

ALAN BROWN

LV

DIABETES NoMore



UZVARĒT
DIABĒT

un sāka dzīvot veselīgu

dzīvi tikai

1 MĒNESI!

Avtor: Alan Brown

Naslov: Diabetes NoMore - Premium izlaidums (ar bonusiem),

Uzvarēt DIABĒTU un sāka dzīvot veselīgu dzīvi tikai 1 mēnesi!

Naslov izvirnīka: 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: latvijščina

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

Datum izdaje: 14.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

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

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni
knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 134120195
ISBN 978-961-7117-44-8 (PDF)

Juridiskā atruna

Šajā e-grāmatā sniegtais materiāls ir paredzēts tikai izglītošanās un informācijas ieguves nolūkiem. Lūdzu, ņemiet vērā, ka tā nav paredzēta ne terapijas aizstāšanai, ne cukura diabēta novēršanai, diagnosticēšanai vai ārstēšanai. Ja jums rodas kādi jautājumi vai šaubas attiecībā uz šajā e-grāmatā atrodamo informāciju, konsultējieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes sniedzēju.

Iegādājoties un lasot šo e-grāmatu, jūs piekrītat mūsu Noteikumiem un nosacījumiem, kā arī uzņematies pilnu atbildību par savu rīcību un piekrītat, ka Diabetes Free autors vai izdevēji par to atbildību nenes. Jūs piekrītat, ka visas darbības veicat pilnībā uz savu risku.

E-grāmatas autors un izdevējs atsakās no jebkādas atbildības par tās satura precizitāti, tostarp kļūdām vai izlaidumiem.

Lai piekļūtu atsevišķai e-grāmatā pieejamajai informācijai, to var būt nepieciešams lejupielādēt vai apskatīt, apmeklējot trešās personas resursus, piemēram, tīmekļa vietnes, un e-grāmatas autors nevar tikt saukts pie atbildības par šo resursu pareizu darbību. Jūs piekrītat, ka šiem resursiem piekļūstat pilnībā uz savu risku..

Satura rādītājs

1. DAĻA - Ko jūs zināt par diabētu?

1. Nodaļa - Ievads.....	5
2. Nodaļa - Epidēmija, kas skar visu pasauli.....	7
2.1. Kas ir diabēts?	8
2.2. Diabēta veidi.....	10
2.2.1. 1. tipa cukura diabēts	10
2.2.2. 2. tipa cukura diabēts	11
2.2.3. Gestācijas diabēts	13
2.2.4. Labilais diabēts.....	14
2.2.5. LADA diabēts	14
2.2.6. MODY diabēts	15
2.2.7. Dubultais diabēts.....	15
2.2.8. Steroīdu ierosināts diabēts	15
2.2.9. Sekundārais diabēts	16
2.3. Prediabēts	17
2.4. Sabiedrības izpratne un uzskati par diabēta cēloņiem	18
3. Nodaļa - Lielā farmaceitiskā krāpšana	20
3.1. Ceļš uz līdzekli pret diabētu	20
3.2. Savvērestība.....	22
3.3. Kā darbojas insulīns?	24
3.4. Receptšu medikamenti diabēta ārstēšanai.....	26
3.5. Uzraudzība	28
4. Nodaļa - Kas patiesībā izraisa šo slimību?	30
4.1. Cukura/tauku attiecība organismā	32
4.2. Aknu un aizkuņģa dziedzera saistība ar diabētu	36
4.3. Uzturs	39
4.4. Ārējie diabētu ietekmējošie faktori	42
4.5. Ķermeņa svars kā faktors	44
4.6. Ģenētika	46

2. DAĻA - Dzīve bez diabēta	
5. Nodaļa - Uzlabojiet savu veselību jau 2 nedēļu laikā!	48
5.1. Glikozes līmeņa mērīšana	53
6. Nodaļa - Organisma detoksikācija	56
6.1. Diabēts un piesārņotāji	57
6.2. No kā jāizvairās	60
6.2.1. Toksīnus saturoša pārtika	60
6.2.2. Toksiski tīrīšanas līdzekļi	62
6.2.3. Skaistumkopšanas un kosmētikas produkti	63
6.2.4. Šķīdinātāji	64
6.2.5. Plastmasa	64
6.2.6. Piesārņots ūdens	65
6.2.7. Medikamenti	66
6.2.8. Cigaretes un alkohols	67
6.2.9. Miega bads	68
6.2.10. Gaisa piesārņojums	68
6.3. Aknu attīrīšana	69
6.3.1. Detoksikācijas brīnumdzēriens	70
6.3.2. Ko sagaidīt no detoksikācijas dzēriena	73
7. Nodaļa - Diabēts un uzturs	74
7.1. Cilvēka dabiskais uzturs	75
7.1.1. Cukura un tauku līdzsvars	84
7.1.2. Industriālā lauksaimniecība	85
7.1.3. Gaļa	85
7.1.4. Piena produkti	87
7.1.5. Graudaugu produkti	89
7.1.6. Dārzeņi	90
7.1.7. Augļi	92
7.2. DIABETES FREE DIĒTA	93
7.2.1. Diabetes Free maltītes	93
7.2.2. Svarīgi nosacījumi	96

8. Nodaļa - Aizkuņģa dziedzeris un IGF atveseļošana.....	97
8.1. Diabetes Free pulveris	98
8.1.1. Kā pagatavot Diabetes Free pulveri.....	101
8.2. Kā pagatavot Diabetes Free dzērienus.....	102
8.2.1. Ogļhidrātu kokteilis.....	102
8.2.2. Olbaltumvielu dzēriens.....	103
9. Nodaļa - Prāta dziedinošās spējas	104
9.1. Zemapziņas ietekme uz diabētu.....	105
9.2. Trīs nedēļu vizualizēšanas metode	107
10. Nodaļa - Secinājumi.....	110

3. DAĻA - Receptes

11. Nodaļa - Diabēta receptes	116
11.1. Pērciet bioloģiski audzētu pārtiku	117
11.2. Tauku/cukura līdzsvars	119
11.3. Bezeļas salātu mērces	121
11.4. Ogļhidrātu ēdieni.....	128
11.5. Olbaltumvielu ēdieni.....	142
12. Biežāk uzdotie jautājumi	152
13. Atsauces.....	155



1. DAĻA

*Ko jūs zināt par
diabētu?*



1. Nodaļa

Ievads

Apsveicu jūs ar lēmumu ielūkoties grāmatā, kas, visticamāk, kļūs par vienu no jūsu dzīves svarīgākajām lasāmvielām! Tas ir pirmais solis ceļā uz pilnīgu atbrīvošanos no cukura diabēta!

Kā jau jūs, iespējams, atcerieties no tīmekļa vietnē apskatītās video prezentācijas, mani sauc Dr. Deivids Pīrsons, un es esmu medicīnas pētnieks ar plašu pieredzi cukura diabēta un insulīna sintēzes jomā.

Šajā jomā nolēmu specializēties personīgās pieredzes dēļ. Tāpat kā daudzi citi, arī es saņēmu šokējošās ziņas, kad vienam no maniem tuvākajiem cilvēkiem tika diagnosticēts cukura diabēts. Kad mans tēvs pirmoreiz uzzināja savu diagnozi, viņam bija 54 gadi, un pēc tam es mēnešiem ilgi vēroju, kā viņš ik dienu cieš no sāpēm un komplikācijām; domāju, ka jūsu pieredze vismaz zināmā mērā ir līdzīga, tāpēc droši vien jūs jau zināt, par ko es runāju. Es mēģināju pieņemt to, ko ne reizi vien ir dzirdējis teju ikviens no mums: manam tēvam ir diagnosticēta slimība, ar kuru viņam nāksies sadzīvot visu mūžu un kuru nevar ne izārstēt, ne kā citādi uzveikt.

Taču kāpēc es nolēmu sarakstīt šo grāmatu un kāpēc jūs to šobrīd lasāt? Pavisam vienkārši – tas, ko tikko minēju par diabētu, ir MELI! Gan jums, gan visai pārējai pasaulei beidzot ir pienācis laiks uzzināt patiesību par cukura diabētu!

Diabetes Free lappusēs jūs uzzināsiet patieso iemeslu, kādēļ rodas cukura diabēts, un, pats galvenais, iemācīsieties to izārstēt. Izārstēt uz visiem laikiem! Tāpat šajā grāmatā atradīsiet noderīgas receptes ēdieniem, kuri palīdzēs jums būt brīviem no diabēta.

Un, rūpējoties par jūsu sirdsmieru, gadījumā, ja kāda iemesla dēļ pēc divu mēnešu ilgas sekošanas Diabetes Free režīmam gūtie rezultāti jūs tomēr neapmierinās, vienkārši atsūtiet man e-pasta vēstuli, un es pilnā apmērā kompensēšu jūsu samaksāto naudu.

Jūs šo grāmatu lasāt tādēļ, ka vēlaties izārstēties vai atvieglot kāda tuvinieka ciešanas. Tādēļ vispirms ļaujiet man parādīt, ka tas, ko par cukura diabētu zinājāt līdz šim, ir nekas cits kā maldināšana un meli; kā tiek slēpts patiesais cukura diabēta cēlonis un kāpēc jums nepārtraukti tiek atgādināts, ka tā ir neuzveicama slimība.

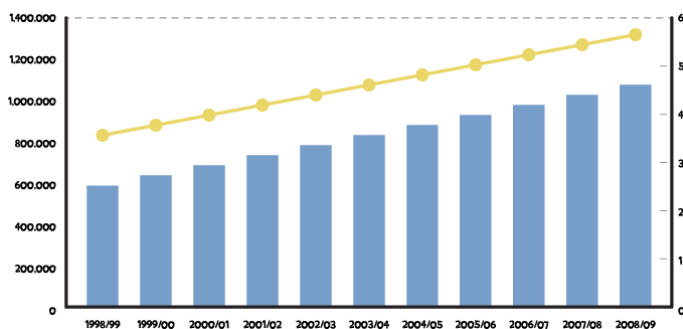
Atklājiet patiesību un atbrīvojieties no cukura diabēta – sāciet jau tūlīt!



2. Nodaļa

Epidēmija, kas skar visu pasauli

Nav tālu no patiesības apgalvot, ka to cilvēku skaits, kuriem diagnosticēts cukura diabēts, pēdējās desmitgades laikā pieaudzis prātam neaptveramā tempā. Nepārtraukti un gadu no gada ir bijis vērojams jaunu diabēta saslimšanas gadījumu skaita pieaugums.



Kā piemēru var minēt Amerikas Savienotās Valstis, kur ikdienā ar diabētu nākas sadzīvot 10% no kopējā iedzīvotāju skaita. Un, lai gan šis skaitlis turpina pieaugt, palielinās arī jaunu ārstniecības līdzekļu skaits. Nav neviena tāda gada, kurā apkopotie dati liecinātu par uzvaru cīņā ar cukura diabētu. Un vai jums kaut reizi ir nācies aizdomāties par to, kādēļ tā?

Es atbildēju uz šo jautājumu, taču vispirms ļaujiet man sniegt vairāk informācijas par pašu slimību.

2.1. Kas ir diabēts?

Lai vispār varētu runāt par iespēju izārstēt šo slimību, vispirms tā ir labi jāizprot. Nevēlos lietot pārāk daudz mulsinošu medicīnisku apzīmējumu, tādēļ pašus pamatus izklāstīšu vienkāršā valodā.

Cukura diabēts ir organisma stāvoklis, kuru raksturo nepareizi funkcionējoša vielmaiņas sistēma. Ik reizi, kad uzņemat pārtiku, jūsu organisms to sagremo un pēcāk – izmanto kā enerģijas avotu. Jūsu organisma vielmaiņas sistēma ar uzturu uzņemtos cukurus pārveido glikozē, kas tiek izmantota enerģijas ražošanai. Glikoze nonāk asinsritē, lai sniegtu nepieciešamo enerģiju visiem orgāniem. Tikmēr aizkuņģa dziedzeris sintezē hormonu, kuru dēvē par insulīnu – tas palīdz ķermeņa šūnām efektīvi izmantot pieejamo glikozi.

Tieši tā ļoti īsi raksturojams glikozes un insulīna mijiedarbības process. Taču nu nonākam pie jautājuma: kas tad īsti izraisa cukura diabētu?



Ir divi iespējamie scenāriji, kurus var nodēvēt par cukura diabēta cēloņiem. Vai nu aizkuņģa dziedzeris neražo insulīnu pietiekamā daudzumā, vai arī jūsu organisms ir zaudējis spēju efektīvi izmantot šo insulīnu. Ja mūsu ķermeņa šūnās nenotiek efektīva glikozes izmantošana, šī glikoze uzkrājas asinsritē, izraisot paaugstinātu

vai – atsevišķos gadījumos – pazeminātu glikozes līmeni.

Augsts glikozes līmenis asinīs atstāj postošu ietekmi uz organismu. Tā rezultātā sāk bojāties asinsvadi un nervi, kas savukārt izraisa dažādus nopietnus veselības traucējumus, piemēram, aklumu, sirdsdarbības traucējumus, insultu, nieru mazspēju utt.; tiesa gan, šie ir sliktākie diabēta attīstības scenāriji. Taču vēl nedaudz pacietības, un jau pavisam drīz es pastāstīšu, kādēļ mūsdienu zinātne un medicīna cukura diabētu ārstē nepareizi.

Lai gan esam apskatījuši galveno jautājumu, proti, cukura diabēta cēloņus, izšķir dažādus tā veidus, no kuriem katrs izpaužas atšķirīgi.

2.2. Diabēta veidi

Ar jēdzienu “diabēts” patiesībā apzīmē vairākas atšķirīgas vielmaiņas slimības, kuras rodas, organismam nespējot saražot pietiekami daudz insulīna vai neefektīvi izmantojot pieejamo insulīnu, kā rezultātā veidojas paaugstināts glikozes līmenis asinīs. Diabēts izpaužas dažādos veidos, un, lai gan par dažiem no tiem jūs jau noteikti zināt, atsevišķi tā veidi sastopami ļoti reti. Turpinājumā – vairāk informācijas par katru no atšķirīgajām diabēta formām.

2.2.1. 1. tipa cukura diabēts

1. tipa cukura diabētu dēvē arī par bērnu un jauniešu diabētu. Kā jau liecina šis nosaukums, tas parasti attīstās gados jaunākiem cilvēkiem, taču var piemeklēt cilvēkus jebkurā vecumā. Šī veida diabēts patiesībā ir autoimūna slimība, kas uzbrūk noteiktām aizkuņģa dziedzera šūnām (beta šūnām), neatgriezeniski apturot to spēju sintetēt insulīnu. Pacienti ar 1. tipa cukura diabētu ir spiesti izmantot insulīna terapiju. Šis cukura diabēta veids ir ārkārtīgi bīstams un, ja to nediagnosticē vai neārstē savlaicīgi, tas tiek uzskatīts par dzīvību apdraudošu.



Daži no 1. tipa cukura diabēta simptomiem:

- Vājums un pastāvīga noguruma sajūta;
- Pastāvīgas slāpes;
- Bieža urinācija;
- Svara samazināšanās;
- Ādas infekcijas

Svarīga piezīme:

Ja organisms pārstāj ražot insulīnu vai ja tā pieejamība ir ierobežota, ar uzturu uzņemtais cukurs uzkrājas asinsritē, paaugstinot glikozes līmeni asinīs.

2.2.2. 2. tipa cukura diabēts

2. tipa cukura diabētu agrāk mēdza dēvēt par pieaugušo diabētu, jo tā simptomus parasti novēro cilvēkiem, kas vecāki par 45 gadiem. Tomēr mūsdienās šī tipa diabēts nereti tiek diagnosticēts arī gados jaunākiem cilvēkiem un pat pusaudžiem. Tas ir arī visizplatītākais cukura diabēta veids, jo vairāk nekā 90% cukura diabēta slimnieku diagnosticē tieši 2. tipa diabētu. To raksturo augsts glikozes līmenis asinīs, ko izraisa nepietiekama insulīna sintēze vai insulīna rezistence.

Insulīna rezistence ir stāvoklis, kad organisms ražo insulīnu, taču nespēj to efektīvi izmantot cukuru sašķelšanai, kā rezultātā šūnas nav iespējams apgādāt ar tām nepieciešamo enerģiju.

2. tipa cukura diabēta simptomi ļoti līdzinās 1. tipa cukura diabētam. To vidū ir:

- Nogurums;
- Pārmērīgas slāpes;
- Bieža urinācija;
- Palielināts izsalkums;
- Svara un muskuļu masas samazināšanās.



Atšķirībā no 1. tipa cukura diabēta, simptomi 2. tipa diabēta gadījumā parādās lēnām un progresē pakāpeniski vairāku nedēļu, mēnešu vai pat gadu garumā. Ši iemesla dēļ cilvēki bieži vien pat nenojauš, ka viņus skārusi saslimšana, kurai nepieciešama steidzama uzmanība, un tas savukārt noved pie vēlīnām diagnozēm.

Atšķirības starp 1. un 2. tipa cukura diabētu	
1. tipa cukura diabēts	2. tipa cukura diabēts
Sastopams bērniem	Lielākoties sastopams cilvēkiem vecumā virs 35 gadiem
Parasti raksturo normāls ketonu līmenis	Parasti raksturo augsts holesterīna līmenis un paaugstināts asinsspiediens
Nav saistīts ar aptaukošanos	Cieši saistīts ar lieko svaru
Ārstē ar insulīna injekcijām vai sūkni	Sākotnēji ārstē ar medikamentiem

2.2.3. Gestācijas diabēts

Gestācijas diabēts attīstās grūtniecības laikā. Tās būtībā ir sekas daudzajām ar grūtniecību saistītajām hormonālajām pārmaiņām, bet jo īpaši – placentas hormonu izveidotajai insulīna rezistencei grūtnieces organismā. Kad tas notiek, paaugstinās glikozes līmenis sievietes asinīs.

Visbiežāk gestācijas diabētu konstatē otrajā vai trešajā trimestrī, un tas piemeklē aptuveni 1 no 20 grūtniecēm.



Lielākā daļa sieviešu ar paaugstināto glikozes līmeni veiksmīgi tiek galā ar speciālu diētu un fizisko aktivitāšu palīdzību. Insulīna terapija ir nepieciešama ļoti reti. Pēc dzemdībām gestācijas diabēts parasti izzūd.

Svarīga piezīme:

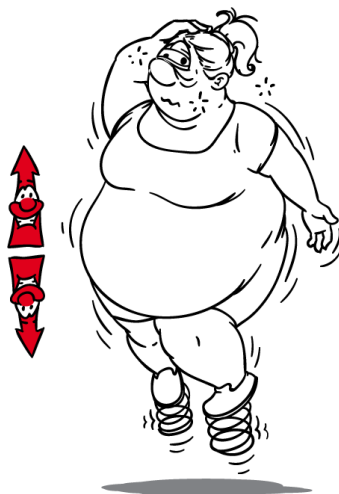
Trīs iepriekšminētie diabēta veidi ir visizplatītākās šīs slimības formas un veido vairāk nekā 98% no visiem pasaulē diagnosticētajiem diabēta gadījumiem.

2.2.4. Labilais diabēts

Labilais diabēts faktiski ir viens no nevēlamākajiem 1. tipa cukura diabēta paveidiem. Tas izpaužas kā biežas cukura līmeņa izmaiņas asinīs no ļoti zema (stāvokļa, kuru dēvē par hipoglikēmiju) līdz ļoti augstam (hiperglikēmijai). Šo bīstamo izmaiņu dēļ labilais diabēts ir ļoti grūti ārstējama slimība; vairumā gadījumu pacientiem tas nozīmē biežus ārsta apmeklējumus, produktivitātes zudumu un samazinātu dzīves kvalitāti. Laimīgā kārtā šis ir ļoti rets diabēta paveids, kurš skar tikai 3 no 1000 1. tipa cukura diabēta pacientiem. Visbiežāk to diagnosticē sievietēm ar aptaukošanos vecumā no 15 līdz 30 gadiem.

2.2.5. LADA diabēts

Latentais autoimūnais diabēts pieaugušajiem (LADA) būtībā ir vēl viena 1. tipa cukura diabēta forma. Tas galvenokārt skar pieaugušos, kuri parasti tiek nepareizi diagnosticēti ar 2. tipa cukura diabētu, bet slikti reaģē uz ierasto hiperglikēmijas ārstēšanu. LADA skar no 6 līdz 10 procentiem diabēta slimnieku, kā arī izpaužas ar no 2. tipa cukura diabēta atšķirīgiem simptomiem.



2.2.6. MODY diabēts

MODY ir saīsinājums no angļu valodas vārdiem Maturity Onset Diabetes in the Young, bet latviešu valodā to parasti dēvē par 2. tipa diabētu bērnu un jauniešu vecumā. Tas tiek diagnosticēts ļoti reti, veidojot tikai 1 līdz 2 procentus no visiem diabēta gadījumiem. To izraisa gēnu mutācija, un to diagnosticē salīdzinoši jauniem cilvēkiem – līdz 25 gadu vecumam. Simptomu ziņā MODY diabēts ļoti līdzinās 2. tipa cukura diabētam.

2.2.7. Dubultais diabēts

Ļoti retos gadījumos pacientam var būt gan 1., gan 2. tipa diabēts jeb tā dēvētais dubultais diabēts.

2.2.8. Steroīdu ierosināts diabēts

Ārstējot slimības, kas organismā izraisa iekaisumu, daudzos gadījumos nepieciešams ilgstoši lietot steroīdus, jo īpaši – kortikosteroīdus. Ja šādai terapijai uz ilgāku laiku tiek pakļauti pacienti ar paaugstinātu 2. tipa diabēta risku, viņiem var rasties steroīdu ierosināts diabēts.

Daži no izplatītākajiem šī diabēta simptomiem ir:

- Sausuma sajūta mutē;
- Neskaidra redze;
- bBieža urinācija;
- Letargija;
- Izteiktas slāpes, utt.

Šo diabēta veidu bieži vien diagnosticē cilvēkiem, kuriem ir paaugstināts diabēta saslimšanas risks un kuri tiek ārstēti ar steroidiem vilkēdes, reimatoidā artrīta, astmas, Krona slimības vai čūlainā kolīta gadījumos.

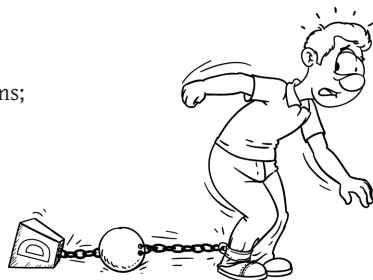


2.2.9. Sekundārais diabēts

Sekundārais diabēts attīstās kā citu slimību vai veselības traucējumu “blakne”.

Šo saslimšanu vidū ir:

- Cistiskā fibroze;
- Hemohromatoze;
- Hronisks pankreatīts;
- Policistiskais olnīcu sindroms;
- Glikagonoma;
- Kušinga sindroms;
- Aizkuņģa dziedzera vēzis.



2.3. Prediabēts

Ja glikozes līmenis asinīs bieži ir ļoti tuvu maksimāli pieļaujamajām normām un ja persona jau ir pakļauta diabēta attīstības riskam, to definē kā prediabēta stadiju. Parasti tā skar cilvēkus ar lieko svaru, kuriem ir pastāvīgi paaugstināts cukura līmenis asinīs, taču ne tik augsts, lai to ārstētu kā diabētu. Šo stadiju ir svarīgi minēt tāpēc, ka cilvēki bieži vien neapzinās daudzos diabēta simptomus, kuri izpaužas ilgākā laika posmā, rezultātā tos vienkārši ignorējot. Tāpēc cilvēkiem riska grupā ir ļoti svarīgi regulāri veikt prediabēta attīstības pārbaudes – jo agrāk šī stadija tiek diagnosticēta, jo sekmīgāk to iespējams kontrolēt un ārstēt.

	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	5.89 & 5.5	139 & below	7.72 & below

Svarīgākie riska faktori ir:

- Liekais svars vai aptaukošanās;
- Vecums virs 40 gadiem;
- Paaugstināts asinsspiediens;
- Zems “labā” holesterīna (abl) līmenis;
- Augsts triglicerīdu līmenis;
- Diabēts ģimenes anamnēzē;
- Liels auglis svarā virs 4kg.



2.4. Sabiedrības izpratne un uzskati par diabēta cēloņiem

Gadiem ilgi medicīnas aprindās tikuši apspriesti divi galvenie cukura diabēta cēloņi: vai nu organisms neražo pietiekami daudz insulīna, vai arī tas nespēj izmantot pieejamo insulīnu.

Līdz ar to 1. tipa cukura diabēta gadījumā parasti tiek vainots aizkuņģa dziedzeris. Daudzos gadījumos tiek apgalvots, ka visa pamatā ir kāda autoimūna slimība, bet citos – konkrēts cēlonis ir neskaidrs. Vai tas nozīmē, ka jūsu organisms gluži vienkārši uzbrūk pats sev?

2. tipa diabēta gadījumā medicīna vaino insulīna receptorus. Ārsti parasti stāsta, ka receptori nedarbojas pareizi, nespēj pienācīgi izmantot insulīnu, vai arī ka attīstījusies “insulīna rezistence”. Taisnība, ka šo stāvokli veicina arī gan ģenētiski, gan dzīvesveida faktori, tāpēc šajā aspektā medicīnas speciālistiem un organizācijām var piekrist!

Tomēr pat paši labākie ārsti, skaidri redzot, ka viens no slimību veicinošajiem faktoriem ir pacienta dzīvesveids, joprojām noteiks tādu pašu ārstēšanu ar zālēm (vairāk par to nākamajā nodaļā).

Vēlos piebilst, ka šajā brīdī no sirds ieteiktu jums vienkārši aizmirst par visu to, ko par diabēta cēloņiem zinājāt līdz šim!



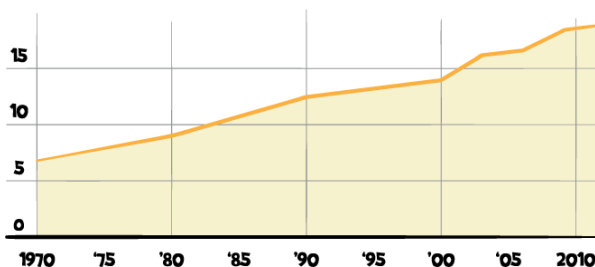
Es garantēju, ka, turpinot lasot šo grāmatu, jūs uzzināsi, ka insulīns pats par sevi nav īstais diabēta cēlonis. Es jums atklāšu patiesos iemeslus šīs epidēmijas izplatībai, kā arī pastāstīšu, kā no šīs saslimšanas izvairīties un kā – pilnībā no tās atbrīvoties!

3. Nodaļa

Lielā farmaceutiskā krāpšana

3.1. Ceļš uz līdzekli pret diabētu

Vai zinājāt, ka pērn Amerikas Savienotajās Valstīs vien veselības aprūpei tika iztērēti vairāk nekā 2,3 triljoni ASV dolāru?



Itin līdzīga situācija valda lielākajā daļā pasaules valstu. Un tikai padomājiet, kāds tajā ir JŪSU ieguldījums. Cik daudz naudas jūs iztērējāt par ārstu vizītēm, recepšu medikamentiem, slimnīcu pakalpojumiem, veselības apdrošināšanu utt....

Taču vissatraucošākais ir fakts, ka, par spīti milzīgajām medicīnas pētījumiem un veselības aprūpei iztērētajām summām, ASV to cilvēku skaits, kuri cieš no vēža, diabēta un sirds problēmām, ir viens no augstākajiem pasaulē!

Kā tas iespējams, ka, sākot no 20. gs. vidus, pastāvīgi pieaugot ieguldījumiem medicīnas un farmācijas nozarēs, šajā periodā tā arī nav atrastas teju nevienas zāles pret izplatītākajām letālajām vai epidēmiskajām saslimšanām?

Protams, nevar gan apgalvot, ka nav izgudrotas nevienas zāles. Gluži pretēji – farmācijas rūpniecība plaukst un zeļ! Taču vai kāds no pieejamajiem medikamentiem jums ir palīdzējis? Atcerieties – nav izgudrots neviens būtisku labumu nesošs, ārstējošs medikaments; pieaug tikai katrai slimībai domāto zāļu skaits.



Lai to labāk izprastu, jāņem vērā, ka lielākā daļa zāļu, kuras jums izraksta ārsti, tikai noslēpj simptomus un – atsevišķos gadījumos – remdē sāpes, taču pašu slimību vai traucējumus tās teju nekad neizārstē!

Iedomājieties, ka jums uz kājas ir paliels nezināmas izcelsmes zilums, un ārsts jums izraksta korektoru, kas paredzēts tumšo loku noslēpšanai zem acīm. Ko jūs padomātu? Ārsts sajucis prātā? Un kāpēc vispār bija jāveic kādas pārbaudes, lai uzzinātu šī ziluma cēloni? Kā gan risinājums var būt problēmas noslēpšana?

Lai cik neticami tas arī neizklausītos, diemžēl tieši tā darbojas lielākā daļa medikamentu. Turklāt situāciju vēl vairāk pasliktina fakts, ka pati slimība nemaz netiek ārstēta. Taču tas vēl nav viss: jums jāpacieš itin šausminošas blakusparādības – tostarp tādas, kam var būt arī letālas sekas. Jā, jūs izlasījāt pareizi: jūs varat NOMIRT! Atliek vien rūpīgi izlasīt visus brīdinājumus par blakusparādībām teju jebkuru zāļu lietošanas instrukcijā, un jūs redzēsiet, ka man ir taisnība!

3.2. Sazvērestība

Lai arī cik briesmīgi un necilvēcīgi tas neizklausītos, industrija, kura ražo diabēta medikamentus, vēlas uz visiem laikiem paturēt jūs kā savu klientu! Kādēļ gan pārdot jums vienreizējas iedarbības zāles, ja var pārdot simptomus maskējošus medikamentus visa jūsu mūža garumā? Un pat ja jūs tos neiegādāšieties, jums allaž vajadzēs asins teststrēmeles, insulīna krājumus, kā arī zāles visu cukura diabētam raksturīgo simptomu mazināšanai... Kā jau teicu, jūs esat spiesti “parakstīt” beztermiņa “līgumu” vai, citiem vārdiem sakot – jūs kļūstat par zāļu ražotāju lojālo klientu.

Ņemiet vērā, ka šīs kompānijas ik gadu gūst milzīgu, prātam neaptveramu peļņu vairāku miljardu dolāru apmērā! Un, ja jums šis skaitlis šķiet pārspīlēts, padomājiet, cik daudz naudas ik mēnesi diabēta ārstēšanai tērējat jūs personīgi.



Veiciet pavisam vienkāršu aprēķinu, iekļaujot asinsanalīzes vai glikometru, kas ir absolūta nepieciešamība ikvienam diabēta pacientam, kā arī šai ierīcei nepieciešamās teststrēmeles, insulīnu, citas zāles, speciālās zeķes, utt... Tas viss var izmaksāt no aptuveni 100 līdz 300 eiro mēnesī. Turklāt šāda summa raksturīga “labam” mēnesim – neieskaitot ārsta apmeklējumus, papildu pārbaudes vai citas speciālas procedūras. Tieši tā jūs vairojat farmācijas kompāniju bagātību, jo šie materiāli ir tikai pirmās nepieciešamības preces veselības stāvokļa uzraudzīšanai! Nekas no minētā ne glābj jūsu dzīvību, ne cīnās ar patieso diabēta cēloni. Turklāt jāņem vērā, ka atsevišķi medikamenti un terapijas veidi jūsu veselībai var pat kaitēt! Jūs droši vien nodomājat – kā tas iespējams? Ļaujiet man paskaidrot...

3.3. Kā darbojas insulīns?

Kā jau noskaidrojām, viens no lielākajiem diabēta riska faktoriem ir liekais svars vai aptaukošanās.

Insulīns, ko var nodēvēt par “zelta standartu” cīņā pret diabētu visā pasaulē, liek jums pieņemties svarā. Jūsu ārsts jums faktiski izraksta zāles, kas izraisa lieko svaru, slimībai, kuras ārstēšanai patiesībā nepieciešama stingra diēta un veselīga ķermeņa svara saglabāšana. Vai apmulsāt??? Protams, jo attiecībā uz jums kā pacientu tam nav nekādas loģikas, taču tiem, kas ir daļa no šīs INDUSTRIJAS, šī situācija ir pat ļoti izdevīga! Pacientiem, kuri pastāvīgi pieņemas svarā, ir ārkārtīgi grūti izvesēloties. Un tik ilgi, kamēr vien viņiem būs grūtības izārstēt savu diabētu, šīs “finanšu injekcijas” nāksies veikt katru mēnesi.



Un tagad parunāsim par insulīnu...

Varētu nodomāt, ka insulīns ir labākais risinājums, it īpaši, ja uzklausa ārstu sacīto. Bet patiesībā tas tikai izklausa lieliski, jo vairums cilvēku nesaprot ārstu lietotos medicīnas terminus. Un, ja jums nav medicīnas izglītības, nākas akli uzticēties savam ārstam.

Reti kāds piepūlas, lai izpētītu kaitīgās blakusparādības, kas var rasties insulīna lietošanas rezultātā, piemēram:

- Galvassāpes;
- Nelabums;
- Pieņemšanās svarā;
- Vājums;
- Sirdsklauves;
- Nejutīgums locītavās;
- Tirpas pirkstos;
- Neskaidra redze;
- Palielināta aizkaitināmība;
- Muskuļu vājums;
- Nogurums;
- Pietūkumi;
- Hormonu disbalanss;
- Aizkuņģa dziedzera problēmas;
- Samazināta insulīna sekrēcija;
- Amputācijas;
- Vēzis;
- Nāve.



Lūk, kas vainas diabēta ārstēšanas “zelta standartam”! Kas gan tas par “ārstniecisku līdzekli”, ja tā lietošanai var būt tik daudz dažādu nevēlamu seku?



Taču vislielākie meli ir apgalvojumi par to, ka insulīns ārstē.

Ja vēlaties uzzināt, kas patiesībā izraisa diabētu un ko šīs zāles nodara jūsu organismam, ielūkojieties nākamajā nodaļā.

3.4. Recepšu medikamenti diabēta ārstēšanai

Cilvēki attīstītajās pasaules valstīs reti tiek informēti par likumīgi atļautu recepšu medikamentu lietošanas negatīvajām sekām. Situācija ir pasliktinājusies tiktāl, ka recepšu medikamenti ir kļuvuši par galveno nāves cēloni ASV – tos lietojot, bojā iet vairāk cilvēku nekā satiksmes negadījumos! Turklāt recepšu medikamentu izraisītās blakusparādības veido vairāk nekā 2,2 miljonus hospitalizāciju gadā. Visneaizsargātākās grupas ir vecāka gadagājuma cilvēki, cilvēki ar invaliditāti un sievietes, taču recepšu medikamentu risku izpētē un klīniskajos pētījumos nekad nav iesaistīti pacienti no šīm neaizsargātajām grupām – tajos parasti piedalās gados jauni vīrieši, demonstrējot lielākoties pozitīvus rezultātus. Tādējādi cilvēkiem rodas nepareizs priekšstats par recepšu medikamentu potenciālo ietekmi.



Satraucošā kārtā pirmo reizi cilvēces vēsturē no recepšu medikamentu izraisītām blaknēm iet bojā vairāk cilvēku nekā no ar likumu aizliegtu narkotiku lietošanas! Turklāt šis šokējošais fakts attiecas arī uz izplatītākajiem pretdiabēta līdzekļiem. Tādēļ, ja jūs lietojat tādus medikamentus kā NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog u.c., sargieties no ar to lietošanu saistītajiem riskiem!

Esam sasnieguši tādu stadiju, kad zāles, kam vajadzētu kalpot kā mūsu glābiņam, patiesībā visu tikai pasliktina!

3.5. Uzraudzība

Esmu pārliecināts, ka pirmais, ko nodomājat, izlasot pēdējo lappusi, bija: vai tā tik tiešām ir taisnība? Farmācijas uzņēmumi nevar ražot neko kaitīgu, jo tos taču pārrauga un kontrolē valdība, vai ne tā?

Protams, jums ir taisnība – teorētiski. Gandrīz visās pasaules valstīs darbojas uzraudzības institūcijas, kas ar striktiem noteikumiem pārrauga zāļu pieejamību un lietošanu. Likumiem un noteikumiem nav ne vainas; tie kalpo, lai aizsargātu jūs kā pacientu. Taču šeit viss balstās uz diviem galvenajiem priekšnoteikumiem, t.i., ka visas prasības tiek pilnībā ievērotas un ka cilvēki, kuri tās ievieš, ir taisnīgi, godīgi un rīkojas tikai sabiedrības interesēs.

Taču, kaut nedomāz papētīt cilvēkus, kuri ieņem augstākos amatus valsts zāļu aģentūrās, jūs pamanīsiet, ka teju visos gadījumos viņi nāk no lielajiem farmācijas uzņēmumiem. Tāpat ievērosiet, ka pēc valsts posteņa ieņemšanas viņi parasti atgriežas kādā vadošā amatā farmācijas industrijā. Un, ja godīgi, šie ļaudis pavisam noteikti nav imūni pret korupciju, jo īpaši tāpēc, ka uz spēles likti miljoniem eiro.

Vēl viena – mazāk zināma – problēma ir saistīta ar veidu, kādā jaunu medikamentu izmēģinājumus tiek apkopoti dati par to lietošanas drošumu.



Šim nolūkam ir nepieciešama ilgstoša testēšana un plaši pētījumi, taču vai varat uzminēt, kas finansē šo dārgo procesu? Par to rūpējas tieši tie paši farmācijas uzņēmumi, kuri izgatavo attiecīgo izmēģināmo medikamentu! Un ja domājāt, ka neviens nepieļautu tik nopietnu interešu konfliktu – padomājiet labi! Pēdējos gadu desmitos tā ir kļuvusi par ierastu praksi.

Tas nozīmē, ka viss tas, ko jums jau gadiem ilgi stāsta par diabētu un tā zāļu efektivitāti, vienā vārdā nodēvējams par muļķībām. Šo informāciju var itin droši saukt par propagandu – tā ir ļoti neobjektīva. Tikmēr patiesība par diabēta medikamentiem un to, ko tie nodara jūsu organismam, tiek slēpta.

Iemesls tam, kādēļ šī patiesība tiek slēpta, ir peļņa – milzīga peļņa. Ja sabiedrība tiktu iepazīstināta ar nesagrozītu, objektīvu zinātnisku pētījumu par diabēta medikamentiem un terapiju, pēkšņi miljoniem cilvēku sāktu protestēt, pārtraucot lietot šīs kaitīgās zāles. Un miljoniem zaudētu pacientu nozīmē miljardiem eiro lielus zaudējumus!



Patlaban mēs esam spiesti saskarties ar situāciju, kurā jūsu veselību neaizstāv ne farmācijas rūpnieki, ne tos uzraugošās oficiālās valsts institūcijas.

4. Nodaļa

Kas patiesībā izraisa šo slimību?

Kaut arī diabēta medikamentu un ārstēšanas metožu blakusparādības mēs jau aplūkojām iepriekšējā nodaļā, nepieļaujiet kļūdu un neatstājiēt diabētu neārstētu!

Diabēts patiesi ir dzīvībai bīstams organisma stāvoklis.

Lai gan jūs šo faktu droši vien jau zināt no galvas, vēlreiz atcerēsieties, ka neārstēts diabēts var izraisīt nopietnas sirds veselības problēmas, aklumu, nieru mazspēju, amputācijas, vēzi un pat nāvi.

Tādēļ nebūt nav pārsteidzoši, ka jau drīz vien pēc briesmīgo prognožu saņemšanas ļaudis steidz saņemt insulīna terapiju. Galu galā ārsts jums nekad nav teicis, ka insulīna terapijai pastāv kāda alternatīva.

Un kā būtu, ja nu es apgalvotu, ka patiesais cukura diabēta cēlonis ir tieši insulīna trūkums?

Zināt īsto diabēta cēloni ir ārkārtīgi svarīgi. Atklāti sakot, tas ir vissvarīgākais solis ceļā uz atveseļošanos. Jo kā lai uzvar, ja jūs pat īsti nesaprotat, ar ko cīnāties?



Bet, protams, to nav iespējams izskaidrot vienā teikumā; tāpat nav iespējams nosaukt vienu konkrētu cēloni, kuru varētu attiecināt uz visiem diabēta gadījumiem. Ikviens no mums zina, ka cilvēka ķermenis ir viens no vissarežģītākajiem organismiem uz Zemes. Tajā vienlaikus norit miljoniem procesu, kuri nodrošina, ka mūsu “dzinējs” darbojas nevainojami. Un tieši tāpēc nav iespējams vienkārši norādīt uz vienu konkrētu procesu un vainot to diabēta attīstībā.

Skaidrības labad turpinājumā sīkāk aplūkosim svarīgākos faktorus, kurus noteikti būtu jāņem vērā.

4.1. Cukura/tauku attiecība organismā

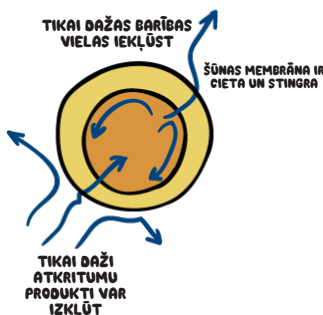
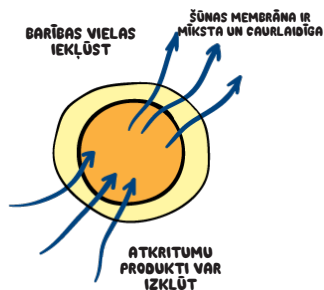
Ja jums ir cukura diabēts, cukura/tauku attiecība ir viens no vissvarīgākajiem faktoriem, kam noteikti būtu jāpievērš uzmanība.

Kā zināms, cilvēka organismu veido pavisam nelieli struktūrelementi, kurus sauc par šūnām. Jūsu organismā ir miljardiem šūnu, un to pareizai darbībai ir nepieciešama “degviela” jeb enerģija. Sev nepieciešamo enerģiju šūnas glikozes veidā iegūst no ar ēdienu uzņemtā cukura.



Lai ikkatru organisma šūnu nodrošinātu ar pietiekamu glikozes daudzumu, ar uzturu uzņemtais cukurs tiek sagremots un pārveidots glikozē, ko pēcāk izmanto šūnas. Ideālos apstākļos jūsu šūnas viegli absorbē glikozi no asinsrites. Veselam cilvēkam ar veselām šūnām, lai nodrošinātu glikozes izklūšanu cauri šūnu sienām, insulīns nemaz nav nepieciešams.

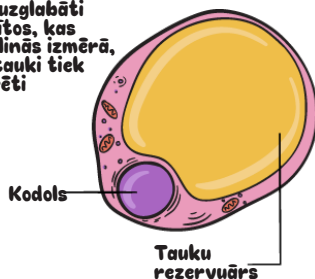
Tātad, ja jūsu šūnas ir veselas, jums insulīnu nemaz nevajag! Un nav nozīmes tam, ko farmācijas industrija mums cenšas iegylvot ar simptiem tā dēvēto “pētījumu”. Normālai šūnai insulīns glikozes uzņemšanai nav nepieciešams!

NEVESELĪGA ŠŪNA**VESELĪGA ŠŪNA**

Problēmas rodas tad, ja veselas šūnas sieniņa pārklājas ar lipīdiem. Būtībā lipīdi ir asins plazmā brīvi cirkulējoši tauki, kuri “pielip” šūnām, veidojot pārklājuma slānīti. Un tieši šis tauku slānītis, kas ieskauj šūnu sieniņas, apgrūtina glikozes (šūnu barības vielas) iekļūšanu šūnās.

Ja jūsu asinsritē ir pārāk daudz tauku, kuri bloķē šūnu membrānas, organisma šūnas nesaņem tām nepieciešamo glikozi. Šādā stāvoklī novēro straujas cukura līmeņa izmaiņas, ko jūs izjūtat kā vājumu un nogurumu.

Liekie tauki tiek uzglabāti liposītos, kas palielinās izmērā, līdz tauki tiek izterēti



Un nu parunāsim par galveno insulīna lomu jūsu organismā. Insulīna sintēze būtībā ir vienkārša reakcija uz neizlietoto “šūnu degvielu” – lieko glikozi jūsu asinsritē.

Ir pavisam saprotami, ka mūsu organismā darbojas šāds aizsardzības mehānisms pret lieko cukuru asinīs. Diabēta slimnieki jau ir informēti par riskiem, kas saistīti ar paaugstinātu cukura līmeni asinīs – jūs varat izjust nogurumu, krist nesamaņā vai pat nomirt!

Tādēļ ik reizi, kad jūsu organisms konstatē neizmantota cukura klātbūtni asinīs, tas stimulē aizkuņģa dziedzeri ražot insulīnu, lai novērstu iespējamo kaitējumu organismam. Izsakoties vienkāršā valodā, insulīns “sagrābj” lieko cukuru un pārvērš to taukos. Pēc tam šie tauki var tikt uzglabāti jebkurā ķermeņa vietā. Tādēļ, ja jums ir nācies aizdomāties par to, kāpēc diabēta slimniekiem parasti ir liekais svars – lūk, jūsu atbilde! Insulīns “liek” organismam uzglabāt taukus!

Mūsdienās situācija, visticamāk, tikai pasliktinās, ja jūs ievērojat “normālu” uzturu, kurā ietilpst vairāk cukura nekā jūsu organisms spēj izmantot, tādējādi veicinot insulīna sintēzi un sekmējot tauku nogulsnešanos. Ātrās uzkodas un citi neveselīgi ēdieni palielina tauku slāni ap jūsu veselajām šūnām. Šis postošais cikls, kura rezultātā diendienā pieaug insulīna līmenis jūsu organismā, agri vai vēlū kaitēs jūsu aizkuņģa dziedzerim.

Tas nepārprotami liecina par to, ka insulīna injekcijas nav risinājums. Šai terapijai tiek iztērēta kaudze naudas, taču tā tikai īslaicīgi atrisina ar cukura līmeni asinīs saistīto problēmu un nebūt nepalīdz pret pašu diabētu.

Insulīns neko neārstē!

Turklāt regulāras insulīna injekcijas izjauc dabīgo hormonu līdzsvaru organismā, kā rezultātā ap šūnām veidojas vēl vairāk tauku, kā arī parādās aptaukošanās risks, kas diabēta pacientiem ir vislielākie draudi!



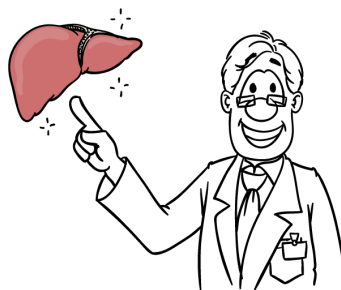
Loģisks risinājums būtu mēģināt “novākt” liekos taukus ap jūsu šūnām. Taču to mēs aplūkosim nedaudz vēlāk.

4.2. Aknu un aizkuņģa dziedzera saistība ar diabētu

Divi galvenie orgāni, kuriem ir nozīmīga loma cukura diabēta attīstībā, ir aizkuņģa dziedzeris un aknas. Jūs droši vien jau esat dzirdējuši par aizkuņģa dziedzera lomu – sintezēt hormonu insulīnu –, taču aknu loma ar diabētu saistītajos procesos, iespējams, jums būs nedaudz pārsteidzoša.

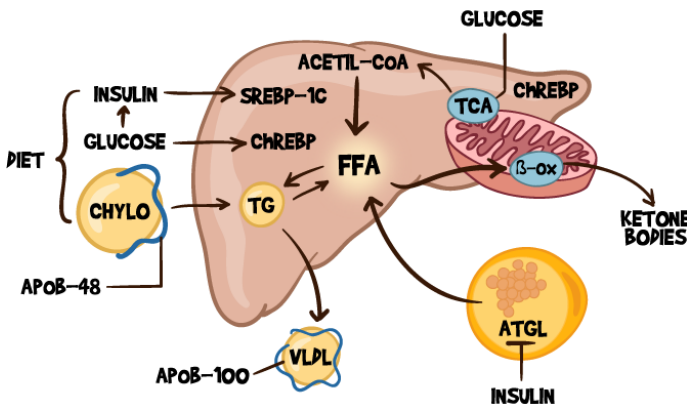
Ik sekundi jūsu aknām cauri plūst asinis, kur tās tiek attīrītas no toksīniem un citām kaitīgām vielām. Tāpat aknas uzglabā un izplata organisma darbībai vitāli nepieciešamās uzturvielas. Šī orgāna loma ir ļoti svarīga,

tomēr, runājot par diabētu, tas bieži vien tiek atstāts novārtā. Tikai retos gadījumos dzirdēsiet ārstu sakām, ka arī aknas var palīdzēt regulēt cukura līmeni asinīs.



Aknām ne tikai piemīt spēja atbrīvoties no liekā cukura asinsritē – ja cukura līmenis ir pazemināts, aknas to var paaugstināt! Tas tādēļ, ka veselas aknas spēj uzglabāt un pa asinsriti izplatīt uzturvielas, un, ja cukura līmenis asinīs pazeminās, aknas uzglabāto glikozi izmanto, lai to normalizētu. Šī reakcija ir vēl efektīvāka par insulīna injicēšanu.

Lai regulētu cukura līmeni asinīs, aknas izmanto hormonu, kuru dēvē par insulīnam līdzīgo augšanas faktoru (IGF). Tā ir dabiskā organisma reakcija uz pazeminātu cukura līmeni asinīs. Ikreiz, kad cukura līmenis pazeminās, smadzenes saņem signālu, kas aknām liek atbrīvot IGF hormonu, tādējādi dabīgā veidā cukura līmeni atkal paaugstinot. Tāpat aknas var izmantot arī organismā uzglabātās cukura rezerves.

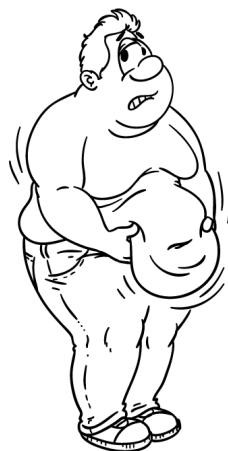


Der iegaumēt, ka aknas savā ziņā nodēvējamas par cilvēka organisma ķīmisko laboratoriju. Lai uzturētu normālu cukura līmeni asinīs, tās cukuru spēj iegūt dažādos veidos. Pirmkārt, cukurs var tikt uzglabāts pašās aknās. Otrkārt, aknas var izmantot muskuļos uzglabāto cukuru. Taču gadījumos, kad visas cukura rezerves organismā ir izsīkušas, aknas to iegūst, “pārvēršot” pieejamās tauku rezerves. Šī ir ļoti izdevīga situācija! Veselas aknas utilizē nevēlamos tauku krājumus, pārveidojot tos par cukuriem un tādējādi palīdzot organismam saglabāt normālu cukura līmeni asinīs.

Neskaitot daudzas citas svarīgas funkcijas, jūsu aknas faktiski attīra asinis. Turklāt attiecībā uz diabētu ir ļoti būtiski minēt, ka veselās aknas var palīdzēt šo slimību izārstēt!

Iepriekš mēs pievērsām uzmanību tam, cik liela nozīme glikozes (enerģijas) izmantošanā ir taukiem ap šūnām. Ja vēlaties izārstēt diabētu, šo tauku daudzumu nepieciešams samazināt, un tieši to var palīdzēt paveikt jūsu aknas!

Un ko jūs sacītu, ja es teiktu, ka, uzlabojot aknu darbību vien, iespējams ievērojami samazināt cukura diabēta risku?



Ja jūsu aknas darbotos par tikai 20% efektīvāk nekā patlaban, jūs pavisam noteikti nokļūtu soli tuvāk šīs slimības izārstēšanai. Ja aknu darbība ir veselīga, aizkuņģa dziedzeris netiek pastāvīgi pārslogots, un tas savukārt ļauj uzlabot šūnu spēju absorbēt glikozi.

Tādēļ, lai varētu uzlabot jūsu organisma funkcijas un samazināt diabēta attīstības risku, palūkosimies, kā panākt aknu darbības uzlabojumu minēto 20% apmērā.

4.3. Uzturs

Diabēta ārstēšanā vissvarīgākā nozīme ir veselīgam uzturam.

Tiesa gan, pašreizējā realitāte ir tāda, ka mēs no tā esam pamatīgi attālinājušies. Mūsdienu dzīvesveids, kuru raksturo masveida ražošana un masveida pārdošana, ir ietekmējis arī mūsu ēšanas paradumus – mēs uzņemam pārtiku, kas satur daudz kaloriju un daudz

tauku, bet maz organismam patiesi nepieciešamo uzturvielu. Šos ieradumus ir grūti mainīt, jo, piemēram, pat šķietami visveselīgākās brokastis – brokastu pārslas – satur daudz nevēlamā cukura un ļoti maz īsteni “veselīgu” sastāvdaļu. Mēs dzīvojam laikā, ka pat augļi un dārzeņi, kas ir primārais veselīgo uzturvielu avots, var saturēt daudz pesticīdu un citu veselībai kaitīgu toksīnu.

Diemžēl mūsu bērni šādam neveselīgam dzīvesveidam tiek pakļauti jau no dzīves pirmajām dienām, tādēļ nākotnē situācija, domājams, tikai pasliktināsies.



Daļai no mums, šķiet, ir paveicies – mēs uzaugām laikā, kad no piemājas dārziņā augošā koka novāktie augļi pa tiešo nonāca uz mūsu galda. Taču cik bieži jūs ko tādu redzat pēdējos gados? Centienos palielināt peļņu pārtikas rūpnieki ir sākuši izmantot metodes ātrākai dārzeņu un augļu izaudzēšanai. Pēdējos gadu desmitos tas ir izraisījis postošu augļu un dārzeņu uzturvērtības samazināšanos. Vienu no lielākajiem pārtikas kvalitātes pētījumiem, kas ilga aptuveni piecdesmit gadu, veica Amerikas Uztura kolēģija. Kopš 20. gadsimta vidus augļi un dārzeni kļūst arvien mazāk uzturvērtīgi. Vidēji mūsdienās augļi satur par 20% mazāk vitamīnu! Pozitīvā puse ir tāda, ka uz vienu kvadrātmetru izaudzētās pārtikas daudzums šajā laikā ir trīskāršojies.

Skaties ko tu ēd

Baklažāns	 Heptahlors
	0.48 860
Kāposti	 Cipermetrīns
	3.91 95.5
Okra	 Cipermetrīns
	0.31 55
Rīsi	 Hlorefēnavinils
	0.36 1324
Banāni	 Hlordāns
	0.15 54
Ziedkāposti	 Aldrīns
	0.42 320
Āboli	 Dihlorvosa
	0.24 140

 **Ķīmiskās vielas**
 **Vienība: saturs**
 **% VĪRS NORMAS iespējamās kaites**

Tiesa gan, tas lieliski atspoguļo, kuras pārtikas īpašības pēdējā pusgadsimta laikā uzlabotas – lielāka uzmanība tiek pievērsta nevis augļu un dārzeņu uzturvērtībai, bet gan to izskatam, izturībai pret kaitēkļiem un izmēram.



Mainījies ir arī minerālvielu saturs. Šodien dārzeņi satur par aptuveni 25% mazāk dzelzs, cinka, kalcija, olbaltumvielu un citu vērtīgu uzturvielu. Attēlojot to vienkāršā matemātiskā izteiksmē: ja vēlaties uzņemt sev nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu daudzumu, jums jāapēd no četrām līdz astoņām reizēm vairāk augļu un dārzeņu nekā cilvēkiem, kuri dzīvoja pirms 50 gadiem! Turklāt tam ir cieša saistība ar diabētu. Jūs kā pacients dzīvojat ārkārtīgi sarežģītā laikā. Kamēr jūs pievēršat lielāku uzmanību augļu un dārzeņu lietošanai uzturā, to kvalitāte sarūk, bet lēta, nepilnvērtīga barība kļūst arvien izplatītāka.

Lai kā arī nebūtu, nākamajās nodaļās mēs pievērsīsim uzmanību pārtikas produktiem, kuri patiešām var palīdzēt uzlabot jūsu vispārējo veselību.

4.4. Ārējie diabētu ietekmējošie faktori

Sākotnēji diabēta cēloņu meklējumos medicīna lūkojās tikai uz iekšu, proti, cilvēka organismā. Agrāk uzmanība tika pievērsta tikai tam, ko organisms dara nepareizi, bet pēc tam pacientu sāka uzlūkot kā vienu veselu, meklējot iespējamos riska faktorus, kuri varētu ietekmēt diabēta attīstību...

Taču pēdējā laikā veiktie pētījumi liecina, ka diabētu spēcīgi ietekmē arī ārējie faktori jeb vide, kurā dzīvojam. Ir pierādīts, ka atsevišķas ķīmiskas vielas ietekmē un veicina diabēta attīstību.

To vielu un faktoru vidū, kuru klātbūtne var veicināt diabēta attīstību, ietilpst:

- Gaisa piesārņojums;
- Smagie metāli;
- Arsēns;
- Toksīni;
- Nitrāti;
- Nitrīti;
- Bpa (bisfenols a);
- Liesmu slāpētāji;
- Organotīni;
- Pfc (perfluorētie savienojumi);
- Pesticīdi;
- Radiācija;
- Šķīdinātāji, utt.



Protams, nav iespējams dzīvot nošķirtībā no apkārtējās vides, lai aizsargātu sevi no visiem ārējiem faktoriem, kuri varētu ietekmēt veselību un diabēta attīstību. Tomēr mēs aplūkosim dažus faktorus, no kuriem, domājams, var izvairīties ikviens no mums, un, kas ir vēl svarīgāk, apskatīsim veidu, kā savu organismu attīrīt no šiem kaitīgajiem piesārņotājiem. Cilvēka organismā darbojas dažādi aizsargmehānismi, kas spēj izfiltrēt no apkārtējās vides uzņemtos toksīnus – mums tikai atliek stiprināt šos mehānismus, un tas patiesi ir iespējams!

4.5. Ķermeņa svars kā faktors

Kā jau vairākkārt minēju, liekajam svaram un aptaukošanās ir cieša saistība ar diabēta risku. Tas tādēļ, ka ķermeņa tauki diabētu ietekmē vairākos veidos – var pat diezgan droši apgalvot, ka tas ir galvenais diabēta cēlonis! Bieži vien tiek minēts, ka, ja liekie ķermeņa tauki veidojas galvenokārt vēdera rajonā, pastāv lielāks risks saslimt ar cukura diabētu.



Tauku šūnas atbrīvo hormonus, kas traucē normālai insulīna iedarbībai.

Tāpat jau aplūkojām, ka galvenais iemesls, kādēļ šūnas nespēj pareizi absorbēt glikozi, ir ap šūnām esošie lipīdi. Turklāt jo izteiktāka ir liekā svara problēma, jo vairāk tauku cirkulē jūsu asinsritē.

Ņemot vērā visu iepriekšminēto, varam secināt, ka ķermeņa tauki (un attiecīgi – liekais svars) ir galvenais diabēta cēlonis. Bet uzgaidiet! Ļoti iespējams, ka jūs tikko sākat domāt par to, kā atbrīvoties no liekajiem kilogramiem. Taču vēl nesteidzieties, jo es lieliski apzinu, ka to ir vieglāk pateikt nekā izdarīt. Tikai retais pieaugušais atzīs, ka nekad nav cīnījies ar lieko svaru! Visa mūsu dzīvesveida pamatā ir pēc iespējas mazāk fizisko aktivitāšu.

Turklāt fiziskās aktivitātes ir galvenais iemesls, kādēļ mūsu senčiem nebija problēmu ar lieko svaru! Taču mūsdienās lielais vairums cilvēku uz darbu dodas kādā transportlīdzeklī, un bieži vien arī pats darbs fizisku piepūli neprasa. Mēs esam pieraduši aizvest bērnus uz skolu, aizbraukt uz darbu, visu dienu sēdēt pie rakstāmgalda, bet, vakarā pārrodoties mājās, atkal apsēsties pie televizora.



Un runa nav tikai par mums – no šāda dzīvesveida cieš arī mūsu bērni! Vismaz mums – cilvēkiem gados – vēl ir saglabājušās atmiņas par rotaļām tuvējā apkaimē, uz ielas un rotaļlaukumos, turklāt teju ikviens no mums skolas gados vairāk vai mazāk cītīgi darbojās kādā sporta veidā. Un, lai gan arī mūsu bērniem patīk sports, viņi ar to saskaras galvenokārt savos datoru ekrānos vai spēļu konsolēs. Un visbeidzot – bieži vien mēs ierobežojam viņu uzturēšanos ārpus mājas, jo tas taču nav droši...

Tomēr, ja mēs vēlamies saglabāt savu veselību, kaut kas noteikti ir jāmaina. Dažu kilogramu zaudēšana ir pavisam neliela cena, ko maksāt par ilgu, veselīgu mūžu. Turpmākajās lappusēs jūs uzzināsiet, kā šo informāciju par cukura diabēta galveno cēloni izmantot savā labā.

Taču pirms tam aplūkosim vēl vienu faktoru, kam ir liela nozīme diabēta attīstībā...

4.6. Ģenētika

Nevienu slimību nav iespējams pētīt, ignorējot iespējamo ģenētikas lomu tās attīstībā, un diabēts nebūt nav izņēmums. Veselības anketās allaž tiek jautāts, vai kāds no jūsu ģimenes locekļiem ir diabēta slimnieks; vai jums ir liekais svars, kā arī vai pastāv kādi citi faktori, kuru dēļ jūs varētu iekļaut riska grupā.

Lai kā arī nebūtu, ir svarīgi atzīmēt, ka reālām ģenētiskām pārmaiņām nepieciešami vairāki tūkstoši gadu. Tomēr cukura diabēta epidēmija pasauli satricinājusi tikai pēdējo gadu desmitu laikā! Tas ir pārāk īss laiks, lai ģenētiski faktori spētu atstāt tik nozīmīgu iespaidu uz diabēta saslimšanas gadījumu skaitu. Tādēļ, kā jau noskaidrojām iepriekš, īstās pārmaiņas, kas ietekmējušas diabēta attīstību, ir saistītas ar vidi, kurā dzīvojam. Mūsu dzīvesveids ir ārkārtīgi nervozs; mēs ēdam neveselīgu, apšaubāmas kvalitātes ēdienu, turklāt mūsu organismi katru dienu tiek pakļauti bīstamiem piesārņotājiem. Liekais svars un aptaukošanās kļūst par globālu problēmu.



Tātad, neskatoties uz to, ka jebkuras slimības gadījumā ir jāņem vērā arī ģenētiskie faktori, svarīgi atcerēties, ka noteiktām ģenētiskām mutācijām ir nepieciešami tūkstošiem gadu. Nav pareizi norādīt uz ģenētiku kā būtisku faktoru tā dēvētajā cukura diabēta epidēmijā. Tāpat kā lielākā daļa citu hronisku slimību, arī diabēta saslimšanas gadījumu skaits ir pieaudzis tikai dažu pēdējo gadu desmitu laikā.



DAĻA

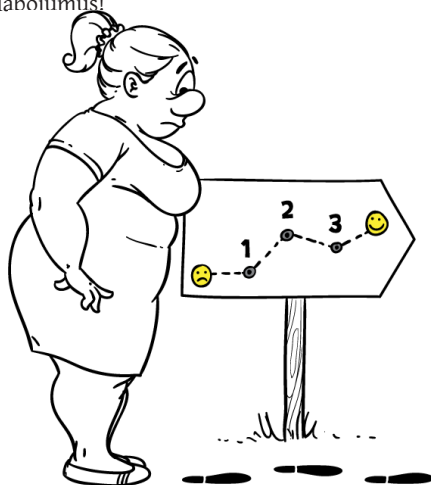
Dzīve bez diabēta



5. Nodaļa

Uzlabojiet savu veselību jau 2 nedēļu laikā!

Šī grāmata ir jūsu ceļvedis uz uzvaru cīņā ar diabētu. Jums tikai atliek sekot programmas trīs viegli saprotamajiem soļiem, un jūsu organisms tiks attīrīts kā vēl nekad iepriekš, sniedzot ievērojamus veselības uzlabojumus!



1. SOLIS: Attīriet savu organismu

Lai atbrīvotos no diabēta, **L**pats pirmais solis ir pilnīga aknu attīrīšana. Jūs jau zināt, ka aknām ir svarīga loma asins cukura līmeņa regulēšanā. Taču, lai tās atkal spētu funkcionēt normāli, jums nepieciešams tās attīrīt un ļaut tām pilnībā atgūt savas sākotnējās īpašības. Veselas aknas ir priekšnoteikums diabēta uzveikšanai.



2. SOLIS: Sāciet ievērot diabēta diētu

Neraizējieties par vārdu DIĒTA. Jūsu diabēta diēta būs ārkārtīgi vienkārša, turklāt viss ir rūpīgi izplānots maksimālām jūsu ērtībām: sākot no sastāvdaļām un beidzot ar ēdienreīzu laikiem. Un neuztraucieties, ka ēdienkartē nebūs jūsu iecienītākie ēdieni šī diēta dod jums iespēju ēst tieši to, kas jums garšo – vienīgā atšķirība ir tāda, ka mēs šīs maltītes esam sagrupējuši tā, lai palīdzētu uzlabot jūsu veselību.



Mūsu uztura plāns ietver gardas receptes, kas jums kalpos kā vēl viens rīks ceļā uz mērķa sasniegšanu. Tas nozīmē, ka jūs varēsiet pavadīsit savu brīvo laiku tieši tā, kā vēlaties, vai arī, ja nepieciešams, veltīt vairāk laika fiziskām aktivitātēm. Jums nebūs lieki jātērē laiks, lai izdomātu, ko gatavot.

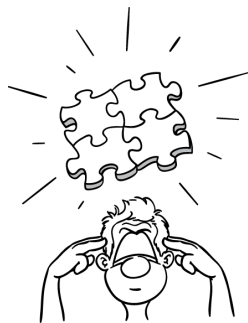
Tā, piemēram, viena no Diabetes Free “programmas naglām” ir slavenais diabēta kokteilis. Tāpat jums būs iespēja iepazīties ar dažādām receptēm ēdieniem, kuri dabīgā veidā sekmē insulīnam līdzīgā augšanas hormona sintēzi, kas savukārt palīdz regulēt cukura līmeni asinīs. Tas viss jums lieliski noderēs, lai uz visiem laikiem atbrīvotos no nepieciešamības veikt insulīna injekcijas.

Turklāt šis kokteiļu un ēdienu receptes nebūt nav domātas tikai diabētiķiem. Tās palīdzēs uzlabot veselību visai jūsu ģimenei un kalpos kā solis pretī veselīgākam dzīvesveidam.

3. SOLIS: Izmantojiet sava prāta dziedējošo spēku

Pēdējais solis ceļā uz atbrīvošanos no diabēta ietver unikālās dziedinošās īpašības, kādas piemīt ikvienam no mums – mūsu prāta spējas.

Pēdējā laikā izdodas gūt arvien vairāk pierādījumu tam, ka cilvēka prāts var kalpot kā spēcīgs instruments organisma dziedināšanas procesos. Tiesagan, mūsdienu medicīnā šis aspekts vairumā gadījumu tiek atstāts novārtā. Īpašie vizualizēšanas paņēmieni, ar kuriem varēsiet iepazīties šīs grāmatas turpinājumā, palīdzēs jums sasniegt lieliskus un noturīgus rezultātus.



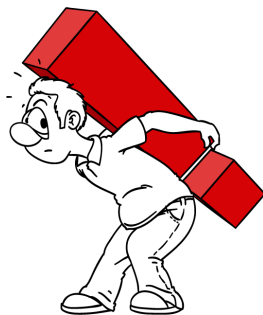
Izmantojot šīs metodes un normalizējot cukura līmeni asinīs, jūs ne tikai uzlabosiet savu veselību, bet arī vispārējo pašsajūtu un garastāvokli.

Holistiskā pieeja diabēta gadījumā ir vislabākais risinājums. Lai parūpētos par savu veselību, ārstējiet slimības galveno cēloni, mainiet savus ēšanas paradumus un atbrīvojieties no stresa.

Svarīga piezīme:

Sākot sekot Diabetes Free programmas soļiem, nepārtrauciet jums izrakstīto medikamentu vai insulīna lietošanu! Strauja zāļu lietošanas pārtraukšana var negatīvi ietekmēt jūsu veselību. Informējiet savu ārstu par šo programmu un, sākot ievērot Diabetes Free plānu, aiciniet viņu lēnām samazināt un precizēt jūsu zāļu devas.

Tāpat kā ar jebkādām citām plānotām pārmaiņām, kas saistītas ar jūsu veselību, iesakām jums vispirms konsultēties ar savu ārstu. Pirms sākat sekot Diabetes Free programmas soļiem, par saviem plāniem informējiet arī ārstu. Uzsākot Diabetes Free diētu, būs jāveic arī daži sagatavošanās darbi: jums jānodrošina pietiekami daudz izejmateriālu glikozes līmeņa noteikšanai, lai šo procedūru varētu veikt biežāk nekā parasti – pirms un pēc katras ēdienreizes jeb sešas reizes dienā.



Ja asinsanalīžu ņemšana no pirksta jums rada diskomfortu, pajautājiert savam ārstam par citām pieejamām testēšanas metodēm. Tomēr rūpīgi apsveriet šo alternatīvo metožu izmaksas. Sākot ievērot Diabetes Free plānu, jums pirms un pēc katras ēdienreizes vajadzēs pārbaudīt glikozes līmeni asinīs, jo, iespējams, jums būs nepieciešams veikt zināmas korekcijas. Īpaši tas attiecas uz cilvēkiem, kuri saņem insulīna injekcijas.

Tāpat sagatavojieties biežākiem ārsta apmeklējumiem, jo, samazinoties cukura līmenim asinīs, jums būs nepieciešams pielāgot lietoto recepšu medikamentu un insulīna devas.

5.1. Glikozes līmeņa mērīšana

Esmu pārliecināts, ka jūs jau var nodēvēt par ekspertu šajā jautājumā, taču nekad nenāk par ļaunu pieslīpēt glikozes līmeņa asinīs noteikšanai pielietoto tehniku. Galu galā – nākamajās divās nedēļās jums šo procedūru vajadzēs atkārtot 6 reizes dienā.

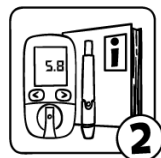
1. Nomazgājiet rokas

Roku mazgāšana ir svarīgs solis, kuru nekad nevajadzētu izlaist. Varat izmantot siltu ūdeni, lai stimulētu asinsriti pirkstos.



2. Sagatavojiet ierīci

Vienmēr ieteicams rūpīgi iepazīties ar glikometra ražotāja sniegto lietošanas pamācību. Uzmanīgi izlasiet to, ieslēdziet ierīci un sekojiet visiem norādījumiem.



3. Paņemiet pilienu asinis

Rūpīgi izvēlieties asins ņemšanas vietu. Nav nepieciešams katru reizi ņemt asinis no viena un tā paša pirksta.



Vairumā gadījumu ražotāji iesaka piemērotākās vietas asins ņemšanai, tādēļ vislabāk ievērot lietošanas pamācību.

4. Pielieciet teststrēmeli

Pieskarieties asins pilienam ar teststrēmeli un nedaudz paturiet to. Uzgaidiet, kamēr asinis uzsūcas un sākas tests.



5. Nolasiet rezultātus

Laiks, kas dažādām ierīcēm nepieciešams precīzu rezultātu attēlošanai, atšķiras. Sekojiet savas ierīces ražotāja norādījumiem un pirms glikozes līmeņa nolasīšanas gaidiet tik ilgi, cik norādīts lietošanas instrukcijā. Kad rezultātu iegūti, nosakiet, vai ir nepieciešams veikt kādus pasākumus cukura līmeņa normalizēšanai.



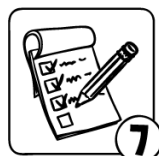
6. Atbrīvojieties no izlietotās lancetes

Pēc katras lietošanas reizes neaizmirstiet atbrīvoties no izlietotajām lancetēm un teststrēmēlēm. Teststrēmeles, uz kurām ir asinis, nekad neizmetiet kopā ar pārējiem sadzīves atkritumiem. Tas ir vienīgais veids, kā pasargāt ne tikai savu, bet arī savas ģimenes veselību.



7. Reģistrējiet testa rezultātus

Neaizmirstiet ik reizi pierakstīt informāciju par testa rezultātiem.



Testu rezultātu reģistrēšana palīdzēs jums sekot līdzi saviem panākumiem un labāk izprast sava organisma stāvokli. Jāpiezīmē, ka tirgū pieejamas arī tādas ierīces, kuras testu rezultātu reģistrēšanu ļauj veikt arī pašā ierīcē, vai arī nodrošina to augšupielādi ar īpašas lietotnes starpniecību. Izvēlieties tādu metodi, kas jums šķiet visparocīgākā.



BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

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

6. Nodaļa

Organisma detoksikācija

Nodaļā par diabētu ietekmējošajiem vides faktoriem es īsi pievērsos dažiem piesārņotājiem, kuriem raksturīga sevišķi negatīva ietekme uz cilvēka veselību. Diemžēl nav iespējams izvairīties no visiem jūsu organismam kaitīgajiem toksīniem, jo, piemēram, dzīve teju jebkurā pasaules pilsētā nav iedomājama bez gaisa piesārņojuma. Turklāt nekad nav iespējams uzzināt pilnīgu visu par katru apēsto ēdiena kumosu – arī tad, ja rūpīgi izlasīsiet visu uz iepakojuma un etiķetēm norādīto informāciju...



Tomēr ir kas tāds, ko jūs varat darīt, lai novērstu turpmāku kaitējumu savai veselībai un iznīcinātu uzkrātos toksīnus, kas diabēta gadījumā visu tikai pasliktina.

Aknas ir orgāns, kas attīra asinis no toksīniem. Tām piemīt arī daudzas citas svarīgas funkcijas, taču mēs pievērsīsim uzmanību tam, kā aknas regulē cukura līmeni asinīs. Konkrētāk – apskatīsim veidu, kā uzlabot aknu darbību, lai bīstamās vielas gan no asinsrites, gan visa pārējā organisma izvadītu 100% apmērā.

Un pēc tam, kad būsīm tikuši galā ar detoksikāciju, jūs uzzināsi, no kā vajadzētu izvairīties nākotnē, lai vairs nekad neapdraudētu savu aknu veselību.

6.1. Diabēts un piesārņotāji

Savā ikdienas dzīvē mēs arvien biežāk saskaramies ar dažādiem bīstamiem piesārņotājiem. Dažādu veidu ķīmiskās vielas, no kurām daļa ir toksiskas, atrodamas rūpnīcu atkritumos, kuri nonāk gaisā, augsnē un ūdenī.

Arvien vairāk zinātnisko pētījumu apstiprina teoriju, ka toksīni vidē palielina letālu saslimšanu gadījumu skaitu. Tāpat šie pētījumi apliecina saistību starp toksīnu klātbūtni un diabētu, kā arī aptaukošanos.



Lūk, daži no veidiem, kā vides piesārņotāji ietekmē dažādu slimību attīstību:

- Veicina iekaisuma procesus organismā;
- Ierosina insulīna rezistenci;
- Traucē glikozes vielmaiņu;
- Traucē holesterīna vielmaiņu;
- Rada oksidatīvo stresu;
- Traucē mitohondriālās funkcijas;
- Izmaina vairogdziedzera vielmaiņu;
- Kavē apetīti regulējošos procesus.

Šajā īsajā sarakstā uzskaitīti tikai daži no zināmajiem negatīvajiem veidiem, kādos iedarbojas toksīni, un tie var tiešā veidā pasliktināt jūsu veselības stāvokli diabēta gadījumā. Turklāt nedrīkst aizmirst, ka ik gadu tiek atklāti arvien jauni toksīni, kuru ietekme vēl nav pārbaudīta!

Tātad – kā tikt galā ar šo situāciju?

Vienkāršākais veids būtu rūpīgi sekot līdzī apēstajam. OBLIGĀTI izlasiet visu iegādāto pārtikas produktu etiķetes.

Ja tur ieraugāt kādu sastāvdaļu, kuras nosaukumu īsti nespējat salasīt, saprast vai izrunāt –nepērciet to! Tas droši vien ir kāds konservants vai ķīmikālija, kas noteikti nevar būt

labvēlīga jūsu veselībai. Izvairieties no pārstrādātiem, rafinētiem, kā arī tādiem produktiem, kuru sastāvā ir rūpnieciskas eļļas vai kukurūzas sīrups ar augstu fruktozes saturu.



Nākamā lieta, kas jums būtu jādara, ir jāpārtrauc pakļaut sevi kaitīgajām ķīmiskajām vielām jūsu mājsaimniecībā. Tīrīšanas līdzekļi un pat ziepes ir toksīnu pārbagātas, un šie toksīni var jums kaitēt. Pērciet tikai tādus produktus, kas skaidri marķēti kā netoksiski. Tas attiecas arī uz higiēnas un skaistumkopšanas līdzekļiem.

Pēdējais solis – attīrīt organismu no tajā jau esošajiem piesārņotājiem. Turklāt šis ir svarīgs solis nākotnei, jo, lai arī cik piesardzīgi jūs nedzīvotu, nekad nav iespējams par visiem 100% izvairīties no toksīnu uzņemšanas.

Turpinājumā izklāstīšu sevišķi efektīvu detoksikācijas plānu, kas palīdzēs jūsu aknām atkal funkcionēt pilnvērtīgi. Atjaunojot un stiprinot aknu attīrīšanās funkciju, tās atkal spēs dabiski regulēt cukura līmeni jūsu asinīs.

6.2. No kā jāizvairās

Iepriekš jau minēju vairākus toksīnus, no kuriem noteikti vajadzētu izvairīties, taču nu aplūkosim tos sīkāk, jo šis ir ļoti būtisks solis preti dabīgai diabēta regulācijai! Proti, ja aknām nākas pastāvīgi cīnīties ar palielinātu toksīnu daudzumu asinīs, tās vienkārši zaudē savu spēju regulēt cukura līmeni.

Lai palīdzētu saglabāt veselās aknas, noskaidrosim, no kā vajadzētu izvairīties. Turpinājumā aprakstīti dažādi produkti un faktori, kas kaitē jūsu aknām.

6.2.1. Toksīnus saturoša pārtika

Mūsu uzturs nekad iepriekš cilvēces vēsturē nav bijis tik mākslīgs kā patlaban. Tas īpaši attiecas uz vairākkārt apstrādātiem produktiem, kurus raksturo vesels lērums dažādu piedevu, mākslīgie saldinātāji, konservanti un aromatizētāji. Visas šīs pārtikas piedevas ir ļoti toksiskas aknām.



Runājot par toksīniem, vairākas pārtikas produktu grupas ir sevišķi riskantas. Noteikti jāizvairās no toksīnus saturošas gaļas lietošanas uzturā. Mūsdienās lielākā daļa lauksaimnieku mājlopus un mājputnus baro ar tādu barību, kas jau ir toksīnu un pesticīdu pārsātināta. Turklāt ar to kaitīgo vielu pievienošana gaļai nebūt nebeidzas: kad gaļa nonāk veikalu plauktos, ar citu piedevu palīdzību tiek uzlabots tās izskats.

Nākamā grupa ir augļi un dārzeņi; viena no vissvarīgākajām pārtikas produktu grupām, taču bīstamu viela pārpilna. Vislielāko ļaunumu nodara pesticīdi, kurus izmanto audzēšanas procesos. Tādēļ centieties iegādāties tikai bioloģiski audzētus augļus un dārzeņus. Vislabāk tos pirkt tieši no lauksaimniekiem tirgū vai no kāda uzticama vietējā izplatītāja.

Vēl viena problēma ir fakts, ka bieži vien augļi un dārzeņi uzturā netiek iekļauti pietiekamā daudzumā. Centieties tos apēst pēc iespējas vairāk. Ēdiet vairāk augļu un dārzeņu, vienlaikus samazinot gaļas, piena un graudaugu produktu patēriņu, jo minētie produkti ir liels apgrūtinājums jūsu aknām.

Visbeidzot, vajadzētu izvairīties no ĢMO (ģenētiski modificētus organismus) saturošiem pārtikas produktiem. Jūs, iespējams, atradīsiet ne vienu vien pētījumu, kurā tiek apgalvots, ka ĢMO pārtika ir droša lietošanai uzturā, taču aplūkojiet, kas



ir šo pētījumu veicēji – neatkarīgi institūti vai ĢMO pārtikas ražotāju finansētas organizācijas? Tāpat kā pret diabēta medikamentu gadījumā, nevar paļauties uz šo produktu ražotāju apgalvojumiem. Meklējot neatkarīgus ĢMO pētījumus, kuros gūti tādi paši konstatējumi, t.i., ka šie produkti ir “droši”, agrāk vai vēlāk atradīsiet liecības, kas tos saista ar vēzi un diabētu.

6.2.2. Toksiski tīrīšanas līdzekļi

Tīrīšanas preces ir absolūta nepieciešamība jebkurā mājsaimniecībā, jo no mājokļa uzkopšanas nespēj izvairīties neviens. Problēma ir saistīta ar izmantoto tīrīšanas līdzekļu veidu. Lielākā daļa no tiem ir bīstamu vielu pārpildīti, tādēļ šie produkti rada nopietnus draudus veselībai.

Tā kā tie palīdz jums iegūt žilbinoši tīru vannas istabu, virtuvi un grīdas, varētu nodomāt, ka šie līdzekļi ir labvēlīgi, taču patiesībā kaitīgās vielas to sastāvā var būt pat ļoti bīstamas visai jūsu ģimenei. Un jūs, visticamāk, par šīm slēptajām briesmām pat nenojaušat. Pastāv dažādi noteikumi, kas liek ražotājiem uz iepakojuma norādīt sastāvdaļas pārtikas produktos, taču diemžēl tie neattiecas uz tīrīšanas līdzekļiem. Jūs pat nezināt, ko tie satur, un tādēļ bieži vien to lietošana noslēdzas ar izsitumiem vai astmas lēkmēm, bet reizēm – pat ar vēzi vai nāvi!



Tiesa gan, jūs varat izvairīties no visām šīm briesmām. Jums tikai atliek aizstāt toksiskos tīrīšanas līdzekļus ar drošākām alternatīvām, kas satur tikai pilnībā dabīgas sastāvdaļas. Tikpat spodru virtuvi, vannas istabu un grīdas iespējams iegūt, izmantojot dabīgus produktus, piemēram, etiķi, dzeramo sodu un citronu!

6.2.3. Skaistumkopšanas un kosmētikas produkti

Daļa to priekšmetu un vielu, kurus iegādājaties, lai uzlabotu savu ārējo izskatu, no iekšienes jūs iznīcina. Tas pats noteikums, kuru minēju saistībā ar pārtiku, attiecināms arī uz skaistumkopšanas produktiem: ja nespējat saprast visu, kas rakstīts sastāvdaļu sarakstā, nepērciet to! Tas attiecas arī uz dažādiem mitrinātājiem un ziepēm.



Pietiks ar to, ka aplūkosiet kādu no produktiem, kuri šobrīd atrodas jūsu vannas istabas skapīti... Uzmanīgi izlasiet etiķeti... Diezgan bailīgi, vai ne? Varu saderēt, ka atradīsiet toksiskas vielas un nesalasāmas sastāvdaļas ikkatrā jūsu rīcībā esošajā produktā! Toksīni atrodami arī, piemēram, gaisa attsvaidzinātājā, kuru lietojat teju nepārtraukti.

Ja vēlaties uzlabot savu veselību, tirgū ir pieejami pilnībā dabīgi skaistumkopšanas produkti – atliek tikai rūpīgi sekot līdzi katram pirkumam.

6.2.4. Šķīdinātāji

Mājokļa renovācijā, kā arī pat pavisam nelielos krāsošanas vai remontdarbos ir nepieciešams izmantot šķīdinātājus. To smarža vien ir ļoti kairinoša un var izraisīt nelabumu. Turklāt pat tad, ja mēģināsi telpā uzturēt pastāvīgu gaisa plūsmu, to lietošana izraisa galvassāpes. Tas liecina par to, cik spēcīgs ir šķīdinātāju toksiskums.



Tiesa gan, situācija ar šķīdinātājiem ir nedaudz uzlabojusies, jo daudzi pazīstami zīmoli pēdējā laikā sākuši ražot “eko” produktus. Vairums uzņēmumu šobrīd reklamē dabīgas alternatīvas, kas ir drošas jūsu veselībai un draudzīgas apkārtējai videi – tās noteikti ir vērts papētīt tuvāk.

6.2.5. Plastmasa

Teju nevienam no mums nav iespējams izvairīties no plastmasas izstrādājumu lietošanas. Tie gluži vienkārši ir mums visapkārt. Taču pēdējā laikā cilvēki arvien vairāk apzinās riskus, kas saistīti ar BPA saturošajām pudelēm, pārklājiem, uzglabāšanas un iesaiņošanas materiāliem, un sāk izmantot dažādas alternatīvas. Ja jūs vēl joprojām dzīvojat plastmasas izstrādājumu ielenkumā, sāciet meklēt alternatīvas jau tūlīt – jūsu organisms būs jums pateicīgs.



6.2.6. Piesārņots ūdens

Ūdensvada ūdens daudzos gadījumos satur vielas, kas var apdraudēt jūsu veselību un pasliktināt veselības stāvokli diabēta gadījumā. Krāna ūdens bieži vien ir ķīmisku vielu pārbagāts. Jūs jau, iespējams, zināt, ka ūdens attīrīšanai tiek izmantots hlors vai pat fluorīds, taču ūdenī ir arī daudzas citas vielas, par kurām varasiestādes klusē. Kā piemēru var minēt nogulsnes no dažādiem medikamentiem, kuras nav iespējams izfiltrēt, kā arī citus piesārņotājus, kurus neviens jums noteikti neieteiktu dzert.

Taču ir pāris lietas, ko var darīt lietas labā, lai krāna ūdeni padarītu drošāku. Piemēram, varat izmantot papildu ūdens filtrus virtuvē un vannasistabā, tādējādi samazinot hlora daudzumu, kas citādi nonāktu jūsu organismā.

Vienmēr dzeriet destilētu ūdeni, jo tas ir labākais veids, kā uzņemt ar toksīniem nepiesārņotu ūdeni. Un neaizmirstiet dzert daudz ūdens! Lai gan jūs to pat nenojaušat, iespējams, jums ir hroniska dehidratācija, kas savukārt nozīmē papildu slodzi aknām. Pamēģiniet izvairīties no citu dzērienu patēriņa un katru dienu izdzeriet vismaz 2 līdz 3 litrus tīra ūdens – tas palīdzēs sekmēt toksīnu izvadīšanas procesus jūsu organismā. Viens no veidiem, kā noskaidrot, vai jūs uzņemat pietiekami daudz ūdens, ir apskatot urīnu – tam būtu jābūt salīdzinoši gaišā krāsā.



6.2.7. Medikamenti

Vislielāko kaitējumu aknām nodara zāles – gan receptšu, gan bezreceptšu medikamenti. Nemuļķojiet sevi ar domu, ka, piemēram, paracetamols un tam līdzīgi preparāti jums nekādi nekaitē. Katra ieņemtā tablete nozīmē papildu slodzi aknām, jo tām jānoārda medikamentu sastāvā esošās vielas, bet pēc tam – jāatbrīvojas no šajā procesā radītajām atkritumvielām. Jo vairāk zāļu lietojat, jo lielāks kaitējums tiek nodarīts jūsu aknām.

Nemiet vērā, ka daudzu saslimšanu un veselības traucējumu gadījumos nebūt nav nepieciešams lietot kaudzēm dažādu tablešu. Ir daudz dažādu veselīgu alternatīvu, ar ko aizstāt aknām kaitīgos medikamentus.



6.2.8. Cigaretes un alkohols

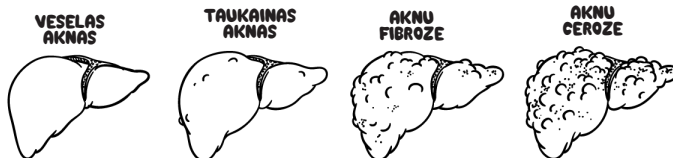
Vieni no visvairāk dokumentētajiem aknu bojājumu veidiem ir saistīti ar pārmērīgu alkohola patēriņu. Pārmērīga alkohola lietošana izraisa neatgriezeniskus aknu bojājumus, samazinot to spēju attīrīt organismu no toksīniem.

Ja cenšaties uzlabot aknu darbību, alkohols jāizslēdz no ēdienkartes. Un, ja nespējat pārstāt to lietot pilnībā, mēģiniet samazināt patēriņu līdz vienai vai divām glāzēm nedēļā.



Un nu – par smēķēšanu. Jūs jau noteikti apzināties, kādu kaitējumu cigarešu dūmi nodara plaušām, kā arī jūsu veselībai kopumā. Bet vai zinājāt, ka ar smēķēšanu uzņemtie toksīni nokļūst jūsu aknās un bojā arī tās? Pārtraukt smēķēt – tas ir viens no labākajiem veidiem, kā ne tikai palīdzēt savām aknām, bet arī uzlabot gan savu, gan visas savas ģimenes veselību!

AKNU BOJĀJUMU PAKĀPES



6.2.9. Miega bads

Miega kvalitāte ir ļoti būtisks aknu veselību ietekmējošs faktors. Ja nespējat pienācīgi izgulēties vai ja jūsu miegs ir nekvalitatīvs, aknas nespēj efektīvi pārstrādāt taukus. Un, tā kā tie netiek sašķelti, tauki uzkrājas organismā, kā rezultātā var rasties dažādas veselības problēmas, tostarp aptaukošanās, kas ir viens no nozīmīgākajiem diabēta riska faktoriem.

Lai izvairītos no šīm problēmām, katru nakti mēģiniet nodrošināt vismaz 7 līdz 8 stundas pilnvērtīga miega..



6.2.10. Gaisa piesārņojums

Gaisa piesārņojums ir tāds riska faktors, no kura izvairīties ir teju neiespējami. Taču, neskatoties uz to, jūs tomēr varat kontrolēt un uzlabot gaisa kvalitāti savā mājoklī. Sāciet ar regulāru uzkopšanu un tīrīšanu ar putekļsūcēju. Pēc tam papildiniet interjeru ar zaļajiem augiem, kuri



dabīgā veidā palīdz attīrīt gaisu. Ja jums nav īstas skaidrības par to, kādus augus iegādāties, konsultējieties ar kādu zinošu augkopi vai pameklējiet informāciju par telpaugiem, kuriem piemīt spēja neitralizēt mājokļos sastopamos bīstamos gaisa piesārņotājus.

6.3. Aknu attīrīšana

Lai uzsāktu padziļinātu aknu attīrīšanu, jums vispirms rūpīgi jāizvēlas pirmā “DETOKSIKĀCIJAS DIENA”. Tā kā jums detoksikācijas laikā būs nepieciešams atpūsties un lieki nenoslogot savu organismu, vislabāk šim nolūkam izvēlēties nedēļas nogali vai kādu brīvdienu.

Piezīme:

Ja pašlaik lietojat kādus svarīgus medikamentus, šī detoksikācijas programma var būt neefektīva un pat nevēlama. Mēģiniet to ieplānot laikā, kad pārstāsiet lietot zāles. Ja šādas iespējas nav, ieteicams pagaidām detoksikācijas daļu izlaist.

Padoms:

- Ja iepriekšminēto iemeslu dēļ nevarat nodrošināt vienu pilnu detoksikācijas dienu, tik un tā varat pamēģināt glāzē ūdens izšķīdināt Epsomas jeb angļu sāli (magnija sulfātu) un lietot šo dzērienu pie katras ēdienreizes. Šādā gadījumā metode gan nebūs tik efektīva kā dektoksikācijai veltot veselu dienu, taču tik un tā tiks attīrītas jūsu aknas – tas vienkārši aizņems vairāk laika.

- Vismaz pāris dienas līdz detoksikācijas sākumam ieteicams lietot kādu ābolskābes uztura bagātinātāju. Ābolskābe “mikstina” aknās atrodamos toksīnus.

- Labākais veids, kā sagatavoties aknu detoksikācijai, ir izvairoties no taukainiem pārtikas produktiem un smagiem ēdieniem divas dienas pirms organisma attīrīšanas kūres sākuma.

6.3.1. Detoksikācijas brīnumdzēriens

Lūk, sastāvdaļas, kas jums būs nepieciešamas šī dzēriena pagatavošanai:

- 100 ml extra virgin olīveļļa
- 1 liels greipfrūts
- 4 ēdamkarotes Epsomas sāls
- 600-700 ml ūdens (vislabāk – destilēta)
- 1 burciņa ar vāku
- 1 vidēji liela stikla burka

Sagatavošanās:

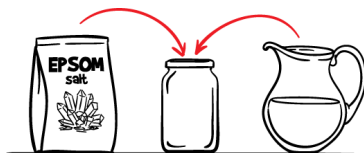
Detoksikācijas dienā ēdiet tikai ļoti vieglas (beztauku) brokastis un launagu. Izvēlieties tādas maltītes, kurās ir daudz dārzeņu un augļu.

Launags ap plkst 14:00

Pēc plkst. 14:00

Neskaitot pagatavoto detoksikācijas dzērienu, nedzeriet un neēdiet neko citu. Citi ēdieni un dzērieni var izraisīt gremošanas traucējumus un nelabumu.

Pagatavotajam maisījumam jāpietiek 4 porcijām. Siltākās dienās varat maisījumu atdzesēt, burciņu turot ledusskapī.



Pēcpusdienā ap plkst. 18:00

Izderiet vienu porciju (vienu ceturto daļu) maisījuma. Tā garša nebūs diezko patīkama, tādēļ pēc tam jūs, iespējams, vēlēšities uzdzert glāzi tīra ūdens.



Padoms: ja dzēriena garša jums izsauc riebumu, pamēģiniet lietot salmiņu.

Vakarā ap plkst. 20:00

Izderiet vēl vienu maisījuma porciju.

Plkst. 21:45

Sagatavojiet otro burciņu – ar vāku. Ielejiet tajā olīveļļu un iespiediet sulu no greipfrūta. Pārlicinieties, ka burkā neiekļūst neviens mīkstuma gabals – izmantojiet tikai greipfrūta sulu. Uzlieciet vāku un sakratiet to, līdz iegūts viendabīgs maisījums. Pirms sākat dzert šo maisījumu, sagatavojiet visu tā, lai uzreiz pēc tam varētu doties gulēt. Apmeklējiet tualeti (vairākas reizes – tā, lai nebūtu vajadzības to darīt nakts laikā), pabeidziet iesāktos darbus un esiet gatavībā ne vēlāk kā plkst. 22:15.



Plkst. 22:00

Izderiet greipfrūtu un olīveļļas maisījumu.

Pēc tā izdzeršanas nekavējoties dodieties pie miera. Lai no aknu attīrīšanas procedūras gūtu vislabākos rezultātus, ieteicams gulēt uz muguras un nodrošināt pienācīgu atbalstu galvai. Mēģiniet nekustēties vismaz 20 minūtes. Atslābinieties un centieties iemigt.

Miegs

Centieties nodrošināt nepārtrauktu miegu visas nakts garumā.

Nākamajā rītā

Mostieties pēc plkst. 6:00 un izderiet trešo glāzi ūdens un sāls maisījuma. Pēc tam turpiniet gulēt vai vienkārši atslābinieties un centieties izvairīties no kustībām.

Vēl pēc 2 stundām

Izderiet pēdējo ūdens un sāls maisījuma glāzi. Jau atkal centieties atslābināties vai atgulties.

Vēl pēc 2 stundām detoksikācijas diena ir beigusies. Pienācis laiks atsākt ēst. Vislabāk sākt ar svaigu augļu sulu, pusstundu uzgaidīt, bet pēc tam – apēst vienu augli. Vēl pēc stundas varat turpināt ar citiem pārtikas produktiem, tomēr vislabāk šajā dienā ēst tikai vieglus ēdienus ar zemu tauku saturu.

6.3.2. Ko sagaidīt no detoksikācijas dzēriena

Uzsākot detoksikācijas dienu, sagaidāma biežāka vēdera izeja un urinācija. Tāpat jāņem vērā, ka no organisma var tikt izvadīti žultsakmeņi, tādēļ neuztraucieties, ja tos ieraugāt. Jo vairāk žultsakmeņu tiks izvadīti, jo labāk – tas nozīmē, ka detoksikācija darbojas!



Pilnais detoksikācijas efekts tiks sasniegts ap pusdienlaiku. Šajā laikā jūsu organisms jau būs attīrīts, un jūs izjutīsiet viegluma sajūtu, enerģijas pieplūdumu, garastāvokļa uzlabošanos un zināmu atslābinājumu.

Lai iegūtu vislabākos aknu attīrīšanas rezultātus, detoksikācijas dienu ieteicams ielānot reizi mēnesī. Ja detoksikācijas laikā vairs nevar novērot žultsakmeņu izdalīšanos, aknas ir pilnībā attīrītas.

Tiklīdz jūsu aknas būs attīrītas, bet to spēja šķīdināt toksīnus un izvadīt taukus – atjaunota, nākamais solis, kuru aplūkosim, būs aizkuņģa dziedzera funkcijas uzlabošana.

7. Nodaļa

Diabēts un uzturs

Šajā nodaļā atklāsim patiesību par diabētu, un tieši to pieņemt, iespējams, būs visgrūtāk. Kāpēc? Iemesls tam ir vienkāršs: tas, ko izlasīsit turpmākajās lappusēs, ievērojami atšķirsies no visa, ko jums par diabētu nācies dzirdēt līdz šim. Manis ieteiktie ēšanas paradumi būs teju vai diametrāli pretēji tam, ko lielākā daļa cilvēku dēvē par veselīgu uzturu. Jāatzīst gan, ka to, ko rekomendēju es, pēdējā laikā iesaka arī citi. Cilvēki lēnām sāk apzināties, ka mūsdienu uzturs nepavisam nelīdzinās tam, ko ēda mūsu senči. Cilvēka organisms gluži vienkārši nav domāts tiem pārtikas produktiem, no kā pamatā sastāv mūsdienu cilvēka maltītes. Tas ir viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ pēdējā gadsimta laikā cilvēka organismam uzbrukušas tik daudz epidēmiju.

Tātad, šajā nodaļā faktiski stāstīts par veselīgiem ēšanas paradumiem, kas sniedz visas organisma pareizai darbībai nepieciešamās uzturvielas un – pats galvenais – uzturvielas diabēta uzveikšanai.

7.1. Cilvēka dabiskais uzturs

Pierādījumi par pirmatnējo cilvēku uzturu skaidri apliecina, ka viņu maltītes ievērojami atšķīrās no tā, ko esam pieraduši ēst mūsdienās.

Mēs savus priekštečus vairumā gadījumu iztēlojamies kā varenus medniekus, kuri, sapulcējušies pie ugunsкура, mēlojas ar kādu lielu dzīvnieku... Taču cik precīzs ir šis priekšstats? Vai patiešām mūsu senči uzturā galvenokārt lietoja gaļu?



Un, pirms pievērsamies tam, kā gadu gaitā izmainījies mūsu uzturs, paturiet prātā, ka mūsu gremošanas sistēma nav mainījusies vispār!

Vēl viens jautājums, uz kuru mums jārod atbilde: ja pirmatnējais cilvēks neēda daudz gaļas, kādēļ mēs to iekļaujam teju katrā maltītē? Kas mūs ir piespiedis tā darīt?

Pēdējā laikā antropologi apgalvo, ka aizvēsturiskajos laikos cilvēki bija atkarīgi no gaļas kā galvenā uzturvielu avota. Iemesli tam gan ir diezgan vienkārši. Iztēlojieties dzīvi pirms vairākiem desmitiem tūkstošu gadu, kad cilvēku rīcībā nebija ne modernu ieroču, ne efektīvu ēdiena gatavošanas paņēmienu, ne zināšanu par apkārtējo vidi – cik liela ir iespējamība, ka jums katru dienu izdosies nomedīt kādu dzīvnieku?

Turklāt medības vairākas reizes dienā nav vienīgais izaicinājums. Pēc tam, kad dzīvnieks nomedīts, tas ir jānodirā – protams, ja vien mūsu senči kopā ar gaļu negremoja arī attiecīgā dzīvnieka kažoku, kaulus un ķermeņa šķidrumus... Taču tas izklausās visai šķebinoši, vai ne?

Lai apstiprinātu šo teoriju, varat veikt pavisam vienkāršu eksperimentu ar bērnu. Nolieciet bērna priekšā jēlu gaļu un svaigus augļus, un vērojiet, ko viņš izvēlēsies!

Citi pierādījumi meklējami mūsu ķermeņa uzbūvē. Cilvēka ķermenis gluži vienkārši nav piemērots medījuma ēšanai. Atliek vien palūkoties uz kāda plēsēja gaļēdāja žokļiem un salīdzināt tos ar saviem zobiem. Vai mūsu zobi patiešām ļautu mums noplēst gaļu no, piemēram, bizona kauliem?



Neaizmirsīsim arī par “morālajiem” aspektiem, kas saistīti ar medīšanu diendienā. Lielākā daļa cilvēku ļoti nelabprāt izvēlētos katru dienu nogalināt kādu dzīvu būtni. Ņemot vērā cilvēka dabisko riebumu pret nonāvēšanu, šāda uztura ievērošana mūsdienās nozīmētu, ka izdzīvotu tikai retais no mums!

Jau iepriekš minēju, ka atšķirībā no īstajiem plēsējiem mūsu zobi ir gludi. Mums nepiemīt dabiskas spējas atdalīt gaļu no dzīvnieka skeleta. Turklāt, pārbaudot skābju līmeni to dzīvnieku kuņģos, kuri medī un pārtiek tikai no gaļas, atklājas, ka tas ir daudz augstāks nekā cilvēkiem.



Šiem dzīvniekiem paaugstinātais skābes saturs ir nepieciešams, lai spētu pareizi sagremot jēlu gaļu. Turklāt atšķiras arī viņu kuņģu un gremošanas sistēmu uzbūve.

Gaļēdājiem ir īsāki gremošanas trakti un spēcīgi kuņģi, kas ļauj viņiem sagremot pat jau sasmakušu gaļu. Šie dzīvnieki bez problēmām spēj ēst un sagremot gaļu, kas dienām ilgi gulējusi zem klajas debess. Vai mums tas ir pa spēkam? Vai cilvēks var ēst jēlu, termiski neapstrādātu gaļu, kas trīs vai četras dienas gulējusi zālē?

Izsakoties vienkāršiem vārdiem, cilvēks nav ne plēsīgs mednieks, ne strikts gaļēdājs.

Zemāk attēlotajā tabulā uzskaitītas atšķirības starp cilvēku un dzīvniekiem, kuri pārtiek tikai no gaļas:

	CILVĒKI	GAĻĒDĀJI
Zobi	Gludi	Asi
Košļāšana	Barību labi sakošļā	Barību norij veselu
Mēle	Gluda	Raupja
Siekalas	Satur fermentus ogļhidrātu gremošanai	Gremošanas enzīmus nesatur
Artērijas	Aizsērē; zema tauku pānesamība	Neaizsērē; uzturā vajag daudz tauku
Nagi	Strupi	Asi, gari nagi
Svišana	Svīst caur ādas porām	Svīst tikai caur mēli
Miegs	Aptuv. 33% no diennakts	Aptuv. 80% no diennakts
Kuņģis	Skābuma līmenis barības klātbūtnē: ph 4-5	Skābuma līmenis barības klātbūtnē: ph 1
Tievā zarna	10-11 reižu garāka par augumu	3-6 reizes garāka par augumu
Resnā zarna	Gara, sarežģīta	Īsa, vienkārša pēc uzbūves un gluda
Aknas	Nespēj detoksificēt A vitamīnu	Spēj detoksificēt A vitamīnu
C vitamīns	Jāuzņem ar uzturu	Sintezē paši savu C vitamīnu
Ēšanas paradumi	Sasmakusi, jēla gaļa izraisa riebumu	Labprāt ēd sasmakušu, jēlu gaļu
Kājas	2	4

*Atšķirības starp cilvēkiem un gaļēdājiem
(dzīvniekiem, kuri pārtiek tikai no gaļas)*

No visa iepriekšminētā var secināt, ka pirmatnējie cilvēki, visticamāk, ēda ļoti maz gaļas. Turklāt ir svarīgi atzīmēt, ka viņi ēda tikai tādu gaļu, kas ir svaiga un satur daudz kaloriju.

Vēl viena pārtikas produktu grupa, kas, visticamāk, neietilpa mūsu senču ēdienkartē, ir piena produkti. Kur un kā gan viņi varēja tos iegūt? Vēl viens svarīgs un visnotaļ dīvains ir fakts, ka cilvēks ir vienīgais zīdītājs, kas dzer pienu pēc zīdaiņa vecuma. Turklāt mēs dzeram ne tikai cilvēka, bet arī citu dzīvnieku pienu. Diezgan dīvaini, vai ne?



Un kā ar graudaugu produktiem? Vai cilvēka organisms spēj sagremot rīsus vai kviešus to dabīgajā formā? Ar grūtībām. Mēs nevaram pat sakošļāt neapstrādātus graudus, nemaz nerunājot par to sagremošanu. Pētot dzīvniekus, galvenokārt – putnus, kuri regulāri ēd graudus, var redzēt, ka to gremošanas sistēma ir ļoti pielāgota šāda veida uzturam. Putniem barības vads ietver maisiņu jeb guzu, kurā uzkrājas un lēnām tiek izšķīdināti uzņemtie graudi, nodrošinot vieglāku to sagremošanu. Taču cilvēka gremošanas traktam nepiemīt spējas pārstrādāt neapstrādātus graudus. Tātad, ja mūsu priekšteči neēda ne graudus, ne piena produktus, ne gaļu, no kā tad viņi pārtika?

Loģiski būtu secināt, ka viņu uzturs sastāvēja no augu valsts barības. To nav grūti ēst neapstrādātā veidā, tomēr tai raksturīgs ļoti zems kaloriju daudzums. Neaizmirsīsim arī par garšu – bez salātu mērcēm vai citiem papildinājumiem svaigu dārzeņu ēšana diendienā varētu būt diezgan apnicīga!

Nu, kad metos secināt, ka pirmatnējais cilvēks ēda tikai dārzeņus, jūs droši vien domājat, ka esmu jūcis! Kā gan cilvēks var saglabāt labu veselību, neēdot ne piena, ne graudaugu produktus? Galu galā mums nepārtraukti tiek atgādināts, ka šie produkti ir svarīga veselīga uztura sastāvdaļa!



Un tieši tādēļ es šo nodaļu iesāku, mudinot jūs aizmirst visu to, ko jūs līdz šim zinājat par tā dēvēto veselīgo uzturu. Tam, kas tiek popularizēts un reklamēts mūsdienās, ar mūsu veselību ir visai maz sakara – tā dēvētais “veselīgais uzturs” būtībā ir tikai vēl viens veids, kā attapīgi darboņi cenšas tikt pie bagātības! Uz peļņu orientētais tirgus ir radījis “jaunus” nosacījumus par to, kādam būtu jābūt cilvēka uzturam.

Patiesībā, pamatojoties uz visu iepriekšminēto, cilvēkam vislabāk piemēroti šādi pārtikas produkti:

- produkti bez garšvielām;
- neapstrādāti, bet viegli sagremojami produkti;
- viegli pieejami produkti;
- produkti, kas satur izdzīvošanai nepieciešamo uzturvielu un vitamīnu daudzumu;
- kalorijas vienkāršo cukuru veidā, kas nepieciešami dažādu organisma funkciju nodrošināšanai.

Vai zināt kādu pārtikas produktu, kas atbilst visiem iepriekšminētajiem kritērijiem?

Jau ilgu laiku zinātnieki ir pētījuši mūsu senču zobus, lai labāk saprastu, kāds bija viņu uzturs. Pārsteidzošā kārtā tajā, visticamāk, nebija nekā no iepriekšminētā!

PIRMATNĒJAIS CILVĒKS ĒDA GANDRĪZ TIKAI AUGĻUS!

Vēl viens fakts, kas apstiprina šo teoriju, ir saistīts ar mūsu tuvāko ģenētisko radnieku dzīvnieku pasaulē – bonobo šimpanzi. Šī cilvēkpērtiķa uzturs teju pilnībā sastāv no augļiem!

Lai gan šī teorija var šķist diezgan absurda, atliek vien par to nedaudz aizdomāties, un kļūst skaidrs, ka augļi atbilst teju visām cilvēka uztura prasībām:

- » augļi satur vairāk mums nepieciešamo uzturvielu nekā jebkura cita pārtikas produktu grupa;
- » svaigi un jo īpaši nogatavojušies augļi ir ārkārtīgi garšīgi;
- » augļus var lietot uzturā tūlīt pēc to novākšanas; tiem nav nepieciešama nekāda īpaša sagatavošana;
- » augļi cilvēka organismā tiek sagremoti ātrāk nekā citi pārtikas produkti;
- » nogatavojušies augļi satur fruktozi un glikozi – vienkāršos cukurus, kurus cilvēka organisms izmanto kā viegli pieejamu un pārstrādājamu enerģijas avotu;
- » augļos atrodamajiem fermentiem piemīt spēja pārveidot olbaltumvielas aminoskābēs, bet taukus – taukskābēs, un šīs vielas cilvēka organismam ir vitāli svarīgs enerģijas avots; šī enerģija ir vajadzīga, lai mēs varētu pārvietoties, runāt, elpot un darīt visu, kas nepieciešamas izdzīvošanai;
- » augļi ir viegli pieejama uztura sastāvdaļa; tie parasti ir košas krāsās, un tos atliek vien noplūkt no koka vai krūma; nogatavojušies augļi paši nokrīt no koka, tādēļ atšķirībā no medībām un dzīvnieku nogalināšanas to iegūšana faktiski neprasa nekādu piepūli;



» smadzeņu darbībai ir nepieciešami vienkāršie cukuri – laikā, kad cilvēks ēda tikai augļus, mūsu smadzenes kļuva lielākas; senā “augļu diēta” cilvēka organismam palīdzēja augt un attīstīties, taču mūsdienu diēta smadzeņu apjomam liek sarukt!

Iespējams, jūs nobijāties, jo nu domājat, ka Diabetes Free risinājums ir balstīts tikai uz augļus saturošu uzturu. Neuztraucieties – tā nebūt nav taisnība. Taču ir vērts paturēt prātā šos svarīgos faktus par augļiem.

7.1.1. Cukura un tauku līdzsvars

Kā tikko noskaidrojām, mūsu senči savā uzturā galvenokārt lietoja augļus. To sastāvā esošie cukuri tika viegli pārveidoti šūnām vajadzīgajā enerģijā – bez nepieciešamības pēc insulīna.

Iedomājieties, ka faktiski pirmatnējais cilvēks ik dienu apēda vairāk cukura nekā mēs mūsdienās, tomēr viņa aizkuņģa dziedzeris funkcionēja bez problēmām un diabēts neattīstījās.

Taisnība, ka mūsu priekšteči reizēm ēda gaļu un citus kalorijām bagātus produktus, piemēram, avokado. Bet nu – nedaudz paanalizēsim. Ja viņiem izdevās tikt pie gaļas, viņi neēda augļus. Kāpēc? Pirmkārt, viņu rīcībā nebija ledusskapju vai citu līdzīgu iekārtu ēdiena uzglabāšanai, tāpēc gaļu nācās apēst, pirms tā sapuvusi. Un, tā kā gaļa ir kalorijām bagāta, nebija nepieciešamības to papildināt ar augļiem. Turklāt gaļa bija rets gardums, kuru nebija iespējas baudīt regulāri, tādēļ, kamēr vien tā bija pieejama, viņi to patērēja lielos daudzumos.

Un tieši šeit slēpjas viņu veselībai labvēlīgā uztura ATSLĒGA – cukuru un taukus nekad nevajadzētu uzņemt kopā!

Mūsu priekšteči ēda vai nu tikai taukus, vai tikai cukuru saturošu barību, un šāds uzturs ļāva viņiem izvairīties no saslimšanas ar diabētu. Tikai pēc tam, kad ļaudis savās ēdienreizēs sāka apvienot cukuru un taukus saturošus produktus, attīstījās organisma nepieciešamība pēc insulīna.



7.1.2. Industriālā lauksaimniecība

Tiesa gan, īstā diabēta epidēmija aizsākās tikai pirms aptuveni gadsimta, un mēs droši zinām, ka ēdienreizes, kurās apvienoti dažādi pārtikas produkti, bija iecienītas jau ilgi pirms tam.

Kas ir mainījies mūsdienās? Pirmkārt, ievērojami pasliktinājusies mūsu pārtikas kvalitāte. Agrāk ļaudis ēda daudz veselīgāku ēdienu, kas nāca no nelielām saimniecībām un netika pakļauts ķīmikāliju iedarbībai. Bez šaubām, cilvēkiem nebija pieejami arī pārmērīgi apstrādāti pārtikas produkti. Taču viss izmainījās, attīstoties industriālajai lauksaimniecībai.

7.1.3. Gaļa

Iespējams, mūsu uzturs vislielākās izmaiņas piedzīvoja laikā, kad tika industrializēta lopkopība. Pēdējo 60 gadu laikā gaļas ražošana tikusi pārcelta no nelielām saimniecībām uz milzīgām fabrikām. Agrāk lauksaimniecības dzīvnieki pārtika no dabīgiem produktiem – tieši tāpat kā dzīvnieki savvaļā. Piemēram, liellopi parasti ganījās bezgalīgās zaļas zāles ārēs, un no tiem iegūtā gaļa bija veselīga un saturēja ļoti maz tauku. Taču nu viss ir dramatiski izmainījies. Gaļas liellopos, kurus baro ar zāli, omega 6 un omega 3 taukskābju attiecība ir 3:1, savukārt komerciāli audzētu liellopu gaļā tā pati attiecība sasniedz 20:1. Tas ir ārkārtīgi svarīgi, jo tieši omega 6 taukskābes veido pārklājumu apkārt šūnām, kas bloķē brīvu cukuru iekļūšanu un uzsūkšanos tajās. No otras puses, omega 3 taukskābes ir asinsritē brīvi cirkulējoši tauki, kuri minēto “piesārņojumu” likvidē.

Vēl viena problēma saistīta ar to, ka mūsdienās visi lauksaimniecības dzīvnieki tiek turēti nebrīvē. Tie netiek laisti ganībās un nesaņem dabīgu uzturu. Būtībā tie ir ļoti slimi dzīvnieki, kas tiek baroti ar neveselīgu barību, mākslīgi liekot tiem augt lielākiem un treknākiem. To dzīve sastāv no steroīdu injekcijām un antibiotikām.



Šādas gaļas lietošana uzturā ir problemātiska un riskanta cukura diabēta slimniekiem. Tādēļ, ja jums tomēr nākas ēst gaļu vai vienkārši nespējat no tās atteikties, izvēlieties tikai bioloģiski audzētu, ar zāli barotu dzīvnieku gaļu.

7.1.4. Piena produkti

Mūsdiens piens satur daudz tauku un cukura, un tos pavisam noteikti nevar dēvēt par veselīgiem. Diabetes Free risinājums ir vērsts pret piena produktu lietošanu uzturā.

Kā jau minēju iepriekš, mēs esam vienīgā suga pasaulē, kas dzer citas sugas pienu. Tas gluži vienkārši nešķiet dabiski.

Aizmirstiet par visām tām reizēm, kad kāds jums teica, cik svarīgs veselībai ir piens. Un vai jūs zinājāt, ka patiesībā pienā, kura iepakojumu leņķī rotā uzraksts “2%”, tauku saturs ir 35%? Turklāt tie visi ir piesātinātie tauki – tie paši tauki, kas saistīti ar paaugstinātu holesterīna līmeni un insulīna rezistenci. Tieši tādēļ piens no uztura ir jāizslēdz.

Ļoti līdzīga situācija ir arī ar citiem piena produktiem, tostarp jogurtu, sieru un saldējumu. To sastāvā ir ārkārtīgi daudz tauku! Siers, piemēram, ir gandrīz 100% tauku, tādēļ no tā noteikti jāizvairās. Lielākoties tauki piena produktu sastāvā veido aptuveni 70% no to enerģiskās vērtības, un šī iemesla dēļ Diabetes Free risinājumā tiem nav vietas.

Kā zināms, veikalos nopērkami arī beztauku piena produkti. Taču ņemiet vērā, ka pilnībā atdalīt taukus no pārtikas produktiem ir teju neiespējami! Un pat tad, ja to tomēr izdodas panākt, vai zināt, kas paliek šajā produktā? Cukurs. Un kā ar laktozi?

Laktoze būtībā ir vēl viens piena produkts sastopams cukura veids. Iespējams, jums ir nācies dzirdēt ļaudis runājam par “laktozes nepanesību”. Šiem cilvēkiem organismā gluži vienkārši trūkst fermentu piena produktos esošo cukuru sašķelšanai un sagremošanai. Ja šie cukuri netiek sagremoti, tie brīvi pārvietojas pa gremošanas traktu, zarnās izveidojot vidi, kas lieliski piemērota dažādu kaitīgu baktēriju attīstībai. Šī iemesla dēļ cilvēki, kuri nepanes laktozi, cieš no dažnedažādām veselības problēmām un traucējumiem (gāzēm, krampjiem, caurejas utt.).



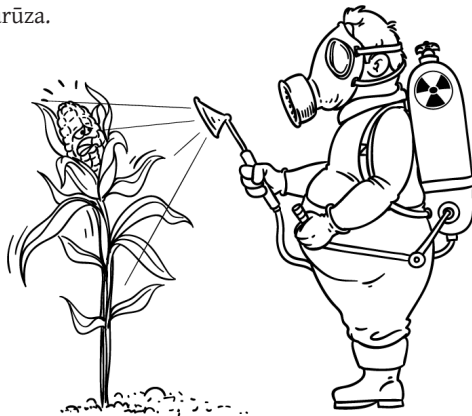
Ievērojot Diabetes Free plānu, izvairieties no piena produktu lietošanas uzturā. Ja vēlaties, pamēģiniet kādu govs piena aizstājēju, piemēram, sojas, kaņepju rīsu vai mandeļu pienu. Vairums lielveikalu mūsdienās piedāvā dažādas veselīgas piena produktu alternatīvas.

7.1.5. Graudaugu produkti

Graudaugu produkti ir vēl viena pārtikas grupa, kas mūsu uzturā ieviesta visai nesen. Zinātnieki uzskata, ka cilvēki graudaugu produktus sāka lietot tikai pirms 10 000 gadu.

Turklāt graudaugi, kādus ļaudis ēda agrāk, nav pat salīdzināmi ar tiem, kurus uzturā lietojam mūsdienās. Līdz tie nokļūst uz jūsu pusdienu galda, graudi tiek pakļauti intensīvai apstrādei un:

- » ir zaudējuši lielāko daļu savu uzturvielu;
- » satur lielu daudzumu toksisku pesticīdu, kas tiek izsmidzināti kultivēšanas laikā;
- » satur ārkārtīgi daudz mēslošanas līdzekļu un no augsnes uzņemtu sintētisko minerālvielu, kuras faktiski graudaugi nemaz nespēj izmantot;
- » tiek pakļauti radiācijai, kas iznīcina teju visas vērtīgās uzturvielas;
- » nāk no ģenētiski modificētām sēklām, kas var izraisīt nopietnas veselības problēmas; tas īpaši attiecas uz tādām kultūrām kā kukurūza.



Graudaugu audzēšana un ražas novākšana nebūt nav vienīgās problēmas. Agrāk novāktu graudu saberšanai izmantoja akmens dzirnavas, taču mūsdienās smagās ātrgaitas metāla spiedēs tie tiek pārvērsti smalkā pulverī. Turklāt šie ir tikai daži no iemesliem, kādēļ mēs saskaramies ar straujām cukura līmeņa izmaiņām asinīs, kuras savukārt liek mūsu organismiem ražot daudz vairāk insulīna nekā jebkad iepriekš.

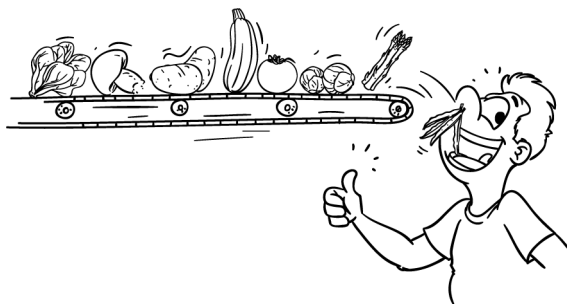
7.1.6. Dārzeni

Dārzeni ir būtiska Diabetes Free risinājuma sastāvdaļa. Kā jau minēju iepriekš, sevišķi būtiska nozīme cukura pārstrādei cilvēka organismā piemīt kālijam, turklāt tam ir daudz vairāk iemeslu nekā varētu iedomāties. Ikreiz, kad mūsu organismā nav pietiekami daudz kālija, mēs izjūtam tieksmi pēc saldumiem. Kālijs palīdz cukuru uzglabāt organisma šūnās. Faktiski katras cukura molekulas uzglabāšanai ir nepieciešama viena kālija molekula. Un, ja laikā, kad jūsu organismā trūkst kālija, jūs ar uzturu uzņemat vēl cukuru, glikozes līmenis asinīs pieaug.

Lai, ievērojot Diabetes Free režīmu, papildinātu organisma kālija rezerves, jums jāēd pēc iespējas vairāk dārzenus, jo īpaši tādu, kuros ir daudz kālija! Lielāko daļu šo dārzenus parasti var itin viegli iegādāties vietējā tirgū vai lielveikalā.

Centieties apēst pēc iespējas vairāk:

- tomātu;
- spinātu;
- sēņu;
- kartupeļu (jo īpaši - saldo);
- mangoldu;
- cukīni;
- Briseles kāpostu;
- sparģeļu;
- zaļo pupiņu utt.



Tumši zaļie lapu dārzeņi ir vislabākais kālija avots. Nepieciešamo šīs minerālvielas devu iespējams uzņemt, dienā apēdot divas porcijas salātu, kuru sastāvā ir šādi dārzeņi. Ja savās ēdienreizēs nespējat iekļaut tik daudz salātu un dārzeņu, tad kāds “zaļais” smūtijs kalpos kā lieliska uzkoda dienas kālija devas nodrošināšanai. Turklāt es grāmatas turpinājumā esmu iekļāvis vairākas viegli pagatavojamas receptes dārzeņu dzērieniem.

7.1.7. Augļi

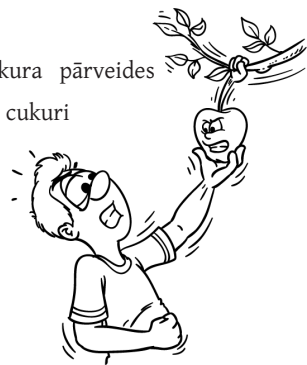
Jau iepriekš noskaidrojām, ka augļi ir vissvarīgākā pārtikas produktu grupa diabētiķiem, kā arī primārais kaloriju avots mūsu senču uzturā. Viņi augļus izvēlējās tāpēc, ka tie gan lieliski garšo, gan arī ir viegli pieejami – tos var ēst jau tūlīt pēc noplūkšanas no koka.

Taču nu, pateicoties visaptverošajai industrializācijai, augļi vairs nav tādi kā agrāk. Mūsdienās raža tiek novākta vairākas nedēļas pirms augļu nogatavošanās – tā, lai garajā ceļā uz veikalu plauktiem tie nesabojātos. Taču ražas novākšana pirms augļu nogatavošanās nozīmē trīs lietas:

» Augļiem ir pavisam cita garša. Lielākā daļa augļu pēc novākšanas pienācīgi nenogatavojas, tādēļ tie tā arī nekad neiegūst pareizās garšas īpašības (šajā gadījumā izņēmums ir banāni).

» Nenogatavojušos augļos, kuri novākti pārāgri, trūkst daudzu gatavos augļos atrodamo uzturvielu.

» Negatavos augļos nav noslēdzies cukura pārveides process. Tas nozīmē, ka tajos esošie cukuri vēl nav pārveidojušies fruktozē. Nenogatavojušies augļi tās vietā satur glikozi, kas diabēta slimniekiem rada vēl vairāk problēmu.



7.2. Diabetes free diēta

Nākamajās lappusēs aprakstītā diēta ir izstrādāta ar nolūku attīrīt aknas un uzlabot to darbību, tādējādi uzlabojot jūsu veselību, bet ar laiku – pilnībā likvidējot cukura diabētu. Centieties rūpīgi ievērot turpmākos norādījumus, jo šīs diētas galvenais uzdevums ir palīdzēt uzņemt tās uzturvielas, kas jums vajadzīgas, lai uz visiem laikiem atbrīvotos no nepieciešamības pēc insulīna.

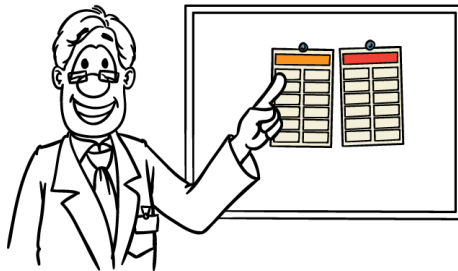
Kā jau minēju iepriekš, uzsākot jebkuru diētu, kas varētu ietekmēt jūsu cukura diabēta attīstību, noteikti konsultējieties ar ārstu.

7.2.1. Diabetes Free maltītes

Es jau iepriekš izskaidroju iemeslus, kāpēc CUKURU un TĀUKUS nekad nedrīkst kombinēt!

Tieši tāds ir šīs diētas pamatnoteikums – nekad neēdiet cukuru kopā ar taukiem. Tas ir pirmais solis cukura diabēta novēršanā. Un neaizmirstiet, ka gremošanas procesā visi ogļhidrātus saturoši pārtikas produkti tiek pārvērsti cukurā.

Turpinājumā atsevišķās tabulās esmu apkopojis pārtikas produktu grupas, kuras nekad nedrīkst savstarpēji kombinēt: **ORANŽĀS** produktu grupas un **SARKANĀS** pārtikas produktu grupas. Tāpat redzēsiet arī **MELNO** sarakstu. No melnajām pārtikas produktu grupām jāizvairās pilnībā! Kā jau noskaidrojām iepriekšējā nodaļā, ir arī tādi pārtikas produkti, kas jums gluži vienkārši nedod nekādu labumu, bet diabēta gadījumā var ievērojami pasliktināt jūsu veselību. Melnajā sarakstā iekļautie ēdieni satur gan taukus, gan cukurus, tādēļ no tiem nepieciešams izvairīties.



Tātad, kam īsti būtu jābūt uz jūsu šķīvja? Lielākoties dārzeņiem – gan svaigiem, gan termiski apstrādātiem. Atliek vien paturēt prātā to, ka šī diēta ir paredzēta pareizas aknu un aizkuņģa dziedzera darbības nodrošināšanai un attīrīšanai. Tiklīdz šis mērķis tiek sasniegts, varat turpināt ar nākamo – saglabāšanas – posmu, kurā vairs nebūs tik daudz uztura ierobežojumu.

Pārtikas produktu saraksti

OGĻHIDRĀTI		
Visi augļi	Visa maize	Visi makaroni
Visi rīsi	Auzu pārslas	Kuskuss
Brokastu pārslas	Kvinoja	Mieži
Kartupeļi	Jamss	Kabači
Ķirbi	Saldie kartupeļi	Kukurūza
Burkāni	Visas pupiņas	Visi zirņi

TAUKI		
Visa sarkanā gaļa	Visa putnu gaļa	Zivis
Vēžveidīgie	Olas	Sviests
Visas eļļas	Visi rieksti	Avokado
Olīvas		

DAŽĀDI		
Visi piena produkti	Vairums desertu	Vairums ātro uzkožu
Vairums apstrādāto produktu		

Tātad, uz jūsu šķīvja būtu jābūt:

Pārtikas produktus no **ORANŽĀ** saraksta saturošai kombinācijai.

VAI

Pārtikas produktus no **SARKANĀ** saraksta saturošai kombinācijai.



7.2.2. Svarīgi nosacījumi

Ievērojot Diabetes Free diētu, centieties vienmēr paturēt prātā šādus noteikumus un stingri ievērojiet tos:

» Dārzeni (cieti nesaturošie dārzeni) ir tā produktu grupa, kurā ietilpstošos produktus var ēst bez ierobežojumiem. Ēdiet tos, cik vien vēlaties, un jebkurā diennakts laikā. Tikai atcerieties, ka ogļhidrātus saturošus produktus (oranžā grupa) nekad nevajadzētu lietot kopā ar eļļu vai sviestu.

» Ideālā gadījumā trīs ceturtdaļām ēdiena uz jūsu galvenās maltītes šķīvja būtu jābūt dārzeņiem. Protams, šis nav obligāts nosacījums, taču tas palīdzēs veselības uzlabojumus panākt ātrāk.

» Plānojot maltīti, izvēlieties pārtikas produktus TIKAI no sarkanās vai oranžās grupas – NEKAD vienā ēdienreizē neiekļaujiet produktus no abām grupām. Ja kombinēsiet produktus no abām minētajām grupām, strauji pieaugs cukura līmenis jūsu asinīs.

» Arī augļus vislabāk nejaukt ar pārtikas produktiem no pārējām grupām. Ieteicams tos ēst brokastīs – tikai augļus.

» Centieties pārāk bieži neēst treknus ēdienus. Pārliecinieties, ka treknas maltītes netiek ieturētas biežāk kā reizi 12 stundās. Atsevišķu tauku saturošu pārtikas produktu gadījumā šo tauku izvadišanai no asinsrites var būt nepieciešamas pat 3 dienas.

» Nemiet vērā, ka tauku izvadišana no organisma aizņem daudz laika; centieties izvairīties no šādu produktu lietošanas uzturā un aizstājiet tos ar tādiem produktiem, kuri satur daudz olbaltumvielu.

» Ēdot maltīti, kas satur daudz ogļhidrātu, nekad nepapildiniet to ar eļļu saturošām salātu mērcēm.

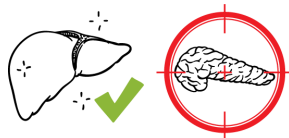
8. Nodaļa

Aizkuņģa dziedzeris un IGF atveseļošana

Iepriekšējā nodaļā mēs noskaidrojām, kā uzlabot aknu darbību, attīrot tās un sekmējot IGF sintēzi – šādi iespējams dabiskā veidā pazemināt cukura līmeni asinīs. Nākamais solis ir uzlabot arī aizkuņģa dziedzeris, kas dos papildu ieguvumus ceļā uz dzīvi bez cukura diabēta. Un, lai gan jums jau, iespējams, ir nācies dzirdēt, ka šī orgāna bojājumi ir neatgriezeniski, tā gluži nav taisnība – ir vairāki ārstniecības augi, kuriem piemīt aizkuņģa dziedzeri atveseļojoša iedarbība.

Patiesībā uz šo nodaļu ir vērsta nozīmīga mana pētījuma daļa, jo tieši mana komanda savulaik atklāja revolucionārās sastāvdaļas, pateicoties kurām, Diabetes Free raksturīga tik efektīva iedarbība cīņā ar cukura diabētu.

Turpinājumā es jūs iepazīstināšu ar galvenajiem šī pētījuma konstatējumiem un galvenajām sastāvdaļām formulai, kas jālieto diabēta uzveikšanai.



8.1. Diabetes Free pulveris

Šī pulvera sastāvdaļas parasti ir nopērkamas daudzos ķīniešu ārstniecības augu veikalos. Taču, ja jūsu apkaimē nav šāda veikala, varat pasūtīt tās internetā. Vairākas no šīm sastāvdaļām var atrast arī lielveikalos.



Diabetes Free pulvera sastāvdaļas

Sastāvdaļa	Īpašības	Daudzums
Platpulkstenītes saknes ekstrakts (Platycodi Radix)	Sekmē insulīna jutīgumu, uzlabojot glikozes homeostāzi. Ekstraktam piemīt antibakteriālas un pretsēnīšu īpašības, kā arī pretvēža iedarbība. Pazemina cukura līmeni asinīs.	6 grami
Citronliānas augļu ekstrakts (Schizandra Fructus)	Citronliānas augļus Ķīnas medicīnā lieto, lai stiprinātu imūnsistēmu, regulētu cukura līmeni asinīs un pazeminātu holesterīna līmeni, turklāt tiem piemīt svarīga loma arī jaunu, veselu šūnu veidošanā.	6 grami
Ganu plikstiņa stublāja ekstrakts (Capsella Bursa)	Uzlabo asinsriti un palīdz normalizēt cukura līmeni asinīs.	6 grami

Lakricas saknes ekstrakts (Glycyrrhizae Radix)	Satur amorfrutīnus, kuriem piemīt pret diabēta iedarbība. Samazina cukura līmeni asinīs; raksturīgs pretiekaisuma efekts. Lieto kompleksu vielmaiņas slimību ārstēšanā.	5 grami
Tragantzirņa saknes ekstrakts (Astragalus Membranaceus Bunge)	Palīdz uzlabot nieru darbību un pazemina cukura līmeni asinīs.	5 grami
Ķīnas līcijas augļu ekstrakts (Lycium Barbarum)	Līcijas augļus, kurus dēvē arī par godži ogām, jau gadsimtiem ilgi Ķīnā lieto, pateicoties to pret novecošanās īpašībām, bet pēdējā laikā – arī diabēta ārstēšanā.	5 grami
Savvaļas jamsa augļu ekstrakts (Dioscorea Japonica Thurnberg)	Palielina izturību un vairo muskuļu spēku. Uzlabo aknu darbību un stiprina imūnsistēmu. Piemīt arī pret diabēta iedarbība.	5 grami
Mugurenes ekstrakts (Polygonatum Biflorum)	Ekstraktā ietilpst sastāvdaļas, kas pazemina cukura līmeni asinīs.	5 grami
Zīdkoka lapu ekstrakts (Morus Alba)	Daudzviet pasaulē zīdkoka lapu ekstrakts tiek lietots diabēta kontrolēšanai. Ir labi zināma tā spēja novērst ēšanai sekojošo straujo cukura līmeņa pieaugumu asinīs.	5 grami
Abesīnijas mirru saknes ekstrakts (Commiphora Abyssinica)	Mirru ekstrakts bieži vien tiek lietots klepus, saaukstēšanās, astmas, čūlu, gremošanas traucējumu, artrīta u.c. slimību ārstēšanā. Tas samazina iekaisumu un cīnās pret baktērijām.	5 grami

Vībotņu māteres ekstrakts (Leonurus Artemisia)	Ir zināms, ka vībotņu māterei piemīt asinsriti uzlabojoša un asinsspiedienu pazeminoša iedarbība, tādējādi palīdzot samazināt sirds slodzi.	4 grami
Jujubas augļu ekstrakts (Ziziphus Jujuba)	Jujubas augļi palīdz attīrīt asinis un uzlabot muskuļu spēku. Tāpat tie uzlabo aknu darbību un stiprina imūnsistēmu.	4 grami
Cigoriņu ekstrakts (Chocorium Intybus)	Cigoriņi jau izsenis tikuši lietoti, pateicoties to labvēlīgajai ietekmei uz gremošanas sistēmu un tonizējošajai iedarbībai uz aknām. Šo ekstraktu bieži lieto, lai pazeminātu cukura līmeni asinīs.	4 grami
Sierāboliņa sēklas	Sierāboliņa sēklas lielā daudzumā satur tā dēvētās šķīstošās šķiedrvielas. Palēninot gremošanu un ogļhidrātu uzsūkšanos, šīs sēklas pazemina cukura līmeni asinīs.	50 gramu

Kopā maisījumā: 115 grami.

Citas sastāvdaļas:

Kanēlis	Daudzos pētījumos apstiprināts, ka kanēlis palīdz regulēt cukura līmeni asinīs.
Kakao	Atsevišķi pētījumi liecina, ka atsevišķas kakao atrodamās vielas labvēlīgi ietekmē gan ķermeņa svara regulāciju, gan cukura līmeni asinīs.
Stēvija	Stēvija var palielināt insulīna jutīgumu; samazināta insulīna rezistence palīdz šūnām efektīvāk izmantot insulīnu.

8.1.1. Kā pagatavot Diabetes Free pulveri

Lai veiksmīgi pagatavotu Diabetes Free pulveri, sekojiet šiem norādījumiem:

1. Sagatavojiet visas iepriekšminētās sastāvdaļas. Ar norādītajiem daudzumiem pietiks vienam mēnesim. Šīs sastāvdaļas parasti var iegādāties tradicionālajos ķīniešu ārstniecības augu veikalos.

2. Visas sastāvdaļas iegādājieties pulvera veidā. Ja tas nav iespējams, saberziet tās pietā.

3. Ņemiet lielu, atkārtoti attaisāmu/ aiztaisāmu sviestmaižu maisiņu; lieciet tajā visas norādītās sastāvdaļas un labi sakratiet, līdz iegūts viendabīgs pulveris



Diabetes Free pulveris nu ir gatavs lietošanai.

8.2. Kā pagatavot Diabetes Free dzērienus

Kokteiļus un smūtijus, ar kuru receptēm iepazīstināšu turpmākajās lappusēs, var lietot kā piedevu Diabetes Free diētas ēdieniem. Ogļhidrātu dzēriens būtu jādzer kopā ar no ogļhidrātu grupas produktiem pagatavotajiem ēdieniem; pārējos ēdienus var papildināt ar olbaltumvielu dzērienu. Šie dzērieni ir ļoti viegli pagatavojami, turklāt garšo lieliski!



8.2.1. Ogļhidrātu kokteilis

Sastāvdaļas:

- 200 ml ūdens
- 100 ml ledus
- 1 banāns
- 1 ēdamkarote kakao pulvera
- 1 ēdamkarote kanēļa
- 1 paciņa stēvijas
- ¼ ēdamkarotes Diabetes Free pulvera



Visas sastāvdaļas sajauc blenderī, līdz iegūst viendabīgu maisījumu. Jūsu ogļhidrātu kokteilis ir gatavs baudīšanai!

8.2.2. Olbaltumvielu dzēriens

Sastāvdaļas:

- 200 ml sojas, kaņepju vai riekstu piena (nesaldināta)
- ¼ gatava avokado
- 1 ēdamkarote mandeļu sviesta
- 1 ēdamkarote kakao pulvera
- 1 ēdamkarote kanēļa
- 1 paciņa stēvijas
- ¼ ēdamkarote Diabetes Free pulvera
- 100 ml ledus



Visas sastāvdaļas liek blenderī un sajauc, līdz iegūst viendabīgu maisījumu.

Vislabākajiem rezultātiem pagatavojiet 3 kokteiļus dienā un dzeriet tos 30 minūtes pirms ēdienreizēm. Pārliedzinieties, ka katrs dzēriens atbilst pārtikas produktiem, kādus ēdat attiecīgajā ēdienreizē. Brokastīs ieteicams uzņemt ogļhidrātus, vēlāk dienu turpinot ar olbaltumvielām.



9. Nodaļa

Prāta dziedinošās spējas

Rietumu medicīna prāta spēcīgajai ietekmei uz mūsu vispārējo veselību pievērsusies tikai dažu pēdējo gadu desmitu laikā.

Vairāki pētījumi apliecina nepārprotamu saikni starp mūsu prāta stāvokli un spēju atveseļoties. Vienkārši sakot, jūsu domas veido jūsu dzīvi un veselību. Piemēram, ja, no rīta pamostoties, uzreiz sāksiet raizēties par to, cik ļoti jums vajadzīgs insulīns, un turpināsiet par to domāt visas dienas garumā, smadzenes galu galā jums “piekritis”. Diendienā smadzenes “radinot” pie domas, ka jūsu organismam nepieciešams vairāk insulīna, jums allaž vajadzēs to uzņemt no citiem, ārējiem avotiem.

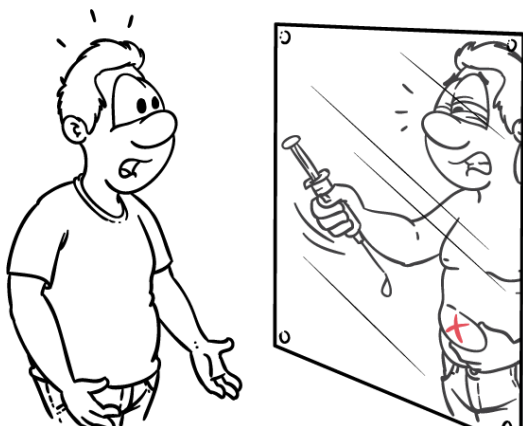


Daudzos pētījumos, tai skaitā Dr. Brūsa Liptona veiktajā, ar kuru iepazīsimies pēc brīža, ir pierādīts, ka domu spēks patiesi spēj iespaidot ķermeni šūnu līmenī un pat ietekmēt DNS. Šis pētījums ir apliecinājums tam, ka mūsu domas un prāts var ietekmēt ķermeņa spēju attīrīties un uzveikt dažādas slimības.

Taču nu palūkosimies, kā šo dabisko dziedinošo spēku izmantot cukura diabēta uzveikšanā.

9.1. Zemapziņas ietekme uz diabētu

Mūsu zemapziņa pastāvīgi uztur priekšstatu par mums pašiem. Šo priekšstatu jeb paštēlu veido tas, ko mēs par sevi domājam, pamatojoties uz visu līdz šim pieredzēto un to, kā mēs vērtējam šo pieredzi.



Iedomāsimies cilvēku, kurš ir informēts, ka cukura diabēts viņa ģimenē tiek pārmantots no paaudzes paaudzē. Šis cilvēks agri vai vēlu sāks uzskatīt, ka viņam no diabēta, visticamāk, nav iespējams izvairīties. Un tas viss būs balstīts uz vienu vienīgu gadījumu – pat nepārlicinoties par šīs informācijas precizitāti un nenoskaidrojot reālos riska faktorus. Nespējot atbrīvoties no šīs domas, minētā persona var pat sākt iztēloties, kāda varētu būt viņu dzīve kā cukura diabēta slimniekam; kā tā izmainīsies, kādi ārstēšanās veidi un medikamenti būs nepieciešami utt. Un pēc kāda laika šo scenāriju sāks “izspēlēt” zemapziņa.

Šis ir lielisks piemērs tam, kā jūsu prāts spēj radīt tādus paštēlus, kuri patiesībā nav balstīti uz reālu pieredzi. Cilvēkam, kurš nekad nav bijis diabēta slimnieks, atliek vien iztēloties šādu scenāriju, un pēcāk to turpina izspēlēt zemapziņa. Un nu pret šo izveidoto paštēlu jācīnās gan ķermenim, gan pašam prātam. Bet, ja jūsu prāts turpinās “uzskatīt”, ka esat diabētiķis, tad ķermenis darīs visu, lai pakļautos šai pārliecībai.

Kā jau minēju iepriekš, jūsu domām piemīt spēja ietekmēt ķermeni arī šūnu līmenī – līdz pat DNS. Tas savukārt nozīmē, ka, ja jūsu prāts veido tādu paštēlu, kurā jūs esat diabētiķis, jūsu organisms var palēnināt vai pat pilnībā pārtraukt insulīna sintēzi. Tieši tik spēcīgs ir šis paštēls. Tiesa gan, jāpiebilst, ka tam ir arī sava pozitīvā puse. Tāpat kā negatīvs paštēls var kaitēt jūsu veselībai, pozitīvs tēls palīdzēs to uzlabot. Izmantojiet šo domu spēku, lai parūpētos arī par savu veselību un atbrīvotos no diabēta!

9.2. Trīs nedēļu vizualizēšanas metode

Domu spēks ir satriecošs instruments, tomēr reti tiek izmantots tā pilnais potenciāls. Tikai retais no mums to lieto jauna – pilnīgi vesela cilvēka – paštēla veidošanai. Taču nu pienācis īstais laiks izmantot šo līdzekli.

Vispirms jāveic domu “attīrīšana”, atbrīvojieties no visiem tiem atspoguļojumiem, kuros jūs sevi saskatāt kā slimu cilvēku.

Izveidojiet jaunu paštēlu – entuziasma pilnu, pat ideālu; iedomājieties sevi pilnīgi veselu! Nekāda diabēta, nekādas ārstēšanās, nekādu insulīna injekciju! Jūs esat vesels cilvēks, kurš dzīvo laimīgu dzīvi, pavada laiku kopā ar savu ģimeni un bauda iemīļotos ēdienus! Bez nekādiem šķēršļiem!

Nedomājiet par to, ka tas izklausās visai dīvaini... Saglabājiēt pacietību un noticiet saviem vārdiem. Šim solim atveseļošanās procesā ir ārkārtīgi svarīga nozīme. Turklāt tas sniedz tik daudz ieguvumu, ka esmu pilnībā pārliecināts – jūs šo vizualizēšanas metodi turpināsiet pielietot visa sava mūža garumā!

Turklāt izvēlētais nedēļu skaits nav tikai nejaušs skaitlis. Zinātniskie pētījumi liecina, ka, lai ievērojami izmainītu sava prāta veidoto paštēlu, ir nepieciešama aptuveni 21 diena.

Viss, kas jums vajadzīgs, ir jūsu iztēle. Tieši iztēle reiz izveidoja jūsu pašreizējo tēlu, un tāpat tā palīdzēs jums izveidot jaunu, uzlabotu paštēlu – tādu, kas jūs atspoguļos kā pilnīgi veselu cilvēku.



Šī metode ir sevišķi efektīva 1. tipa cukura diabēta gadījumā, pie kā parasti tiek vainoti ģenētiskie faktori. Tikai prātam ir pa spēkam to mainīt! Pieliekot nedaudz pūļu un izmantojot dotos vingrinājumus, jūs spēsiet izmainīt savu DNS un atbrīvoties no diabēta.

Jums tikai atliek veltīt nedaudz laika sev – atslābinieties, iekārtojieties ērtāk un iedomājieties sevi kā pilnībā veselu cilvēku. Iesākumā pamēģiniet sekot šiem soļiem:

1. SOLIS	Uz papīra lapas uzrakstiet, kādu vēlaties sevi redzēt savās domās. Iztēlojieties filmai līdzīgu scenāriju, kuru ļausiet savam prātam atkal un atkal "izspēlēt" zemapziņā.
2. SOLIS	Katru dienu ieplānojiet nedaudz laika, lai uz brīdi piesēstos, atslābinātos un domās atkārtotu šo scenāriju – tieši tā, kā uzrakstījāt uz lapas. Dariet to vismaz 20 minūtes.
3. SOLIS	Pirmās nedēļas laikā definējiet precīzu paštēlu, kādu vēlaties sasniegt – iztēlojieties, ka jums ir izcila veselība. Turpmākajās 2 nedēļās atkal un atkal "izspēlējiet" šo scenāriju.

Padomi veiksmīgākai vizualizēšanai:

Sākot pielietot šo vizualizēšanas metodi, daudzi cilvēki saskaras ar grūtībām. Lūk, daži padomi, kas jums palīdzēs īstenot iecerēto.

Lai “piemānītu” savu prātu, jums ir vajadzīgs detalizēts, precīzs scenārijs, tādēļ lielākā daļa cilvēku labākus rezultātus gūst, iztēlojoties sevi sēžam kinoteātrī un uz lielā ekrāna vērojot paši sevi.

Pamēģiniet iztēloties sevi kā galvenās lomas atveidotāju kādā filmā, pievērsot uzmanību pat vissīkākajām detaļām. Nepietiek vien ar aptuvenu domu par no slimības atbrīvotu organismu – tā vietā radiet visaptverošu, spilgtu stāstu par savu veselību. Iztēlojieties, piemēram, ārsta vizītes, perfektus analīžu rezultātus; to, kā savai ģimenei dariet zināmu, ka jums vairs nav cukura diabēta; pareizu aizkuņģa dziedzera un aknu darbību, šūnu atjaunošanos utt. Neaizmirstiet arī par emocijām – domājiet par to, kā jūs justos, uzzinot, ka vairs neesat diabēta slimnieks.

Tas ir ļoti svarīgi, jo mūsu prāts paštēlu veido, balstoties uz pieredzi. Jo vairāk detaļu jūs iekļausiet, jo reālistiskāk šos notikumus uztvers jūsu prāts. Turklāt visu maņu, kā arī emociju iesaiste palīdzēs panākt ātrāku paštēla maiņu.

Visbeidzot, notify yourself! Neņemiet vērā savu pašreizējo stāvokli vai slimību. Vizualizēšanas metode attiecas tikai uz to, ko jūs vēlaties sasniegt vai iegūt nākotnē. Tai ir nepieciešama apņēmība un stingra pārliecība, bet, ja ko ļoti vēlēšities – tas piepildīsies.



10. Nodaļa

Secinājumi

Šis grāmatas vēstījums ir nepārprotams – no cukura diabēta var atbrīvoties! Šī ir informācija, kurā es vēlos dalīties ar visu pasauli, jo tā milzīgam skaitam cilvēku var palīdzēt atsākt dzīvot normālu dzīvi. Sekojot visiem Diabetes Free programmas norādījumiem, jūs noteikti sasniegsiet savu mērķi un spēsiat pilnībā atbrīvoties no diabēta.

Diabetes Free patiesi spēj nodrošināt dziļu aknu attīrīšanu, un es garantēju, ka jūs jutīsieties gluži kā cits cilvēks.

Diabetes Free ir unikāla programma, kas uz visiem laikiem izmainīs jūsu dzīvi. Esmu pilnībā pārliecināts, ka tā darbojas, taču, ja jūs uzskatāt, ka tā jums nav piemērota, vai ja iegūtie rezultāti jūs neapmierina – spēkā ir mana garantija. Jums būs 44 dienas laika, lai to izmēģinātu, un, ja jebkādu iemeslu dēļ Diabetes Free neattaisnos jūsu cerības – vienkārši uzrakstiet mūsu atbalsta komandai, un pilnā apmērā saņemsiet atpakaļ par savu pirkumu iztērēto naudu.

Mani sauc Dr. Deivids Pīrsons, un man ir apnicis skatīties, kā diabēts iznīcina cilvēku dzīves. Es uzskatu, ka tam ir risinājums, un tas ir Diabetes Free. Arī jūs varat atjaunot savu veselību un atkal pilnībā izbaudīt katru savas dzīves dienu!

Izmēģinot Diabetes Free, jums nav ko zaudēt, turklāt arī pasaule jums apkārt no tā tikai iegūs! Ticiet, rīkojieties, un rezultāti sekos!



Un nu beidzot pienācis laiks aplūkot trīs galvenos Diabetes Free risinājuma soļus...

TRĪS GALVENIE DIABETES FREE RISINĀJUMA SOLI

1. SOLIS	AKNU DETOKSIKĀCIJA
	• Veiciet aknu attīrīšanu, izmantojot 1 dienas detoksikācijas programmu, un atbrīvojieties no kaitīgajām vielām un piesārņotājiem, kuri traucē aknu darbībai. Attīrītas aknas ir liels solis pretī dzīvei bez diabēta! • Ievērojiet speciālo diētu, lai nodrošinātu pareizu gan aknu, gan aizkuņģa dziedzera darbību.
2. SOLIS	DIABĒTA DIĒTA UN DZĒRIENI
	• Ievērojiet Diabetes Free diētu un pārtikas produktu grupu principu, lai dabīgā veidā atbrīvotos no cukura diabēta. • Neaizmirstiet 3 reizes dienā un vismaz 30 minūtes pirms ēdienreizēm lietot Diabetes Free kokteili
3. SOLIS	DOMU SPĒKA PIELIETOŠANA
	• Atcerieties, ka atveseļošanās spēja mājās; tikai atliek to izmantot! Lai atbrīvotos no diabēta, sekojiet vizualizēšanas metodei

Svarīga piezīme:

Uzsākot ievērot kādu no Diabetes Free programmām, **NEPĀRTRAUCIET** sev izrakstīto zāļu vai insulīna lietošanu! Strauja terapijas pārtraukšana var atstāt negatīvas sekas uz jūsu veselību. Informējiet savu ārstu par šo metodi un saviem plāniem. Sadarbojieties ar ārstu, lai Diabetes Free programmas laikā lēnām samazinātu un noregulētu medikamentu devas.



Tāpat kā ar jebkādām citām plānotām pārmaiņām, kas saistītas ar jūsu veselību, vispirms konsultējieties ar savu ārstu. Informējiet viņu par saviem plāniem un veiciet vispārēju veselības pārbaudi, lai pārlicinātos, ka varat droši sekot Diabetes Free programmas soļiem.

Nāksies veikt arī dažus sagatavošanās darbus, jo cukura līmeni asinīs vajadzēs pārbaudīt biežāk nekā parasti. Patlaban jūs, visticamāk, to darāt pirms katras ēdienreizes jeb, teiksim, trīs reizes dienā. Taču Diabetes Free programmas laikā glikozes līmeni vajadzēs mērīt pirms un pēc katras ēdienreizes jeb sešas reizes dienā.

Ja asinsanalīžu ņemšana no pirksta jums rada diskomfortu, pajautājiet savam ārstam par citām pieejamām testēšanas metodēm. Tomēr rūpīgi apsveriet šo alternatīvo metožu izmaksas. Sākot ievērot Diabetes Free plānu, jums pirms un pēc katras ēdienreizes būs nepieciešams pārbaudīt glikozes līmeni asinīs, jo, iespējams, vajadzēs veikt zināmas korekcijas. Jo īpaši tas attiecas uz cilvēkiem, kuri saņem insulīna injekcijas. Tāpat sagatavojieties biežākiem ārsta apmeklējumiem, jo, pazeminoties cukura līmenim asinīs, jums būs nepieciešams pielāgot lietoto recepšu medikamentu un insulīna devas.

Visbeidzot, svarīgi atzīmēt, ka jums visu iepriekšminēto nevajadzēs ievērot ilgstoši – jau pavisam drīz jūs ATBRĪVOSIETIES NO DIABĒTA!



3. DAŁA

Receptes



11. Nodaļa

Diabēta receptes

Šī nodaļa palīdzēs atvieglot jūsu ikdienu laikā, kamēr sekosiet Diabetes Free režīmam. Lai gan iepriekš detalizēti aplūkojām dažādo pārtikas produktu grupu atšķirības un veidus, kādos šos produktus kombinēt ar Diabetes Free dzērieniem, nenāks par sliktu, ja jūsu rīcībā būs dažas idejas gardām maltītēm.

Turpinājumā jūs receptšu formātā atradīsiet ieteikumus garšīgiem un viegli pagatavojamiem ēdieniem. Šī režīma būtība ir ne tikai nodrošināt veselīgu un cukura diabēta slimniekam piemērotu uzturu, bet arī sniegt jums baudījumu no gardiem ēdieniem!

Teju ikvienu no mums bieži vien nodarbina jautājums par to, ko pagatavot pusdienās vai vakariņās, taču tas jo īpaši attiecas uz cukura diabēta slimniekiem un cilvēkiem, kuri ievēro īpašus uztura plānus. Tādēļ turiet šo nodaļu pie rokas, un jums nekad nepietrūks ideju garšīgām maltītēm!

Visas receptes ir sakārtotas atbilstoši jūsu īpašajām uztura vajadzībām, tādēļ tās palīdzēs jums sasniegt fantastiskus rezultātus!



11.1. Pērciet bioloģiski audzētu pārtiku

Lai gūtu vislabākos rezultātus, kad vien iespējams, iegādājieties bioloģiski audzētus augļus un dārzeņus. Bioloģiski audzēta pārtika satur daudz vairāk vērtīgo uzturvielu un pozitīvi ietekmē jūsu veselību. Tie novērš dažādus novecošanās procesus un ir īpaši ieteicami tad, ja cenšaties uzveikt kādu slimību.

Salīdzinot ar rezultātiem, uzturā lietojot citus augļus un dārzeņus, bioloģiski audzētie satur par līdz pat 50% vairāk antioksidantu. Daudzi pētījumi apliecina antioksidantu spēju samazināt vēža un sirds slimību risku. Turklāt bioloģiski audzētie augļi un dārzeņi satur vairāk pareizai organisma darbībai vitāli nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu.



Un, protams, bioloģiski audzētā pārtika garšo nesalīdzināmi labāk!

11.2. Tauku/cukura līdzsvars

Iepriekšējās nodaļās noskaidrojām, ka nekad nevajadzētu kombinēt cukuru saturošus ar taukus saturošiem ēdieniem. Viegļākai pārskatāmībai šie ēdieni ir iedalīti oranžajās un sarkanajās pārtikas produktu grupās. Taču galvenais ir atcerēties – NEKAD neapvienojiet tos vienā maltītē. Vienmēr sāciet ar svaigiem un vāriem dārzeņiem, kuriem būtu jāveido aptuveni 75% jūsu šķīvja. Taču, tiklīdz pabeigsiet aknu attīrīšanas procesu un atjaunosiet aizkuņģa dziedera funkciju, varēsiet sākt savā uzturā iekļaut ne tik ierobežotus un daudzveidīgākus ēdienus.

Gatavojoties Diabetes Free programmai, jums palīdzēs šie vienkāršie ieteikumi:

- Dārzeņus varat ēst visas dienas garumā un neierobežotā daudzumā. Taču neaizmirstiet, ka maltītes ar augstu ogļhidrātu saturu nedrīkst papildināt ar taukiem (eļļām vai sviestu).
- Ievērojiet noteikumus, kas attiecas uz sarkano un oranžo pārtikas produktu grupām. Nejauciet šos produktus! Ja ieturat taukus saturošu maltīti, attiecīgajā dienā pārējās ēdienreizēs ēdiet tikai dārzeņus. Bet, ja izvēlaties graudaugus, pārējās ēdienreizēs pieturieties pie beztauku produktiem.
- Augļus ēdiet atsevišķi un vismaz 12 stundas pēc taukus saturošas ēdienreizes.
- Diabēta slimniekiem ieteicams no dārzeņiem iegūt 75% dienas uzturvielu. Turklāt šāds uzturs uzlabos arī jūsu vispārējo veselību.
- Maltītes ar augstu ogļhidrātu saturu papildiniet tikai ar bezeļlas/ beztauku salātu mērcēm.

Šis nodaļas sākums bija vērsts galvenokārt uz iepriekšminēto norādījumu ievērošanu. Tomēr zināt, kas jums jāēd un kā to pagatavot veselīgā, baudāmā veidā, nemaz nav tik viegls uzdevums... Tādēļ turpmākajās lappusēs jūs atradīsiet garšīgas receptes katrai pārtikas produktu grupai, kas Diabetes Free režīma ievērošanu ļaus pārvērst neaizmirstamā garšas piedzīvojumā!



11.3. Bezeļas salātu mērces

Aveņu mērce

Sastāvdaļas:

- 500 gramu aveņu
- 3 kāti selerijas

Pagatavošana:

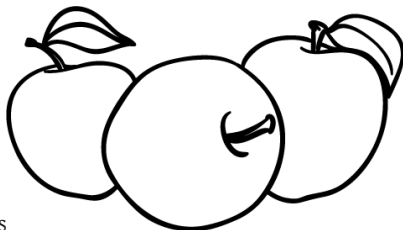
Pārtikas kombainā sajauc avenes un seleriju. Kad iegūta vēlamā konsistence, gatavo mērci lej nelielā trauciņā un lieto kā piedevu citiem ēdieniem.



Ābolu-garšaugu mērce

Sastāvdaļas:

- 50 ml ābolu sulas
- 50 ml sidra etiķa
- ¼ tējkarotes kaltēta bazilika
- ¼ tējkarotes kaltētas raudenes
- ¼ tējkarotes (vai pēc garšas) sāls



Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas sakuļ. Gatavo mērci liek burciņā ar cieši noslēgtu vāku un vismaz 2 stundas notur ledusskapī. Pirms pasniegšanas sakrata.

Sevišķi krēmīgā kaņepju mērce

Sastāvdaļas:

- 120 ml lobītas kaņepju sēklas
- 120 ml ūdens
- 2 ēdamkarotes pārtikas rauga
- 2 ēdamkarotes svaigas citronu sulas
- 1 nomizota ķiploka daiviņa
- ½ tējkarotes smalkās jūras sāls

Pagatavošana:

Blendera krūzē liek visas mērces sastāvdaļas un sajauc, izmantojot lielāko ātrumu. Pievieno sāli pēc garšas. Sākumā mērce šķītīs visai šķidra, taču, atdzesējot to ledusskapī, tā iegūs krietni biezāku konsistenci.

Apelsīnu-ingvera mērce

Sastāvdaļas:

- 150 ml tīras apelsīnu sulas
- 80 ml tīras ābolu sulas
- 1 ēdamkarote ābolu sidra etiķa
- 1 ēdamkarote svaigas laima sulas
- 1 ēdamkarote svaigi malta ingvera
- jūras sāls pēc garšas



Pagatavošana:

Sajauc visas sastāvdaļas.

Aromātiskā zemeņu mērce

Sastāvdaļas:

- 150 ml šķēlītēs sagrieztu zemeņu
- 60 ml balzametiķa
- ½ smalki sagrieztā šalotes sīpola
- 2 tējkarotes svaigu timiāna lapu
- 1 ¼ tējkarotes Dižonas sinepju
- ¼ tējkarotes maltu melno piparu

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas liek blenderī, pievieno 6 ml ūdens un sajauc, līdz iegūst viendabīgu konsistenci.

Čia sēklu-maurloku mērce

Sastāvdaļas:

- 230 ml sojas vai kaņepju piena
- 1 tējkarote čia sēklu
- 120 ml sakapātu šalotes sīpolu
- 2 ķiploka daiviņas
- 120 ml svaigu maurloku
- 60 ml baltā balzametiķa
- ½ tējkarotes jūras sāls
- ¼ tējkarotes piparu (pēc garšas)



Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas liek blenderī un sajauc, līdz iegūst viendabīgu konsistenci.

Āzijas mērce

Sastāvdaļas:

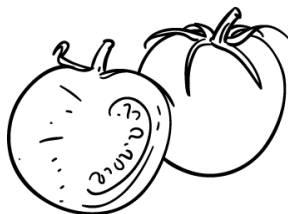
- 6 ēdamkarotes pārtikas rauga
- 3 ēdamkarotes tamari sojas mērces vai Bragg's Liquid Aminos
- 3 ēdamkarotes Dižonas sinepju
- 3 ēdamkarotes balzametiķa
- 3 ēdamkarotes ābolu sidra etiķa
- 5 ēdamkarotes citronu vai laimu sulas
- 3 ēdamkarotes kļavu sīrupa vai agaves nektāra
- 3 ēdamkarotes veģetārās Vorčesteras mērces
- 2 ēdamkarotes linsēklu miltu
- 60 ml auksta ūdens

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas liek blenderī un labi sajauc. Uzglabā hermētiskā traukā, kuru tur ledusskapī.

Tomātu-bazilika mērce**Sastāvdaļas:**

- 3-4 nelieli plūmju tomāti, pārgriezti uz pusēm
- 1 neliels parastais tomāts, sagriezts četrās daļās
- 1/2 lielas sarkanās paprikas, sagrieztas lielos gabalos
- 120 ml sarkanvīna etiķa
- 80 ml saulē kaltētu tomātu, rupji sasmalcinātu (bez eļļas)
- 8-10 svaigu bazilika lapu
- 1 citrona sula
- šķipsniņa jūras sāls
- 230 ml ūdens

**Pagatavošana:**

Pirmās 7 sastāvdaļas liek pārtikas kombainā vai blenderī, pievieno pusi no norādītā ūdens daudzuma un sajauc, līdz iegūst viendabīgu masu. Pievieno vēl ūdeni, kamēr sasniegta vēlamā konsistence. Neizlietoto mērci liek ledusskapī. Recepte paredzēta aptuveni 3 porcijām.

Lauku mērce

Sastāvdaļas:

- 230 ml “bio” augu izcelsmes piena
- 60 ml nesālītu saulespuķu sēklu
- 60 ml svaigas citrona sulas
- 1 ēdamkarote čia sēklu
- 2 tējkarotes sīpolu pulvera
- 1 tējkarote kokosriekstu aminoskābju vai Bragg's Liquid Aminos, vai bezglutēna tamari mērces
- 1 tējkarote Dižonas sinepju
- 1 ķiploka daiviņa
- ¼ tējkarotes selerijas sēklu
- 1 ēdamkarote kaltētu maurloku
- 1 ēdamkarote smalki sakapātu svaigu pētersīļu

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas – izņemot maurlokus un pētersīļus – liek blenderī un jauc aptuveni 2 minūtes, līdz iegūta viendabīga masa. Pēc tam liek noslēdzamā traukā, iemaisa maurlokus un pētersīļus. Trauku noslēdz un uz nakti liek ledusskapī.

Krēmīgā trīs piparu mērce

Sastāvdaļas:

- 120 ml nesaldināta sojas piena
- 80 ml baltā balzametiķa (vai rīsu etiķa)
- 1 ķiploka daiviņa
- 1/2 līdz 1 tējkarote rozā piparu graudu (smaļ pēc mērīšanas)
- 1/4 tējkarotes svaigi maltu melno piparu
- 1/8 tējkarotes maltu balto piparu
- 1/2 tējkarotes sīpolu pulvera
- 1/2 tējkarotes sāls (vai pēc garšas)
- 1/2 tējkarotes čia sēklu (vai linsēklu)

Pagatavošana:

Visas sastāvdaļas liek blenderī un smalcina, līdz iegūst viendabīgu masu. Uz vismaz pusstundu – līdz mērce kļūst bieza – liek ledusskapī. Pirms lietošanas labi samaisa.



11.4. Ogļhidrātu ēdieni

Pavasara rullīši

Sastāvdaļas:

- 2 loksnes rīsu papīra
- 1 sloksnītēs sagriezts neliels burkāns
- ½ sloksnītēs sagriezta neliela gurķa
- 2 smalki sagriezti sīpolloki
- 1 sloksnītēs sagriezta sarkanā vai dzeltenā paprika



Pagatavošana:

Sagrieztos dārzeņus parocīgi sakārto uz galda. Ņem pirmo rīsu papīra loksni un uz aptuveni 30 sekundēm – līdz tā kļūst nedaudz miksta – pamērcē ūdenī. Izmērcēto rīsu papīru izklāj uz dēlīša un nedaudz uzgaida, līdz tas kļūst viegli veidojams. Tad sev tuvāk esošajā loksnītes malā liek dārzeņus. Aploka maliņas pāri dārzeņiem un sarullē, rullīti cieši noslēdzot. Tomēr ne pārāk cieši: rīsu papīrs ir itin trausls un to var viegli saplēst. Procesu atkārto ar nākamo rullīti.

Krāsnī cepti mājas kartupeļi frī

Sastāvdaļas:

- 1 kg tīrītu, 2 cm garos gabaliņos sagrieztu sarkano kartupeļu
- 1 smalki sagriezts sīpols
- 1 attīrīta un smalki sagriezta sarkanā vai zaļā paprika
- ¼ tējkarotes sasmalcināta kaltēta rozmarīna
- sāls un pipari

Pagatavošana:

Uzsilda cepeškrānsni līdz 250 grādiem. Uz lielas cepešpannas kārto kartupeļus, sīpolu, papriku un rozmarīnu; visu pārkaisa ar sāli un pipariem. Pannu viegli pakrata, līdz garšvielas vienmērīgi klāj visus dārzeņus. Cep, līdz dārzeņi mīksti, vai aptuveni 1 stundu. Kārto uz šķīvja pasniegšanai.

**Brusketa****Sastāvdaļas:**

- 5 smalki samaltas ķiploka daiviņas
- 500 g gareniski uz pusēm pārgrieztu sarkano ķirštomātu
- 500 g gareniski uz pusēm pārgrieztu dzelteno ķirštomātu
- 1 kubiņos sagriezta zaļā paprika
- 1 smalki sagriezts sīpolloks
- 16 veselas bazilika lapas
- 1 pilngraudu kviešu bagete

Pagatavošana:

Ķiploku un sīpolloku liek uz nelielas pannas un nedaudz apcep – aptuveni vienu minūti. Neļauj ķiplokam iegūt tumšu nokrāsu; tam jābūt zeltaini brūnam. Pēc tam pannas saturu pārliet palielā bļodā un ļauj nedaudz atdzist.

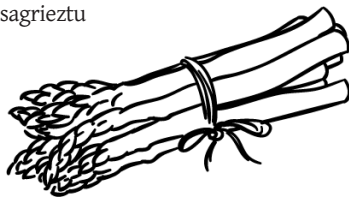
Bļodā sajauc tomātus, papriku un baziliku. Nogaršo un, ja nepieciešams, pievieno vairāk bazilika. Pārklāj un uz 1 vai 2 stundām liek ledusskapī.

Bageti sagriež iegarenās šķēlēs – tā, lai katrai šķēlei būtu pēc iespējas lielāks virsmas laukums. Ņem pusi šķēļu un liek cepties uz lielas pannas, līdz tās no abām pusēm kļūst zeltaini brūnas.

Iepriekš sagatavoto masu labi izmaisa un liek uz apceptajām bagetes šķēlēm.

Pavasara sparģeļu risoto**Sastāvdaļas:**

- 500 ml vistas vai dārzeņu buljona (bez eļļas)
- 80 ml siki sakapātu šalotes sīpolu
- 230 ml Arborio rīsu
- 350 g aptuveni 5 cm lielos gabaliņos sagrieztu sparģeļu asnu, kuriem apgriezti gali
- 1-2 tējkarotes svaigas citronu sulas
- 60 ml svaigi sasmalcinātu pētersīļu
- sāls un pipari pēc garšas
- 1 tējkarote rīvētas citrona miziņas garnējumam



Pagatavošana:

Lielā kastrolī uz vidēji lielas uguns uzsilda buljonu. Kad sasniegta vārīšanās temperatūra, uguni samazina un turpina vārīt. Nogaršo un, ja nepieciešams, garšu uzlabo.

Lielā, smagā kastrolī uz vidēji lielas uguns liek šalotes sīpolus un 3-4 minūtes sautē. Tad pievieno rīsus un 2 vai 3 minūtes maisa – kamēr rīsus teju pilnībā sedz šķidrums no sīpoliem.

Pievieno tasi verdošā buljona un apmaisa. Pagaida, līdz viss buljons uzsūcies rīsos, bet tad – pievieno vēl buljonu. Turpina maisīt gandrīz nepārtraukti.

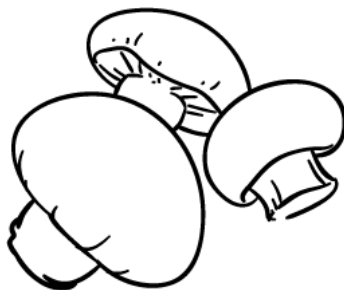
Procesu turpina, līdz rīsi iegūst nedaudz krēmīgu konsistenci; pārbauda uzkožot – tiem jābūt galvenokārt mīksti, bet viducī – vēl aizvien pastingriem. Tad pievieno sparģeļus un pēdējo tasi buljona un turpina vārīt vēl 5 minūtes. Šī ēdiena pagatavošanai kopumā nepieciešamas vien aptuveni 25 minūtes! Kad viss šķidrums uzsūcies, noņem no uguns un visam pievieno citronu sulu, pētersīļus.

Pasniedz uzreiz, pārkaisot ar svaigi maltiem pipariem un rīvētu citrona miziņu.

Spageti ar sēnēm un ķiploku

Sastāvdaļas:

- 350 g šampinjonu
- 3 saspiestas un sasmalcinātas ķiploka daiviņas
- nedaudz sarkanās paprikas pārslu
- 250 g spageti (pilngraudu kviešu)
- 2 ēdamkarotes smalki sagrieztu pētersīļu
- sāls un pipari



Pagatavošana:

Lielā katlā verdošā ūdenī liek spageti, pievieno sāli un vāra tā, kā norādīts uz makaronu iepakojuma.

Kamēr makaroni vārās, ķiploku un paprikas pārslas liek vidēji lielā pannā un uz vidējas uguns cep aptuveni 1 minūti. Pievieno šķēlītēs sagrieztas sēnes, sāli un piparus; cep aptuveni vēl 2 minūtes.

Kāšot makaronus, aptuveni 1/4 tasītes no to šķidruma nolej atsevišķā traukā. Pēc tam makaroniem pievieno apceptās sēnes un pētersīļus. Ja makaroni šķiet pārāk sausi, tiem pievieno nedaudz nolietā šķidruma. Pasniedz un bauda!

Veselīgā dārzeņu pica

Sastāvdaļas:

- 450 g šķēlītēs sagrieztu tomātu
- 4 pilngraudu kviešu pitas maizes
- 1 vidēji liels cukīni, sagriezts smalkās šķēlītēs
- ½ lielas zaļās paprikas, sagrieztas smalkās šķēlītēs
- 60 g sarkano sīpolu, sagrieztu smalkās šķēlītēs

Pagatavošana:

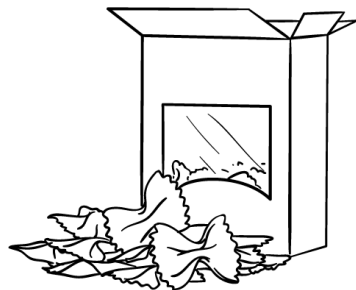
Pitas maizi liek cepešpannā un uz tās vienmērīgi kārto tomātu šķēlītes. Cep 250° C 12 līdz 15 minūtes – vai kamēr maizes maliņas kļūst brūnas.

Izņem no cepeškrāsns un pāri kārto cukīni, sīpolus un zaļo papriku. Liek atpakaļ cepties vēl 10 minūtes, vai kamēr dārzeņi kļūst kraukšķīgi. Ceļ galdā!

Plēkšņu kviešu makaronu salāti ar spinātiem

Sastāvdaļas:

- 450 g plēkšņu kviešu makaronu (farfalle, rigatoni vai penne)
- 450 g spinātu lapu
- 450 g kubiņos sagrieztu tomātu
- 350 g svaigu bazilika lapu
- 3 saspiestas ķiploka daiviņas
- sāls un pipari (pēc garšas)



Pagatavošana:

Nem palielu katlu, piepilda to ar ūdeni un liek vārīties. Kad ūdens vārās, pievieno makaronus un šķipsniņu sāls. Vāku neliel; pa reizei makaronus apmaisot, vāra 10 līdz 12 minūtes. Makaroniem jābūt labi novārītiem, taču pastingriem. Kad tie gatavi, makaronus caurdurī nokāš, skalo ar aukstu ūdeni un atstāj atdzesēties.

Atsevišķā bļodā sajauc spinātus un svaiga baziliku.

Ķiploku liek uz pannas un uz vidēji lielas uguns cep ne ilgāk kā 1 minūti. Apcepto ķiploku liek bļodā ar spinātiem un baziliku. Visas sastāvdaļas viegli samaisa kopā, bet visbeidzot – pievieno makaronus un sagrieztos tomātus.

Plēkšņu kviešu makaroni ar baziliku**Sastāvdaļas:**

- 1 vidēji liels kubiņos sagriezts sīpols
- 1 saspiesta ķiploka daiviņa
- 2 smalki sagriezti selerijas kāti
- 2 smalki sagriezti burkāni
- 350 g svaiga bazilika
- 220 g kubiņos sagrieztu tomātu
- 1 burciņa tomātu pastas
- sāls un pipari pēc garšas

Przygotowanie:

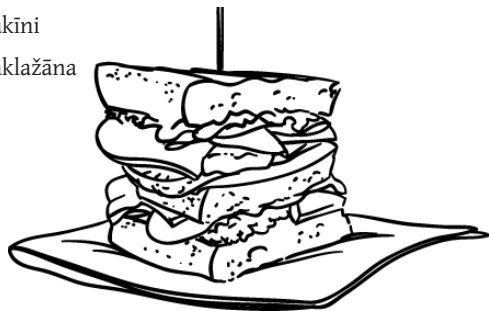
Uz vidējas uguns uzkarsē kastroli, liek tajā ķiploku un sīpolu. Vāra, kamēr sīpoli kļūst mīksti un gaiši brūni. Pievieno sagrieztu seleriju, burkānus un tomātus. Kad visi dārzeņi mīksti, pievieno tomātu pastu. Turpina vārīt, laiku pa laikam apmaisot.

Citā katliņā ielej ūdeni un uzvāra. Liek tajā makaronus un pievieno šķipsniņu sāls. Kamēr makaroni vārās, katliņam vāku neliek. Ik pa laikam apmaisot, vāra 10-12 minūtes. Makaroniem jābūt labi novārītiem, taču ne pārāk mīksti. Makaronus nokāš un pievieno tiem iepriekš sagatavoto mērci. Pārkausa ar bazilika lapām, sāli un pipariem. Ceļ galdā!

Grilēts dārzeņu sendvičs

Sastāvdaļas:

- 4 šķēles rudzu, plēkšņu kviešu vai speltas kviešu maizes
- 120 g gareniski šķēlītēs sagriezta cukīni
- 120 g gareniski šķēlītēs sagriezta baklažāna
- 60 g sagrieztu sarkano sīpolu
- 120 g svaiga bazilika
- sāls un pipari pēc garšas



Pagatavošana:

Apgrauzdē pilngraudu maizes šķēles. Pannā uz vidēji lielas uguns liek dārzeņus. Cep, līdz dārzeņi mīksti. Tad noņem no pannas un kārto uz divām maizes šķēlēm. Pāri liek svaigo baziliku; pēc garšas pievieno sāli un piparus. Uzilek atlikušās maizes šķēles, veidojot sendvičus, un pārgriež pa diagonāli. Gatavs baudīšanai!

Pikantie brūnie rīsi

Sastāvdaļas:

- 220 g brūno rīsu
- 1 lauru lapa
- 220 g sīki sagrieztu sīpolu
- 1 tējkarote svaigi malta ingvera
- ½ tējkarote ķimeņu
- ½ tējkarote malta koriandra
- 70 g smalki sagrieztas selerijas
- sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Kastrolī ielej ūdeni, liek to uz lielas uguns un uzvāra brūnos rīsus, kam pievienota lauru lapa. Uzliek vāku un turpina vārīt uz lēnas uguns. Rīsus vāra aptuveni 45 līdz 50 minūtes; izņem lauru lapu. Uz vidējas uguns uzsilda pannu, kurā liek sīpolus un ingveru. Apcep, kamēr sīpoli kļūst viegli brūni. Pievieno ķimenes, koriandru, seleriju. Samazina uguni un turpina cept vēl 5 minūtes, vai kamēr selerija mīksta. Maisījumu pievieno brūnajiem rīsiem; pirms pasniegšanas pārkausa ar sāli un pipariem.



Kartupeļu salāti bez majonēzes

Sastāvdaļas:

- 4 lieli nemizoti, kubiņos sagriezti sarkanie kartupeļi
- 220 g šķēlītēs sagrieztu ķirštomātu
- 70 g smalki sagrieztu sarkano sīpolu
- 70 g rīvētu burkānu
- sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Katlā ielej ūdeni, liek kartupeļus un uzkarsē līdz vārīšanas temperatūrai. Vāra, līdz tie pietiekami mīksti, lai kartupelī līdz vidum varētu viegli iedurt dakšiņu. Caurdurī nokāš kartupeļus un noskalo ar aukstu ūdeni; uz brīdi atstāj atdzesēties. Kartupeļus kopā ar visiem dārzeņiem liek bļodā; pirms pasniegšanas pārkaisa ar sāli un pipariem.

Kartupeļu biezputra ar lapu kāpostiem

Sastāvdaļas:

- 4 lieli kartupeļi, nomizoti un sagriezti kubiņos
- 450 g svaigu lapu kāpostu
- sāls un pipari pēc garšas



Pagatavošana:

Katlā ielej ūdeni, liek kartupeļus un uzkarsē līdz vārīšanas temperatūrai. Vāra, līdz tie pietiekami mīksti, lai kartupelī līdz vidum varētu viegli iedurt dakšiņu. Nokāš visu ūdeni un katlā liek klāt lapu kāpostus. Masu saspaida un maisa, līdz tā iegūst pilnībā viendabīgu konsistenci. Pirms pasniegšanas pēc garšas pievieno sāli un piparus.

Brokoļi ar divreiz ceptiem kartupeļiem

Sastāvdaļas:

- 4 vidēji lieli dzeltenie kartupeļi
- sāls un pipari pēc garšas
- 350 g sasmalcinātu brokoļu
- 450 g sasmalcinātu ziedkāpostu
- 1 ēdamkarote sakapātu maurloku (pēc izvēles)

Pagatavošana:

Vispirms ar dakšiņu vairākkārt sadursta kartupeļus. Vislabāk tos sākumā gatavot mikroviļņu krāsnī, izmantojot kartupeļu cepšanas iestatījumu un programmas vidū apgriežot otrādi. Tomēr kartupeļus var cept arī cepeškrāsnī – 1 stundu 220° C temperatūrā.

Tikmēr vidēji lielā kastrolī ūdenī, kam pievienots neliels sāls, liek ziedkāpostus un brokoļus un vāra aptuveni 3 minūtes. Ar putu karoti izņem brokoļus un noliek malā; ziedkāpostus vāra vēl 5 minūtes, vai kamēr mīksti. Nokāš un noliek malā palielā bļodā.

Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 200° C. Ņem kartupeļus un gareniski pārgriež tos uz pusēm. Katrai pusītei izgrebj viduci, pie mizas atstājot nepilnu centimetru mīkstuma. Bļodā ar ziedkāpostiem iecilā izgrebto mīkstumu, bet izveidotās kartupeļu “bļodiņas” kārto uz pannas un liek cepeškrāsnī.

Izgrebto kartupeļu mikstumu kopā ar ziedkāpostiem saspiež ar kartupeļu stampiņu vai sajauc, izmantojot rokas blenderi. Pievieno sāli un turpina maisīt, kamēr iegūta viendabīga konsistence.

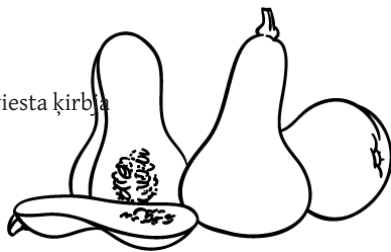
Kartupeļu masu iecilā atpakaļ “bļodiņās”, pāri liek novārītos brokoļus. Visbeidzot, cep 5-10 minūtes, vai kamēr ēdiens silts.

Sviesta ķirbja un spinātu lazanjas rulliņi

Sastāvdaļas:

Sviesta ķirbja mērcei:

- 450 g attīrīta un kubiņos sagriezta sviesta ķirbja
- 60 g sīki sagrieztu šalotes sīpolu
- 2 saspiestas ķiploka daiviņas
- sāls un pipari pēc garšas



Lazanjai:

- 9 novārīti lazanjas makaroni (bezglutēna vai kviešu pilngraudu)
- 300 g saldētu sasmalcinātu spinātu, atšaldītu un nosusinātu
- 1 ēdamkarote smalki sagrieztu pētersīļu

Pagatavošana:

Lielā katlā uzvāra sālsūdeni. Pievieno sviesta ķirbi un vāra, kamēr tas kļūst mīksts; ar putu karoti ķirbi izņem un nolej aptuveni 230 ml šķidrums. Pēc tam novārīto ķirbi ar rokas mikseri pārvērš biezenī un pievieno 60 ml nolietā šķidrums, lai iegūtu šķidrāku konsistenci.

Dziļā, nepiedegošā pannā liek sīpolus un ķiploku un cep uz vidēji lielas uguns, kamēr tie mīksti un iegūst zeltaini brūnu nokrāsu – aptuveni 4-5 minūtes. Tad lej klāt sviesta ķirbja biezeni, pievieno sāli un svaigi maltus piparus. Šķidrākai konsistencei pievieno vēl nedaudz iepriekš nolietā ūdens.

Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 180° C. Standarta cepeštraukā ielej aptuveni 120 g sviesta ķirbja mērces.

Spinātus liek palielā bļodā.

Uz galda izklāj cepampapīru un uz tā kārto lazanjas plāksnes, kuras pirms tam uzmanīgi nosusina. Ņem ap 70 g spinātu un vienmērīgi kārto tos uz katras lazanjas plāksnes. Plāksnes sarullē un ar salaiduma vietu lejup kārto cepamtraukā. Pārlej ar aptuveni 230 ml iepriekš pagatavotās mērces; visu nosedz ar alumīnija foliju un cep 40 minūtes – līdz lazanja viscaur izcepusies un cepamtrauka saturs vienmērīgi burbuļo. Pirms pasniegšanas visu pārkaisa ar pētersīļiem, bet uz katra šķīvja uzlej vēl nedaudz mērces, lazanjas rullišus kārtojot vidū. Recepte paredzēta 9 lazanjas rullišiem.

11.5. Olbaltumvielu ēdieni

Viltotais zaķis

Sastāvdaļas:

- 450 g īpaši liesas maltas liellopu gaļas
- ½ smalki sagrieztas sīpola
- ½ smalki sagrieztas zaļās paprikas
- 1 tējkarote čili pulvera
- 2 tējkarotes Vorčesteras mērces
- 2 olu baltumi
- 2 ēdamkarotes Dižonas sinepju



Pagatavošana:

Uzsilda cepeškrāsni līdz 200° C. Liellopu gaļu iedrupina lielā bļodā, pievieno sagrieztu sīpolu un zaļo papriku. Pievieno čili pulveri, Vorčesteras mērci un Dižonas sinepes; ar dakšiņu visu samaisa. Liek klāt olu baltumus un turpina maisīt, līdz iegūta vienmērīga konsistence. Masu var būt nepieciešams pamīcīt ar rokām, taču jāņem vērā, ka reizēm šādi gaļa var kļūt pārlietu sūksta.

Masu kārtu maizes formā, veidojot klaipiņu. Cep 25 minūtes un seko līdzi, lai gaļas iekšējā temperatūra sasniegtu 80 grādus.

Cepts sānu steiks ar garšaugiem

Sastāvdaļas:

- 1 tējkarote sasmalcināta svaiga timiāna
- 1 tējkarote sasmalcinātas svaigas raudenes
- 1 tējkarote sasmalcinātu svaigu pētersī
- 1/8 tējkarotes rīvētas citrona miziņas
- 1 samalta ķiploka daiviņa
- 1/2 tējkarotes sāls
- 1/4 tējkarotes svaigi maltu melno piparu
- 500-700 g liellopu sānu steika
- timiāna zariņi (pēc izvēles)



Pagatavošana:

Uzsilda cepeškrāsnī līdz 200° C. Nelielā bļodiņā sajauc timiānu, raudeni, pētersīļus, citrona miziņu un ķiploku.

Gaļu pārkaisa ar sāli un pipariem; liek lietošanai cepeškrāsnī piemērotā pannā un uz vidējas uguns apcep 1 minūti no katras puses, vai kamēr brūna. Pārkaisa ar sagatavoto garšaugu maisījumu, bet pēc tam pannu pārliet cepeškrāsnī. Cep 200° C temperatūrā 10 minūtes, vai kamēr gaļa iegūst vēlamo mīkstumumu. 10 minūtes noliek pastāvīties, tad sagriež diagonālās šķēlēs. Pasniedz kopā ar šķidrumu, kas sakrājis pannā. Ja vēlas, garnē ar svaigiem timiāna zariņiem.

Pesto vistas un tomātu kebabi

Sastāvdaļas:

- 220 g sasmalcinātu svaigu bazilika lapu
- 1 ķiploka daiviņa
- sāls un pipari pēc garšas
- 500-600 g gabaliņos sagrieztas vistas krūtiņas bez ādas
- 24 ķirštomāti
- 16 koka iesmi

Pagatavošana:

Pārtikas kombainā samaļ baziliku, ķiploku, sāli un piparus, līdz iegūst viendabīgu masu. Liek bļodā un masā iecilā vistu; pāris stundas atstāj marinēties.

Koka iesmus uz vismaz 30 sekundēm pamērcē ūdenī (vai lieto metāla iesmus, lai izlaistu šo soli). Vistu un tomātus pamišus kārtu uz 8 pāriem paralēli sakārtotu iesmu, kopā veidojot 8 kebabus; kā pirmos un pēdējos liek vistas gabaliņus.

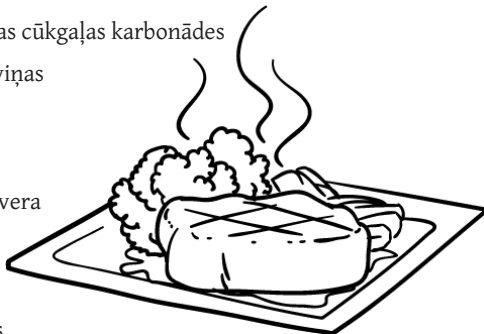
Izmanto iekštelpu vai āra grilu ar notīrītām restēm. Vistu grilē vidēji augstā temperatūrā aptuveni 3-4 minūtes; pēc tam gabaliņus apgriež otrādi un turpina grilēt apmēram 2-3 minūtes, līdz tie pilnībā izcepušies.

Pasniedz un bauda!

Cūkgaļas karbonādē ķiploku-laima marinādē

Sastāvdaļas:

- 4 šķēles (70 g katra) liesas cūkgaļas karbonādes
- 4 saspiestas ķiploka daiviņas
- 1 tējkarote ķimeņu
- 1 tējkarote čili pulvera
- 1 tējkarote paprikas pulvera
- 120 ml laima sulas
- laima miziņa
- sāls un pipari pēc garšas



Pagatavošana:

Vispirms no karbonādes atdala visus liekos taukus. Tad lielā bļodā cūkgaļai pievieno ķiploku, ķimenes, čili pulveri, papriku, sāli un piparus. Pievieno laima sulu un nedaudz rīvētas miziņas; vismaz 20 minūtes atstāj marinēties.

Cepešpannā ieklāj alumīnija foliju. Kārto tajā gaļu un no katras puses cep aptuveni 4-5 minūtes, līdz gaļa iegūst vēlamo mīkstumu.

Vasaras dārzeņi ar desiņām

Sastāvdaļas:

- 400 g cūkgaļas cepamdesiņas, sagrieztas biezās šķēlītēs
- 1 liels smalki sagriezts sīpols
- 4-5 ar naža asmeni plakaniski saspiestas ķiploka daiviņas
- 1/2 oranžās paprikas
- 1/2 dzeltenās paprikas
- 1 sarkanā paprika
- 2 tējkarotes svaiga rozmarīna (vai citu līdzīgu garšaugu, piemēram, timiāna)
- 450 g cukīni
- sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Desiņas liek uz pannas un uz vidēji lielas uguns cep 10 minūtes, no visām pusēm apbrūninot, taču nepārcepot. Sagrieztos dārzeņus pārkaisa ar sāli un pipariem. Pannā pievieno sīpolu, papriku, ķiploku un rozmarīnu; visu labi izmaisa.

Turpina cept, ik pa laikam apmaisot, līdz sīpols un pipari kļūst viegli brūngani. Pievieno cukīni un cep vēl 5 minūtes, ik pa laikam apmaisot.

Grilēta vista ar spinātiem

Sastāvdaļas:

- 600 g (3 lielas) gareniski uz pusēm pārgrieztu vistu krūtiņu, t.i., 6 gab.
- sāls un pipari pēc garšas
- 3 saspīestas ķiploka daiviņas
- 300 g saldētu, nosusinātu spinātu
- 120 g marinētas grilētas sarkanās paprikas, sagrieztas iegarenās šķēlītēs

Pagatavošana:

Uzkarsē cepeškrāsni 200° C temperatūrā. Vistu apber ar sāli, pipariem un liek gatavoties uz grila, kamēr izzūd jēlai vistas gaļai raksturīgā rozā krāsa, bet ievēro piesardzību – neļauj tai pārcepties, jo tad tā kļūst sausa, sīksta.

Tikmēr uz vidējas uguns uzkarsē pannu, kurā ātri – dažās sekundēs – apcep ķiploku; tad pievieno spinātus, sāli un piparus. Cep dažas minūtes – līdz sastāvdaļas viscaur karstas.

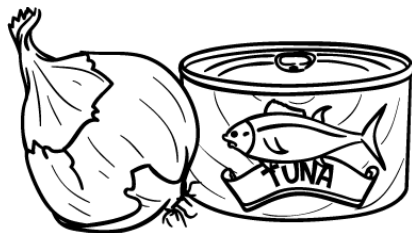
Kad vista gatava, to liek uz cepešpannas, kurā ieklāta alumīnija folija vai pergaments. Spinātus sadala 6 vienādās daļās un liek uz vistas gabaliņiem. Pāri kārtu dažas šķēlītes marinētās grilētās paprikas un uz 6-8 minūtēm liek cepeškrāsnī.



Tunča salātu vrapī

Sastāvdaļas:

- 1 konservs tunča savā sulā
- 60 g sasmalcinātas selerijas
- 60 g sakapātu sarkano sīpolu
- 60 g brokoļu
- spinātu lapas
- svaigi malti pipari



Pagatavošana:

Tunci nosusina. Visas sastāvdaļas sajauc kopā un pasniedz ietītas svaigi mazgātās spinātu lapās.

Bekons ar olām

Sastāvdaļas:

- 3 olas
- 2 šķēlītes apcepta tītara bekona
- 1 ēdamkarote sasmalcinātas zaļās paprikas
- sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Nelielā bļodā iesit olas, pieber sāli un piparus; visu ar dakšīņu sakuļ. Uz nelielas uguns liek vidēji lielu cepamo pannu. Pannā liek papriku un cep vienu minūti. Pēc tam, ik pa laikam maisot, pievieno olas. Noslēgumā pievieno iepriekš apcepto tītara bekonu un apgriež; visu apmaisa, kamēr olas gatavas. Ceļ galdā!

Grilēta jēra karbonāde rozmarīna marinādē

Sastāvdaļas:

- 4 šķēles liesas jēra karbonādes
- 3 saspiestas ķiploka daiviņas
- 60 ml svaigas citronu sulas
- 1 ēdamkarote svaigu rozmarīna lapu
- sāls un pipari pēc garšas

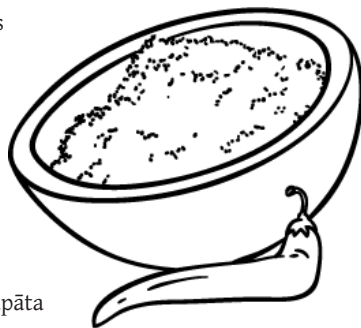
Pagatavošana:

Sajauc citronu sulu, ķiploku un rozmarīnu. Jēra gaļai pievieno sāli un piparus; aplej ar iepriekš sagatavoto maisījumu. Marinē vismaz vienu stundu; ja iespējams – atstāj uz nakti. Nolej marinādi un cep uz vidēji karsta grila vai cepeškrāsnī līdz vēlamajai gatavības pakāpei.

Tītara tako-salātu vrapī

Sastāvdaļas:

- 600 g liesas maltas tītara gaļas
- 1 tējkarote ķiploku pulvera
- 1 tējkarote ķimeņu
- 1 tējkarote sāls
- 1 tējkarote čili pulvera
- 1 tējkarote paprikas pulvera
- 1/2 tējkarotes raudenes
- 1/2 neliela sīpola, smalki sakapāta
- 2 ēdamkarotes smalki sakapātas saldās paprikas
- 200 ml ūdens
- 100 g tomātu mērces
- 8 lielas aisberga salātu lapas



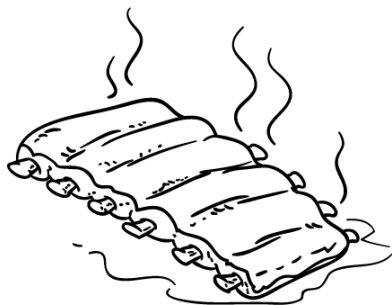
Pagatavošana:

Lielā pannā apbrūnina tītara gaļu, pamazām sadalot to mazākos gabaliņos. Tiklīdz gaļa brūna, pievieno garšvielas un labi samaisa. Pievieno sīpolu, piparus, ūdeni, tomātu mērci; pannai uzliek vāku. Vāra uz lēnas uguns aptuveni 20 minūtes.

Nomazgā un nosusina salātus. Gaļu sadala 8 vienādās daļās un liek pa vidu katrai salātu lapai. Gatavs pasniegšanai!

BBQ ribiņas**Sastāvdaļas:**

- 1,8 kg cūkgaļas ribiņu
- Kajēnas pipari
- ķiploku pulveris
- sāls un pipari pēc garšas

**Pagatavošana:**

Uzkarsē grilu karstu. Liek ribiņas uz lielas, pabiezas alumīnija folijas loksnes, no visām pusēm tās ieberzē ar Kajēnas pipariem, ķiploku pulveri, sāli un pipariem. Pārsedz ribiņas ar foliju.

Foliju ar ribiņām liek uz grila un gatavo 1 stundu. Izņem ribiņas no folijas, novieto tās tieši uz grila un cep vēl 30 minūtes, līdz gaļa pilnībā gatava.

BBQ burgeri bez maizītēm

Sastāvdaļas:

- 500 g maltas liesas liellopu gaļas
- 1 ēdamkarote Vorčesteras mērces
- 1 ķiploka daiviņa
- 2 tējkarotes smalki sagrieztā rozmarīna
- sāls un pipari
- 1 smalki sagriezts vai sakapāts sarkanais sīpols
- 2 šķēlītēs sagriezti tomāti
- 4-8 lielas aisberga salātu lapas

Pagatavošana:

Malto liellopu gaļu sajauc ar Vorčesteras mērci, ķiplokiem un rozmarīnu. Pievieno sāli un piparus; pēc tam izveido 4 kotletītes. Uz vidēji lielas uguns uzkarsē nepiedegošu pannu un uz tās liek burgerkotletes. Cep 2 līdz 3 minūtes; pēc tam apgriež. Cep vēl 2 līdz 3 minūtes vai līdz brīdim, kad gaļa mīksta. Noņem no pannas un nedaudz notecina lieko šķidrumu. Burgerkotletes pasniedz, kopā ar tomātiem un sīpoliem ietinot tās salātu lapās.

12. Biežāk uzdotie jautājumi

J: Cik ilgi jāievēro Diabetes Free diēta?

A: Diabetes Free diēta jāievēro līdz brīdim, kad nostabilizējas cukura līmenis asinīs. Vislabāk šo diētu ievērot ilgtermiņā. Zināmu laiku lietojot ārstniecības augus, jūsu organisms sāks labāk panest jauktas ēdienreizes, tādēļ varēsiet tās savā uzturā iekļaut biežāk.

J: Man neizdodas atrast visus Diabetes Free pulverim nepieciešamos ķīniešu ārstniecības augus. Vai varu lietot tikai daļu no tiem?

A: Jā, var lietot arī tikai dažus no ārstniecības augiem. Tiesa gan, šādā gadījumā rezultātus nebūs iespējams sasniegt tik ātri. Ja jums šos augus neizdodas atrast tirdzniecības vietās savā apkaimē, mēģiniet tos iegādāties tiešsaistē.

J: Vai, noslēdzot 14 dienu diētu, jāturpina ievērot kāds noteikts režīms?

A: Ideālā gadījumā šo diētu būtu jāievēro vismaz vairākus gadus. Oglhidrātu un tauku kombinēšana vienā maltītē var izsaukt visdažādākās problēmas. Katrā ziņā – jo ilgāk jūs lietošiet iepriekš aprakstītos ārstniecības augus, jo labāk jūsu organisms spēs panest jauktas maltītes. Tiklīdz jūsu organisms tās spēs panest labāk, varēsiet veikt attiecīgas korekcijas savā uzturā.

J: Aknu attīrīšanas dienā tiek ieteikts neko neēst. Ko darīt, ja kritas cukura līmenis asinīs?

A: Ja attīrīšanas dienas laikā pazeminājies cukura līmenis jūsu asinīs, iedzeriet nelielu tīras ābolu sulas. Ābolskābe tās sastāvā ne tikai palīdzēs mīkstināt žultsakmeņus, bet arī normalizēs cukura līmeni asinīs.

J: Detoksikācijas dienā tiek rekomendēts nedzert nekādas zāles. Vai tas attiecas arī uz maniem pretdiabēta medikamentiem?

A: Ideālā gadījumā detoksikācijas dienā nevajadzētu lietot nekādas zāles. Taču, lūdzu, ņemiet vērā – par to NOTEIKTI konsultējieties ar ārstu. NEPĀTRAUCIET medikamentu lietošanu bez ārsta atļaujas.

J: Man neizdodas nopirkt ābolskābi. Tuvējā veikaliņā gan atradu preparātu, kura sastāvā ir ābolskābe un magnijs. Vai tas derēs?

A: Vislabāk lietot tīru ābolskābi. Ja nevarat to iegādāties tirdzniecības vietās savā apkaimē, pasūtiet internetā.

J: Cik ilgi jāievēro Diabetes Free diēta un jāturpina dzert kokteiļi?

A: Lūk, mūsu rekomendācijas:

- Prediabēta gadījumā: 15 dienas līdz 3 mēnešus;
- Vidējas vai vēlīnas 2. tipa cukura diabēta stadijas gadījumā: 3 līdz 6 mēnešus;
- Vēlīnas 2. vai 1. tipa cukura diabēta stadijas gadījumā: 6 mēnešus līdz vienu gadu.

J: Kā ievērot Diabetes Free diētu?

O: Ieteicamais process ir šāds:

1. Sāciet ar aknu attīrīšanas/detoksikācijas kūri. Atkārtojiet to ik mēnesi – līdz brīdim, kad vairs nenovēro žultsakmeņu izdalīšanos.

2. Pēc pirmās aknu attīrīšanas kūres sāciet ievērot diētu un lietot ārstniecības augus. Lūk, ieteicamais ārstniecības augu lietošanas plāns:

- prediabēta gadījumā: no 15 dienām līdz 3 mēnešiem;
- vidējas vai vēlīnas 2. tipa cukura diabēta stadijas gadījumā: no 3 līdz 6 mēnešiem;
- vēlīnas 2. vai 1. tipa cukura diabēta stadijas gadījumā: no 6 mēnešiem līdz vienam gadam.

3. Turpiniet ievērot šo diētu, līdz stabilizējas jūsu cukura līmenis asinīs. Pēc tam varat uzturā iekļaut kādu jauktu maltīti un pavērot, kā reaģē jūsu organisms. Jo ilgāk lietošiet ārstniecības augus, jo labāk jūsu organisms spēs panest jauktas maltītes.

Svarīga piezīme:

Ja jums rodas kādi jautājumi vai neskaidrības, lūdzu, sazinieties ar Diabetes Free atbalsta komandu, sūtot e-pasta vēstuli uz diabetesfree@email.com.

13. Atsauces

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

Visfatin Level in STZ-Induced Diabetic Rats.

ALAN BROWN

DIABETES NoMore

Uzvarēt DIABĒTU un sāka
dzīvot veselīgu
dzīvi tikai 1 mēnesi!

“Es atgriezu kontroli pār dzīvi!”

Es biju slims, jo man vienmēr bija vēlme samazināt stresa līmeni, nevis ēst tauku saturošus pārtikas produktus, nedzert alkoholu - jā, es dzīvoju reālā pasaulē! Es pamēģināju Diabetes NoMore Programmu un konstatēju, ka tai ir mazāk ierobežojumu un tai vieglāk sekot! Tagad es kontrolēju manu diabētu - tas mani nekontrolē.

Dāvis, 45, brokeris

“Tas darbojas ar 1. tipa cukura diabētu”

Man bija diagnosticēts 1. tipa diabēts kad es biju pusaudze un tas patiešām padarīja manu dzīvi grūtāku un ne tikai ikdienas šāvienu dēļ ... Bet pirms dažiem gadiem es uzsāku šo 3 pakāpienu programmu un tas noveda pie pārsteidzošiem uzlabojumiem manā dzīvē. Es joprojām pārbaudu savu glikozi regulāri, bet kopš tā laika es neesmu bijusi slimnīcā! Šīs programmas sākums bija lēmums izmainīt dzīvi!

Sintija 36, kasierie

