

ALAN BROWN

DIABETES NoMore



VINCI IL
DIABETE

e inizia a condurre una vita sana in solo

1 MESE!

Avtor: Alan Brown

Naslov: Diabetes NoMore - Edizione premium (con i bonus), Vinci il diabete e inizia a condurre una vita sana in solo 1 mese!

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: Italijanščina

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

Datum izdaje: 1.11.2020.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

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

COBISS.SI-ID=36133379

ISBN 978-961-95172-2-2 (pdf)

Dichiarazione di non responsabilità

I materiali contenuti in questo libro sono esclusivamente per gli scopi educativi e informativi.

Si prega di tenere presente che essi non sono un sostituto per il trattamento e non sono destinati per la prevenzione, la diagnosi o il trattamento del diabete. **La dose raccomandata dei farmaci non dovrete modificare né interrompere l'uso dei farmaci senza consultare il vostro medico.**

Il libro non è un sostituto per la consulenza medica con un medico. Si prega di consultare il proprio medico se avete domande o dubbi relativi alle informazioni che potete trovare qui.

Ordinando e leggendo questo libro, accettate le nostre condizioni, che comprendono che vi assumete la piena responsabilità delle proprie azioni e che l'autore o l'editore del libro Diabetes NoMore non si assume la responsabilità delle vostre azioni.

Accettate che tutte le azioni che prendete sono completamente a vostro rischio e pericolo.

L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per le inesattezze nel contenuto, compresi errori od omissioni.

Indice

1. PARTE - Che cosa sapete del diabete?	
1. Capitolo - Introduzione	5
2. Capitolo - L'epidemia che sta investendo il mondo.....	7
2.1. Che cosa è esattamente il diabete?	8
2.2. Tipi di diabete.....	10
2.2.1. Diabete di tipo 1	10
2.2.2. Diabete di tipo 2.....	11
2.2.3. Diabete gestazionale.....	13
2.2.4. Il diabete fragile	14
2.2.5. Il diabete LADA	14
2.2.6. Il diabete MODY	15
2.2.7. Il diabete doppio	15
2.2.8. Il diabete steroideo.....	15
2.2.9. Il diabete secondario.....	16
2.3. Prediabete	17
2.4. Percezioni e credenze comuni sulle cause del diabete	18
3. Capitolo - La grande frode farmaceutica	20
3.1. Percorso per raggiungere la cura per il diabete	20
3.2. Complotto	22
3.3. Come funziona l'insulina?	24
3.4. Farmaci da prescrizione per il diabete	26
3.5. Supervisione.....	28
4. Capitolo - Che cosa provoca esattamente questa condizione?.....	30
4.1. Il rapporto tra zuccheri e grassi nel vostro corpo	32
4.2. Il collegamento tra il fegato e il pancreas nel diabete.....	36
4.3. Il cibo che mangiate	39
4.4. I fattori esterni che influenzano il diabete.....	42
4.5. Il vostro peso come fattore	44
4.6. Genetica	46

2. PARTE - Diabetes NoMore

5. Capitolo - Migliorate la vostra salute in solo 2 settimane!	48
5.1. Come misurare i livelli di zucchero nel sangue?.....	53
6. Capitolo - Disintossicate il vostro corpo	56
6.1. Diabete e inquinatori.....	57
6.2. Le cose che dovrete evitare	60
6.2.1. Prodotti alimentari con sostanze tossiche	60
6.2.2. Prodotti tossici per la pulizia	62
6.2.3. Prodotti per la bellezza e il trucco	63
6.2.4. Solventi.....	64
6.2.5. Plastica.....	64
6.2.6. L'acqua contaminata	65
6.2.7. I farmaci	66
6.2.8. Sigarette e alcol.....	67
6.2.9. Mancanza di sonno	68
6.2.10. L'inquinamento atmosferico	68
6.3. Pulite il vostro fegato	69
6.3.1. La meravigliosa pozione disintossicante	70
6.3.2. Cosa aspettarsi da bevanda disintossicante	73
7. Capitolo - Dieta per il diabete	74
7.1. Dieta naturale umana	75
7.1.1. L'equilibrio di zuccheri e grassi	84
7.1.2. Coltivazione industriale.....	85
7.1.3. La carne.....	85
7.1.4. Prodotti lattiero-caseari	87
7.1.5. Cereali	89
7.1.6. Verdure.....	90
7.1.7. Frutta	92
7.2. Diabetes NoMore DIETA	93
7.2.1. Diabetes NoMore pasti	93
7.2.2. Regole da ricordare	96

8. Capitolo - Trattamento del pancreas e IGF	97
8.1. Diabetes NoMore polvere.....	98
8.1.1. Come creare la polvere Diabetes NoMore	101
8.2. Come preparare le bevande Diabetes NoMore.....	102
8.2.1. Shake ricco di carboidrati	102
8.2.2. Bevanda proteica.....	103
9. Capitolo - Il potere curativo della vostra mente	104
9.1. Il vostro subconscio influenza il diabete.....	105
9.2. Metodo di visualizzazione di 3 settimane.....	107
10. Capitolo - Conclusione	110
3. PARTE - Ricette	
11. Capitolo - Ricette	116
11.1. Acquistate alimenti biologici	117
11.2. L'equilibrio di grassi e zuccheri	119
11.3. Condimenti per l'insalata senza olio	121
11.4. Pasti con carboidrati	128
11.5. Pasti proteici	142
12. Capitolo - Domande frequenti.....	152
13. Capitolo - Informazioni bibliografiche	155



1. PARTE

*Che cosa sapete del
diabete?*



1. Capitolo

Introduzione

Benvenuti, questa sarà una delle vostre letture più importanti nella vita! Questo è il primo passo sulla strada che, cambiando la vostra vita, vi porterà alla liberazione dal diabete!

Come probabilmente vi ricordate dal video di presentazione sul sito web, il mio nome è Alan Brown, e io sono un ricercatore nel campo della medicina, esperto nel campo della diabete e la produzione di insulina.

Ho deciso di specializzarmi in questo a causa di un'esperienza personale. Come molti di voi, anch'io ho ricevuto la brutta notizia che ad uno dei miei cari è stato diagnosticato il diabete. Mio padre aveva 54 anni quando gli fu diagnosticato. Ho passato mesi a guardarlo alle prese con il dolore e le complicazioni ogni giorno. Questo è qualcosa che certamente potete comprendere. Ho cercato di accettare il fatto che tutti noi abbiamo sentito molte volte: papà ha una malattia per tutta la vita, che non può essere curata.

Ma la ragione per cui ho scritto questo libro e il motivo per cui lo state leggendo è perché questo è una BUGIA! E' ora di condividere con voi e con il mondo la verità sul diabete!

Sulle pagine del libro Diabetes NoMore troverete la vera ragione per cui si verifica il diabete e, cosa più importante per voi, come curarlo. E per sempre! Inoltre, troverete le ricette che cambiano la vita e vi consentono di rimanere liberi da diabete.

Siete qui perché vorreste guarire se stessi oppure una persona cara. Possiamo iniziare se mi permettete di mostrarvi come vi hanno imbrogliato e mentito e che la vera causa del diabete è nascosta, nonché perché vi stanno dicendo che si tratta di una lotta per tutta la vita.

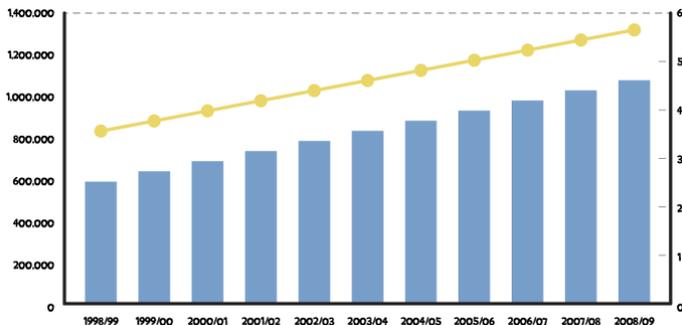
Siete qui perché vorreste guarire se stessi oppure una persona cara. Possiamo iniziare se mi permettete di mostrarvi come vi hanno imbrogliato e mentito e che la vera causa del diabete è nascosta, nonché perché vi stanno dicendo che si tratta di una lotta per tutta la vita!



2. Capitolo

L'epidemia che sta investendo il mondo

Non è lontano dalla verità se dico che il numero di persone con diagnosi di diabete è in aumento negli ultimi dieci anni, e questo nella misura in cui in precedenza era inimmaginabile. Ogni anno è evidente un costante aumento del numero dei diabetici di nuova diagnosi.



Negli Stati Uniti, il 10% della popolazione vive e lotta con il diabete! Il numero aumenta in parallelo con i nuovi farmaci. Non c'è un solo anno con dati che dimostrano che stiamo vincendo la guerra contro il diabete. Vi siete mai chiesti perché è così?

Risponderò a questa domanda, ma vorrei iniziare dando qualche informazione in più sulla malattia.

2.1. Che cosa è esattamente il diabete?

Al fine di avere la possibilità di curare la malattia, dobbiamo prima capirla. Non voglio usare termini medici troppo confusi, quindi, vi spiegherò le basi in semplice lingua italiana.

Il diabete è una malattia in cui il sistema metabolico del corpo non funziona come dovrebbe. Ogni volta che mangiate cibo, il vostro corpo lo digerisce per sfruttarlo sotto forma di energia. Il sistema metabolico del vostro corpo cambia i zuccheri per creare il glucosio, che viene utilizzato come fonte di energia. Il glucosio viaggia attraverso il flusso sanguigno per fornire l'energia necessaria a tutti i vostri organi. Il vostro pancreas produce un ormone chiamato insulina, che aiuta le cellule nel vostro corpo ad usare glucosio.

Questo è, in breve, il processo di interazione di glucosio e di insulina, di cui probabilmente siete già a conoscenza. Allora, dove avviene il problema che causa il diabete?



Ci sono due possibili scenari che possono portare al diabete. O il vostro pancreas non produce abbastanza insulina oppure il vostro corpo non è più in grado di utilizzare in modo efficace l'insulina. Quindi, quando le nostre cellule non possono utilizzare il glucosio in modo efficace, questo glucosio si accumula nel sangue e provoca alti livelli di glucosio, oppure, in alcuni casi, bassi livelli di glucosio.

Alti livelli di glucosio nel sangue hanno un effetto devastante sul corpo. I vasi sanguigni e i nervi si danneggiano e questo porta a molte gravi complicazioni di salute, come: la cecità, problemi di cuore, l'ictus, l'insufficienza renale, le amputazioni, ecc. Ma questi sono solo i peggiori scenari del diabete. Avete un po' di pazienza e presto vi dirò perché la scienza moderna tratta il diabete erroneamente.

Anche se abbiamo coperto la principale causa del diabete, ci sono diversi tipi di diabete, che si manifestano in vari modi.

2.2. Tipi di diabete

Quando si parla di diabete, in realtà parliamo di un certo numero di diverse malattie metaboliche che si verificano quando il corpo non produce abbastanza insulina o non usa l'insulina in modo efficiente, provocando così alta concentrazione di glucosio nel sangue. Il diabete si verifica in varie forme. Per alcune di loro probabilmente avete sentito, alcune delle quali sono molto rare. Di seguito sono riportati diversi tipi di diabete:

2.2.1. Diabete di tipo 1

Il diabete di tipo 1 è noto anche come diabete giovanile. Si verifica soprattutto nei bambini, il che spiega il nome, ma può verificarsi a qualsiasi età. Questo tipo di diabete è in realtà una malattia autoimmune che attacca alcune cellule nel pancreas (cellule beta), causando l'arresto definitivo della produzione di insulina in esso. I pazienti con il diabete di tipo 1 dipendono da iniezioni di insulina per controllare il loro disturbo. Questo tipo è estremamente pericoloso ed è considerato letale se non diagnosticato in tempo oppure non trattato.



Alcuni dei sintomi del diabete di tipo 1 sono:

- Esaurimento e una costante sensazione di stanchezza
- Costante sete
- Urinazione frequente
- Perdita di peso
- Infezioni cutanee

Nota importante:

Se il corpo smette di produrre l'insulina o non lo produce abbastanza, i zuccheri dal cibo che mangiate si accumulano nel sangue e causano alti livelli di glucosio nel sangue.

2.2.2. Diabete di tipo 2

Il diabete di tipo 2 era precedentemente conosciuto come diabete degli adulti, perché in precedenza i sintomi sono stati osservati nelle persone di età superiore ai 45 anni. Oggi, questo è cambiato e giovani adulti e anche gli adolescenti soffrono di questo tipo di diabete. Inoltre, questo è il tipo più comune di diabete, perché oltre il 90% delle persone con diabete hanno diabete di tipo 2. E' caratterizzato da alta concentrazione di glucosio nel sangue causata da produzione troppo lenta dell'insulina oppure da resistenza del corpo all'insulina.

La resistenza all'insulina è un disturbo in cui il corpo produce l'insulina, ma l'insulina non può essere utilizzato in modo efficace per la decomposizione di zucchero al fine di avere l'energia per le cellule.

I sintomi del diabete di tipo 2 sono molto simili a quelli del diabete di tipo 1. Essi includono:

- Stanchezza
- Forte sete
- Urinazione frequente
- Aumento della fame
- La perdita di peso e di massa muscolare



A differenza di tipo 1, i sintomi del diabete di tipo 2 iniziano lentamente e gradualmente si rafforzano nel corso di settimane, mesi e talvolta anni. Pertanto, alle persone è molto difficile capire che hanno un disturbo che ha bisogno di un trattamento immediato, e questo porta a diagnosi tardiva.

Differenze tra diabete di tipo 1 e tipo 2	
Diabete di tipo 1	Diabete di tipo 2
Si verifica nei bambini	Per lo più si verifica dopo i 35 anni
Tipicamente normali livelli di chetoni	Tipicamente il colesterolo e la pressione sanguigna alti
Non è legato all'obesità	Strettamente legato al peso eccessivo
È trattato con iniezioni di insulina o pompa	All'inizio si tratta con farmaci

2.2.3. Diabete gestazionale

Il diabete gestazionale si verifica durante la gravidanza. Avviene come risultato di molti cambiamenti ormonali durante la gravidanza, soprattutto quando gli ormoni della placenta causano la resistenza all'insulina nel corpo della donna incinta. Quando questo accade, i livelli di glucosio nel sangue della donna incinta aumentano.



Più spesso si verifica nel secondo e terzo trimestre e colpisce 1 su 20 donne in gravidanza.

La maggior parte delle donne tiene elevati livelli di glucosio sotto controllo con la dieta e l'esercizio fisico. La terapia insulinica è necessaria molto raramente. Il diabete gestazionale di solito scompare dopo il parto. Gestacijski dijabetes obično nestaje nakon poroda.

Nota importante:

I tre tipi di diabete sopraelencati sono le forme più comuni di questa malattia e costituiscono oltre il 98% di tutti i casi diagnosticati di diabete in tutto il mondo.

2.2.4. Il diabete fragile

Il diabete fragile è in realtà una delle peggiori forme di diabete di tipo 1. Si manifesta con frequenti cambiamenti nel livello di glucosio nel sangue, da molto basso (condizione di ipoglicemia) a molto alto (iperglicemia). I cambiamenti pericolosi nei livelli di glucosio fanno il diabete fragile molto difficile da trattare, i pazienti devono spesso visitare l'ospedale e quindi perdono la produttività ed è ridotta la loro qualità di vita. Fortunatamente, questa è una forma molto rara di diabete, che colpisce solo 3 su 1000 pazienti affetti da diabete di tipo 1. E' più comune nelle donne obese di età compresa tra i 15 e i 30 anni.

2.2.5. Il diabete LADA

L'acronimo si riferisce al diabete autoimmune latente negli adulti, che è anche una forma di diabete di tipo 1. Si verifica più spesso in adulti che sono generalmente mal diagnosticati come pazienti con diabete di tipo 2, ma non rispondono bene al trattamento tradizionale iperglicemico. LADA avviene in 6 al 10 per cento dei pazienti diabetici e mostra sintomi diversi dal diabete di tipo 2.



2.2.6. Il diabete MODY

MODY è breve per il diabete della maturità che insorge nei giovani ed è molto raro; si verifica in 1-2 per cento di tutte le persone con diabete. E' causato da una mutazione genetica e si verifica in persone relativamente giovani: di età inferiore ai 25 anni. Dati i sintomi, è molto simile al diabete di tipo 2.

2.2.7. Il diabete doppio

Molto raramente, una persona può avere allo stesso tempo sia il diabete di tipo 1 che il diabete di tipo 2, il cosiddetto doppio diabete.

2.2.8. Il diabete steroideo

Per molte malattie che sono causate da infiammazioni nel corpo serve un lungo uso di steroidi, specialmente corticosteroidi. Quando le persone che sono ad alto rischio di contrarre il diabete di tipo 2 si trattano con corticosteroidi, è possibile che avviene il diabete steroideo.

I sintomi di questo tipo di diabete sono:

- Secchezza della bocca
- Visione offuscata
- Urinazione frequente
- Apatia
- Aumento della sete, ecc

Questo tipo di diabete spesso si verifica in persone che sono a rischio di diabete e gli è prescritto il trattamento con steroidi per una di queste malattie: il lupus, l'asma, l'artrite reumatoide, il morbo di Crohn e la colite ulcerosa.

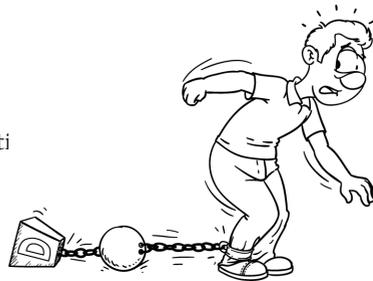


2.2.9. Il diabete secondario

Questo tipo di diabete si sviluppa come risultato di “effetti collaterali” di altre malattie o disturbi medici di cui la persona è già affetta.

Alcuni di questi disturbi sono:

- La fibrosi cistica
- L'emocromatosi
- La pancreatite cronica
- Sindrome dell'ovaio policistici
- Glucagone
- Sindrome di Cushing
- il tumore al pancreas



2.3. Prediabete

Quando i livelli di glucosio nel sangue sono spesso ai confini, e per la persona esiste già un rischio di diabete, questa condizione è chiamata condizione pre-diabetica. Questo di solito comporta persone obese che hanno costantemente alti livelli di zucchero, ma che non sono sufficientemente alti per il trattamento come il diabete. È importante ricordare che questa situazione accade perché le persone spesso non sono consapevoli dei molti sintomi del diabete che si mostrano durante un periodo più lungo e possono semplicemente ignorarli. Per quanto riguarda le persone nel gruppo a rischio, è importante essere regolarmente testati per prediabete perché se il disturbo si scopre in tempo, è più facile il controllo e il trattamento.

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

I più importanti fattori di rischio sono:

- Sovrappeso o l'obesità
- Oltre 40 anni di età
- Pressione sanguigna alta
- Bassi livelli di colesterolo "buono" (HDL)
- Alti livelli di trigliceridi
- Il diabete in famiglia
- Il parto di un bambino che pesava più di 4 kg



2.4. Percezioni e credenze comuni sulle cause del diabete

Per anni, le persone provenienti da ambienti medici hanno sostenuto due cause principali di diabete: o non avete sufficiente produzione di insulina oppure il vostro corpo non è in grado di utilizzare l'insulina a disposizione.

Pertanto, per il tipo 1 la causa comune è il vostro pancreas. In alcuni casi essi teorizzano che la causa è una malattia autoimmune, mentre altri rimangono sconosciuti - il che significa che il vostro corpo sta semplicemente attaccando se stesso?

Per il diabete di tipo 2, i medici accusano i nostri recettori per l'insulina. Vi diranno che i vostri recettori non funzionano bene, che non sono in grado di utilizzare l'insulina come dovrebbero o sono diventati "resistenti" all'insulina. E' vero che la genetica contribuisce alla malattia e anche alcuni fattori legati allo stile di vita - quindi c'è qualcosa con cui possiamo essere d'accordo con i medici! Anche i migliori medici prescrivono lo stesso trattamento farmacologico, anche se vedono chiaramente che lo stile di vita del paziente contribuisce alla malattia (maggiori dettagli saranno nel prossimo capitolo).

Vorrei sottolineare che ora potete tranquillamente dimenticare tutto quello che avete sentito parlare delle cause del diabete!



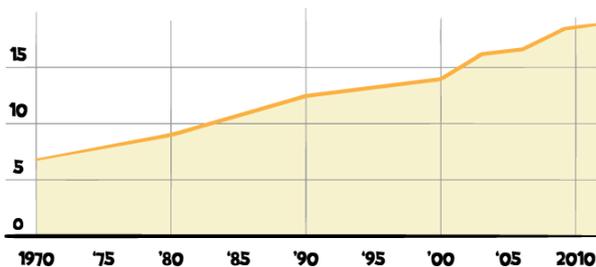
Vi assicuro che leggendo questo libro vedrete che l'insulina per sé non è la vera causa del diabete. Vi mostrerò la vera causa di questa epidemia e come potete prevenire e anche invertire la malattia!

3. Capitolo

La grande frode farmaceutica

3.1. Percorso per raggiungere la cura per il diabete

Lo sapevate che ogni anno per l'assistenza sanitaria in tutto il mondo si spende più di 7,2 trilioni di dollari?

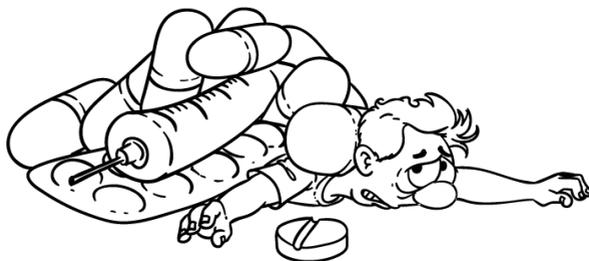


E pensateci, quanto ci avete contribuito anche VOI? Quanto avete speso in medici, test, farmaci, giorni in ospedale, l'assicurazione sanitaria, ecc.

Ma il fatto devastante è che, anche con tutti i soldi spesi per la ricerca medica e l'assicurazione sanitaria, il numero di persone che soffrono di problemi di cancro, diabete e di cuore è tra i più alti del mondo!

Quindi, come è possibile che, a partire dalla metà del 1900, l'investimento nel settore medico e farmaceutico è in costante crescita, ma durante questo periodo non è stata trovata una singola cura per le malattie fatali o epidemiche?

E' vero che non si può dire che non ci sono nuovi farmaci. Al contrario, l'industria farmaceutica è in crescita! Però, tale aumento nel numero di farmaci, preparati e simili vi ha davvero aiutato? Ricordate, non sono stati prodotti alcuni farmaci importanti, ma è solo aumentato il numero di farmaci disponibili per tutte le malattie.



Per comprendere appieno questo, è necessario considerare che la maggior parte dei farmaci che vi sono stati prescritti solo nascondono i sintomi e riducono i malori, ma non curano la malattia stessa!

Immaginate di trovare un grosso livido sulla gamba e il medico vi prescrive il fondotinta per nascondere. Cosa ne avreste pensato? Che sono pazzi? Perché dovevano fare analisi per trovare la causa dei lividi? Come nascondere il problema può essere la soluzione?

Per quanto folle possa sembrare, in questo modo, purtroppo, agisce la maggior parte dei farmaci. Quel che è peggio è che non avete ottenuto la cura di cui avevate bisogno quando si tratta di malattia stessa. Inoltre, dovete soffrire di terribili effetti collaterali, alcuni dei quali possono essere mortali. Sì, avete letto bene, potreste MORIRE! Basta leggere con attenzione tutte le avvertenze e gli effetti collaterali dei farmaci che state assumendo e vedrete che ho ragione!

3.2. Complotto

Per quanto possa sembrare disumana e terribile, l'industria che produce farmaci per il diabete vi vorrebbe avere come cliente, per sempre! Perché vendervi una cura di una volta, quando possono vendervi costantemente farmaci che mascherano i sintomi per tutto il tempo che vivete! Se non altro, avrete sempre la necessità delle strisce per misurare lo zucchero, la fornitura a vita di insulina e farmaci per tutti i sintomi del diabete. Come ho già detto, vi bloccano in un contratto a vita, come un consumatore fedele dei loro prodotti.

Non dimenticate che i loro profitti sono enormi; si tratta di miliardi di euro ogni anno! Se questo numero vi sembra strano, provate a stimare quanto spendete personalmente sul diabete ogni mese.



Fate un semplice calcolo del costo delle apparecchiature per misurare i livelli di zucchero nel sangue, che è essenziale per ogni paziente diabetico, poi la fornitura giornaliera di strisce per la misurazione del glucosio, insulina, altri farmaci, calze speciali, ecc. Può costare da 100 a 300 euro al mese. E questo è un mese “buono”, esclusi visite mediche ed esami aggiuntivi o qualsiasi intervento speciale. In questo modo su di voi guadagnano una fortuna, perché queste sono solo tutte le cose necessarie per monitorare la malattia! Niente di tutto questo salva la vita, né guarisce la vera causa del diabete. Tenete ancora in mente che alcune terapie possono essere dannose! Vi chiedete come? Lasciatemi spiegare...

3.3. Come funziona l'insulina?

Come sapete, uno dei fattori più influenti per la malattia del diabete è l'obesità.

L'insulina, che è il “gold standard” nel trattamento del diabete in tutto il mondo, provoca un aumento del peso corporeo. Il medico in realtà per una malattia che richiede una dieta rigorosa e il mantenimento di peso sano vi prescrive un farmaco che vi farà obesi. Confusi??? Certo che sì, perché questo non ha



nessun senso se siete il paziente. Tuttavia, se voi siete L'INDUSTRIA, ha perfettamente senso. Dal momento che aumentano di peso, i pazienti trovano ancora più difficile da risolvere la loro situazione. Finché hanno difficoltà nel trattamento del diabete, devono ripetere “iniezioni finanziarie” mensili.

E ora qualcosa sull'insulina...

L'insulina può sembrare la soluzione migliore, soprattutto se si ascoltano i medici. Tuttavia, suona bene solo perché la gente comune non capisce termini medici che i dottori usano. Senza un diploma di medico, si rimane solo ad ascoltare ciecamente il dottore.

Raramente qualcuno si preoccupa di ricercare gli effetti secondari dannosi che potrebbero verificarsi nel trattamento dell'insulina, come ad esempio:

- Mal di testa
- Nausea
- Aumento di peso
- Stanchezza
- Palpitazioni
- Intorpidimento
- Formicolio alle dita
- Visione offuscata
- Maggiore irritabilità
- Debolezza dei muscoli
- Esaurimento
- Gonfiore
- Lo squilibrio ormonale
- Problemi con il pancreas
- Riduzione della solita produzione di insulina
- Amputazioni
- Cancro
- Morte



Questo è ciò che è sbagliato con il trattamento “gold standard” del diabete! Come una “cura” può avere molti effetti negativi sul vostro corpo!

Ma la più grande menzogna è che essa guarisce!



Se volete sapere cosa effettivamente causa il vostro diabete e cosa vi stanno facendo questi farmaci, leggete il prossimo capitolo.

3.4. Farmaci da prescrizione per il diabete

La popolazione dei paesi sviluppati sono raramente informati delle segnalazioni negative relative a farmaci da prescrizione. La situazione è così grave che i farmaci da prescrizione sono diventati una causa principale di morte nel mondo, uccidendo più persone che incidenti stradali! Inoltre, gli effetti collaterali dei farmaci da prescrizione rappresentano oltre 6,7 milioni di ricoveri all'anno!

I gruppi più vulnerabili sono gli anziani, le persone con disabilità e le donne, ma le ricerche e sperimentazioni cliniche di rischio dei farmaci da prescrizione non prendono mai in considerazione questi gruppi vulnerabili. Piuttosto rivelano i risultati positivi in giovani uomini sani! Questo dà alla gente l'impressione sbagliata sui possibili effetti nocivi dei farmaci da prescrizione.



E' preoccupante che, per la prima volta nella storia, sempre più persone muoiono a causa di farmaci da prescrizione che a causa di droghe illegali! Questo fatto sconvolgente è vero anche in termini di farmaci standard per il diabete. Quindi, se state assumendo farmaci NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog, ecc., prestate attenzione ai rischi ad essi associati!

Siamo arrivati al punto che proprio la cosa che dovrebbe essere la nostra salvezza in realtà è la nostra rovina!

3.5. Supervisione

Sono sicuro che la prima cosa che avete pensato dopo aver letto l'ultima pagina era: ma questo è davvero possibile? Le aziende farmaceutiche non possono produrre nulla di dannoso perché sono controllate e verificate dal governo, non è vero?

Naturalmente avete ragione, in teoria. Ogni paese del mondo ha un organo di controllo con severe normative sulla disponibilità e l'uso di farmaci. Le leggi e i regolamenti sono buoni; sono effettuati in modo da proteggervi come un paziente. Tuttavia, si basano su due condizioni, vale a dire che le leggi siano pienamente attuate e che le persone che le implementano sono giuste, oneste e hanno in mente solo l'interesse pubblico.

Se esplorate un po' lo sfondo di persone che si trovano in luoghi più alti negli organi governativi responsabili per i farmaci, troverete un fatto interessante che tutti loro provengono direttamente dalle principali aziende farmaceutiche.

Noterete, inoltre, che ritornano immediatamente alle prime posizioni dell'industria farmaceutica dopo aver finito il loro servizio governativo. Possiamo dire che queste persone probabilmente non sono alla corruzione, soprattutto quando si tratta di milioni di euro.



Un altro problema, che non è così ben noto, è legato al modo in cui i dati vengono raccolti sulla sicurezza dei farmaci durante la loro prova. Richiede una prova a lungo termine e la ricerca estesa, ma potete indovinare chi sta finanziando questa procedura costosa? La stanno finanziando le stesse aziende farmaceutiche che producono il farmaco in fase di sperimentazione! Se pensate che nessuno si avrebbe permesso un conflitto di interessi evidente come questo, ripensateci! Questa è diventata pratica comune negli ultimi decenni.

Quindi, negli anni avete ricevuto informazioni sul diabete e l'efficacia dei farmaci, ma è stato tutto una propaganda parziale. La verità sulle medicine per il diabete e quello che effettivamente fanno al vostro corpo rimane nascosto.

Profitto, ENORME profitto, è il motivo per cui la verità è nascosta da voi. Se fosse possibile presentare la ricerca scientifica vera e imparziale della terapia farmacologica contro il diabete al pubblico, improvvisamente milioni di persone comincerebbero a protestare e smetterebbero di usare farmaci nocivi! E milioni di pazienti persi significherebbero miliardi di profitti persi!



Siamo di fronte a una situazione in cui né l'industria farmaceutica, né il controllo del governo difenderebbe la vostra salute.

4. Capitolo

Che cosa provoca esattamente questa condizione?

Anche se abbiamo parlato di effetti collaterali dei farmaci e della terapia per il diabete nell'ultimo capitolo, non sbagliate in modo da non trattare il diabete!

Il diabete è in realtà una malattia pericolosa per la vita!

Forse conoscete già a memoria questo fatto, ma ricordiamoci che il diabete non trattato può portare a gravi problemi cardiaci, alla cecità, all'insufficienza renale, alle amputazioni, al cancro e alla morte.

Quindi, è del tutto normale volere il trattamento con insulina non appena ricevete le previsioni orribili. Infine, il vostro medico non vi ha mai detto che esiste un sostituto per il trattamento con insulina.

E se vi dicessi ora che la vera causa del diabete è in realtà una carenza di insulina?

Il passo più importante per il recupero è sapere che cosa effettivamente provoca il vostro diabete. Se non sapete contro cosa combattete, come potete vincere?



Naturalmente, non posso spiegarlo in una frase o elencare un problema che causa il diabete a chiunque. Siamo tutti consapevoli che i nostri corpi sono i più complessi organismi del mondo. Milioni di processi si svolgono contemporaneamente per assicurarsi che il nostro “motore” funzioni correttamente. Questo è il motivo per cui non possiamo semplicemente indicare con il dito su solo uno dei processi e incolparlo per il diabete.

Per essere chiari, mi occuperò in dettaglio dei fattori più importanti che è necessario prendere in considerazione.

4.1. Il rapporto tra zuccheri e grassi nel vostro corpo

Se avete il diabete, il rapporto tra zuccheri e grassi è la cosa più importante che dovete seguire!

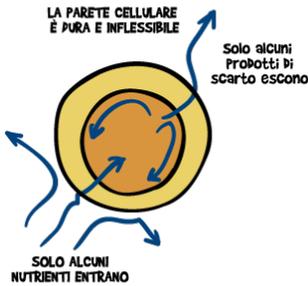
Sapete che il vostro corpo è fatto di piccoli elementi strutturali chiamati cellule. Avete milioni e milioni di cellule nel vostro corpo e tutte hanno bisogno di “carburante” o l’energia per funzionare correttamente. L’energia necessaria ricevono da zuccheri che digerite da cibo sotto forma di glucosio.



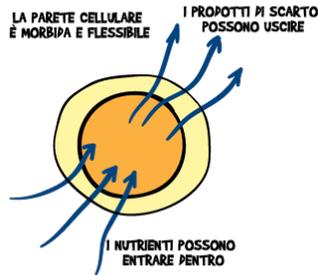
Per avere abbastanza glucosio per tutte le cellule del corpo, lo zucchero dal cibo viene digerito e, infine si converte in glucosio, che viene utilizzato dalle cellule. In perfette condizioni, le cellule ricevono facilmente glucosio dal sangue. In un corpo sano con le cellule sane non c’è bisogno che insulina sia coinvolta nella penetrazione del glucosio attraverso la membrana cellulare.

Quindi, se avete le cellule sane, non avete bisogno di insulina! Non importa ciò che le centinaia di cosiddette ricerche nel settore farmaceutico dicono, non avete bisogno di insulina come eccipiente in una cellula normale per permettere al glucosio di entrare nelle cellule!

CELLULA NON SANA



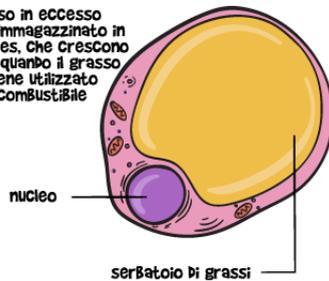
CELLULA SANA



Il problema si verifica in cellule sane quando la parete cellulare viene coperta da lipidi. In sostanza, i lipidi sono grassi che galleggiano liberamente nel vostro corpo e si incollano alle vostre cellule nonché creano un tipo di rivestimento. Ed è questo strato di grasso sulla parete cellulare, che ostruisce il glucosio (cibo per le cellule) di entrare nelle cellule.

Il problema si verifica in cellule sane quando la parete cellulare viene coperta da lipidi. In sostanza, i lipidi sono grassi che galleggiano liberamente nel vostro corpo e si incollano alle vostre cellule nonché creano un tipo di rivestimento. Ed è questo strato di grasso sulla parete cellulare, che ostruisce il glucosio (cibo per le cellule) di entrare nelle cellule.

Il grasso in eccesso viene immagazzinato in lipocytes, che crescono fino a quando il grasso non viene utilizzato come combustibile



Quando avete troppi grassi liberi che circolano attraverso il vostro flusso sanguigno e bloccano le pareti delle cellule, le vostre cellule non ottengono il glucosio necessario. In questo stato, cominciate a sperimentare sbalzi di zucchero nel sangue e vi sentite stanchi.

Ora, parliamo del ruolo fondamentale di insulina nel vostro corpo. Il vostro corpo produce l'insulina come una semplice reazione al "carburante cellulare" inutilizzato, vale a dire, al glucosio in più nel vostro flusso sanguigno!

E' comprensibile che i nostri corpi hanno sviluppato un tale meccanismo di difesa contro l'eccesso di zucchero nel sangue. Come diabetici, siete certamente già consapevoli dei rischi che portano alti livelli di zucchero nel sangue - potete essere stanchi, cadere in coma o addirittura morire!

Quindi, ogni volta che il vostro corpo rileva lo zucchero inutilizzato nel vostro sangue, esso ordina al pancreas di produrre insulina al fine di evitare danni al corpo. L'insulina, in poche parole, raccoglie lo zucchero libero e lo converte in grasso. Questo grasso può essere smaltito e immagazzinato in qualsiasi parte del corpo. Se vi siete mai chiesti perché i diabetici sono di solito in sovrappeso, la risposta è qui. L'insulina costringe il corpo a immagazzinare il grasso.

Oggi probabilmente peggiorate la situazione alimentandovi con la dieta "nella media", che contiene più zucchero di quanto il vostro corpo può utilizzare.

Così inizia la produzione di insulina supplementare e si creano depositi di più grasso. Fast food e altre diete non sane producono aumento del grasso intorno alle cellule sane. Il circolo vizioso di aumento del livello di insulina nel vostro corpo continua giorno dopo giorno e una volta usurerà il vostro pancreas

Chiaramente si può vedere che le iniezioni di insulina non sono una soluzione. State sprecando un sacco di soldi su questo farmaco che dà solo una soluzione immediata al problema di zucchero nel sangue, e non



può risolvere il problema del diabete. Questa non è una cura! Inoltre, con regolari iniezioni di insulina perturbate l'equilibrio ormonale naturale del vostro corpo e ottenete ancora più grasso intorno alle cellule, nonché correte il rischio di obesità - il pericolo più grande per ogni diabetico!

Ovviamente la soluzione è di cercare di “ripulire” tutto questo grasso in eccesso intorno alle cellule, ma ne discuteremo in dettaglio nei prossimi capitoli...

4.2. Il collegamento tra il fegato e il pancreas nel diabete

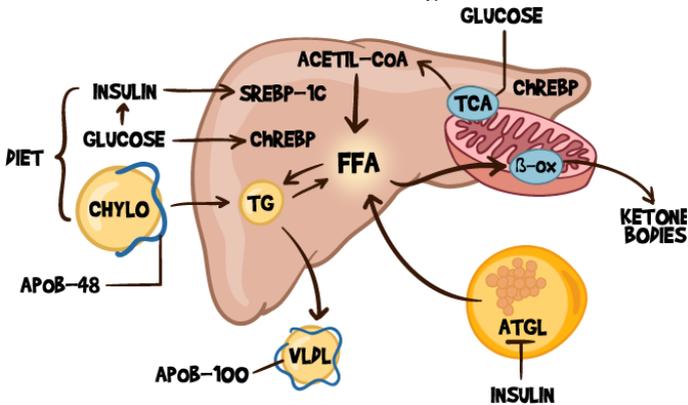
I due organi principali con un ruolo importante durante il diabete sono il pancreas e il fegato. Probabilmente avete già sentito parlare del ruolo del pancreas, che è la produzione dell'ormone dell'insulina, ma l'importanza del fegato può cogliervi di sorpresa.

Ogni secondo, il sangue scorre tramite il fegato e si pulisce da tossine e altre sostanze nocive. Il fegato anche conserva e distribuisce le sostanze nutritive necessarie. Il suo ruolo è molto importante, ma è spesso trascurato quando si parla di diabete. Raramente il medico vi dirà che anche il fegato può aiutarvi a controllare lo zucchero nel sangue.



Non solo il vostro fegato ha la capacità di rimuovere l'eccesso di zucchero dal flusso sanguigno, ma può anche aumentare lo zucchero nel sangue se si abbassa! Questo perché il fegato normalmente conserva e distribuisce le sostanze nutritive attraverso il flusso sanguigno, in modo che quando si abbassa la glicemia, il fegato può utilizzare il glucosio immagazzinato per aumentare lo zucchero nel sangue. Questa reazione è più efficace, che le iniezioni dell'insulina nel corpo.

Al fine di regolare lo zucchero, il fegato utilizza un ormone con il fattore di crescita (IGF) simile all'insulina. Questa è una reazione naturale del corpo a bassi livelli di zucchero nel sangue. Ogni volta che il livello di zuccheri nel sangue scende, il segnale viene inviato al vostro cervello con il comando al fegato di rilasciare gli ormoni IGF e, in modo naturale, aumentare i livelli di zucchero nel sangue. Il fegato può prendere gli zuccheri immagazzinati nel vostro corpo per mantenere i sani livelli di zucchero nel sangue.

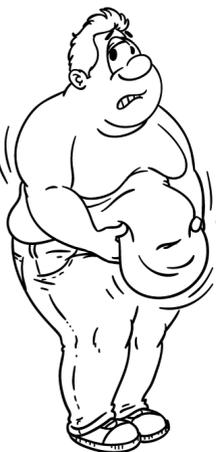


Dovete capire che il vostro fegato è un tipo di laboratorio chimico all'interno del vostro corpo. Può ottenere lo zucchero in vari modi al fine di mantenere un sano livello di glucosio nel sangue. Per primo, lo zucchero si può immagazzinare nel fegato stesso. Secondo, il fegato può utilizzare lo zucchero immagazzinato nella massa muscolare. Nelle situazioni in cui non c'è più zucchero immagazzinato nel corpo, il fegato può "convertire" il grasso immagazzinato in zucchero. Questo è uno scenario in cui tutti vincono!

Quando il vostro fegato è sano, esso trasforma il grasso altrimenti non sano in zucchero per aiutare il corpo a mantenere i sani livelli di zucchero nel sangue.

Insieme a molti altri ruoli importanti, il vostro fegato in generale purifica il sangue. In termini di diabete, è importante ricordare che il fegato sano può aiutarvi a curare il diabete!

Prima di questo, abbiamo parlato di come i lipidi intorno alle cellule sono importanti per il processo di utilizzo del glucosio (energia). Avrete bisogno di meno grasso, se desiderate curare il diabete, e in questo vi può aiutare il vostro fegato!



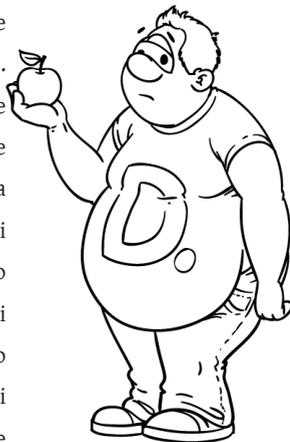
Sareste sorpresi se vi dico che anche solo migliorando il funzionamento del vostro fegato potete ridurre significativamente il rischio di diabete?

Se il vostro fegato funzionasse solo il 20% in più di adesso, sareste di un passo più vicini a curare la vostra malattia. Quando il vostro fegato funziona bene, allora il pancreas non sarà in costante sovraccarico, e questo migliora la capacità delle cellule di assorbire il glucosio.

Quindi, diamo un'occhiata a come ottenere il 20% in più di efficienza dal vostro fegato - per farlo funzionare meglio e ridurre il rischio di diabete.

4.3. Il cibo che mangiate

Una dieta sana è importante per il trattamento del diabete. Attualmente la situazione è tale che siamo tutti molto lontani da sane abitudini alimentari. Lo stile di vita di oggi, tanto commercializzato, di prodotti in serie, ha come risultato pasti quotidiani che sono ricchi di calorie e grassi, ma non contengono molte sostanze nutritive di cui i nostri corpi hanno davvero bisogno. È difficile cambiare queste abitudini perché anche la prima colazione più sana pubblicizzata, i cereali, è piena di zuccheri pericolosi e contiene pochi ingredienti “sani”. Siamo arrivati a tal punto che frutta e verdura, le fonti primarie di una dieta sana, possono contenere così tanti pesticidi e altre sostanze tossiche che possono anche peggiorare la salute!



Purtroppo, i nostri figli sono esposti allo stile di vita non sano dal primo giorno, in modo che la situazione potrà solo peggiorare in futuro.



Forse siamo stati fortunati ad essere cresciuti in un momento in cui i frutti sono ancora stati raccolti da alberi nei giardini e sono stati venduti direttamente ai consumatori nei mercati. Ma quanto spesso lo vedete ora?

Perseguendo il maggiore guadagno, l'industria alimentare si è rivolta a metodi rapidi di coltivazione di ortaggi e frutta. Ciò ha causato un incredibile riduzione del valore nutrizionale di frutta e verdura nel corso degli ultimi decenni. Una delle più grandi ricerche di qualità dei prodotti alimentari, che ha avuto luogo per cinque decenni, è stata eseguita presso l'American College of Nutrition. Frutta e verdura sono sempre meno nutrienti fin dalla metà del 20. secolo. In media, la frutta oggi contiene il 20% in meno di vitamina! È positivo che la quantità di cibo prodotto per metro quadrato da allora è triplicato. Dice molto su quali "qualità" sono state migliorate nel corso di mezzo secolo. Maggiore attenzione viene data all'apparenza, alla resistenza ai parassiti e alle dimensioni, piuttosto che al valore nutrizionale di frutta e verdura.

State attenti a quello che mangiate!

MELANZANA		EPTACLORO
	0.48	860
CAVOLO		CIPERMETRINA
	3.91	95.5
GOMBO		CIPERMETRINA
	0.31	55
RISO		CHLORFENVINFOS
	0.36	1324
BANANA		CHLORDANE
	0.15	54
CAVOLFOIRE		ALPRIN
	0.42	320
APPLE		DICHLORVOS
	0.24	140

 **COMPOSTO CHIMICO RILEVATO**
 **COMPOSIZIONE: PROMIL**
 **% AL PI SOPRA DELLA SOGLIA CONSENTITA DALLA LEGGE**

È cambiata anche la composizione minerale. La verdura di oggi contiene circa il 25% in meno di ferro, zinco, calcio, proteine e altri nutrienti preziosi. Possiamo esprimerlo matematicamente in questo modo: se desiderate ottenere la quantità necessaria di vitamine



e minerali, allora dovrete mangiare 4-8 volte più frutta e verdura rispetto alle persone che hanno vissuto 50 anni fa! Tutto questo è legato al diabete. Come pazienti, vivete in tempi estremamente difficili. Il cibo spazzatura economico sta diventando sempre più consumato, mentre insistete a mangiare più frutta e verdura la cui qualità è sempre più bassa.

Tuttavia, nei prossimi capitoli ci concentreremo sui cibi che possono veramente aiutare a migliorare la salute generale.

4.4. AL DI SOPRA DELLA SOGLIA CONSENTITA DALLA LEGGE

In passato, per la causa del diabete si cercava esclusivamente all'interno del corpo. Si studiava cosa il corpo faceva in modo sbagliato per causare tale disturbo. Dopo di che, il paziente veniva esaminato nel suo complesso: quali fattori peggiorano il diabete...

Recenti ricerche hanno dimostrato che il diabete è fortemente influenzato da fattori esterni, vale a dire, dall'ambiente in cui vivete. Alcuni composti chimici hanno particolarmente mostrato che influenzano lo sviluppo del diabete.

Questi composti chimici che possono influenzare la comparsa del diabete sono:

- Inquinamento atmosferico
- Metalli pesanti
- Arsenico
- Tossine
- Nitrati
- Nitriti
- BPA (bisfenolo A)
- Compositi per ritardanti di fiamma
- Composti organostannici
- PFC (composti perfluorinati)
- Pesticidi
- Radiazioni
- Solventi etc



Naturalmente, non potete essere sotto una campana di vetro e proteggervi da tutti i fattori esterni che influenzano in generale la vostra salute, soprattutto il diabete. Tuttavia, elencheremo alcuni che potete evitare e, soprattutto, imparerete come è possibile rimuovere questi contaminanti dal proprio corpo. I nostri corpi hanno meccanismi di difesa che filtrano sostanze tossiche dall'ambiente. A noi spetta rafforzarli e questo è davvero possibile!

4.5. Il vostro peso come fattore

Come è già più volte accennato, l'obesità oppure il sovrappeso è direttamente correlato al diabete. Questo perché il grasso influenza il diabete in più di un modo - possiamo liberamente dire che è la causa principale del diabete! È stato detto prima che, se i depositi di grasso sono concentrati principalmente intorno alla pancia, allora avete un rischio maggiore per il diabete.



Le cellule di grasso rilasciano l'ormone che interferisce con il normale funzionamento dell'insulina.

Abbiamo anche parlato del motivo principale per cui le cellule non assorbono il glucosio come dovrebbero - a causa dei lipidi intorno alle cellule. E più in sovrappeso si è, più grasso è in circolazione nel sangue.

Tenendo tutto questo in mente, possiamo concludere che il grasso (e, di conseguenza, l'obesità) è la principale causa del vostro diabete! Ma mi permettete di fermarmi qui, se pensate che potreste perdere peso in eccesso, perché sono pienamente consapevole che questo è più facile a dirsi che a farsi. Raramente v'è una persona che non ha lottato con la perdita di peso!

Il nostro intero modo di vita si basa sulla minimizzazione dell'attività fisica! L'attività fisica è il motivo principale per cui i nostri antenati non erano obesi! Tuttavia, oggi una persona media non va al lavoro a piedi e non ha un lavoro che richiede un vero e proprio sforzo fisico. Preferiamo guidare i bambini a scuola, andare al lavoro in macchina, stiamo seduti alla scrivania tutto il giorno e poi torniamo a casa per metterci seduti davanti alla TV per tutta la notte.



Non si tratta solo di noi, si tratta anche di nostri figli! Noi possiamo ricordarci i giorni in cui giocavamo nel quartiere, sulle strade e sui campi da gioco. Tutti noi facevamo almeno uno sport durante i nostri anni di scuola. I bambini di oggi fanno anch'essi lo sport, ma solo su PlayStation e PC! Non li lasciamo più fuori, perché non è sicuro...

Però, se vogliamo essere in buona salute, dobbiamo fare delle modifiche. Sacrificare qualche chilo è un piccolo prezzo per una vita lunga e sana! Nei capitoli successivi vi mostrerò come utilizzare queste informazioni sulla causa principale del diabete a proprio favore.

Prima di allora, diamo un'occhiata all'ultimo fattore importante nello sviluppo del diabete...

4.6. Genetica

È impossibile studiare qualsiasi malattia abbandonando il ruolo della genetica e il diabete non è diverso. Nei questionari di salute vi chiedono sempre se in famiglia avete diabetici, se siete obesi o qualsiasi cosa che vi metterebbe nel gruppo di persone a rischio.

Ma, ad essere onesti, è opportuno segnalare che i veri cambiamenti genetici possono avvenire solo dopo migliaia di anni. Tuttavia, l'epidemia di diabete ha colpito il mondo solo negli ultimi decenni! Si tratta di un periodo troppo breve per la genetica di avere un impatto significativo sull'aumento dei casi di diabete. Il vero cambiamento che ha portato a un numero crescente di diabetici è nel nostro ambiente, come abbiamo detto. Viviamo in modo stressante, mangiamo cibo spazzatura di qualità discutibile e i nostri corpi sono esposti ogni giorno a inquinamenti pericolosi. Stiamo diventando una nazione di persone in sovrappeso.



Quindi, anche se la genetica dovrebbe essere considerata per ogni malattia, è importante ricordare che ci vogliono migliaia di anni per avere certe mutazioni genetiche. Non è vero che la genetica è un fattore molto influente nell'epidemia di diabete. Come molte altre malattie croniche, il diabete è in forte aumento indietro solo pochi decenni.



2. PARTE

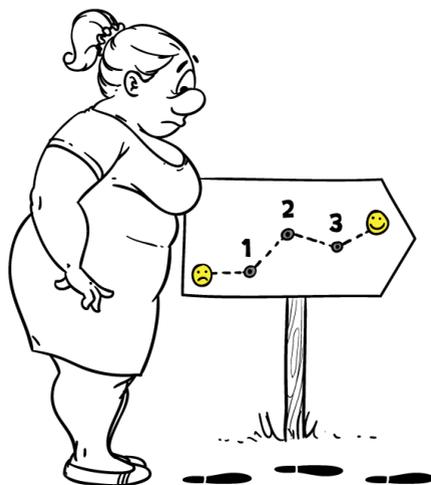
Diabetes No More



5. Capitolo

Migliorate la vostra salute in solo 2 settimane!

Questo libro è la vostra guida alla vittoria nella lotta contro il diabete. Non vi resta che seguire il programma dei tre semplici passi e il vostro corpo sarà purificato e sano come mai prima d'ora!



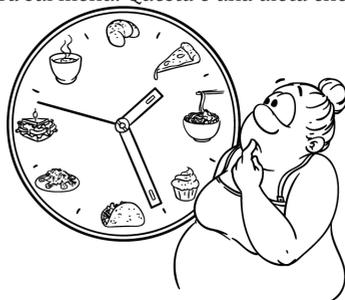
1. PASSO: Disintossicazione

Il primo passo che dovrete prendere sulla strada per curare il diabete è pulire veramente il vostro fegato. Ora sapete che il vostro fegato svolge un ruolo importante nel regolare i livelli di zucchero nel sangue. Tuttavia, al fine di recuperare la normale funzione, dovrete disintossicarlo e dargli un nuovo inizio. Un fegato sano è un prerequisito per sconfiggere il diabete.



2. PASSO: Il passaggio a una dieta per il diabete

Non siate spaventati dalla parola DIETA. La vostra dieta per il diabete è molto semplice e tutto è composto con cura per voi: da ingredienti, il cibo, fino a quando mangiare. Non siate preoccupati che il vostro cibo preferito non sarà sul menù! Questa è una dieta che vi dà la possibilità di mangiare i cibi che amate, nonché di organizzare tutto in modo giusto per aiutarvi a raggiungere il vostro obiettivo, vale a dire, avere un corpo sano.



Il nostro piano di dieta include ricette gustose per aiutarvi ancora di più. In questo modo potete utilizzare il tempo libero come desiderate oppure usarlo per diventare più attivi fisicamente. Non perderete tempo pensando a cosa cucinare.

Una delle cose evidenziate nel libro Diabetes NoMore è il noto Diabetes Shake. Vi mostrerò le ricette che aumentano naturalmente la quantità dell'ormone con fattore di crescita simile all'insulina per aiutarvi a regolare i livelli di zucchero nel sangue. Ne avrete bisogno per potervi liberare in modo permanente dalle iniezioni di insulina.

Inoltre, gli shake e le ricette non sono limitati solo ai diabetici. Tutta la vostra famiglia può beneficiare e iniziare a vivere uno stile di vita più sano.

3. PASSO: Usate il potere di guarigione della vostra mente

Il passo finale verso la cura del diabete include poteri di guarigione che tutti hanno - il potere della nostra mente.

Esistono sempre più prove su come le nostre menti possono essere strumenti efficaci per i trattamenti curativi, ma la medicina moderna trascura spesso la mente. Le tecniche di visualizzazione speciali che troverete nelle pagine del libro Diabetes NoMore vi aiuteranno a raggiungere risultati concreti e duraturi.



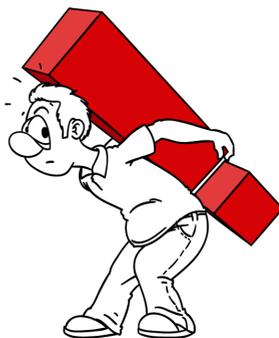
Sarete più sani e molto più felici usando questi metodi, godendovi i normali livelli di zucchero nel sangue che ne derivano.

Un approccio olistico è la soluzione migliore per il diabete! Trattate la causa principale della malattia; modificate le vostre abitudini alimentari, sbarazzatevi di stress e sarete veramente in buona salute!

Nota importante:

Quando iniziate con il programma Diabetes NoMore, vi preghiamo di non smettere di prendere il vostro farmaco prescritto o l'insulina! La cessazione improvvisa di farmaci può avere un effetto negativo sulla vostra salute. Informate il vostro medico di questo programma e lavorate con lui per abbassare lentamente e regolare la dose del farmaco attraverso l'avanzamento del programma di Diabetes NoMore.

Come per qualsiasi modifica che interessa la salute, e intendete farla, è consigliabile consultare prima un medico. Prima di iniziare con il programma Diabetes NoMore, dovrete parlare con il vostro medico. In aggiunta, dovrete prepararvi per l'inizio della dieta Diabetes NoMore. Vi serve una scorta sufficiente per essere in grado di controllare frequentemente i livelli di zucchero nel sangue: prima e dopo ogni pasto o sei volte al giorno.



Se vi fa sentire a disagio il controllo pungendo il dito, chiedete il medico di informarvi di altri metodi disponibili del test. Tuttavia, considerate attentamente il prezzo di questi metodi alternativi. Quando iniziate con il programma Diabetes NoMore, dovrete testare il livello di zucchero nel sangue prima e dopo ogni pasto, perché potrebbe essere necessario prendere alcuni adeguamenti. Ciò è particolarmente vero per le persone che prendono le iniezioni di insulina.

Inoltre, siate preparati per più visite al vostro medico, perché dovrete regolare la dose dei vostri farmaci da prescrizione e l'insulina quando il livello di zucchero nel sangue inizia ad abbassarsi con Diabetes NoMore.

5.1. Come misurare i livelli di zucchero nel sangue?

Sono sicuro che siete già esperti in questo, ma si può sempre ricordare le tecniche adeguate per misurare i livelli di zucchero nel sangue. Dopo tutto, le prossime due settimane dovrete farlo 6 volte al giorno.

1. Lavatevi le mani

Il lavaggio delle mani è un passo importante e non saltatelo mai. Potete utilizzare l'acqua calda per stimolare il flusso di sangue alle dita.



2. Preparate il dispositivo

È necessario avere familiarità con le istruzioni scritte dal produttore del dispositivo che utilizzate per testare i livelli di zucchero nel sangue. Leggetele con attenzione, accendete il dispositivo e seguite le istruzioni.



3. Prendete una goccia di sangue

Scegliete con cura il luogo. Non dovete sempre prendere il sangue dallo stesso dito. Generalmente, il produttore del dispositivo consiglia possibili posti per la puntura. La cosa migliore è seguire queste istruzioni.



4. Posizionate il sangue sulla striscia per la misurazione

Toccate e tenete la goccia di sangue sulla striscia. Può volerci un minuto fino a quando il sangue non sia assorbito e inizia la misurazione.



5. Ottenete i risultati

Il tempo richiesto per il dispositivo di indicare i risultati corretti varia da dispositivo a dispositivo. Seguite le istruzioni per il vostro modello. Attendete che sia passato il tempo specificato prima di leggere i vostri livelli di zucchero nel sangue. Secondo esso, stabilite se è necessario prendere misure per ristabilire la vostra glicemia alla normalità.



6. Smaltite l'ago usato

Dopo ogni utilizzo, smaltite gli aghi e le strisce usati con sangue, ma mai nella spazzatura ordinaria. Questo è l'unico modo per proteggere non solo la vostra salute, ma anche quella della vostra famiglia.



7. Tenete un registro dei risultati dei test

Assicuratevi di inserire i risultati di ogni test nel diario ogni volta. Tenendo il diario dei risultati dei test vi aiuterà a tenere traccia dei progressi e capire meglio la malattia.



Ci sono molti dispositivi per test in grado di registrare i risultati del test sul dispositivo o memorizzare le informazioni nelle applicazioni. Scegliete il metodo che meglio vi si addice.



BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

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

6. Capitolo

Disintossicate il vostro corpo

Nel capitolo sui fattori ambientali che influenzano il diabete, ho brevemente menzionato alcune sostanze inquinanti che hanno un effetto estremamente negativo sulla vostra salute. Purtroppo, non potete evitare tutte le sostanze tossiche nocive per il corpo, come l'inquinamento atmosferico, che è una parte inevitabile della vita in ogni città! Non potete sapere tutto su ogni pezzo di cibo che mangiate - non importa quanto leggete sull'etichetta o dove si produce il prodotto...



Tuttavia, c'è ancora qualcosa che potete fare per aiutarvi a prevenire ulteriori danni per la salute ed eliminare le tossine accumulate che peggiorano il diabete.

Il fegato è l'organo che pulisce il vostro sangue di sostanze tossiche. Ha molti altri ruoli importanti, ma ci concentreremo sul suo ruolo nella regolazione dei livelli di zucchero nel sangue. In particolare, esamineremo il modo in cui il vostro fegato potrebbe funzionare meglio e pulire il 100% di tutte le sostanze pericolose dal vostro sangue e il corpo.

Dopo la disintossicazione, vi farò vedere le cose che dovrete evitare in futuro per non compromettere più il vostro fegato.

6.1. Diabete e inquinanti

Il contatto con le sostanze inquinanti pericolose è sempre più comune nella nostra vita quotidiana. I materiali di tutti i tipi, alcuni dei quali sono tossici, tutti i giorni vengono espulsi dalle fabbriche in aria, terra e acqua.

Sempre più ricerche scientifiche sostengono la teoria che le sostanze tossiche nell'ambiente contribuiscono al crescente numero di malattie mortali. La ricerca ha collegato le sostanze tossiche con il diabete e l'obesità.



Alcuni dei modi in cui questi inquinanti ambientali influenzano la malattia sono:

- Supportando processi infiammatori nel corpo
- Creando la resistenza all'insulina
- Interferendo con il metabolismo del glucosio
- Interferendo con il metabolismo del colesterolo
- Creando lo stress ossidativo
- Interferendo con il funzionamento dei mitocondri
- Con cambiamenti del metabolismo della ghiandola tiroidea
- Interferendo con la regolazione dell'appetito

L'elenco sopra è solo una piccola parte dei noti effetti negativi di sostanze tossiche che possono peggiorare direttamente il vostro diabete. E non dimentichiamo che ogni anno si scoprono nuove sostanze tossiche che non sono ancora state testate!

Quindi, come voi affrontate la situazione? Il modo più semplice è controllando il cibo che mangiate. Leggere le etichette su tutto ciò che acquistate è **NECESSARIO**. Se trovate qualcosa che non potete leggere, capire o addirittura pronunciare, evitatelo! Probabilmente è un qualche tipo di conservante o



ingrediente che non può essere salutare. Evitate tutto ciò che viene elaborato, raffinato o contiene oli industriali oppure sciroppo di mais.

La prossima cosa che dovrete fare è smettere di esporvi alle sostanze chimiche a casa. I detersivi e anche il sapone sono pieni di sostanze tossiche che possono danneggiarvi. Acquistate solo prodotti che sono chiaramente etichettati come non tossici. Questo vale anche per i prodotti per la bellezza e l'igiene.

L'ultimo passo è la disintossicazione del corpo da tutti gli inquinanti già presenti in esso. Questo è un passo importante per il futuro perché, non importa quanto siete attenti, non potete evitare al 100% tutte le sostanze tossiche.

Condividerò con voi un programma di disintossicazione molto efficace che farà in modo che il vostro fegato funzioni di nuovo a pieno regime. Una volta che avete intensificato la funzione di purificazione del vostro fegato, egli sarà di nuovo in grado di contribuire alla regolazione naturale dei livelli di zucchero nel sangue.

6.2. Le cose che dovrete evitare

Ho già menzionato alcune sostanze tossiche che dovrete evitare, ma mi piacerebbe entrare in maggiori dettagli, perché questo è un passo molto importante verso la naturale regolazione del diabete! Guardate, se il vostro fegato deve costantemente lottare contro la crescente quantità di sostanze tossiche nel sangue, esso semplicemente perderà la sua capacità di regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Per aiutarvi a mantenere un fegato sano, torniamo all'elenco di cose che si dovrebbero evitare. Queste sono le cose che danneggiano il vostro fegato:

6.2.1. Prodotti alimentari con sostanze tossiche

Il cibo che mangiamo non è mai stato così tanto “artificiale”. Ciò è particolarmente vero per alimenti altamente trasformati contenenti elevate quantità di additivi, dolcificanti artificiali, conservanti e aromi aggiunti. Tutti questi additivi negli alimenti trasformati sono altamente tossici per il vostro fegato.



Molti gruppi di alimenti sono particolarmente a rischio quando si tratta di sostanze tossiche. Carne che è piena di sostanze tossiche dovrebbe essere evitata. Oggi, la maggior parte degli allevatori alimentano i loro animali con cibo che è già contaminato con sostanze tossiche da pesticidi.

Questo si ripete più volte fino a quando la carne raggiunga gli scaffali dove vengono utilizzati altri additivi per far sembrare la carne fresca.

Il gruppo successivo è frutta e verdura; uno dei gruppi alimentari più importanti, ma pieno di pericoli. Il più grande rischio sono i pesticidi utilizzati durante la coltivazione. Cercate di acquistare solo frutta e verdura biologica. E' meglio comprarli al mercato o da produttori locali che conoscete.



Un altro problema è che la frutta e la verdura non occupa una grande parte nella nostra alimentazione. Cercate di mangiarla il più possibile. Mangiate più frutta e verdura e riducete la quantità di carne, latticini e cereali perché vi appesantiscono il fegato.

Infine, dovrete evitare gli alimenti OGM (organismi geneticamente modificati). Potete trovare gli studi che dicono che i cibi OGM sono sicuri, ma guardate chi ha condotto lo studio - è un istituto indipendente o è sponsorizzato dai produttori di alimenti OGM? Come per i farmaci per il diabete, non si può fare affidamento sulle dichiarazioni del produttore di questi prodotti. Se cercate un'indagine indipendente di alimenti OGM, che mostrerà gli stessi risultati "sicuri", troverete prima la ricerca che collega questo cibo con il cancro e il diabete.

6.2.2. Prodotti tossici per la pulizia

Le forniture domestiche per la pulizia sono necessarie e la pulizia è un lavoro che nessuno può evitare. Il problema è nel tipo di prodotti per la pulizia che usate. La maggior parte di loro è pieno di sostanze pericolose che costituiscono un grave rischio per la salute.

Dal momento che fanno sembrare così brillante la vasca da bagno, la cucina e il pavimento, potreste assumere che queste sono cose buone, ma queste sostanze dure possono fare molto male a tutta la vostra famiglia. Probabilmente non siete nemmeno consapevoli dei pericoli nascosti. Almeno abbiamo leggi che obbligano i produttori a scrivere la lista di ingredienti alimentari, ma, purtroppo, queste leggi non si applicano ai prodotti per la pulizia. Forse non sapete che cosa c'è in loro, ma a causa del contenuto sono spesso causa di eruzioni cutanee, asma oppure a volte il cancro e anche la morte!



Però, potete evitare tutti questi pericoli. Basta sostituire detersivi tossici con alternative più sicure che utilizzano ingredienti completamente naturali. Potete rendere la vostra cucina, bagno e pavimenti radianti anche con i prodotti naturali che avete già a casa, per esempio: l'aceto, il bicarbonato e il limone!

6.2.3. Prodotti per la bellezza e il trucco

Alcune delle cose che acquistate proprio per aiutarvi a migliorare l'aspetto esterno può distruggervi dall'interno. Questa stessa regola che abbiamo per il cibo si riferisce anche ai prodotti per la bellezza: se non capite l'elenco degli ingredienti, non compratelo! Questo vale anche per creme idratanti e saponi.



Guardate solo qualcosa che avete in questo momento in bagno... Leggete attentamente l'etichetta... Spaventoso, non è vero? Scommetto che avete trovato sostanze chimiche tossiche e gli ingredienti che non potete leggere in ogni prodotto che possedete! Li potete trovare anche nei deodoranti per ambienti che usate costantemente.

Se desiderate migliorare la vostra salute, ci sono prodotti del tutto naturali che sono disponibili sul mercato. Basta essere attenti a ciò che acquistate e ciò che utilizzate.

6.2.4. Solventi

La ristrutturazione di una casa o anche un po' di verniciatura oppure piccola riparazione richiede l'uso di solventi. Solo il loro odore può essere irritante e causare nausea. Potete cercare di mantenere il flusso d'aria, ma anche allora otterrete un mal di testa da loro. Questa è un'indicazione di quanto solventi sono tossici davvero.



Tuttavia, i solventi diventano migliori in quanto molte marche ben note hanno iniziato a produrre versioni "eco" dei loro prodotti. Molte aziende ora pubblicizzano soluzioni naturali alternative che sono sicuri per la salute e, in aggiunta, salutari per l'ambiente. Queste sono tutte le opzioni da provare.

6.2.5. Plastica

Quasi nessuno di noi può evitare i prodotti di plastica. Sono semplicemente intorno a noi. Anche se, ultimamente, le persone sono sempre più consapevoli dei pericoli di tappi, bottiglie e prodotti per l'imballaggio contenenti BPA e quindi usano alternative. Se siete ancora circondati da prodotti di plastica, iniziate a cercare alternative immediatamente e il vostro corpo vi ringrazierà.



6.2.6. L'acqua contaminata

Acqua dal rifornimento idrico locale può contenere sostanze che comportano un rischio per la salute e peggiorare il diabete. L'acqua del rubinetto è costantemente mescolata con sostanze chimiche. Forse già sapete che utilizzano il cloro per la purificazione o che anche aggiungono fluoro, ma ce n'è molto di più nell'acqua di quanto le autorità vogliono ammettere. Un esempio di questo è il resto di alcuni farmaci che non possono essere filtrati, così come altre cose che nessuno vi raccomanderebbe di bere.

Ci sono alcune cose che potete fare per rendere la vostra acqua del rubinetto più sicura, come i filtri aggiuntivi nella vostra cucina e bagno per evitare di riempire il vostro corpo con il cloro tutto il giorno.

Bevete sempre acqua distillata, perché è il modo migliore per garantire che l'acqua sia purificata dalle tossine. Bevete molta di questa acqua pulita! Forse non siete a conoscenza di questo, ma probabilmente siete cronicamente disidratati e anche questo appesantisce il vostro fegato. Cercate di evitare altre bevande e fate in modo di bere 2-3 litri di acqua al giorno. Questo sarà un supporto per la rimozione delle sostanze tossiche dal vostro corpo. Un modo per assicurarsi che bevete abbastanza acqua è quello di guardare l'urina, che dovrebbe essere di colore chiaro.



6.2.7. I farmaci

Entrambi i farmaci prescritti e coloro che vi avete prescritti da soli sono i più dannosi per il vostro fegato. Non illudetevi pensando che il paracetamolo e simili in nessun modo danneggiano. Il fegato deve faticosamente lavorare per ogni pillola che avete preso per decomporre i composti chimici e poi deve anche rimuovere i rifiuti. Più pillole prendete, più si danneggia il vostro fegato.

Non dimenticate che per molte malattie non dovrete nemmeno prendere una manciata di pillole. Ci sono molte alternative più sane in cambio di farmaci che danneggiano il vostro fegato.



6.2.8. Sigarette e alcol

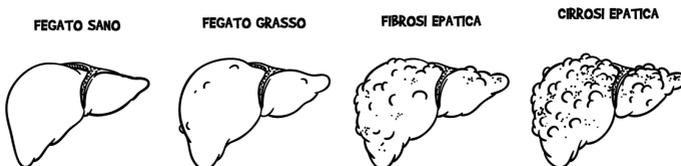
Uno dei danni epatici più documentati si verifica a causa di eccessivo consumo di alcol. Abuso di alcol provoca danni permanenti al fegato riducendo la sua capacità di disintossicare il corpo dalle sostanze tossiche.

Se state cercando di migliorare il funzionamento del fegato, l'alcol non dovrebbe essere sul vostro menù. Se non potete smettere di bere, provate a ridurre l'assunzione di alcolici a solo uno o due bicchieri a settimana.



Ormai siete probabilmente consapevoli di come il fumo danneggia soprattutto i vostri polmoni - e anche la vostra salute in generale. Ma lo sapevate che le sostanze tossiche dal fumo arrivano al vostro fegato e così lo danneggiano? Smettere di fumare è una delle migliori cose che potete fare, non solo per il vostro fegato, ma anche per la salute generale di voi stessi e della vostra famiglia!

FASI DI DANNO EPATICO



6.2.9. Mancanza di sonno

Qualità del sonno è molto importante per il vostro fegato. Quando non dormite a sufficienza o dormite male, il fegato non può efficacemente elaborare il grasso. Quando il grasso si accumula



nel vostro corpo, perché il fegato non può distruggerlo, allora si presentano una serie di problemi, tra cui l'obesità, che è il rischio più grande per il diabete.

Cercate di ottenere almeno 7-8 ore di sonno ininterrotto ogni notte, al fine di evitare questi problemi

6.2.10. L'inquinamento atmosferico

L'inquinamento atmosferico è in realtà un fattore di rischio che è difficile da evitare, ma almeno potete controllare e migliorare la qualità dell'aria nella vostra casa. Iniziate con una spolverata regolare e aspirazione. Provate ad aggiungere altre piante verdi che naturalmente aiutano a pulire l'aria. Se non siete sicuri di quali



scegliere, parlate con il giardiniere o esplorate quali piante per la casa hanno la capacità di rimuovere le sostanze inquinanti pericolose che si trovano nelle case.

6.3. Pulite il vostro fegato

Per cominciare veramente a pulire il fegato, è necessario scegliere con attenzione il “GIORNO PER LA DISINTOSSICAZIONE”. Visto che dovrete riposare e non sforzarvi fisicamente fino a quando non finite la disintossicazione, è meglio scegliere un fine settimana o giorno non lavorativo.

Nota:

Se state attualmente prendendo dei farmaci necessari, allora la disintossicazione non avrà successo. Cercate di organizzarla quando avete finito con il trattamento. Se ciò non è possibile, allora saltate questa parte di disintossicazione per il momento.

Suggerimento:

- se non potete fare tutto il giorno di disintossicazione per i motivi di cui sopra, potete ancora provare ad aggiungere sale di Epsom (solfato di magnesio inorganico) in un bicchiere d'acqua e berlo con ogni pasto. Non è efficace come tutto il giorno di disintossicazione, ma continuerà ad avere un effetto di pulizia sul vostro fegato, anche se ci vorrà più tempo.

- Vi sarà di utilità se utilizzate l'acido malico, per almeno un paio di giorni prima dell'inizio della disintossicazione. L'acido malico “ammorbidisce” le sostanze tossiche nel fegato.

- Il modo migliore per prepararsi per la disintossicazione del fegato è quello di evitare il cibo grasso che è difficile da digerire due giorni prima della purificazione.

6.3.1. La meravigliosa pozione disintossicante

Questa è una lista di ingredienti che vi servono per preparare questa pozione:

- 1 dl di olio extra vergine d'oliva
- 1 grande pompelmo
- 4 cucchiaini di sali di Epsom
- 6-7 dl di acqua (preferibilmente distillata)
- 1 barattolo di vetro con un coperchio
- 1 grande barattolo di vetro

Istruzioni:

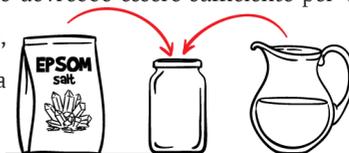
Il giorno in cui avete deciso di fare la disintossicazione, dovrete avere la colazione e il pranzo molto leggeri (senza grassi). Scegliete i piatti con molta frutta e verdura.

Pranzate intorno alle ore 14

Dopo le ore 14

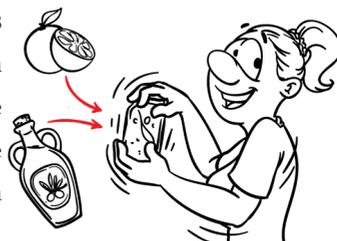
Non dovrete bere né mangiare nulla, tranne la pozione disintossicante che avete preparato. Mescolare altri alimenti e bevande può sconvolgere lo stomaco e causare nausea.

La miscela che avete preparato dovrebbe essere sufficiente per 4 porzioni. Nelle giornate più calde, potete mettere il barattolo con la miscela in frigo a raffreddare.



Nel pomeriggio, intorno alle ore 18

Prendete una porzione della miscela (1/4 di miscela) e bevetela. Il sapore non è molto gustoso, e probabilmente vi verrà voglia di sciacquare la bocca con acqua dopo.



Suggerimento: se non potete sopportare il gusto, provate a bere con una cannuccia.

La sera intorno alle ore 20

Bevete un'altra porzione della miscela.

Le ore 21 e 45

Preparate un altro barattolo con coperchio. Versate dentro l'olio extra vergine d'oliva e spremete il pompelmo. Rimuovete la polpa per avere solo succo di pompelmo. Ora chiudete il coperchio e agitate finché non è ben miscelato. Prima di bere questa miscela, assicuratevi che tutto sia pronto, perché bisogna andare a dormire non appena lo bevete. Quindi, andate in bagno (un paio di volte in modo da non dover andare durante la notte), finite tutto il lavoro e siate preparati per il sonno prima di

22:15.



22 ore

Bevete la miscela di succo di pompelmo e olio di oliva.

Quando avete bevuto questa miscela, andate immediatamente a dormire. Per ottenere i migliori risultati della purificazione del fegato, sdraiatevi sulla schiena con un buon supporto per la testa. Cercate di non muovervi per almeno 20 minuti. Rilassatevi e addormentatevi.

Dormite

Cercate di non svegliarvi o di alzarvi dal letto fino alla mattina.

La mattina dopo

Svegliatevi dopo le ore 6 e bevete il terzo bicchiere di acqua e sale. Allora potete tornare a dormire o semplicemente cercare di rilassarvi e non muovervi.

Dopo 2 ore successive

Bevete l'ultimo bicchiere della miscela di sale e di acqua. Anche in questo caso, dovrete rilassarvi o sdraiarvi.

Dopo altre 2 ore il giorno della disintossicazione finisce. Ora potete iniziare a mangiare. E' meglio cominciare con un succo fresco, aspettare mezz'ora per poi mangiare un frutto. Dopo un'altra ora, potete mangiare altri alimenti, ma è meglio mangiare solo cibo leggero senza grassi, anche questo giorno.

6.3.2. Cosa aspettarsi da bevanda disintossicante

Quando cominciate la giornata di disintossicazione, potete aspettarvi più frequenti movimenti intestinali e la minzione. Potete anche aspettarvi la rimozione di calcoli biliari, quindi non spaventatevi se li vedete nella toilette. Quanti più vedete, meglio è, perché significa che la disintossicazione ha successo!



La disintossicazione mostrerà il suo pieno effetto intorno all'ora di cena. A quel punto il vostro corpo si purificherà e vi sentirete leggeri, pieni di energia, più felici e più rilassati.

Per ottenere i migliori risultati della purificazione, vi consiglio di eseguire il giorno di disintossicante una volta al mese. Quando smetterete di espellere i calcoli biliari durante la disintossicazione, vuol dire che il vostro fegato si è finalmente purificato!

Quando avete purificato il fegato e ripristinato la sua capacità di purificare sostanze tossiche e rimuovere il grasso, vi mostrerò come migliorare il funzionamento del pancreas.

7. Capitolo

Dieta per il diabete

In questo capitolo rivelerò la verità sul diabete e sarà forse la cosa più difficile da accettare. La ragione di questo è che leggerete qui le cose che non avete mai sentito sul diabete. Consiglierò abitudini alimentari che sono lontano da quello che la gente normalmente considera buona nutrizione. Tuttavia, io non sono l'unico che lo fa. Le persone cominciano lentamente a capire che la dieta moderna non è simile per niente alla dieta dei nostri antenati. Il corpo umano non è semplicemente progettato per gli alimenti dietetici che oggi sono fondamentali. Questa è una delle principali cause per cui i nostri corpi sono stati sotto attacco da un gran numero di epidemie nel secolo scorso.

Quindi questo capitolo è in realtà sulle sane abitudini alimentari che danno al vostro corpo le sostanze nutritive di cui ha bisogno per funzionare in modo ottimale e soprattutto - una corretta alimentazione e la dieta per sconfiggere il diabete.

7.1. Dieta naturale umana

La prova delle prime diete umane dimostra chiaramente che loro si sono nutriti significativamente in modo diverso rispetto a come la gente di oggi si nutre.

Tutti nella testa abbiamo la stessa immagine dei primi esseri umani come potenti cacciatori che mangiano grandi animali vicino al fuoco... Però, quanto questa immagine è corretta? I nostri antenati davvero mangiavano principalmente la carne?



Prima di cominciare con il tema dei cambiamenti nella dieta umana durante gli anni, tenete a mente che il nostro apparato digerente non è cambiato!

Un'altra domanda che deve essere risposta è: se l'uomo preistorico non ha mangiato tanta carne, perché mangiamo carne ad ogni pasto oggi? Chi o che cosa ci ha forzato ad avere questa abitudine?

Gli antropologi sostengono che gli uomini preistorici dipendevano da carne come il pasto principale. Le ragioni sono molto semplici. Immaginate di vivere migliaia di anni fa senza armi moderne, tecniche o conoscenze legate al mondo intorno a voi - quante probabilità ci sono che catturerete e mangerete gli animali ogni giorno?

Inoltre, catturare una preda più volte al giorno non è la vostra unica sfida. Quando l'animale viene catturato, è necessario scuoiarlo - a meno che i nostri antenati avevano la possibilità di mangiare la pelliccia, le ossa e fluidi corporei insieme con la carne? Suona disgustoso, giusto?

Per dimostrare ulteriormente questa teoria, potete fare un piccolo esperimento con un bambino. Semplicemente mettete di fronte a lui la carne cruda e frutta cruda e vedete che cosa sceglierà!

Possiamo trovare ulteriori elementi di prova nella struttura del nostro corpo. L'uomo semplicemente non è adatto per la caccia di prede di grandi dimensioni. Basta solo guardare le fauci di qualsiasi predatore che si nutre di carne e confrontarle con la propria mascella nello specchio.



Possono i nostri denti strappare la carne dalle ossa di bufali caduti?

Non dimentichiamo gli aspetti “moralì” di caccia quotidiana. La maggior parte delle persone preferiscono non uccidere un altro essere vivente ogni giorno. Prendendo in considerazione l’avversione innata di uccidere le persone che abbiamo, quanti di noi sopravviverebbero se questo fosse la nostra dieta di oggi?

Ho già accennato al fatto che i nostri denti sono piatti, a differenza dei denti dei veri cacciatori. Non abbiamo la capacità innata di strappare la carne di altri animali. Inoltre, se esaminate il livello di acidità negli animali che cacciano e mangiano solo carne, vedrete che è molto più alto di quello negli uomini. Questi animali hanno bisogno di un livello di acidità più elevato al



fine di digerire correttamente la carne cruda. Anche i loro stomaci e l’apparato digerente sono significativamente differenti. I carnivori hanno brevi tratti digestivi e stomaci forti che possono digerire carne avariata. Questi animali possono mangiare e digerire la carne che per giorni si trovava nell’aria aperta. Possiamo farlo noi questo? Possono le persone mangiare carne cruda non bolita che era nell’erba per tre o quattro giorni?

In poche parole, l’uomo non è fatto per essere cacciatore spietato o esclusivamente carnivoro.

La tabella seguente mostra le differenze tra gli esseri umani e animali che mangiano solo carne:

	ESSERI UMANI	CARNIVORI
Denti	Piatti	Affilati
Masticazione	Masticazione lunga	Inghiotte tutto il cibo
Lingua	Liscia	Ruvida
Saliva	Gli enzimi per la digestione dei carboidrati	Non ci sono enzimi digestivi
Le arterie si ostruiscono	Sì, bassa resistenza al grasso	No, hanno bisogno di una elevata percentuale di grasso
Unghie	Piatte	Artigli affilati
Sudorazione	Sudorazione attraverso i pori	Sudorazione solo attraverso la lingua
Sonno	Circa il 33% del giorno	Circa l'80% del giorno
Stomaco	L'acidità del pH 4-5	L'acidità del pH 1
L'intestino tenue	10-11 volte più lungo della lunghezza del corpo	3-6 volte più lungo della lunghezza del corpo
Il colon	Lungo e complesso	Corto, semplice e liscio
Fegato	Non può purificare la vitamina A	Può purificare la vitamina A
Vitamina C	L'assunzione necessaria da fonti alimentari	Producono da soli la vitamina C
Abitudini alimentari	Li disgusta la vecchia carne cruda	A loro piace la carne cruda e vecchia
Gambe	2	4

La tabella con differenze tra gli esseri umani e gli animali carnivori (animali che mangiano solo carne)

Da tutto ciò si può concludere che i primi esseri umani probabilmente hanno mangiato poca carne. E' importante ricordare che mangiavano solo carne fresca, che è calorica.

Un altro gruppo di cibo che difficilmente era sul menù dei nostri antenati sono prodotti lattiero-caseari. Dove li avrebbero ottenuti? Un altro fatto importante e strano è che gli esseri umani sono l'unica specie che beve il latte anche una volta cresciuti. E non bevono latte umano, ma il latte di altri animali. Un po' strano, non è vero?



Che dire di cereali? In una forma del tutto naturale, le persone possono digerire riso o grano? Difficilmente. In forma grezza, le persone non possono nemmeno masticare cereali, per non parlare di digerirli. Se guardiamo gli animali, soprattutto gli uccelli che si nutrono per lo più di cereali, possiamo vedere che il loro apparato digerente è adatto per questo tipo di dieta. Gli uccelli hanno un sacchetto in gola, in cui i cereali sono inghiottiti e si dissolvono da digerire facilmente. Tuttavia, le persone non hanno la capacità digestiva per i cereali crudi. Quindi, se i primi esseri umani non avevano mai mangiato cereali, prodotti lattiero-caseari o carne - allora che cosa era la loro fonte di cibo?

Verdure sono la conclusione ovvia. Verdure nella loro forma grezza, non sono difficili da mangiare, è sono di basso contenuto di grassi. Menzioniamo brevemente il gusto, senza salse per l'insalata - le verdure crude diventano certamente noiose se si mangiano tutti i giorni!

Se la mia conclusione è che i primi uomini mangiavano solo verdure, allora adesso pensate che sono pazzo! Come un uomo può essere in buona salute, senza latte e cereali? Infine, tutta la vita ascoltiamo che fanno parte della nostra dieta sana!



Ecco perché ho iniziato questo capitolo dicendovi di dimenticare ciò che sapete circa la cosiddetta dieta sana! Quello che è pubblicizzato e promosso in questo momento non ha nulla a che fare con la salute, ma con un arricchimento! Mercato guidato dai guadagni ha introdotto “nuove” regole nella dieta umana.

Basandoci su tutto già citato qui, l'alimento ideale per gli esseri umani è:

- Cibo non condito
- Cibo crudo che è facile da digerire
- Cibo che è facile da trovare
- Cibo che contiene abbastanza nutrienti e le vitamine necessarie per la sopravvivenza
- Cibo ricco di calorie sotto forma di zuccheri semplici, di cui il nostro corpo ha bisogno

Riuscite a immaginare un cibo che soddisfa i requisiti di cui sopra?

Da qualche tempo, i ricercatori hanno studiato i denti dei primi esseri umani per capire meglio che cosa hanno mangiato. E' sorprendente, ma niente di cui sopra!

I PRIMI ESSERI UMANI MANGIAVANO QUASI ESCLUSIVAMENTE FRUTTA!

Un altro fatto che aiuta a dimostrare questa teoria può essere trovata studiando i nostri parenti genetici più stretti nel regno animale, gli scimpanzé, che si nutrono quasi esclusivamente di frutta!

La prima volta che pensate a questa teoria, sembra assurda, ma se ci pensate un po' a questo proposito, vedrete che la frutta soddisfa tutti i requisiti della nutrizione umana:

- » La frutta contiene più sostanze nutritive necessarie di tutti gli altri gruppi di alimenti.
- » La frutta ha un gusto eccellente quando è crudo, soprattutto quando è maturo.
- » La frutta può essere consumata immediatamente quando scoperta, senza una preparazione speciale.
- » La frutta nel nostro corpo si digerisce più velocemente di altri alimenti.
- » La frutta matura è in grado di convertire i carboidrati in glucosio e fruttosio, entrambi zuccheri semplici che i nostri corpi possono utilizzare come energia immediata senza bisogno di digestione.
- » Gli enzimi nella frutta possono convertire le proteine in amminoacidi e grassi in acidi grassi, che sono fonti essenziali di energia per il nostro corpo. Questa è l'energia di cui abbiamo bisogno per muoverci, parlare, respirare e quant'altro necessario per la sopravvivenza.
- » La frutta è un alimento facile da reperire. Si può trovare facilmente grazie ai colori vivaci per poi prenderla dall'albero. Frutta matura cade a terra - quindi non c'è alcun impiego coinvolto, a differenza di caccia e uccisione di animali!



» Il cervello stesso funziona guidato da zuccheri semplici. In un'epoca in cui la gente mangiava solo frutta, il cervello umano cresceva. La nostra antica dieta di frutta ha aiutato i nostri corpi a crescere ed evolvere, e ora la nostra dieta moderna provoca la riduzione del nostro cervello!

Forse ora siete spaventati e pensate che la soluzione che Diabetes NoMore offre è unicamente sulla base di mangiare frutta! Non vi preoccupate, questo non è vero. Tuttavia, è necessario ricordare questi fatti importanti su frutta.

7.1.1. L'equilibrio di zuccheri e grassi

Come avete già appreso nella sezione precedente, i primi esseri umani mangiavano per lo più frutta. Gli zuccheri da questa frutta erano facilmente convertiti in energia per le cellule, senza la necessità di insulina.

Provate a immaginare, hanno mangiato più zucchero al giorno rispetto a noi oggi, ma il loro pancreas funzionava bene e non hanno avuto il diabete.

E' vero che i nostri antenati di tanto in tanto hanno mangiato carne e altri alimenti ad alto contenuto di grassi come avocado, ma cerchiamo di analizzare questo. Quando raggiunsero la carne, non mangiavano la frutta. Perché? Allora, come primo, non c'erano i frigoriferi a quel tempo. Sapevano che dovevano mangiare tutta quella carne prima che vada a male. E perché la carne era così ricca di calorie - non mangiavano frutta finché avevano la carne. Inoltre, la carne era una prelibatezza rara, così volevano consumare più carne quando l'avevano.

Questo è **FONDAMENTALE** per la loro dieta senza malattie - non mescolare mai zuccheri e grassi!

I nostri antenati hanno mangiato o esclusivamente cibi grassi o esclusivamente cibi zuccherati ed era la loro dieta che li teneva lontano da diabete. Solo dopo che la gente ha cominciato a combinare dolci e cibi grassi è apparsa la necessità di insulina.



7.1.2. Coltivazione industriale

La vera e propria epidemia di diabete è iniziata solo un secolo fa, e sappiamo che le persone già mescolavano diversi tipi di cibo nel loro alimento molto prima.

Che cosa, allora, è cambiato? In primo luogo, la qualità del cibo è stata ridotta. Tutti mangiavano cibi molto più sani, si coltivava biologico su piccole aziende agricole e il cibo non è mai stato esposto a sostanze chimiche. Naturalmente, le persone non hanno avuto a loro disposizione alimenti altamente trasformati. Tuttavia, tutto è cambiato con l'espansione dell'agricoltura industriale.

7.1.3. La carne

Probabilmente il più grande cambiamento nella dieta umana è successo quando la coltivazione del pollame si è industrializzata. Indietro di 60 anni la produzione di carne si è spostata dalle piccole aziende agricole alle grandi fabbriche. In passato, gli animali da allevamento mangiavano cibi naturali come era prima delle fattorie. Bestiame ad esempio, normalmente pascolava sui campi infiniti di erba verde e prodotti a base di carne erano sani e poveri di grassi. Tuttavia, questo ora è cambiato radicalmente. Bestiame che si ciba di erba contiene grassi omega 6 e 3 nel rapporto di 3:1. Commercialmente prodotto bestiame ha una quota di 20:1. Questo è estremamente importante perché omega 6 grassi sono i grassi che creano uno strato attorno alle cellule, che blocca il libero passaggio e l'assorbimento del glucosio nelle cellule. Omega 3 grassi, d'altro canto, sono grassi che galleggiano liberamente ed effettivamente puliscono circolo sanguigno di grassi cattivi.

Un ulteriore problema è che tutti gli animali da allevamento di oggi sono in gabbie. Non corrono liberi nei campi né mangiano cibi naturali. Sono animali molto malati e sono tenuti su una dieta non sana, al fine di diventare più grandi e più spessi. Iniezioni di steroidi e antibiotici sono una parte della loro vita.



Questo tipo di carne è problematico e rischioso per malati di diabete. Se avete realmente bisogno di mangiare carne, quindi scegliete solo carne biologica di animali che si nutrono di erba.

7.1.4. Prodotti lattiero-caseari

Prodotti lattiero-caseari di oggi sono pieni di grassi e zuccheri e sicuramente non vanno bene per noi. La soluzione consigliata dal Diabetes NoMore è eliminare i prodotti lattiero-caseari dalla propria dieta.

Come ho già detto, noi siamo l'unica specie sul pianeta che beve il latte di un altro animale. Questo semplicemente non sembra naturale.

Cercate di dimenticare tutto quello che vi hanno detto dell'importanza del latte per la vostra salute. Vi hanno mai detto che il latte di mucca che viene venduto come il latte con il 2% di grassi in realtà contiene il 35% di grassi? Questo non è un grasso qualunque, ma sono grassi saturi. Questo è lo stesso grasso che è direttamente correlato al colesterolo alto, e insulino-resistenza. Pertanto, è necessario rimuovere il latte dalla dieta.

La situazione è molto simile in altri prodotti lattiero-caseari, come lo yogurt, formaggi e gelati. Sono pieni di grasso! Formaggio, per esempio, è quasi il 100% del grasso. Pertanto, dovrebbe essere evitato. Prodotti lattiero-caseari il 70% delle loro calorie ottengono da grassi. Pertanto, per loro non c'è posto nella soluzione offerta dal Diabetes NoMore.

Avete probabilmente visto i latticini senza grassi, ma tenete a mente che è quasi impossibile eliminare tutto il grasso da qualcosa! Anche se si potrebbe eliminare tutto il grasso da qualcosa, ciò che rimane nel prodotto è lo zucchero. E cosa dire di lattosio?

Il lattosio è un altro tipo di zucchero che si trova nei prodotti lattiero-caseari. Forse avete sentito la gente dire che sono intolleranti al lattosio. Queste persone non hanno gli enzimi per digerire gli zuccheri dei prodotti lattiero-caseari. Quando non sono digeriti, questi zuccheri sono liberi di muoversi attraverso il tratto digestivo. Nel tratto intestinale inferiore creano un ambiente favorevole per la crescita di tutti i tipi di batteri nocivi. Pertanto, le persone che sono intolleranti al lattosio hanno diversi problemi di salute e disturbi (gonfiore, crampi, diarrea, ecc.)



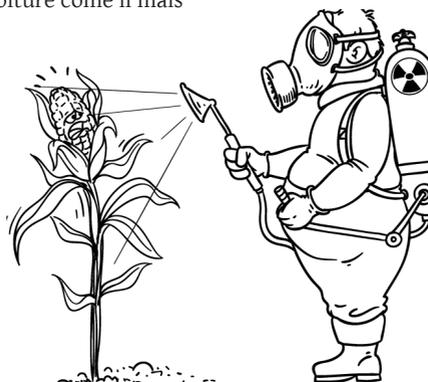
Quando praticate la soluzione del libro *Diabetes NoMore*, evitate i prodotti lattiero-caseari. Potete trovare sostituti adatti, come il latte di soia, di canapa, di riso o di mandorle. La maggior parte dei centri commerciali oggi offre vari tipi alternativi ai prodotti lattiero-caseari.

7.1.5. Cereali

I cereali sono un altro gruppo di cibo che è stato introdotto nella nostra dieta poco tempo fa. Secondo gli scienziati, la gente ha cominciato a consumare i cereali solo 10.000 anni fa.

Cereali che avevano mangiato in passato non sono come questi che oggi mangiamo. Finché non arrivano al vostro tavolo, hanno già passato un sacco di lavorazione e:

- » Hanno perso la maggior parte delle sostanze nutritive
- » Contengono grandi quantità di pesticidi tossici, con cui vengono spruzzati man mano che crescono
- » Sono pieni di concimi solidi e minerali sintetici dal terreno, che le colture non possono davvero usare
- » Sono esposti alle radiazioni, che distruggono tutte le sostanze nutritive buone
- » Sono stati coltivati da semi geneticamente modificati, che possono causare gravi problemi di salute, e questo è particolarmente vero per le colture come il mais



Coltivazione e la raccolta dei cereali non sono gli unici problemi. In passato si utilizzavano mulini in pietra per macinare il grano, ma oggi si usa pressa in metallo veloce per macinare i cereali in polvere. Queste sono alcune delle ragioni per cui abbiamo un improvviso aumento del glucosio nel sangue, che costringe il nostro corpo a produrre più insulina rispetto al passato.

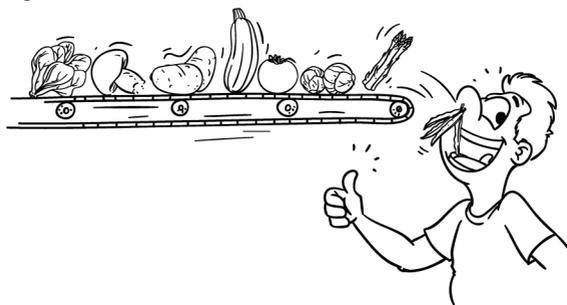
7.1.6. Verdure

Le verdure sono una parte importante della soluzione offerta dal Diabetes NoMore. Se vi ricordate, in precedenza ho detto che il potassio è molto importante nella trasformazione dello zucchero nel nostro corpo, e per molti altri di cui non parleremo ora. Ogni volta che non c'è abbastanza potassio nel nostro corpo, sentiamo il desiderio di zucchero. Il potassio aiuta a immagazzinare lo zucchero nelle cellule. Infatti, per ogni molecola di glucosio serve una molecola di potassio per aiutare con immagazzinamento di questo zucchero nella cellula. Se consumate più zucchero quando al vostro corpo manca già il potassio, i livelli di zucchero nel sangue aumenteranno.

Per aumentare il livello di potassio, mentre fate la dieta Diabetes NoMore, dovrete consumare molte verdure. Soprattutto le verdure che sono ricche di potassio!

La maggior parte di queste verdure sono facili da trovare sul mercato locale o in centri commerciali. Cercate di mangiarne tanti:

- » Pomodori
- » Spinaci
- » Funghi
- » Patate (patate dolci in particolare)
- » Bietole
- » Zucchini
- » Cavoletti di Bruxelles
- » Asparagi
- » Fagiolini ecc.



La verdura verdescuro, a foglia è la migliore fonte di potassio. Se mangiate 2 porzioni di insalata al giorno di questa verdura, consumerete abbastanza potassio. Se non potete mangiare tanta insalata e verdure con i pasti, allora potete preparare un frullato verde come uno spuntino e in questo modo coprire il bisogno giornaliero di potassio. Più tardi nel libro vi mostrerò ricette semplici per bevande vegetali.

7.1.7. Frutta

In precedenza abbiamo detto che la frutta è il più importante gruppo alimentare per i diabetici e che è stata la principale fonte di sostanze nutritive dei nostri antenati. La frutta era la loro prima scelta, perché aveva un ottimo sapore ed era disponibile sugli alberi e pronta da mangiare.

Ma ora, con l'industrializzazione di tutto, la frutta non è più quella di una volta. La frutta è ora raccolta settimane prima di maturare in modo da non rovinarsi durante il lungo viaggio verso gli scaffali nei negozi. Tuttavia, non attendere che la frutta maturi prima del raccolto colpisce tre cose importanti:

- » Il gusto non è lo stesso. La maggior parte dei frutti non può correttamente maturare dopo la raccolta, in modo da non sviluppare mai un vero e proprio gusto (banane sono un'eccezione).
- » La frutta acerba che viene prelevata in anticipo non ha molte sostanze nutritive che si possono trovare normalmente nella frutta completamente matura.
- » Il più importante è che la frutta acerba non ha completato la trasformazione dello zucchero, cioè gli zuccheri non si sono convertiti in fruttosio. La frutta acerba contiene glucosio, invece, causando ancora più problemi per i diabetici.



7.2. Diabetes NoMore DIETA

Dieta qui presentata è specificamente progettata per pulire il fegato e migliorare la sua funzione e curare il diabete. Cercate di attenervi attentamente alle istruzioni, perché questa dieta funziona in modo da permettervi di ottenere i nutrienti ed essere liberi di insulina.

Come accennato in precedenza, vi prego di consultare il medico prima di iniziare qualsiasi dieta che può influenzare il vostro diabete.

7.2.1. Diabetes NoMore pasti

Ho già spiegato le ragioni per le quali ZUCCHERI e GRASSI non dovrebbero essere mai mescolati!

La regola di base di questa dieta è di: non mangiare allo stesso tempo gli zuccheri e i grassi. Questo è il primo passo verso la cura del diabete. Ricordate, tutti gli alimenti con un sacco di carboidrati si trasformano in zucchero durante il processo di digestione.

Qui di seguito è riportato un elenco (tabella) di gruppi di alimenti che non si dovrebbero mai mescolare. Questi sono gruppi di alimenti di colore **ARANCIONE** e gruppi di alimenti di colore **ROSSO**. C'è anche la lista **NERA**. Il cibo da gruppo di alimenti neri dovrebbero essere evitati del tutto! Come ho spiegato nel capitolo precedente, esiste un alimento che semplicemente non fornisce nulla di buono e può seriamente aggravare il diabete. Il cibo dalla lista nera contiene sia grassi che zuccheri, e quindi dovrebbe essere evitato.



Così, abbiamo una panoramica del vostro piatto: per lo più è la verdura cotta e cruda. Prendete in considerazione il fatto che questa dieta vi è necessaria per pulire il fegato e il pancreas e ripristinare la loro funzione. Una volta raggiunto questo obiettivo, potete procedere alla fase successiva: una fase di mantenimento, in cui la vostra dieta non sarà più così limitata.

Elenchi di cibo

CARBOIDRATI		
Tutta la frutta	Tutto il pane	Tutta la pasta
Tutto il riso	Avena	Cuscus
Cereali	Quinoa	Orzo
Patate	Yam patata	Zucchini
Zucca	Patata dolce	Mais
Carota	Tutti i fagioli	Tutti i piselli

GRASSI		
Tutte le carni rosse	Tutti i volatili	Pesce
Crostacei	Uova	Burro
Tutti gli oli	Tutta la frutta secca	Avocado
Olive		

MISCELLANEA		
Tutti i prodotti lattiero-caseari	La maggior parte dei dolci	La maggior parte di fast food
La maggior parte di cibi elaborati		

Quindi, il vostro piatto dovrebbe essere:

la combinazione di cibo dalla lista **ARANCIONE**.

OPPURE

La combinazione di cibo dalla lista **ROSSA**.



7.2.2. Regole da ricordare

Mentre seguite la dieta Diabetes NoMore, cercate di tenere sempre a mente le seguenti regole e seguirle rigorosamente:

» Verdure (verdure non amidacee), sono il tutto-quello-che-potete-mangiare gruppo alimentare in questa dieta. Potete mangiarle quanta volete, in qualsiasi momento. Basta non usare olio o burro con i pasti che contengono carboidrati (Gruppo arancione).

» Sul piatto ideale tre quarti saranno coperti con verdure (il vostro piatto principale). Naturalmente, questo non è OBBLIGATORIO, ma vi aiuterà a raggiungere la salute più velocemente.

» Quando pianificate il vostro pasto, scegliete gli alimenti SOLO dal gruppo Rosso oppure Arancione - MAI alimenti da entrambi i gruppi. Se si mescolano questi due gruppi, i livelli di zucchero aumentano rapidamente. Ad esempio, se per il pranzo avete la carne rossa, allora il resto del giorno dovrete mangiare solo verdura ed evitare i carboidrati e grassi. Se un vostro pasto è a base di cereali, allora il resto non deve contenere grassi.

» Anche la frutta è meglio non mescolare con altri gruppi di alimenti. Vi suggerisco di mangiarla per la prima colazione - solo frutta.

» Cercate di non mangiare spesso cibi grassi. Attendete almeno 12 ore tra i pasti grassi. Alcuni cibi grassi si rimuovono dal sangue solo dopo 3 giorni.

» Tenendo presente che ai grassi serve lungo tempo prima che vengano rimossi dal flusso sanguigno, cercate di evitare tali alimenti il più possibile e sostituirli con alimenti ricchi di proteine.

» Quando mangiate un pasto ricco di carboidrati, ricordatevi di evitare condimenti per insalata contenenti olio.

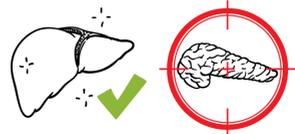
8. Capitolo

Trattamento del pancreas e IGF

Il capitolo precedente era su come migliorare il fegato con la pulizia del fegato e la produzione di più IGF. Questo abbasserà i livelli di zucchero nel sangue in modo naturale. Il prossimo passo sarà quello di rafforzare il vostro pancreas, che aiuterà ulteriormente nella cura del diabete. Anche se forse avete sentito che il danno al pancreas non si può riparare, ci sono molte erbe curative che possono farlo!

Una gran parte della mia ricerca si concentra su questa sezione perché la mia squadra è stata quella che ha scoperto questi ingredienti rivoluzionari che rendono Diabetes NoMore una soluzione eccezionale per il diabete.

Segue la presentazione delle grandi scoperte di questa ricerca e le parti principali di questa formula per curare il diabete.



8.1. Diabetes NoMore polvere

Gli ingredienti di questa polvere sono facili da trovare in molti negozi di erbe tradizionali cinesi. Se non si dispone di una cosa del genere nelle vicinanze, potete ordinare tutto tramite Internet. Molti degli ingredienti possono essere trovati anche in supermercati.



Ingredienti per Diabetes NoMore polvere

Ingredienti	Svojtva	Količina
Estratto di radice di Campanula cinese (Platycodi Radix)	Aumenta la sensibilità all'insulina, migliorando l'omeostasi del glucosio. L'estratto ha le proprietà antibatteriche, antimicotiche e antitumorali. Abbassa i livelli di zucchero nel sangue.	6 grammi
Estratto di frutta di Schisandra cinese (Schizandra Fructus)	Schisandra chinensis è frutto che viene utilizzato in Cina per rafforzare il sistema immunitario, regolare lo zucchero nel sangue, ridurre il colesterolo e svolge un ruolo importante nella produzione di nuove cellule sane.	6 grammi
Estratto di stelo di Borsa del pastore (Capsella Bursa)	Migliora la circolazione e mantiene normali livelli di zucchero nel sangue.	6 grammi

Estratto di radice di liquirizia (<i>Glyzirrhziae Radix</i>)	L'estratto contiene amorfutine di effetto antidiabetico. Riduce lo zucchero nel sangue e ha effetto anti-infiammatorio. E' usato per il trattamento di malattie metaboliche complesse.	5 grammi
Estratto di radice di astragalo (<i>Astragalus Membranaceus Bunge</i>)	Aiuta a migliorare la funzione renale e abbassa i livelli di zucchero nel sangue.	5 grammi
Estratto di Bacche di goji (<i>Lycium Barbarum</i>)	Bacche di Goji sono conosciute anche con il nome di bacche di lupo e si usano da secoli in Cina per il ringiovanimento e di recente nel trattamento del diabete.	5 grammi
Estratto di frutta di Yam Wild (<i>Dioscorea Japonica Thurnberg</i>)	Aumenta la resistenza e la forza muscolare. Migliora il funzionamento del fegato e rafforza il sistema immunitario. Questa è una pianta conosciuta per il suo effetto antidiabetico.	5 grammi
Estratto del Sigillo del Salomone (<i>Polygonatum Biflorum</i>)	Sigillo di Salomone contiene ingredienti che abbassano i livelli di zucchero nel sangue.	5 grammi
Estratto di foglie di gelso (<i>Morus Alba</i>)	Molte culture di tutto il mondo utilizzano foglia di gelso per controllare il diabete. E' noto che abbassa un forte aumento della glicemia che si verifica dopo un pasto.	5 grammi
Estratto di radice di mirra (<i>Commiphora Abyssinica</i>)	La mirra si usa per la tosse, l'asma, l'ulcera, la costipazione, l'artrite, ecc. La mirra può ridurre l'infiammazione e combattere i batteri.	5 grammi

Estratto di Leonurus cardiaca (Leonurus Artemisia)	Leonurus cardiaca aumenta il flusso di sangue e abbassa la pressione sanguigna, il che riduce il sovraccarico del cuore.	4 grammi
Estratto della giuggiola (Ziziphus Jujuba)	Giuggiola aiuta a purificare il sangue e aumenta la forza muscolare. Migliora anche il fegato e rafforza il sistema immunitario.	4 grammi
Estratto della cicoria (Chocorium Intybus)	La cicoria si usa da lungo tempo per l'effetto positivo sul tratto digerente e fegato. Spesso si usa per abbassare i livelli di zucchero nel sangue.	4 grammi
Semi di fieno greco	Semi di fieno greco contengono livelli elevati di fibre solubili. Ritardando la digestione e assorbendo i carboidrati, questi semi abbassano lo zucchero nel sangue.	50 grammi

Miscela totale: 115 grammi.

Altri ingredienti:

Cannella	Molti studi hanno dimostrato che la cannella aiuta a controllare i livelli di zucchero nel sangue.
Cacao	Alcune ricerche suggeriscono che alcuni componenti presenti nel cacao hanno numerosi benefici nel mantenimento del peso corporeo ed i livelli di zucchero nel sangue.
Stevia	Stevia può aumentare la sensibilità all'insulina. Con meno resistenza all'insulina, le cellule utilizzano l'insulina meglio.

8.1.1. Come creare la polvere Diabetes NoMore

Per preparare con successo la polvere Diabetes NoMore, seguite le seguenti istruzioni:

1. Acquistate tutti gli ingredienti elencati nella tabella precedente. Le quantità elencate sono sufficienti per la fornitura di un mese. Gli ingredienti possono essere acquistati presso l'erboristeria.

2. Comprare gli ingredienti in forma di polvere. Se non ci sono in questa forma, utilizzate un mortaio e pestello per fare una polvere fine.

3. Prendere un grande sacchetto per congelatore che può essere chiuso. Mettete tutti gli ingredienti dalla lista dentro e agitate fino a quando siano ben miscelati.



La polvere Diabetes NoMore ora è pronta per l'uso.

8.2. Come preparare le bevande Diabetes NoMore

Gli shake e gli smoothie qui menzionati possono essere consumati con i pasti quando fate la dieta Diabetes NoMore. La bevanda con carboidrati si beve insieme ai pasti del gruppo alimentare di carboidrati, e per il resto esiste una bevanda con le proteine. Sono facili da preparare e hanno un gusto eccellente!



8.2.1. Shake ricco di carboidrati

Ingredienti:

- 2 dl di acqua
- 1 dl di ghiaccio
- 1 banana
- 1 cucchiaino di polvere di cacao
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 busta di Stevia
- ¼ cucchiaino di polvere Diabetes NoMore



Macinate tutti gli ingredienti in un frullatore fino ad ottenere un composto liscio. Il vostro shake è pronto!

8.2.2. Bevanda proteica

Ingredienti:

- 2 dl di latte di soia, di canapa o di frutta secca (senza zucchero)
- ¼ di avocado maturo
- 1 cucchiaino di burro di mandorle
- 1 cucchiaino di polvere di cacao
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 bustina di Stevia
- ¼ cucchiaino di polvere Diabetes NoMore
- 1 dl di ghiaccio



Macinate tutti gli ingredienti in un frullatore fino ad ottenere un composto liscio.

Per ottenere i migliori risultati, preparate 3 bevande al giorno e bevete 30 minuti prima dei pasti. Assicuratevi di bere la bevanda che è in accordo con il tipo di cibo che mangiate. E' meglio cominciare con i carboidrati per la prima colazione, e poi continuare per tutta la giornata con proteine.



9. Capitolo

Il potere curativo della vostra mente

La medicina occidentale solo negli ultimi decenni ha iniziato ad esplorare la potente influenza della nostra mente sulla nostra salute generale.

Numerosi studi hanno dimostrato il collegamento innegabile tra il nostro stato d'animo e la nostra capacità di curare le malattie. In poche parole, i vostri pensieri possono modellare la vostra vita e la salute. Ad esempio, se vi svegliate la mattina pensando a quanto avete bisogno dell'insulina e continuate con lo stesso pensiero per tutta la giornata, il cervello dopo un certo tempo sarà d'accordo con voi. Giorno dopo giorno insegnerete al vostro cervello che deve credere che avete bisogno di più insulina e ricorrerete all'insulina sempre per controllare i livelli di zucchero nel sangue.

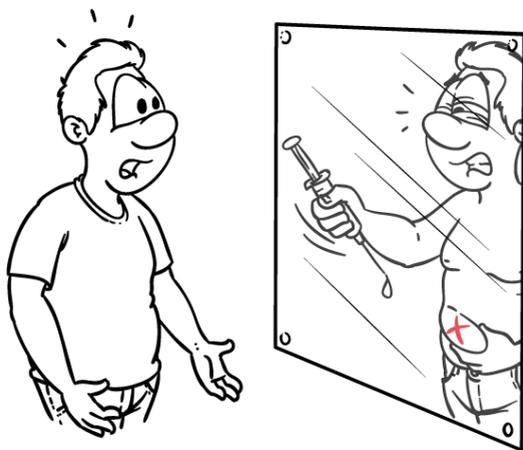


Molti studi, tra cui questo sotto condotto dal dr. Bruce Lipton, hanno dimostrato che la mente influenza il corpo a livello cellulare e può anche influenzare il DNA. Questa ricerca spiega come i nostri pensieri e il potere della nostra mente influenzano la capacità del corpo di guarire e di confrontarsi con la malattia.

Ora vediamo come potete utilizzare questo potere di guarigione innato per sconfiggere il diabete.

9.1. Il vostro subconscio influenza il diabete

Il nostro subconscio mantiene una certa immagine di noi. L'immagine è formata da come vediamo noi stessi, sulla base di esperienze passate e di come le abbiamo valutate.



Immaginiamo una persona a cui hanno detto che il diabete è ereditaria e questa persona inizierà a vedere se stessa come qualcuno che probabilmente avrà il diabete. Si sentirà così solo sulla base di quest'unica esperienza, indipendentemente dall'accuratezza delle informazioni o dal rischio reale. Tenendo questo pensiero in mente, possono anche cominciare a pensare come sarebbe la vita di un diabetico, come cambieranno e che tipo di terapia e farmaci dovranno prendere, e così via. Dopo un po', il loro subconscio inizierà a riprodurre l'immagine di loro stessi come i diabetici nel mondo reale.

Questo è un esempio perfetto di come la mente può fare un'immagine che non è realmente basata su esperienze reali. Non siete mai stati diabetici. Lo avete solo immaginato e il vostro subconscio ha proiettato questa immagine di voi. Ora voi, il vostro corpo e la mente, dovete fare qualcosa contro queste immagini di voi come diabetici. Se la vostra mente crede che siete diabetici, il vostro corpo farà di tutto per essere in accordo con questa convinzione.

Come ho detto prima, la vostra mente può influenzare il corpo, anche a livello cellulare, fino al DNA. Quindi, se la vostra mente vi proietta un'immagine di voi come un diabetico, le vostre cellule possono rallentare o fermare completamente la produzione di insulina. Questa immagine è così potente. Ma c'è un lato positivo a questo. Come l'immagine negativa può essere dannosa, così l'immagine positiva può aiutarvi. Potete utilizzare questo potere della vostra mente per essere più sani e sbarazzarvi del diabete!

9.2. Metodo di visualizzazione di 3 settimane

Il potere della mente è un ottimo strumento che viene usato raramente in pieno. Di rado viene utilizzato per formare una nuova immagine di una persona in perfetta salute. Ma, ora è il momento per fare proprio questo.

In primo luogo, ripulite i pensieri e cancellate tutte le immagini negative di se stessi come una persona malata.

Impiantatevi una nuova immagine di se stessi in mente: una persona entusiasta o addirittura ideale. Immaginatevi in perfetta salute! Non avete il diabete, nessuna terapia né iniezioni di insulina! Siete una persona sana che sta conducendo una vita felice e ama passare il tempo con la sua famiglia mangiando il cibo che preferisce! Senza ostacoli!

Non pensate a come suona strano... solo siate pazienti e credete nelle proprie parole. Non posso sottolineare abbastanza l'importanza di questo passo nel processo della vostra guarigione. Il beneficio sarà così grande, che sono sicuro al 100% che continuerete a utilizzare questo metodo di visualizzazione fino alla fine della vostra vita!

Questo numero di settimane non è stato scelto a caso. La ricerca scientifica ha dimostrato che ci vogliono 21 giorni per avere un reale cambiamento della propria immagine nella mente.

L'unica cosa che vi serve è l'immaginazione. La vostra immaginazione ha creato l'immagine corrente e la vostra immaginazione vi aiuterà a creare nuovo quadro migliore di voi stessi. Immagine dove siete di perfetta salute.



Questo metodo è particolarmente efficace nel diabete di tipo 1, che comprende la genetica. Solo la mente ha il potere di cambiarlo! Con un impegno pieno e con questi esercizi potete influenzare il vostro DNA e smettere di essere diabetici.

Tutto quello che dovete fare è riservare un po' di tempo per voi stessi, rilassarvi, sedervi e immaginarvi perfettamente sani. Per cominciare è forse più facile da seguire questi passaggi:

1. PASSO	Sulla carta, descrivete l'immagine di voi stessi che desiderate visualizzare nella vostra mente. Immaginate uno scenario simile al film che la vostra mente ripeterà nel vostro subconscio.
2. PASSO	Stabilite ogni giorno il tempo per questo: rilassatevi, sedetevi e fate scorrere il film nella vostra testa, proprio come avete annotato sulla carta. Fate questo per almeno 20 minuti.
3. PASSO	Nella prima settimana definite con precisione l'immagine che desiderate visualizzare per esempio, la vostra immagine perfetta di salute. Poi le prossime 2 settimane guardate questo film ogni giorno di nuovo...

Suggerimenti per la visualizzazione di successo

Molte persone trovano difficile iniziare a utilizzare questo metodo di visualizzazione. Quindi, qui ci sono alcuni consigli che ve lo faciliteranno.

Dal momento che avrete bisogno di un filmato dettagliato per “ingannare” la vostra mente, la maggior parte delle persone ottengono risultati migliori quando si immaginano seduti in un teatro guardando se stessi come attori nel film mostrato sul grande schermo.

Provate ad immaginare un film altamente dettagliato con voi come protagonista. Non solo breve immagine del vostro corpo come sano, ma una vera storia completa della vostra salute. Questo può includere le vostre visite al medico, che avete ottenuto i risultati perfetti, una conversazione con la vostra famiglia a cui dite che non avete più il diabete, guardare il pancreas e il fegato che funzionano perfettamente, come le vostre cellule si rinnovano e così via. Non dimenticate di includere sentimenti – come vi sentirete una volta senza il diabete.

Questo è importante perché la nostra mente crea un’immagine in base alla nostra esperienza. Più dettagli includete, tanto l’immagine sarà più realistica alla vostra mente. L’inclusione di tutte le sensazioni e sentimenti contribuirà ulteriormente a cambiare più velocemente la vostra immagine di voi stessi.

Infine, abbiate un po’ di fede! Non pensate alla situazione attuale e di quanto siete malati ora. Il metodo di visualizzazione si basa su dove si vuole essere in futuro. Ci vuole dedizione e una forte convinzione, ma se sarete determinati, raggiungerete questo obiettivo.



10. Capitolo

Conclusione

Il messaggio di questo libro è chiaro: il diabete può essere curato! Queste sono le informazioni che desidero condividere con il mondo, perché possono aiutare molte persone a condurre di nuovo una vita normale. Se seguite tutte le istruzioni del programma di Diabetes NoMore, raggiungerete il vostro obiettivo e sarete liberi di diabete.

La dieta vi aiuterà a pulire il fegato e vi prometto che vi sentirete come una persona nuova.

Diabetes NoMore è un programma unico che cambierà la vostra vita per sempre. So che funziona, ma se pensate che non è per voi o non siete completamente soddisfatti del risultato, mi atterro alla mia garanzia. Avete 44 giorni di tempo per provare e se, per qualsiasi motivo, Diabetes NoMore non è quello che vi aspettavate, basta contattare il nostro team di supporto e riceverete un rimborso completo.

Sono Alan Brown, e non riesco più a guardare come il diabete distrugge la vita delle persone. Credo che ci sia una soluzione ed è il Diabetes NoMore. Potete ripristinare la vostra salute e vivere una vita appagante!

Non avete nulla da perdere se provate il Diabetes NoMore, e potete avere tutto! Abbiate fede, siate devoti e vedrete i risultati!



Per concludere vediamo tre grandi passi della soluzione Diabetes NoMore...

TRE GRANDI PASSI DELLA SOLUZIONE DIABETES NOMORE

1. PASSO	DISINTOSSICAZIONE DEL FEGATO
	<ul style="list-style-type: none"> • Pulite il fegato con il programma di disintossicazione di un giorno e rimuovete le sostanze chimiche e contaminanti che interferiscono con il funzionamento del fegato. Il fegato pulito è un passo importante verso la cura del diabete! • Seguite la dieta speciale per assicurarvi che, sia il vostro fegato che il pancreas funzionano correttamente.
2. PASSO	DIABETE DIETA E BEVANDE
	<ul style="list-style-type: none"> • Seguite la dieta Diabetes NoMore e siate attenti ai gruppi di alimenti in modo da curare naturalmente il diabete. • Bevete Diabetes NoMore frullati per 3 volte al giorno almeno 30 minuti prima di mangiare.
3. PASSO	POTENZIATE LA VOSTRA MENTE
	<ul style="list-style-type: none"> • Ricordatevi che avete il potere di guarigione in sé, ma lo dovete solo utilizzare! Utilizzate il metodo di visualizzazione come ultimo passo per un corpo senza diabete!

Nota importante:

Quando iniziate con qualsiasi programma di Diabetes NoMore, vi prego di **NON** interrompere l'assunzione di farmaci o di insulina prescritti! Brusca interruzione può avere conseguenze negative per la salute. Informate il vostro medico di questo metodo e che cosa avete intenzione di fare. Consultate il proprio medico circa la riduzione lenta e aggiustamento della dose, man mano che procedete nel programma Diabetes NoMore.



Indipendentemente dal cambiamento che volete fare, è consigliabile consultare prima un medico se può influenzare la salute. Dovete solo avvisare lui o lei di vostri progetti e fare una visita generale per assicurarsi che potete iniziare con il programma Diabetes NoMore.

Preparatevi in quanto sarà anche necessario controllare il livello di zucchero nel sangue più spesso del solito. Attualmente, probabilmente controllate la glicemia prima di ogni pasto, quindi probabilmente 3 volte al giorno. Tuttavia, quando fate la dieta Diabetes NoMore, è necessario testarsi prima e dopo i pasti, quindi 6 volte al giorno.

Se il test di puntura del dito non è comodo, chiedete al vostro medico di altri metodi di test. Tuttavia, prendete in considerazione il prezzo di questi metodi alternativi. Quando cominciate il programma Diabetes NoMore, è necessario misurare i livelli di zucchero nel sangue prima e dopo i pasti a causa di possibili cambiamenti che dovrete prendere. Ciò è particolarmente vero per le persone che prendono le iniezioni di insulina. Inoltre, siate preparati per ulteriori visite dal medico perché dovrete regolare la dose di farmaci da prescrizione o insulina quando il livello di zucchero nel sangue inizia a ridursi a causa di programma Diabetes NoMore.

Infine, tenete a mente che questo non dovrete fare per lungo tempo: presto sarete LIBERI DA DIABETE!



3. PARTE

Ricette



11. Capitolo

Ricette

Questo capitolo ha lo scopo di rendere più facile la vostra vita, mentre seguite il programma Diabetes NoMore. Anche se abbiamo discusso in dettaglio le differenze tra i gruppi di alimenti e modi di combinarli con le bevande Diabetes NoMore, è sempre bene avere pronte alcune idee per i pasti.

Qui troverete molti suggerimenti per le ricette deliziose con cui si possono facilmente preparare i pasti. L'idea è di avere non solo il cibo che è sano e buono per il diabete, ma anche che sia un pasto delizioso che potete godervi!

Tutti lottiamo con pensiero cosa prepareremo per il pranzo o la cena, ed è ancora più difficile per i diabetici e le persone sulle diete speciali. Basta tenere presente questo capitolo in cucina e non sarete mai a corto di idee per un pasto delizioso!

Tutte le ricette sono organizzate in base alle vostre esigenze dietetiche particolari, in modo da poterli utilizzare per ottenere risultati sorprendenti!



11.1. Acquistate alimenti biologici

Per ottenere i migliori risultati, per quanto possibile, acquistate frutta e verdura da agricoltura biologica. Gli alimenti biologici contengono più sostanze nutritive e hanno un effetto positivo sulla salute generale. Contribuiscono alla longevità e sono una scelta necessaria quando si vuole combattere contro ogni malattia.

Rispetto ad altri tipi di frutta e verdura, quelli da agricoltura biologica possono avere fino al 50% in più di antiossidanti. Gli antiossidanti in molti studi dimostrato riducono il rischio di cancro e malattie cardiache. Inoltre, frutta e verdura biologica contiene più vitamine e minerali necessari per il vostro corpo per funzionare correttamente.



Naturalmente, il gusto del cibo biologico è incomparabilmente migliore!

11.2. L'equilibrio di grassi e zuccheri

Nei capitoli precedenti, ho parlato del fatto che non si devono mai mescolare cibi dolci con quei grassi. Per comodità il cibo è diviso in gruppi alimentari, arancione e rosso. Ricordatevi di non mangiare MAI insieme gli alimenti provenienti da diversi gruppi. Sempre iniziate con verdure crude e cotte, che dovrebbero occupare il 75% del vostro piatto. Una volta terminata la disintossicazione del fegato, e il pancreas di nuovo funziona normalmente, potete iniziare a introdurre più varietà di cibo con meno restrizioni.

Mentre vi preparate per il programma Diabetes NoMore, queste semplici linee guida vi aiuteranno:

- Mangiate la verdura quanta potete, quando potete. Basta non usare il grasso (olio e burro) con i pasti ricchi di carboidrati.
- Seguite le regole per i gruppi alimentari rosso e arancione. Non li mescolate. Con grassi, mangiate solo le verdure entro la fine della giornata. Con cereali, mangiate solo pasti a basso contenuto di grassi, quel giorno.
- Frutta mangiate da sola, almeno 12 ore dopo un alimento grasso.
- Ottenere il 75% delle sostanze nutrienti giornalieri da verdure è meglio per i diabetici, ma migliorerà anche la vostra salute generale.
- Quando mangiate alimenti ricchi di carboidrati, utilizzate solo le salse senza olio.

L'inizio di questo capitolo era in procinto di come seguire queste linee guida. Sapere cosa mangiare, e come prepararlo in modo sano e delizioso non è così facile... Nel resto di questo capitolo troverete gustose ricette per ogni gruppo di alimenti così la vostra dieta Diabetes NoMore sarà una deliziosa esperienza!



11.3. Condimenti per l'insalata senza olio

Condimento di lamponi

Ingredienti:

- 500 g di lamponi
- 3 gambi di sedano

Preparazione:

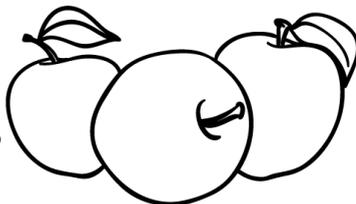
Lamponi e sedano, tritare finemente in un frullatore. Quando si raggiunge la consistenza desiderata, versare sul pasto o mettere la salsa in un contenitore adatto.



Condimento di mele con spezie

Ingredienti:

- 50 ml di succo di mela
- 50 ml di aceto di mele
- ¼ cucchiaino di basilico essiccato
- ¼ cucchiaino di origano secco
- ¼ cucchiaino di sale, o a scelta



Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti accuratamente con la frusta. Tenere in frigorifero per almeno due ore in un recipiente con il coperchio sigillato. Agitare bene prima di servire.

Estremamente cremoso condimento della canapa

Ingredienti:

- 120 ml di semi di canapa pelati
- 120 ml di acqua
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 1 spicchio d'aglio, pelato
- ½ cucchiaino di sale marino fino

Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e macinate ad alta velocità fino ad ottenere un composto liscio. Mettete il sale a piacere. Il condimento inizialmente sembrerà rado, ma si addenserà dopo il raffreddamento in frigorifero.

Condimento di arancia e zenzero

Ingredienti:

- 150 ml di succo d'arancia fresco
- 80 ml di succo di mela fresco
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di succo di lime fresco
- 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- Sale marino, a piacere

**Preparazione:**

Mescolare tutti gli ingredienti.

Condimento di fragole con aceto balsamico

Ingredienti:

- 150 ml di fragole a fette
- 60 ml di aceto balsamico
- ½ scalogno tritato finemente
- 2 cucchiaini di foglie di timo fresco
- 1 ¼ cucchiaino di senape di Digione
- ¼ cucchiaino di pepe nero macinato

Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore, aggiungete 6 ml di acqua e mescolate fino ad ottenere un composto molto liscio.

Condimento con semi di chia ed erba cipollina

Ingredienti:

- 230 ml di latte di soia organico o di canapa
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 120 ml di scalogno affettato
- 2 spicchi d'aglio
- 120 ml di erba cipollina fresca
- 60 ml di aceto balsamico bianco
- ½ cucchiaino di sale marino
- ¼ cucchiaino di pepe



Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Condimento asiatico

Ingredienti:

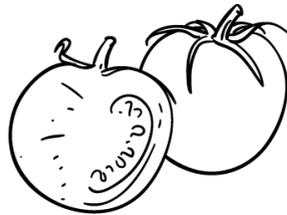
- 6 cucchiaini di lievito alimentare
- 3 cucchiaini di salsa di tamari
- 3 cucchiaini di senape di Digione
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 5 cucchiaini di succo di limone o lime
- 3 cucchiaini di sciroppo d'acero o nettare di agave
- 3 cucchiaini di salsa Worcestershire vegana
- 2 cucchiaini di semi di lino macinati
- 60 ml di acqua fredda

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti in un frullatore. Mettere in una ciotola con coperchio ermetico e conservare in frigorifero.

Condimento di pomodoro e basilico**Ingredienti:**

- 3-4 pomodorini Roma, privati di torsolo e dimezzati
- 1 piccolo pomodoro regolare, privato di torsolo e tagliato in quarti
- 1/2 di grande peperone rosso, tagliato a grandi pezzi
- 120 ml di aceto di vino rosso
- 80 ml di pomodori secchi (senza olio), tritati grossolanamente
- 8-10 foglie di basilico fresco
- Succo di 1 limone
- Un pizzico di sale marino
- 230 ml di acqua

**Preparazione:**

Miscelare i primi 7 ingredienti con la metà di quantità di acqua in un frullatore fino ad ottenere un impasto omogeneo. Aggiungere acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata. Salvare in frigo la parte inutilizzata. La quantità è per circa 3 tazze.

Ranch dressing

Ingredienti:

- 230 ml di latte non caseario, biologico
- 60 ml di semi di girasole non salati grezzi
- 60 ml di succo di limone fresco
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 2 cucchiaini di cipolla disidratata
- 1 cucchiaino di salsa di cocco o salsa tamari senza glutine
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 1 spicchio d'aglio
- ¼ cucchiaino di semi di sedano
- 1 cucchiaio di erba cipollina secca
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato fresco

Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti, tranne il prezzemolo e l'erba cipollina, in un frullatore e mescolate per 2 minuti o fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettetelo in una ciotola con un coperchio ermetico e mescolate dentro l'erba cipollina e il prezzemolo. Coprire e conservare in frigorifero per una notte.

Condimento cremoso con tre tipi di pepe

Ingredienti:

- 120 ml di latte di soia senza zucchero
- 80 ml di aceto balsamico bianco (o aceto di riso)
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 a 1 cucchiaino di grani di pepe rosso, schiacciati
- 1/4 cucchiaino di pepe nero appena macinato
- 1/8 cucchiaino di pepe bianco macinato
- 1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale (o come desiderato)
- 1/2 cucchiaino di semi di chia (o di lino)

Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e mescolate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Conservate in frigo per almeno 1/2 ora o fino a quando la salsa si addensa. Mescolare bene prima dell'uso.



11.4. Pasti con carboidrati

Involtini primavera

Ingredienti:

- 2 fogli di pasta per involtini primavera
- 1 piccola carota, tagliata a strisce
- ½ piccolo cetriolo, tagliato a strisce
- 2 cipollotti interi, tagliati a strisce
- 1 peperone rosso o giallo tagliato a strisce



Preparazione:

Le verdure tagliate mettete sul piano di lavoro. Fogli di pasta per involtini inzuppate individualmente in acqua per circa 30 secondi o fino a quando siano leggermente morbidi. Mettete l'impasto su un tagliere e attendete per un po' fino a quando sono morbidi. Iniziate a mettere le verdure dal bordo dell'impasto che è più vicino a voi. Piegare i bordi sulle verdure e lentamente arrotolate, facendo in modo che il rotolo sia avvolto strettamente. Fate attenzione, perché la pasta potrebbe strapparsi. Ripetete la procedura con seguenti involtini.

Patatine fritte fatte in casa dal forno

Ingredienti:

- 1 kg di patate rosse, sbucciate e tagliate a 1,5 cm di spessore
- 1 grossa cipolla, tritata

- 1 peperone rosso o verde, tagliare e rimuovere le venature e semi
- ¼ cucchiaino di rosmarino essiccato tritato
- Sale e pepe

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 250 gradi. Sulla carta da forno mettete le patate, la cipolla, peperone e rosmarino, poi tutto saporite in modo uniforme con sale e pepe. Mescolate fino a quando tutte le verdure ne sono ricoperte. Cuocete fino a quando diventano morbide, o circa per 1 ora. Trasferite su un vassoio.

**Bruschetti****Ingredienti:**

- 5 spicchi d'aglio finemente grattugiati
- 500 g di pomodorini rossi, dimezzati longitudinalmente
- 500 g di pomodorini gialli, dimezzati longitudinalmente
- 1 peperone verde, tagliato a dadini
- 1 cipollotto tagliato a fettine sottili
- 16 foglie intere di basilico
- 1 baguette di grano intero integrale (pane francese)

Preparazione:

Posizionate l'aglio e cipollotto in un pentolino e fate rosolare per circa 1 minuto. Assicuratevi che l'aglio non diventi troppo oscuro (dovrebbe essere di un colore dorato). Trasferite in una ciotola e lasciate raffreddare leggermente.

Nella ciotola inserite pomodorini, peperone e basilico. Assaggiatelo, e aggiungete un po' di più di basilico, se necessario. Coprite e lasciate riposare per 1-2 ore in frigorifero.

Tagliate le fette di pane francese in diagonale, al fine di ottenere la massima quantità di superficie. La metà di quelle fette di pane cuocete in una padella griglia fino a quando sono dorati su entrambi i lati.

La miscela per le bruschette mescolate bene prima di metterla sul pane.

Risotto di primavera agli asparagi**Ingredienti:**

- 500 ml di brodo di pollo oppure vegetale (senza olio)
- 80 g di scalogno, tagliato finemente
- 230 g di riso Arborio
- 350 g di asparagi sottili con la troncatura delle parti dure, tagliati alla lunghezza di circa 5 cm
- 1-2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 60 g di foglie di prezzemolo fresco, tritate
- Sale e pepe, se desiderato
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, per decorare



Preparazione:

In una pentola capiente scaldare il brodo ad una temperatura media. Quando bolle, abbassare la fiamma, ma mantenerlo lentamente in ebollizione. Assaggiare e aggiungere qualcos'altro se è necessario, in base al vostro gusto.

In una padella capiente pesante, aggiungere lo scalogno e fate cuocere per 3-4 minuti a fuoco medio. Quindi aggiungere il riso e mescolare con la cipolla per 2 o 3 minuti in modo che il riso sia coperto e leggermente trasparente.

Aggiungere una tazza di brodo caldo e mescolare. Attendere fino a quando il riso non assorbe tutto il brodo prima di aggiungere dell'altro. Continuare a mescolare costantemente.

Continuare il processo, fino a quando il riso diventa cremoso e morbido, ma ancora al dente. Aggiungere gli asparagi insieme all'ultima tazza di brodo e cuocere per altri 5 minuti. La preparazione del risotto dura circa 25 minuti. Quando non c'è più liquido, togliere dal fuoco e mantecare con il succo di limone e le foglie di prezzemolo.

Servire caldo e guarnito con pepe macinato e scorza di limone.

Spaghetti con funghi champignon e aglio

Ingredienti:

- 350 g di piccoli funghi champignon
- 3 spicchi d'aglio, schiacciati e tritati
- Peperoncino in polvere
- 250 g di spaghetti (di grano duro integrale)
- 2 cucchiai di foglie di prezzemolo, tritate fini
- Sale e pepe



Preparazione:

Cuocere la pasta in una pentola con acqua bollente e salata secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Mentre la pasta è in cottura, mettere l'aglio e il peperoncino in una padella più profonda e cuocere per circa 1 minuto a temperatura alta. Aggiungere i funghi champignon tagliati, sale e pepe e rosolare per altri 2 minuti.

Al momento di scolare la pasta, mettere da parte circa 1 dl d'acqua di cottura della pasta. Unire la pasta con i funghi champignon, le foglie di prezzemolo e il peperoncino. Se è troppo asciutta, aggiungere l'acqua che avete conservato. Servite e godetevolo!

Pizza sana con verdure

Ingredienti:

- 450 g di pomodoro, affettato
- Impasto a base di frumento integrale per la pizza
- 1 zuccina di medie dimensioni, tagliata a fette sottili
- ½ peperone grande, tagliato a fette sottili
- 60 g di cipolla rossa, tagliata a fette sottili

Preparazione:

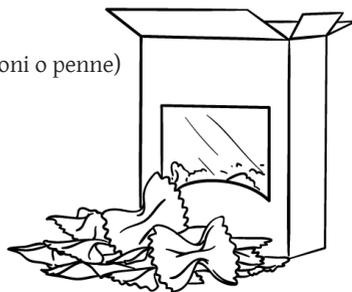
Stendere l'impasto per la pizza su una teglia rivestita con della carta da forno e disporre in modo uniforme fette di pomodoro sull'impasto. Cuocere a 250°C per 12-15 minuti, o finché i bordi non diventano dorati.

Togliere la pasta dal forno e aggiungere le fette di zucchine, cipolla e peperoni. Rimettere in forno e cuocere per altri 10 minuti o finché le verdure non diventano croccanti. Servite e godetevelo!

Insalata di pasta Kamut con spinaci

Ingredienti:

- 450 g di pasta kamut (papillon, rigatoni o penne)
- 450 g di spinaci in foglia
- 450 g di pomodori, tagliati a cubetti
- 350 g di basilico fresco
- 3 spicchi d'aglio, grattugiati
- Sale e pepe (se desiderato)



Preparazione:

In una pentola con acqua bollente, gettare la pasta kamut e un po' di sale. Lasciare la pentola scoperta per 10-12 minuti e mescolare di tanto in tanto. Durante questo tempo, dovrebbe essere cotta adeguatamente, ma ancora al dente. Sciacquare nello scolapasta sotto un getto di acqua fredda. Lasciare raffreddare e scolare.

Mescolare insieme gli spinaci e il basilico fresco in una ciotola di miscelazione separata.

Mettere l'aglio in una padella e soffriggere a fuoco medio per 1 minuto o meno. Aggiungerlo alla ciotola con gli spinaci e il basilico. Unire gli ingredienti e poi aggiungere la pasta e i pomodori tagliati a cubetti.

Pasta di kamut con basilico**Ingredienti:**

- 1 cipolla di dimensioni medie, tagliata a cubetti
- 1 spicchio d'aglio, grattugiato
- 2 gambi di sedano, tritati finemente
- 2 carote, tritate finemente
- 350 g di basilico fresco
- 220 g di pomodori, tagliati a cubetti
- 1 scatola di passata di pomodoro
- Sale e pepe, se desiderato

Preparazione:

Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere la cipolla e l'aglio. Cuocere fino a quando la cipolla non diventa morbida e leggermente dorata. Aggiungere il sedano tritato, le carote e i pomodori. Quando le verdure diventano morbide, aggiungere la passata di pomodoro.

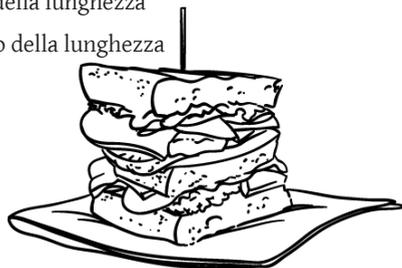
Lasciare bollire il composto, avendo cura di mescolare di tanto in tanto.

Riempire un'altra pentola con l'acqua. Quando l'acqua bolle, gettare la pasta di kamut e aggiungere un po' di sale. Lasciare la pentola scoperta e mescolare occasionalmente. Cuocere per 10-12 minuti. Durante questo tempo, la pasta dovrebbe essere ben cotta, ma ancora al dente. Scolare la pasta e aggiungere la salsa. Cospargere con basilico fresco, sale e pepe. Il piatto è pronto da servire!

Panino di verdure alla griglia

Ingredienti:

- 4 fette di pane di segale, di kamut o di farro
- 120 g di zucchine, tagliate nel senso della lunghezza
- 120 g di melanzane, tagliate nel senso della lunghezza
- 60 g cipolla rossa, tagliata ad anelli
- 120 g di basilico fresco
- Sale e pepe, se desiderato



Preparazione:

Fate tostare le fette di pane ai cereali integrali. Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere le verdure. Cuocere fino a quando non diventano morbide e posatele su 2 fette di pane già tostate. Condire con pepe, basilico fresco e aggiustare di sale. Coprire con le due fette rimanenti della sezione trasversale e tagliare. I panini sono pronti!

Riso integrale speziato

Ingredienti:

- 220 g riso integrale
- 1 foglia di alloro
- 220 g cipolle, affettate
- 1 cucchiaino di zenzero fresco, grattugiato
- ½ cucchiaino di cumino
- ½ cucchiaino di coriandolo macinato
- 70 g di sedano, tagliato a fettine sottili
- Pepe e sale, se desiderato

Preparazione:

Mettere il riso integrale con la foglia di alloro a fuoco vivace e far bollire. Ridurre il fuoco e coprire la pentola. Cuocere il riso per 45-50 minuti. Togliere la foglia di alloro. Scaldare un'altra padella a fuoco medio e mettere la cipolla e lo zenzero. Cuocere fino a quando la cipolla non si scurisce. Aggiungere il cumino, il coriandolo e il sedano. Ridurre il fuoco e continuare la cottura per altri 5 minuti o fino a quando il sedano non sarà morbido. Mescolare e aggiungere il riso integrale. Condire con sale e pepe e servire.



Insalata di patate senza maionese

Ingredienti:

- 4 grandi patate rosse, tagliate a dadini ma non sbucciate
- 220 g di pomodori ciliegini, tagliati a fette
- 70 g di cipolla rossa, tagliata a fette sottili
- 70 g di carote, grattugiate
- Sale e pepe, se desiderato

Preparazione:

Riempire una pentola con acqua, aggiungere le patate e far bollire. Lessare le patate fino a quando non sono abbastanza morbide, in modo che la forchetta raggiunge leggermente il centro della patata. Scolare le patate e sciacquarle con acqua fredda. Lasciare il colino nel lavandino finché le patate si raffreddano. Unire le patate con le verdure in una ciotola separata. Condire con sale e pepe e servire.

Kelj i pire od krumpira

Ingredienti:

- 4 patate grandi, sbucciate e tagliate a cubetti
- 450 g di cavolo fresco
- Sale e pepe, se desiderato



Preparazione:

Mettere le patate nell'acqua bollente. Lessare le patate fino a quando non sono abbastanza morbide, in modo che la forchetta raggiunge leggermente il centro della patata. Scolare bene le patate. Aggiungere il cavolo. Schiacciare la miscela fino ad ottenere una consistenza liscia. Condire con sale e pepe e servire.

Broccoli e patate messe due volte al forno

Ingredienti:

- 4 patate di medie dimensioni
- Sale e pepe, se desiderato
- 350 g di cimette di broccoli tagliate
- 450 g di cavolfiore tagliato
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata finemente (non necessariamente)

Preparazione:

Con una forchetta forare le patate un paio di volte. Cuocere nel forno a microonde usando l'impostazione di patate al forno, girando a metà strada (o potete cuocerle 1 ora nel forno a 220°C).

Nel frattempo, cuocere i broccoli e il cavolfiore in una casseruola con un po' d'acqua salata per circa 3 minuti. Rimuovere i broccoli e metterli da parte, e lasciare il cavolfiore a bollire per altri 5 minuti, o fino a quando non sarà morbido. Scolare e mettere in una ciotola grande.

Preriscaldare il forno a 200°C. Tagliare le patate longitudinalmente in 2 metà. Estrarre la polpa dal centro delle patate con un cucchiaino, lasciando un bordo di circa 1/2 centimetri. Aggiungere il composto in una ciotola insieme al cavolfiore, e mettere le parti scavate sulla carta da forno.

In una ciotola, mescolare con un mixer o con uno schiacciapatate la polpa scavata dalle patate e il cavolfiore. Aggiungere il sale e continuare a mescolare fino a quando la miscela non avrà una consistenza liscia.

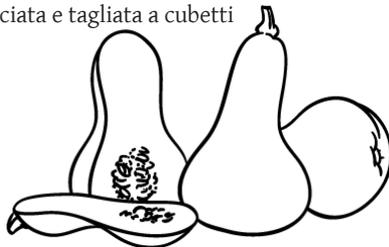
Con un cucchiaino, riportare il composto nelle patate scavate e mettere in cima i broccoletti cotti. Infornare per 5-10 minuti o fino a quando non sarà ben caldo.

Rotoli di lasagna con zucca moscata e spinaci

Ingredienti:

Salsa di zucca:

- 450 g di zucca moscata, sbucciata e tagliata a cubetti
- 60 g di scalogno, tritato
- 2 spicchi d'aglio, tritato
- Sale e pepe, se desiderato



Lasagne:

- 9 fogli per lasagna, sbollentati (senza glutine o di grano intero)
- 300 g di spinaci tritati surgelati, riscaldati e ben scolati
- 1 cucchiaio di foglie di prezzemolo, tritate

Preparazione:

Fate bollire dell'acqua salata in una pentola capiente. Aggiungere la zucca moscata e cuocere finché non sarà morbida. Tiratela fuori con un cucchiaio grande, e conservare circa 230 ml di acqua. Con un mixer frullare la zucca cotta aggiungendo circa 60 ml di acqua che avete conservato per diluire il composto.

In una padella profonda cuocere lo scalogno e l'aglio a fuoco medio-basso fino a quando non diventano morbidi e assumono un colore giallo dorato, per circa 4-5 minuti. Versare la purea di zucca moscata e condire con sale e pepe macinato. Aggiungere ancora un po' di acqua conservata finché la salsa non raggiungerà la densità desiderata.

Preriscaldare il forno a 180°C. In una teglia di dimensioni 20x30 cm versare sul fondo circa 120 g di salsa di zucca.

Mettere gli spinaci in una ciotola di medie dimensioni.

Posizionare un pezzo di carta da forno sul piano di lavoro e mettere i fogli di lasagna su di esso. Lasciate che i fogli siano asciutti. Prendere 70 g di spinaci e stenderli su di loro. Arrotolate in modo che la parte finale stia verso il basso nella teglia. Ripetere questo passaggio con gli altri. Versare circa 230 ml di salsa. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno per circa 40 minuti oppure fino a quando non sarà calda e spumeggiante. Decorare con il prezzemolo prima di servire. Fare 9 rotoli. Su ogni piatto, versare un pizzico di salsa e sistemate sopra la lasagna arrotolata.

11.5. Pasti proteici

Polpettone

Ingredienti:

- 450 g di carne macinata magra
- ½ cipolla, tagliata finemente
- ½ peperone verde, tagliato finemente
- 1 cucchiaio di peperoncino in polvere
- 2 cucchiari di salsa Worcestershire
- 2 albumi d'uovo
- 2 cucchiari di senape Dijon

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 200°C. Mettere la carne macinata in una ciotola capiente. Aggiungere la cipolla tritata e il peperone verde. Aggiungere la polvere di peperoncino, salsa Worcestershire e il senape di Dijon. Mescolare con una forchetta. Aggiungere gli albumi d'uovo e mescolare ancora finché non diventa omogeneo. È possibile impastare il composto con le mani - ma poi la carne potrebbe diventare troppo dura.

Mettere la miscela in una teglia adatta per la cottura. Cuocere per 25 minuti, avendo cura che la temperatura interna della carne raggiunge 80 gradi.



Arrosto di pancia di manzo alle erbe aromatiche

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di timo fresco, tritato
- 1 cucchiaino di origano fresco, tritato
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco, tritato
- 1/8 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- 1 spicchio d'aglio, grattugiato
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino di pepe nero macinato
- 500-700 g di carne di manzo pancia
- Steli di timo (non necessariamente)



Preparazione:

Preriscaldare il forno a 200°C. Mescolare insieme in una ciotola il timo, l'origano, il prezzemolo, la scorza di limone e l'aglio e teneteli da parte.

Condire con sale e pepe la carne e cuocere a fuoco medio-alto per 1 minuto su ogni lato o fino a quando non si scurisce, in una casseruola adatta per il forno. Strofinare tutta la superficie della carne con la miscela di erbe aromatiche e accendere il forno. Infornare a 200°C per circa 10 minuti, o fino a quando la carne arrostita non sarà a proprio piacimento. Lasciare riposare per 10 minuti prima di affettare diagonalmente in fette sottili, perpendicolari alla direzione delle fibre. Servire con il succo che rimane nella casseruola. Se lo si desidera, guarnire con steli di timo fresco.

Spiedini di pollo con pomodorini e pesto

Ingredienti:

- 220 g di basilico fresco, tritato
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- Sale e pepe, se desiderato
- 500-600 g petto di pollo senza pelle, tagliato a cubetti
- 24 pomodori ciliegini
- 16 bastoncini di legno

Preparazione:

In un frullatore tritare il basilico, l'aglio, il sale e il pepe fino ad ottenere un impasto omogeneo. Nel pesto ottenuto marinare il pollo per diverse ore.

I bastoncini di legno si tengono in ammollo nell'acqua fredda per almeno 30 minuti (oppure usare quelli di metallo per evitare questo passaggio). Infilzare il pollo e i pomodorini in 8 coppie di bastoncini paralleli (un totale di 16 spiedini), quindi è sempre il pollo all'inizio e alla fine del bastoncino.

Utilizzare una griglia interna o esterna a fuoco medio e assicurarsi che la griglia sia pulita. Arrostire il pollo per circa 3-4 minuti, poi girare e cuocere fino a fine cottura, per circa 2-3 minuti.

Servite e godetevolo!

Bracirole di maiale marinate con aglio e lime

Ingredienti:

- 4 (70 g ciascuna) bracirole di maiale senza osso
- 4 spicchi d'aglio, schiacciati
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di paprika macinata
- 120 ml di succo di lime
- scorza di lime
- Sale e pepe, se desiderato



Preparazione:

In primo luogo, rimuovere tutto il grasso dalla carne. Mettere le bracirole di maiale in una ciotola grande e condire con l'aglio, cumino, peperoncino, paprika, sale e pepe. Aggiungere il succo e la buccia grattugiata del lime e lasciarle marinare per almeno 20 minuti.

Foderare la teglia con un foglio di carta da forno per facilitare il lavaggio. Cuocere 4 o 5 minuti su ogni lato, o fino a quando non ottiene un bel colore bruno.

Verdure estive con salsiccia

Ingredienti:

- 400 g di salsiccia senza zuccheri aggiunti, tagliata a fette spesse
- 1 cipolla grande, tagliata a fette
- 4-5 spicchi d'aglio, schiacciati con un coltello
- 1/2 peperone arancione
- 1/2 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 2 cucchiaini di rosmarino fresco (o altre erbe fresche come il timo)
- 450 g zucchine
- Sale e pepe, se desiderato

Preparazione:

Mettere le salsiccie in una padella e cuocerle a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto, fino a quando non diventano scure, ma non sono ancora cotte, per circa 10 minuti. Affettare sottilmente le verdure, aggiustare di sale e pepe. Aggiungere la cipolla, i peperoni, l'aglio e il rosmarino nella padella e mescolare. Continuare a cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la cipolla e i peperoni non diventano più scuri. Aggiungere le zucchine e rosolare per altri 5 minuti, fino a quando non sarà tutto completamente cotto.

Pollo alla griglia con spinaci

Ingredienti:

- 600 g (3 pezzi grandi) petti di pollo, tagliati a metà longitudinalmente per ottenere 6 bistecche
- Sale e pepe, se desiderato
- 3 spicchi d'aglio, schiacciati
- 300 g di spinaci surgelati,
- 120 g peperoni rossi arrostiti, tagliati a strisce

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 200°C. Condire il pollo con sale e pepe e cuocerlo all'esterno sulla griglia a gas, fino a quando la carne non è più rosa, ma attenzione a non cuocere troppo o avrete pollo asciutto.

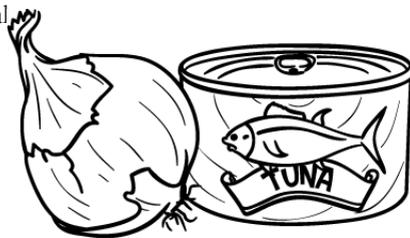
Nel frattempo scaldare una padella a fuoco medio. Cuocere l'aglio per qualche secondo, aggiungere gli spinaci, sale e pepe. Cuocere per alcuni minuti, fino a quando non si riscalda. Quando il pollo sarà pronto, trasferitelo in una teglia rivestita con un foglio di carta da forno per una facile pulizia. Cospargere uniformemente gli spinaci sui 6 pezzi di pollo. In cima a ognuno ponete alcune strisce di peperoni arrostiti e cuocere per 6-8 minuti.



Impacco di insalata di tonno

Ingredienti:

- 1 scatola di tonno al naturale
- 60 g di sedano, tritato
- 60 g di cipolla rossa, tritata
- 60 g di broccoli
- Foglie di spinaci
- Pepe appena macinato



Preparazione:

Scolate il tonno. Mescolare tutti gli ingredienti e servire su foglie di spinaci appena lavate.

Uova con pancetta

Ingredienti:

- 3 uova
- 2 fette di pancetta cotta
- 1 cucchiaio di peperone verde, tagliato
- Sale e pepe, se desiderato

Preparazione:

In una ciotola mettere le uova, sale e pepe e sbatterle a mano. Riscaldare una padella media a bassa temperatura. Aggiungere i peperoni e far soffriggere per 1 minuto, aggiungere le uova e mescolare. Aggiungere la pancetta sminuzzata e mescolare per bene fino a quando le uova non sono completamente cotte. Godetevi!

Costolette di agnello con rosmarino alla griglia

Ingredienti:

- 4 costolette di agnello magre
- 3 spicchi d'aglio, schiacciati
- 60 ml di succo di limone fresco
- 1 cucchiaio di foglie fresche di rosmarino
- Sale e pepe, se desiderato

Preparazione:

Mescolare il succo di limone, l'aglio e il rosmarino. Condire l'agnello con sale e pepe, e poi spalmare una miscela di aglio. Lasciare marinare per almeno 1 ora, se possibile anche durante la notte. Togliere dalla marinata e poi cuocere alla griglia a fuoco medio alto o in forno fino al grado desiderato di cottura.

Tacos di tacchino e lattuga

Ingredienti:

- 600 g di carne magra di tacchino macinata
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino paprika macinata
- 1/2 cucchiaino di origano
- 1/2 cipolla piccola, tritata
- 2 cucchiari di peperoni, tritati
- 200 ml di acqua
- 100 g di salsa di pomodoro in scatola
- 8 foglie grandi di lattuga iceberg



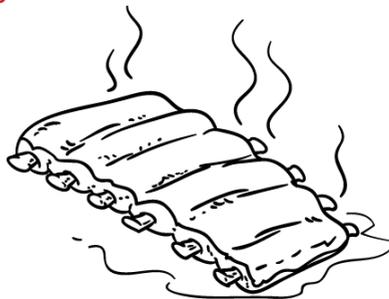
Preparazione:

In una padella grande cuocere il tacchino, dividendolo in pezzi più piccoli. Quando la carne non è più rosa, aggiungere le spezie in polvere e mescolare bene. Aggiungere la cipolla, il pepe, l'acqua e la salsa di pomodoro e coprire con un coperchio. Lasciate cuocere a bassa temperatura per circa 20 minuti.

Lavare e asciugare l'insalata. Disporre la carne in modo uniforme al centro di ogni foglia di lattuga. Godetevelo!

Costolette di maiale alla griglia**Ingredienti:**

- 1.8 kg costolette di maiale
- Pepe di Cayenna
- Aglio in polvere
- Sale e pepe, se desiderato

**Preparazione:**

Preriscaldare la griglia ad alta temperatura. Posizionare le costolette su un foglio di alluminio, strofinare su tutti i lati con pepe di cayenna, aglio in polvere, sale e pepe. Avvolgere le costolette nel foglio di alluminio.

Mettere le costolette avvolte nella stagnola sulla griglia e cuocere per 1 ora. Rimuovere la stagnola e mettere le costolette direttamente sulla griglia e cuocere per altri 30 minuti, fino a quando non saranno cotte.

Hamburger senza panino

Ingredienti:

- 500 g di carne macinata magra
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di rosmarino tritato
- Sale e pepe
- 1 cipolla rossa, tagliata a fette sottili
- 2 pomodori, tagliati a rondelle
- 4-8 foglie grandi di lattuga iceberg

Preparazione:

Mescolare la carne macinata con la salsa Worcestershire, l'aglio e il rosmarino. Condire con sale e pepe e formare 4 hamburger. Scaldare una padella con fondo antiaderente a temperatura media e posizionare gli hamburger. Cuocere per 2 o 3 minuti su un lato, e poi capovolgere. Continuare a cuocere per i prossimi 2 o 3 minuti, o fino a raggiungere la morbidezza desiderata. Toglieteli dalla padella e lasciateli per un po' a sgocciolare. Servire su foglie di lattuga, con anelli di pomodoro e cipolla.

12. Domande frequenti

D: Per quanto tempo dovrei essere su una dieta Diabetes NoMore?

R: Dovreste attenervi alla dieta Diabete NoMore fino a quando non si è stabilizzata la glicemia. E' meglio fare la dieta a lungo termine. Dopo aver utilizzato le erbe, dopo qualche tempo il vostro corpo tollererà meglio i piatti misti e potrete incorporarne di più nella vostra dieta.

D: Non riesco a trovare tutte le erbe cinesi per la polvere Diabetes NoMore. Va bene se utilizzo altre piante che trovo?

R: Sì, va bene di utilizzare solo alcune delle piante. Tuttavia, i risultati possono mostrarsi più lentamente. Provate a comprare le piante tramite Internet, se non riuscite a trovarle nella vostra zona.

D: Quando ho finito con la dieta di 14 giorni, esiste un piano di manutenzione che posso seguire?

R: Idealmente, seguirete questa dieta per anni. Mescolare carboidrati e grassi provoca diversi problemi. Pertanto, più a lungo utilizzate le piante, meglio il vostro corpo tollererà piatti misti. Potete includere più di loro quando il vostro corpo inizia a rispondere bene.

D: Quando pulisco il fegato, dite che non dovrei mangiare cibo per un giorno. Cosa posso fare per i livelli di zucchero nel sangue?

R: Se si riducono i livelli di zucchero nel sangue durante un giorno, potete bere succo di mela fresco. L'acido malico nel succo di mele aiuterà nell'ammorbidimento di calcoli biliari e aumenterà il livello di zucchero nel sangue.

D: Il giorno di disintossicazione dice che non si dovrebbero assumere farmaci. Questo comprende anche la mia cura per il diabete?

R: Idealmente, non si dovrebbe prendere alcun farmaco quel giorno. Nota da ricordare: DOVRESTE consultarvi con il medico a riguardo di non prendere il farmaco per un giorno. NON smettete di prendere il farmaco senza l'approvazione del vostro medico.

D: Non riesco a trovare l'acido malico. Locali negozi di alimenti naturali hanno magnesio con acido malico. È giusto?

R: E' meglio utilizzare un acido malico pulito. Se non riuscite a trovare l'acido malico pulito nelle vicinanze, ordinatelo su Internet.

D: Per quanto tempo devo fare la dieta Diabetes NoMore e bere frullati?

R: Questa è la nostra raccomandazione:

- Per lo stadio di prediabete: da 15 giorni a 3 mesi
- Per lo stadio medio o avanzato di tipo 2: da 3 a 6 mesi
- Per lo stadio avanzato di tipo 2 oppure tipo 1: da 6 mesi ad un anno

D: Come iniziare con la dieta Diabetes NoMore?

R: Questa è la procedura consigliata:

1. Iniziate con la disintossicazione/pulizia di fegato. Fate questo una volta al mese fino a quando non smettete di espellere calcoli biliari.

2. Dopo la prima pulizia del fegato, iniziate con la dieta e le erbe.

Questo è il calendario dell'uso delle piante:

- Per lo stadio di prediabete: da 15 giorni a 3 mesi
- Per lo stadio medio o avanzato di tipo 2: da 3a 6 mesi
- Per lo stadio avanzato di tipo 2 oppure tipo 1: da 6 mesi ad un anno

3. Continuate con la dieta fino a quando la glicemia non si è stabilizzata. Potete, quindi, introdurre piatti misti e vedere come il vostro corpo reagisce. Più a lungo utilizzate le piante, meglio il vostro corpo tollererà i piatti misti.

13. Informazioni bibliografiche

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

VINCI IL DIABETE e inizia a condurre
una vita sana in solo 1 MESE.

“Di nuovo ho la vita sotto controllo!”

Sono davvero stanco di consigli, come meno stress, senza cibi grassi, niente alcool - voglio dire, io vivo nel mondo reale! Così ho provato Diabetes NoMore ed esso non ha così tante restrizioni, quindi non è difficile da seguire! Ora io controllo il diabete, esso non controlla più la mia vita.

Alessandro, 45, un broker

“E' difficile credere che ha l'effetto sul diabete di tipo 1”

Da adolescente mi è stato diagnosticato il diabete di tipo 1 e mi ha davvero complicato la vita - e non solo a causa di iniezioni giornaliere. Ma, 3 anni fa ho iniziato con il programma in 3 fasi e ha fatto un notevole cambiamento - ancora controllo regolarmente i livelli di glucosio, ma non sono stata in ospedale neanche una volta!

Questa soluzione mi ha cambiato la vita!

Stella, 36, cassiere

