amikor elmondja, hogy nem cukorbeteg, nézni a hasnyálmirigyét és a máját, ahogy tökéletesen működnek, ahogy a sejtek megújulnak, stb. Ne felejtse el az érzelmeket is beleszőni, hogy azt érezze, nem cukorbeteg.

Ez azért fontos, mert az elménk hozza létre a képet, a szerzett tapasztalataink alapján. Minél több részletet kapcsol be, annál valóságosabb kép születik meg a fejében. Az érzékek és érzelmek bevonása tovább gyorsítja az önmagáról megváltoztatott kép megvalósulását.

Végül, legyen egy kis hite! Ne gondoljon a jelenlegi helyzetre, és arra, hogy beteg most. A vizualizációs módszer azon alapul, hogy hol szeretne tartani a jövőben. Elkötelezettségre és erős hitre van szükség, de ha határozottan megjelöli a célt, el fogja érni.





## 10. Fejezet

# Záradék

**E**könyv üzenete érthető: a cukorbetegség gyógyítható! Ez az információ, amit szeretnék megosztani a világgal, mivel segíthet sok embernek abban, hogy normális életet éljen újra. Ha a Diabetes NoMore program minden utasítását követi, akkor eléri célját, és megszabadul a cukorbetegségtől.

A diéta segít megtisztítani a májat és ígérem, hogy úgy fogja érezni magát, mint egy teljesen új ember.

Diabetes NoMore az egyedüli program, ami meg fogja változtatni az életét mindörökre. Tudom, hogy működik, de ha úgy gondolja, hogy ez nem az Ön számára való, vagy ha nem teljesen elégedett az eredménnyel, a jótállásért én felelek. 44 napja van kipróbálni, és ha bármilyen okból, Diabetes NoMore nem felel meg az elvárásainak, csak lépjen kapcsolatba ügyfélszolgálatunkkal, és teljes anyagi visszatérítést kap.

Dr. Alan Brown vagyok, és már nem tudom nézni, amint a cukorbetegség tönkreteszi az emberek életét. Úgy vélem, hogy van megoldás erre, és ez a Diabetes NoMore. Helyreállíthatja az egészségét és teljes életet élhet!

Nincs vesztenivalója, ha megpróbálja a Diabetes NoMore programot, de sokat nyerhet! Legyen hite, legyen odaadó, és az eredmény megjelenik!



A végén vegyük át a Diabetes NoMore megoldás három fő lépését ...

# DIABETES NOMORE PROGRAM HÁROM NAGY LÉPÉSE

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. LÉPÉS | <b>MÁJ MÉREGTELENÍTÉSE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tisztítsa meg máját egynapos méregtelenítő program során, és távolítsa el a vegyi anyagokat és szennyező anyagokat, amik akadályozzák a máj működését. A tiszta máj az egyik legfontosabb lépés a cukorbetegség gyógyításához!</li> <li>• Kövesse az egyedi diétát, hogy biztos legyen abban, a máj és a hasnyálmirigy megfelelően működik.</li> </ul> |
| 2. LÉPÉS | <b>CUKORBETEGSÉG DIÉTÁJA ÉS ITALA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kövesse a Diabetes NoMore diétát és ügyeljen, az élelmiszer-csoportokra, hogy természetesen kigyógyuljon a cukorbetegségből.</li> <li>• Igyon Diabetes NoMore shakeket naponta 3-szor legalább 30 perccel étkezés előtt.</li> </ul>                                                                                                                    |
| 3. LÉPÉS | <b>HATALMAZZA FEL ELMÉJÉT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne feledje, hogy rendelkezik Öngyógyító képességgel, csak használnia kell azt! Alkalmazza a vizualizációs megoldást, mint az utolsó lépést, hogy a teste ne legyen cukorbeteg!</li> </ul>                                                                                                                                                              |

**Fontos megjegyzés:**

Amikor elkezdi bármilyen Diabetes NoMore programot, kérjük, **NE** hagyja abba az előírt gyógyszereket vagy inzulint! A hirtelen abbahagyása negatív következményei lehetnek az egészségre. Tájékoztassa kezelőorvosát, erről a módszerről, és mit tervez felvállalni. Beszélje meg orvosával a folyamatosan csökkenő gyógyszeradag módosítását, ahogy halad a Diabetes NoMore programmal.



Függetlenül attól, milyen változtatást szeretne bevezetni, bölcs dolog először orvosához fordulni, ha az hatással lehet az egészségére. Értesítse a terveiről, és végezzen el egy általános vizsgálatot, hogy megbizonyosodjon arról, elkezdheti a Diabetes NoMore programot.

Készüljön fel, mert gyakrabban kell ellenőriznie vércukorszintjét, mint máskor. Jelenleg, valószínű minden étkezés előtt ellenőrzi vércukorszintjét, tehát háromszor naponta. Azonban, ha a Diabetes NoMore diétát alkalmazza, akkor ellenőrizni kell minden étkezés előtt és után, azaz majd 6 alkalommal naponta.

Ha a mérés nem kellemes az ujjbegy megszúrásával, kérje ki kezelőorvosa véleményét más vizsgálati módszerekről. Nos, úgy a költségek ezen alternatív módszerek. Amikor elkezdi a Diabetes NoMore programot, mérnie kell a vércukorszintet étkezés előtt és után, mert lehetséges, hogy változtatásokat kell beiktatni. Ez különösen vonatkozik azokra az emberekre, akik inzulin injekciót használnak. Továbbá, készüljön fel orvosa gyakoribb látogatására, mert alkalmazkodni kell majd az előírt gyógyszerek vagy az inzulin mennyiségével, ha a vércukorszint csökkenni kezd a Diabetes NoMore program következményeként.

Végül ne feledje, hogy ezt nem kell sokáig csinálnia: hamarosan  
MEGSZABADUL A CUKORBETEGSÉGTŐL!



# 3. RÉSZ

*Receptek*



## 11. Fejezet

# Receptek

E szakasz célja az, hogy enyhítsünk az életén, amíg követi a Diabetes NoMore programot. Bár már részleteztük az ételmiszer csoportok közötti különbséget, és azt is, hogyan lehet pátosítani őket a Diabetes NoMore italokkal, mégis jó dolog, ha van kéznél néhány étkezési ötlet.

Itt megtalál számos receptet, amelyek segítségével könnyedén készíthet finom ételeket. Az ötlet a következő: nem csak egészséges ételmiszereknek kell a tányérra kerülniük, és olyanoknak, amelyek megfelelnek a cukorbeteg számára, hanem az étel legyen finom, hogy élvezni lehessen azt!

Mindannyian küzdünk azzal, mit készítsünk ebédre vagy vacsorára, és ez még nehezebb a cukorbeteg és az olyan emberek számára, akiknek szükségük van a sajátos diétára. Csak tartsa ezt a fejezetet a konyhában, és soha nem fogy ki az ötletekből, hogy finom ételt készítsen!

Minden recept az Ön különleges táplálkozási igényeinek megfelelően van összeállítva, így felhasználhatja őket, hogy lenyűgöző eredményeket érjen el!



### 11.1. Vásároljon bio élelmiszereket

A legjobb eredmények elérése érdekében, ha lehetséges, biogyümölcsöt és bio zöldséget vásároljon. A bio élelmiszerek több tápanyagot tartalmaznak, és pozitív hatással vannak az általános egészségi állapotra. Szükség van ilyen választásra, ha azt szeretnénk, hogy küzdeni tudjunk bármilyen betegséggel szemben.



Összehasonlítva más gyümölcsökkel és zöldségekkel, azok, amelyek bio termesztésből származnak, akár 50% -kal több antioxidáns anyagot tartalmazhatnak. Számos tanulmány kimutatta, hogy az antioxidánsok csökkentik a rák és a szívbetegség kockázatát. Továbbá, a biogyümölcsök és bio zöldségek több vitamint és ásványi anyagokat tartalmaznak, amelyek szükségesek a szervezet megfelelő működéséhez.



Persze, a bio élelmiszerek íze összehasonlíthatatlanul jobb!

## 11.2. A zsír és a cukor egyensúlya

A korábbi fejezetekben beszéltem arról, hogy soha ne keverjük össze az édes és a zsíros ételeket. A könnyebb eligazodás érdekében, az élelmiszereket felosztottuk narancssárga és piros élelmiszer-csoportra. Figyeljen arra, hogy soha ne egyen egyszerre a különböző csoportok élelmiszereiből. Kezdje mindig a nyers és főtt zöldségekkel, aminek el kell foglalnia tányérjának 75% -át. Ha befejezte a méregtelenítést, a mája és a hasnyálmirigye újra megfelelően fog működni, elkezdheti újra bevezetni étrendjébe, kisebb korlátozásokkal a különböző élelmiszereket.

A Diabetes NoMore diétához való felkészülést segítik ezek az egyszerű útmutatások:

- Egyen zöldséget, amennyit csak tud, és amikor csak lehet. Viszont, ne használjon zsírt (olajt, vaját) szénhidrátokban gazdag ételekhez.
- Tartsa be a piros és narancssárga élelmiszer-csoportokhoz tartozó szabályokat. Ne keverje össze őket. Zsírok mellé csak zöldséget egyen egész nap. A gabonafélékhez csak alacsony zsírtartalmú ételeket egyen aznap.
- Gyümölcsöt csak egymagában egyen, legalább 12 órával a zsíros ételek elfogyasztása után.
- A zöldségekből kapott 75% -nyi napi tápanyag a legjobb a cukorbetegeknek, de javítani fogja az általános egészségi állapotát is.
- Ha szénhidrátokban gazdag ételt eszik, az önteteket, szószokat kizárólag olaj nélkül készítse.

A fejezet elején arról volt szó, hogyan kövesse ezeket az irányelveket. Tudni, mit kell enni, és hogyan kell elkészíteni, hogy egészséges és finom legyen, nem is olyan egyszerű ... A fejezet hátralévő részében ízletes recepteket talál minden élelmiszer-csoportból, hogy a Diabetes NoMore diéta élvezetesebb legyen!



## 11.3. Salátaöntetek olaj nélkül

### Málnaöntet

#### Összetevők:

- 500 g málna
- 3 zeller szár

#### Elkészítés:

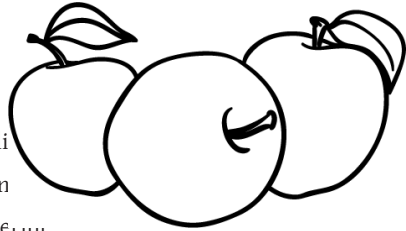
A málnát és a zellert blenderben zúzza össze. Amikor a kellő sűrűséget eléri, öntse az ételre vagy tegye az öntetet a megfelelő edénybe.



## Fűszeres almaöntet

### Összetevők:

- 50 ml alma lé
- 50 ml almaecet
- ¼ kiskanál szárított bazsali
- ¼ kiskanál szárított oregán
- ¼ kiskanál só vagy ízlés szerinti



### Elkészítés:

Az összetevőket keverje össze. Tegye hűtőszekrénybe legalább 2 órát, jól zárható edényben. Rázza fel tálalás előtt.

## Különösen krémes öntet kenderből

### Összetevők:

- 120 ml hántolt kendermag
- 120 ml víz
- 2 kanál étkezési élesztő
- 2 kanál frissen facsart citromlé
- 1 gerezd fokhagyma
- ½ kiskanál apró tengeri só

### Elkészítés:

Minden összetevőt tegye a blenderbe, és aprítsa nagy gyorsasággal, amíg állaga nem válik simává. Sózza ízlés szerint. Az öntet eleinte hígnek tűnik, de megszűrűsödik, mielőtt meghűl a hűtőszekrényben.

## Narancsöntet gyömbérrel

### Összetevők:

- 150 ml friss narancslé
- 80 ml friss alma lé
- 1 kanál almaecet
- 1 kanál friss citromlé
- 1 kanál frissen reszelt gyömbér
- Tengeri só ízlés szerint



### Elkészítés:

Keverjen össze minden összetevőt.

## Földieper öntet balzsamecettel

### Összetevők:

- 150 ml zúzott földieper
- 60 ml balzsamecet
- ½ apróra vágott mogyoróhagyma
- 2 kanál friss kakukkfű
- 1 ¼ kanál mustár
- ¼ kanál őrölt fekete bors

### Elkészítés:

Tegyen minden összetevőt a blenderbe, adjon hozzá 6 ml vizet és keverje, amíg az állaga nem lesz nagyon sima.

## Chia öntet metélőhagymával

### Összetevők:

- 230 ml szója tej vagy kender tej
- 1 kanál chia mag
- 120 ml felaprított metélőhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 120 ml friss élesztő
- 60 ml fehér balsamecet
- ½ kiskanál tengeri só
- ¼ kiskanál bors



### Elkészítés:

Tegyen minden összetevőt a blenderbe és keverje, amíg a massa nem lesz homogén

## Ázsiai öntet

### Összetevők:

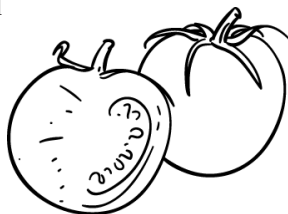
- 6 kanál étkezési élesztő
- 3 kanál tamari szósz
- 3 kanál mustár
- 3 kanál balsamecet
- 3 kanál almaecet
- 5 kanál citromlé
- 3 kanál jászor szirup vagy agavé lé
- 3 kanál vega Worcestershire szósz
- 2 kanál őrölt lenmag
- 60 ml hideg víz

**Elkészítés:**

Minden összetevőt keverjen össze blenderben. Tegye légmentesen zárható edénybe, a hűtőszekrénybe.

**Paradicsommártás bazsalikkal****Összetevők:**

- 3-4 kisebb Roma paradicsom, meghámozni és kettévágni
- 1 kisebb házi paradicsom, meghámozni és négybe vágni
- 1/2 nagy piros paprika, nagyobb darabokra aprítani
- 120 ml piros borecet
- 80 ml szárított paradicsom (olaj nélkül), feldarabolni
- 8-10 friss bazsalikom levél
- 1 citrom leve
- Csipetnyi tengeri só
- 230 ml víz

**Elkészítés:**

Az első 7 alapanyagot összekeverni a víz felével a blenderben, amíg nem válik sima állagúvá. Vizet adni hozzá, a kívánt sűrűségig. A nem felhasznált mennyiséget hűtőszekrényben tároljuk. A mennyiség kb. 3 csészenyi.



## Ranch öntet

### Összetevők:

- 230 ml szerves, növényi tej
- 60 ml nyers sótlan napraforgó mag
- 60 ml friss citromlé
- 1 kanál chia mag
- 2 kanál szárított hagyma
- 1 kanál kókusz szósz vagy glutén mentes tamari szósz
- 1 kanál mustár
- 1 gerezd fokhagyma
- ¼ kiskanál zeller mag
- 1 kanál szárított metélőhagyma
- 1 kanál apróra vágott friss zöldség zöldje

### Elkészítés:

A metélőhagymán és a zöldség zöldjén kívül tegyen minden összetevőt a blenderbe és keverje 2 percig, amíg homogén masszát nem kap. Tegye légmentesen lezárható edénybe, és keverje bele a metélőhagymát és a zöldség zöldjét. Fedje le, és éjszakára tegye hűtőszekrénybe.

### Krémszerű öntet 3 fajta borssal

#### Összetevők:

- 120 ml szója tejcukor nélkül
- 80 ml fehér balzsamecet (vagy rizsecet)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1/2 vagy 1 kiskanál fekete szemes bors, összetörve
- 1/4 kiskanál frissen őrölt fekete bors
- 1/8 kiskanál őrölt fehér bors
- 1/2 kiskanál hagyma por
- 1/2 kiskanál só (vagy ízlés szerint)
- 1/2 kiskanál chia mag (vagy lenmag)

#### Elkészítés:

Minden összetevőt tegyen a blenderbe és keverje, amíg homogén állagot nem kap. Tegye hűtőbe legalább 1/2 órára, amíg az öntet nem sűrűsödik meg. Jól keverje össze használat előtt.



## 11.4. Szénhidrát tartalmú ételek

### Tavaszi tekercs

#### Összetevők:

- 2 tésztalap a tavaszi tekercshez
- 1 kis sárgarépa, csíkokra vágva
- ½ kis uborka, csíkokra vágva
- 2 egész újhagyma, csíkokra vágva
- 1 piros vagy sárga kaliforniai paprika, csíkokra vágva



#### Elkészítés:

Az összevágott zöldségeket tegye a pultra. A tésztalapokat a tekercsekhez áztassa vízben körülbelül 30 másodpercig, vagy amíg nem puhul meg finoman. Helyezze a tésztát egy vágódeszkára, és várjon, amíg egy kicsit megpihen. A zöldségeket kezdje attól a szélétől a tésztára rakni, ami legközelebb van Önhöz. Hajtsa a tészta széléit át a zöldségeken és lassan tekerje fel, ügyelve arra, hogy a tekercs szorosan csomagolt legyen. Legyen óvatos, mert a tészta elszakadhat. Ismételje meg a folyamatot a következő tekercssel.

### Házi burgonya a sütőből

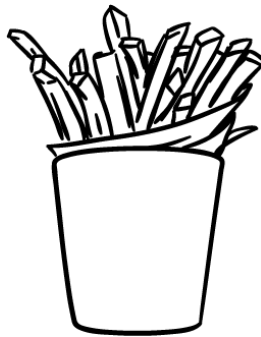
#### Összetevők:

- 1 kg hámozott és 1,5 cm vastagra vágott piros burgonya,
- 1 nagy hagyma, szeletelve

- 1 piros vagy zöld kaliforniai paprika, felszeletelve és az erek, magvak eltávolítva
- ¼ teáskanál zúzott szárított rozmarying
- Só, bors

#### Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 250 fokra. A sütőpapírra rakja le a burgonyát, hagymát, paprikát és a rozmaryingot, azután mindent egyenletesen sózzon, borsozzon. Addig keverje, amíg az összes zöldséget nem éri a fűszer. Süsse, amíg puha nem lesz, vagy körülbelül 1 órát. Tálalja.



### Bruschetta

#### Összetevők:

- 5 gerezd, finomra reszelt fokhagyma
- 500 g piros koktél paradicsom, félbevágva hosszában
- 500 g sárga koktél paradicsom, félbevágva hosszában
- 1 kockákra vágott zöldpaprika
- 1 újhagyma, apróra vágva
- 16 egész bazsalikom levél
- 1 francia kenyér teljes kiőrlésű gabonából

**Elkészítés:**

Helyezzük a fokhagymát és a vöröshagymát egy kis serpenyőben, és pirítsa 1 percig. Ellenőrizze, hogy a fokhagyma ne pörkölődjön meg (aranyárga színe legyen). Tegyük át egy tálba, és hagyjuk kissé kihűlni.

A tálba tegyen paradicsomot, paprikát, bazsalikomot. Kóstolja meg, és adjon hozzá még bazsalikomot, ha szükséges. Fedje le és hagyja 1-2 órát a hűtőben.

Szeletelje fel a francia kenyeret srég szeletekre, hogy minél nagyobb felületet kapjon. A szeleteket pirítsa meg egy grill serpenyőben, amíg aranybarna nem lesz mindkét oldala.

A bruschetta mixet jól keverje össze, mielőtt a kenyérre halmozná.

**Tavaszi rizottó spárgával****Összetevők:**

- 500 ml csirke vagy növényi leves alap (olaj nélkül)
- 80 ml gyöngyhagyma, apróra vágva
- 230 ml rizs
- 350 gr vékony spárga a levágott kemén y végei nélkül, kb. 5 cm hosszúságúra feldarabolva
- 1-2 teáskanál friss citromlé
- 60 ml apróra vágott friss petrezselyem levél
- Só, bors, ízlés szerint
- 1 teáskanál reszelt citromhéj, díszítéshez



**Elkészítés:**

Egy nagyobb serpenyőben melegítse az alapot, közepes lángon. Amikor felforr, csökkentse a hőt és hagyja lassan főni. Kóstolja meg, és ízlés szerint fűszerezze.

Egy nagy serpenyőbe tegye bele a gyöngyhagymát, pirítsa 3-4 percig közepes lángon. Ezután adja hozzá a rizst, és keverje a hagymával 2 vagy 3 percig, hogy a rizst is piruljon, és enyhén áttetsző legyen.

Adjon hozzá egy csésze forró leves alapot és keverje. Várja meg, amíg a rizs magába szívja a levet, mielőtt adna hozzá újból leves alapot. Folytassa a lassú, de folytonos keverést.

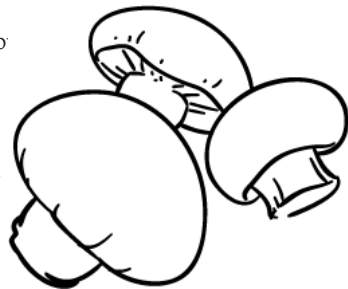
Folytassa a folyamatot, amíg a rizs krémes és lágy nem lesz, de mégis roppanós maradjon közepén. Adja hozzá a spárgát, együtt az utolsó csésze leves alappal, és főzze további 5 percig. A rizottó elkészítése kb. 25 percig tart! Ha elfogyott a lé, vegye le a tűzről és keverje bele a citromlevet és a petrezselymet.

Forrón tálalja, és díszítse örölt borssal és citromhéjjal.

## Spagetti gombával és fokhagymával

### Összetevők:

- 350 g aprított gomba
- 3 gerezd fokhagyma, zúzott vagy aprító
- Zúzott chili paprika
- 250 g spagetti (teljes kiőrlésű)
- 2 evőkanál petrezselyem, apróra vágva
- Só, bors



### Elkészítés:

Főzze a tésztát egy nagy fazék sós, forrásban lévő vízben, a csomagoláson lévő utasítás szerint.

Míg a tészta fő, tegye a fokhagymát és a chili paprikát egy mélyebb serpenyőbe, pirítsa kb. 1 percig közepes lángon. Adja hozzá az aprított gombát, sót és a borsot, és pirítsa még körülbelül 2 percig.

Ha leszűrte a tésztát, tegyen félre körülbelül 1 dl vizet, amelyben a tészta főtt. Keverjük össze a tésztát a gombával, petrezselyemmel, borssal. Ha túl száraz, adja hozzá a vizet, amit félretett. Tálalja és élvezze!

## Egészséges pizza zöldségekkel

### Összetevők:

- 450 g szeletelt paradicsom
- Teljes kiőrlésű pizza tészta
- 1 közepes cukkini, vékonyra szeletelve
- ½ nagy kaliforniai paprika
- 60 g lila hagyma, vékonyra szeletelve

### Elkészítés:

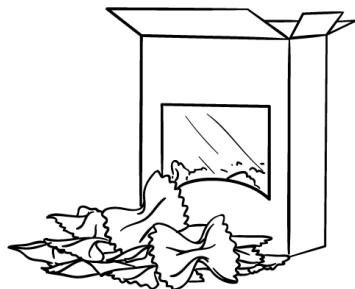
Tegye a pizza tésztát egy tepsibe, és egyenletesen fedje be az apróra vágott paradicsommal. Süsse 250 ° C-on 12-15 percig, vagy amíg a széle nem sötétedik meg.

Vegye ki a tésztát a sütőből, és rakja rá a cukkinit, hagymát és a paprikát. Tegye vissza a sütőbe, és süsse további 10 percig, vagy amíg, a zöldségek ropogósak maradnak. Tálalja és élvezze!

## Kamut tészta spenóttal

### Összetevők:

- 450 g kamut tészta
- 450 g spenót levelek
- 450 g kockákra vágott
- 350 g friss bazsalikom
- 3 gerezd reszelt fokhagyma
- Só, bors (ízlés szerint)





**Elkészítés:**

Forrásban lévő vízbe tegye bele a tésztát, egy kevés sóval. A fazekat ne fedje le, és hagyja főni 10-12 percre, alkalmanként megkeverve. Ez idő alatt megfelelően meg kell főnie, de még mindig keménynek maradnia. Öblítse le a tészta szűrőben hideg folyó víz alatt. Hagyja lecsorogni és kihűlni.

Mixerrel aprítsa fel a spenótot és a friss bazsalikomot egy külön edényben. A fokhagymát tegye egy serpenyőbe, és pirítsa közepes lángon 1 percre vagy annál rövidebb ideig. Adja hozzá a spenóthoz és a bazsalikomhoz. Keverje össze a hozzávalókat, majd végül mindezt a tésztával és a kockára vágott paradicsommal.

**Kamut tészta bazsalikkal****Összetevők:**

- 1 közepes vöröshagyma, kockákra vágva
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- 2 szár zeller, apróra vágva
- 2 sárgarépa, apróra vágva
- 350 g friss bazsalikom
- 220 g kockákra vágott paradicsom
- 1 doboz paradicsompüré
- Só, bors, ízlés szerint

**Elkészítés:**

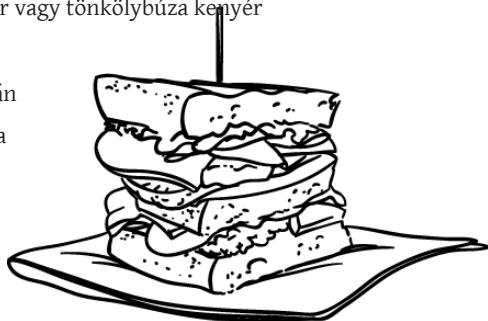
Melegítse fel a serpenyőt közepes lángon, és tegye bele a hagymát és a fokhagymát. Pirítsa, amíg a hagyma nem lesz puha és nem kap enyhe sárgás színt. Adja hozzá az apróra vágott zellert, sárgarépát és a paradicsomot. Amikor a zöldségek megpuhultak, hozzáadja a paradicsompürét. Hagyja, hogy a mártás felforrjon, időnként keverje meg.

Töltsön meg egy edényt vízzel. Amikor a víz forni kezd, tegye bele a kamut tésztát, és adjon hozzá egy kevés sót. Hagyja az edényt lefedetlenül és időnként keverje meg. Főzze 10-12 percig. Ez idő alatt megfelelően meg kell főnie, de még mindig keménynek maradnia. Szűrje le a tésztát és adja hozzá az mártást. Szórja meg friss bazsalikkal, sózza, borsozza. Az étel tálalásra kész!

## Grill szendvics zöldséggel

### Összetevők:

- 4 szelet rozskenyér, kamut kenyér vagy tönkölybúza kenyér
- 120 g hosszában szeletelt cukkini
- 120 g hosszában szeletelt padlizsán
- 60 g karikára szeletelt lila hagyma
- 120 g friss bazsalikom
- Só, bors, ízlés szerint



### Elkészítés:

Pirítson meg teljes kiőrlésű 4 kenyérszeletet. Melegítsen fel egy serpenyőt közepes lángon, és rakja bele a zöldségeket. Főzze őket puhára, és halmozza rá 2 szelet pirított kenyérre. Ízesítse borssal, friss bazsalikkal, sóval. Fedje le a maradék 2 szelet kenyérrel és vágja ketté. A szendvicsek készek!

## Fűszerezett barna rizs

### Összetevők:

- 220 g barna rizs
- 1 babérlevél
- 220 g szeletelt hagyma
- 1 teáskanál friss gyömbér, reszelve
- ½ teáskanál római kömény
- ½ teáskanál őrölt koriander
- 70 g zeller, vékonyra szeletelve
- Só, bors, ízlés szerint

### Elkészítés:

Tegye fel a barna rizst és a babérlevelet magas hőmérsékletre és hagyja forni. Csökkentsük a hőt és a fedje le. Főzze a rizst 45-50 percig. Vegye ki a babérlevelet. Melegítsen fel egy külön serpenyőt közepes lángon, és tegye bele a hagymát és a gyömbért. Pirítsa, amíg a hagyma színt kap. Adjon hozzá köményt, koriandert és a zellert. Csökkentsük a hőt, és főzze tovább 5 percig, vagy amíg a zeller megpuhul. A keveréket adja a barna rizshez. Sózza, borsozza, és tálalja.



## Burgonyasaláta majonéz nélkül

### Összetevők:

- 4 nagy piros burgonya, hámozatlanul kockára vágva
- 220 g koktélparadicsom, szeletelt
- 70 g vékonyra szeletelt lila hagyma
- 70 g reszelt sárgarépa
- Só, bors, ízlés szerint

### Elkészítés:

Töltse meg az edényt vízzel, adja hozzá a burgonyát, és hagyja forni. Főzze a burgonyát puhára, hogy a villa finoman beleszúródjon a burgonya belsejéig. Szűrje le a burgonyát, és öblítse le hideg vízzel. Hagyja a szűrőben a mosogatóban, amíg a burgonya ki nem hűl. Keverje össze a burgonyát a zöldségekkel egy külön edényben. Sózza, borsozza, és tálalja.

## Kelkáposzta burgonyapürével

### Összetevők:

- 4 nagy hámozott burgonya kockára vágva
- 450 g friss kelkáposzta
- Só, bors, ízlés szerint



### Elkészítés:

Jól csöpögtesse le a burgonyát. Adja hozzá a kelkáposztát. Törje össze, amíg sima nem lesz. Sóval, borssal ízesítse, és tálalja.

## Brokkoli kétszer sült burgonyával

### Összetevők:

- 4 közepes burgonya
- Só, bors, ízlés szerint
- 350 g szeletelt brokkoli virág
- 450 g szeletelt karfiol
- 1 evőkanál apróra vágott snidling (nem kötelező)

### Elkészítés:

Villával szurkálja meg a burgonyát néhányszor. Főzze meg félig a mikrohullámú sütőben (vagy 1 órán át süsse a sütőben 220 ° C-on).

Közben főzze a brokkolit és a karfiolt egy fedett edényben, enyhén sós vízben kb. 3 percig. Vegye ki a brokkolit és tegye félre, a karfiolt főzze még 5 percig, vagy amíg puha nem lesz. Szűrje le, és tegye egy nagy tálba.

Melegítse elő a süttőt 200 ° C-ra. A burgonyát vágja ketté, hosszában. A burgonya közepét kanállal kaparja ki, hogy körülbelül fél cm maradjon a pereme. A kikapart burgonyát adja hozzá a tálban lévő karfiolhoz, a faragott részeket pedig sorakoztassa egy sütőpapírra.

A tálban keverje össze mixerrel vagy törővel a burgonya kivájt részét a karfiollal. Adjon hozzá sót, és tovább keverje, amíg a keverék sima nem lesz.

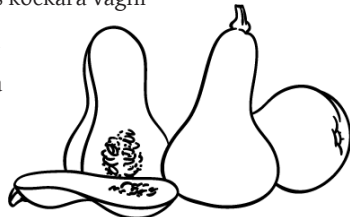
A keveréket halmozza vissza kanállal a kifaragott burgonyákba, és a tetejére tegyen egy-egy főtt brokkoli rózsát. Süsse 5-10 percig, vagy amíg fel nem melegszik.

## Lasagne pézsma tökkel és spenóttal

### Összetevők:

Mártás a tökből:

- 450 g pézsma tök, meghámozni és kockára vágni
- 60 g gyöngyhagyma, feldarabolva
- 2 gerezd fokhagyma, feldarabolva
- Só és bors, ízlés szerint



### Lasagne:

- 9 megfőzött lasagne lap (gluténmentes vagy teljes kiőrlésű)
- 300 g fagyasztott pépesített spenót, felmelegítve és alaposan lecsöpögtetve
- 1 evőkanál apróra vágott petrezselyem

### Elkészítés:

Forraljon sós vizet egy nagy edényben. Rakja bele a pézsma tököt és főzze puhára. Ha megfőtt, vegye ki egy nagy szűrőkanállal, őrizzen meg a főző léből körülbelül 230 ml-t. Kézi mixerrel keverje össze a főtt tököt, kb. 60 ml főzőlevet hozzáadva, hogy kellően híg legyen a massa.

Mély serpenyőben süsse meg a gyöngyhagymát és a fokhagymát, alacsony hőmérsékleten, amíg nem lesznek övegesek és aranyárgák, körülbelül 4 és 5 percig. Öntse bele a pürésített tököt, sózza és frissen őrölt borssal borsozza. Adjon hozzá még egy kevés főzőlevet, amíg a szósz el nem éri a kívánt állagot.

Melegítsen elő a sütőt 180 ° C-ra. A 20x30 cm-es tepsibe öntse bele kb. 120 g tököt.

Tegye a spenótot egy közepes méretű tálba.

Tegyen egy darab sütőpapírt a munkafelületre, és tegye rá a lasagne lapokat. Hagyja, hogy a levelek megszáradjanak. Vegyen 70 g spenótot és simítsa el a lapokon. Tekerje fel mindegyiket, tegye a tepsibe. Öntse le kb. 230 ml szósszal. Fedje le fóliával, és süssen 40 percig, vagy addig, amíg nem lesz forró és buborékos a teteje. Díszítse petrezselyemmel és tálalja. 9 tekercset készítsen. Minden tányérra tegyen egy kis szószot, amire ráhelyezi a feltekert lasagnet.



## 11.5. Fehérje dús ételek

### Fasírt

#### Összetevők:

- 450 g sovány darált marhahús
- ½ hagyma, apróra vágva
- ½ zöldpaprika, apróra vágva
- 1 evőkanál chili por
- 2 evőkanál Worcestershire szósz
- 2 tojásfehérje
- 2 evőkanál mustár



#### Elkészítés:

Melegítse elő a sütőt 200 ° C-ra. A darált marhahúst tegye egy nagy tálba. Adja hozzá a felaprított hagymát és zöldpaprikát, a chili port, Worcestershire szószot és a mustárt. Keverje össze villával. Adja hozzá a tojásfehérjét, és keverje addig, amíg minden jó összekeveredik. A keveréket összegyúrhatja kézzel is - de abban az esetben a hús túl keményre sikeredhet.

A hús masszát tegye megfelelő sütőedénybe. 25 percig süsse, ügyelve arra, hogy a hús belső hőmérséklete elérje a 80 fokot.

## Sült marhahús gyógynövényekkel

### Összetevők:

- 1 teáskanál friss kakukkfű, aprított
- 1 teáskanál friss oregánó, aprított
- 1 teáskanál friss petrezselyem, aprított
- 1/8 teáskanál reszelt citrom
- 1 gerezd fokhagyma, reszelve
- 1/2 teáskanál só
- 1/4 teáskanál frissen őrölt fekete bors
- 500-700 g színtiszta marhahús
- 1 szál kakukkfű (nem kötelező)



### Elkészítés:

Melegítse elő a sütőt 200° C-ra. Keverje össze a kakukkfűvet, oregánót, petrezselymet, citromhéjat és a fokhagymát egy tálba, és tegye félre.

Sózza, borsozza a húst és pirítsa meg serpenyőben minden oldalát közepesen magas hőmérsékleten 1 percre, vagy amíg szépen meg nem pirul. A fűszer keverékkel dörzsölje be a húst és a serpenyővel tegye be a sütőbe. Süsse 200 ° C-on körülbelül 10 percre, vagy ha a húst ízlése szerint megsült. Hagyja pihenni 10 percre, mielőtt vékony szeletekre vágná, merőlegesen a szálakra. Tálalja a serpenyőben maradt szafttal. Ha szeretné, díszítse friss kakukkfűvel.

## Nyárson sült csirke koktél paradicsommal és bazsalikommal

### Összetevők:

- 220 g friss bazsalikom, szeletelt
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors, ízlés szerint
- 500-600 g bőr nélküli csirkemell, kockákra vágva
- 24 koktélpáradicsommal
- 16 fapálca

### Elkészítés:

Egy szeletelőben sima keverékké aprítsa fel a bazsalikomot, fokhagymát, sóval, borssal. Ezzel pácolja be a csirkemellet néhány órára.

A fapálcákat vízben áztassa legalább 30 percig (vagy használjon fémot, hogy elkerüljék ezt a műveletet). Szúrja fel a csirke kockákat és a paradicsomot 8 pár pálcára (16 összesen), úgy, hogy mindig csirkehőss legyen az elején és a bot végén.

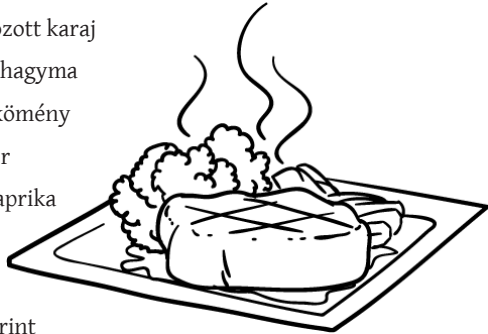
Belső vagy külső grillen csirke süsse közepes hőmérsékleten körülbelül 3-4 percig, majd fordítsa meg, és süsse készre, körülbelül 2-3 percig.

Szolgálja fel, és élvezze!

## Fokhagymában és citromlében pácolt sertéskaraj

### Összetevők:

- 4 (70 g-os) kicsontozott karaj
- 4 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 teáskanál római kömény
- 1 teáskanál chili por
- 1 teáskanál őrölt paprika
- 120 ml citromlé
- Citromhéj
- só és bors, ízlés szerint



### Elkészítés:

Először távolítsa el az összes zsírt a húsról. Ezután tegye a sertéshúst egy nagy tálba és ízesítse fokhagymával, köménnyel, chilivel, paprikával, sóval, borssal. Adjon hozzá citromlevét, és a citrom reszelt héját, és pácolja legalább 20 percen keresztül.

A tepsit bélelje fóliával, hogy egyszerűbb legyen a mosása. Majd süsse 4-5 percig mindkét oldalát, vagy amíg nem kap szép barna színt.

## Nyári zöldségek kolbásszal

### Összetevők:

- 400 g kolbász cukor hozzáadása nélkül, vastag szeletekre vágva
- 1 nagy hagyma, szeletelve
- 4-5 gerezd fokhagyma, késsel összezúzva
- 1/2 narancssárga paprika
- 1/2 sárga kaliforniai paprika
- 1 piros paprika
- 2 evőkanál friss rozmaring (lehet kakukkfű, vagy más friss fűszernövény)
- 450 g cukkini
- só, bors, ízlés szerint

### Elkészítés:

Tegye a kolbászt serpenyőbe, és süsse közepesen alacsony hőmérsékleten, időnként megkeverve, amíg sötét színt nem kap, de még nem sült meg, kb. 10 perc. A szeletelt zöldségeket sózza, borsozza. Adja hozzá a hagymát, paprikát, fokhagymát és a rozmaringot a serpenyőbe, és keverje meg. Folytassa a sütést, megkeverve időnként, amíg a hagyma és a paprika enyhén nem sötétednek meg. Adjuk hozzá a cukkinit és süsse további 5 percre, amíg teljesen el nem készült.

## Grill csirke spenóttal

### Összetevők:

- 600 g (3 nagydarab) csirkemell, elfelezni hosszában, hogy 6 szeletet kapjon
- só, bors, ízlés szerint
- 3 gerezd zúzott fokhagyma
- 300 g fagyasztott spenót, lecsöpögtetett
- 120 g sült piros paprika, csíkokra vágva

### Elkészítés:

Melegítse elő a sütőt 200 ° C-ra. Ízesítse a csirkét sóval és borssal, majd süsse kint a gázsütőn, amíg a hús nem lesz rózsaszínű, de nem túlságosan, hogy ne száradjon ki.

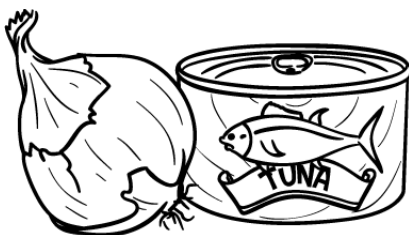
Közben melegítsen fel egy edényt közepes lángon. Pirítsa a fokhagymát néhány másodpercig, adja hozzá a spenótot, sót és borsot. Főzze pár percig, amíg nem melegszik át. Amikor a csirke kész, tegye egy fóliával vagy sütőpapírral kibélelt serpenyőbe, így könnyebben tisztítható. A spenótot egyenletesen osztja szét a 6 darab csirkehúson. Mindegyik szeletre tegyen egy pár csík sült piros paprikát és süsse 6-8 percig.



## Burkolt tonhal saláta

### Összetevők:

- 1 doboz tonhal saját levében
- 60 g zeller, apróra vágott
- 60 g lila hagyma, felaprítva
- 60 g brokkoli
- spenót levelek
- Frissen őrölt bors



### Elkészítés:

Csöpögtesse le a tonhalat. Keverjen össze minden összetevőt és szolgálja a frissen mosott spenót levelekben.

## Tojás szalonnával

### Összetevők:

- 3 tojás
- 2 szelet főtt szalonna
- 1 evőkanál zöldpaprika, szeletelve
- só és bors, ízlés szerint

### Elkészítés:

Egy tábla tegye bele a tojásokat, a sót és a borsot, és keverje össze tetszés szerint. Egy közepes serpenyőt alacsony hőmérsékleten melegítsen fel. Dobja bele a paprikát és 1 percig pirítsa, adja hozzá a tojást, és keverje. Aprított szalonnát adjon hozzá és jól keverje, amíg a tojás nem teljesen sült. Élvezze!

## Bárányborda rozmaringgal

### Összetevők:

- 4 sovány bárányborda
- 3 gerezd zúzott fokhagyma
- 60 ml friss citromlé
- 1 evőkanál frissen aprított rozmaring levél
- só és bors, ízlés szerint

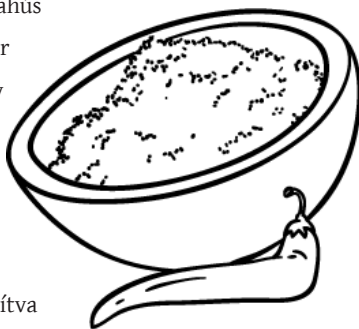
### Elkészítés:

Keverje össze a citromlevet, a fokhagymát és a rozmaringot. Ízesítse a bárányhúst sóval és borssal, majd fedje be a fokhagyma keverékkel. Pácolja legalább 1 órán keresztül, de lehet egy egész éjszakán át. Vegye ki a pácból, és süsse grillen vagy a sütőben.

## Taco pulykából salátával

### Összetevők:

- 600 g sovány darált pulykahús
- 1 teáskanál fokhagyma por
- 1 teáskanál római kömény
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál chili por
- 1 teáskanál őrölt paprika
- 1/2 teáskanál oregánó
- 1/2 kisebb hagyma, felaprítva
- 2 evőkanál paprika, felaprítva
- 200 ml víz





- 100 g dobozos paradicsomszós
- 8 nagy jégsaláta levél

### Elkészítés:

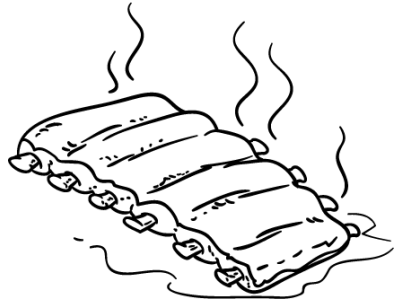
Egy nagy serpenyőben süsse a pulykahúst, elválasztva kisebb darabokra. Ha már nem rózsaszín a hús, adja hozzá a száraz fűszereket és jól keverje össze. Adja hozzá a hagymát, borsot, a vizet és a paradicsomszószt és fedje le. Főzze alacsony hőmérsékleten körülbelül 20 percre.

Mossa és szárítsa meg a salátát. A húst egyenletesen halmozza minden levél saláta közepére. Élvezzel!

### Oldalas rostélyon

#### Összetevők:

- 1.8 kg malac oldalas
- Cayenne-bors
- Fokhagymapor
- Só és bors, ízlés szerint



### Elkészítés:

Melegítse fel a grillsütőt magas hőmérsékletre. Tegye a bordákat alumínium fóliába, minden oldalról dörzsölje be cayenne borssal, fokhagyma porral, sóval és borssal. Csomagolja a bordákat a fóliába.

A fóliába csavart bordákat tegye a grillsütőre és süsse őket 1 órán át. Vegye le a fóliát, és helyezze a bordákat közvetlenül a grillre, és süsse további 30 percre, amíg megsülnek.

## Hamburger zsemle nélkül

### Összetevők:

- 500 g darált sovány marhahús
- 1 evőkanál Worcestershire szósz
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál apróra vágott rozmaring
- só, bors
- 1 vékonyra szeletelt lila hagyma
- 2 paradicsom, karikára vágva
- 4-8 nagy levél jégsaláta

### Elkészítés:

Keverjük össze a darált marhahúst a Worcestershire szósszal, fokhagymával és a rozmaringgal. Sózza, borsozza és formáljon 4 hamburgert. Melegítsen fel egy serpenyőt közepes hőmérsékletűre, és tegye bele a burgereket. Süsse 2-3 percig az egyik oldalon, majd a másikon. Azt is süsse 2-3 percig, vagy amíg el nem éri a kívánt puhaságot. Vegye ki a serpenyőből, és hagyja őket rövid ideig, hogy kicsit lecsöpögjenek. Szolgálj fel salátalevelekbe, paradicsom és hagyma karikákkal.

## 12. Gyakori kérdések

**K: Milyen hosszú ideig kell lennem Diabetes NoMore diétán?**

**V:** Addig kell tartani Diabetes NoMore diétát, amíg a vércukorszint nem stabilizálódik. Legjobb hosszú távon tartani a diétát. A gyógynövények használata után, egy bizonyos idő elteltével a szervezete jobban elviseli a vegyes ételeket, és többféle képen be tudja iktatni az étrendjébe.

**K: Nem tudok beszerezni minden kínai gyógynövényt a Diabetes NoMore porhoz. Rendben van az, hogy csak azokat a növényeket használjam, amiket találok?**

**V:** Igen, rendben van csupán néhány növényt használni. Azonban, az eredmények lassabban mutatkozhatnak meg. Próbálja meg a növényeket beszerezni interneten keresztül, ha nem tudja őket megtalálni a közelben.

**K: Amikor végzek a 14 napos diétával, van valamilyen állapotfenntartó terv, amit követhetek?**

**V:** Ideális esetben, folytassa ezt a diétát éveken át. A szénhidrát és a zsír vegyítése problémát okoz. Ezért, mindaddig, amíg fogyasztja a növényeket, a szervezete jobban elviseli a vegyes ételeket. Be tudja iktatni őket mindig nagyobb mennyiségben, amikor már a szervezete elkezd jól reagálni rá.

**K: Amikor tisztítom a májamat, azt mondja, egy nap nem kell ennem élelmiszert. Mit tegyek a vércukor szintemmel kapcsolatban?**

**V:** Ha leesik a vércukor szintje napközben, lehet inni friss almalevet. Az alma lében lévő almasav segít meglágyítani a követ és megemeli a vércukorszintet.

**K: Azt írja, hogy a méregtelenítő napon nem kell gyógyszereket inni. Bele értendő ebbe a cukorbetegségem gyógyszere is?**

**V:** Ideális esetben, aznap nem kellene meginnia semmilyen gyógyszert sem. Kérem, jegyezze meg: KI KELL kérnie orvosa tanácsát azzal kapcsolatban, hogy egy nap ne igya meg a gyógyszerét. NE SZAKÍTSA MEG a gyógyszer szedését orvosa jóváhagyása nélkül.

**K: Nem talállok almaecetet. A helyi egészséges élelmiszerek kereskedésében csak magnézium van almasavval. Ez rendben van?**

**V:** Legjobb tiszta alma ecetet használni. Ha nem talál tiszta alma ecetet a közelben, rendelje meg interneten keresztül.

**K: Mennyi ideig kell tartanom Diabetes NoMore diétát és a shaekeket inni?**

**V:** Következő a javaslatunk:

- A prediabétesz esetében: 15 naptól 3 hónap
- A közepes és előrehaladott 2-es típusnál: 3 - 6 hónap
- Az előrehaladott 2-es, és az 1-es típusnál: 6 hónaptól egy év

**K: Hogyan kell kezdeni Diabetes NoMore diétát?**

**V:** A következő az ajánlott teendő:

1. Kezdje méregtelenítéssel/májtisztítással. Ezt havonta egyszer tegye, mindaddig, amíg kő távozik el.

2. Az első májtisztítás után, kezdje meg a diétát a növényekkel.

Ez a növények használatának beosztása:

- A prediabétesz esetében: 15 naptól 3 hónap
- A közepes és előrehaladott 2-es típusnál: 3 - 6 hónap

- Az előrehaladott 2-es, és az 1-es típusnál: 6 hónaptól egy év
3. Folytassa a diétát, amíg a vércukor szintje nem stabilizálódik. Ezután bevezetheti a vegyes ételmiszert, és meglátja, hogyan reagál a szervezete. Minél tovább fogyasztja a növényeket, szervezete annál jobban viseli el a vegyes ételkészleteket.

## 13. Irodalom

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rosales MA, et al. Endocytosis of tight junction 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

Győzze le a CUKORBETEGSÉGET és kezdjen el  
egészséges életet élni csupán 1 hónap alatt!

“Ismét van életem, ellenőrzés alatt!”

Nagyon fáradt vagyok a tanácsoktól, mint a kevesebb stressz, nem zsíros ételek, az alkohol - úgy értem, való világban élek! Így kipróbáltam a Diabetes NoMore-t és nem rendelkezek annyi korlátozástól, így nem nehéz követni! Most én irányítom a cukorbetegségem, már nem vezérli az életem.

Alex, 45, irodai munkás

“Nehéz elhinni, hogy hatása van az 1. típusú cukorbetegségre”

Tinédzserként diagnosztizáltak nálam 1-es típusú cukorbetegséget és nagyon bonyolulttá tette az életem - és nem csak a napi injekciók miatt. De 3 évvel ezelőtt kezdődött a program 3 lépésben, és tett egy figyelemre méltó változást

- rendszeresen ellenőrzöm a glükóz szintjét, de soha nem voltam a kórházban! Ez a döntés megváltoztatta az életemet.

Szanella, 36, pénztáros

