

ALAN BROWN

DIABETES NoMore



WYGRAJ Z
CUKRZYCĄ

i zacznij prowadzić zdrowy
tryb życia w zaledwie

1 MIESIĄC!

Avtor: Alan Brown

Naslov: Diabetes NoMore - Wydanie zaawansowane (Wersja rozszerzona), Wygraj z CUKRZYCĄ i zacznij prowadzić zdrowy tryb życia w zaledwie 1 miesiąc!

Naslov izvirnika: Diabetes NoMore - Premium edition (with bonuses), Defeat diabetes and begin to lead a healthy life for just 1 MONTH!

Prevod in lektura: PROVIDIO d.o.o.

Jezik knjige: Poljščina

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

Datum izdaje: 1.11.2020.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=36412675
ISBN 978-961-7117-01-1 (pdf)

Orzeczenie o nie ponoszeniu odpowiedzialności

Materiały zawarte w niniejszej książce mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny.

Prosimy pamiętać, że nie są one substytutem leczenia medycznego oraz nie są przeznaczone do zapobiegania, rozpoznawania lub leczenia cukrzycy. **Nie należy zmieniać ani przerywać przyjmowania zalecanej dawki leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.**

Książka nie jest substytutem porady lekarskiej. Prosimy o zasięgnięcie porady lekarskiej w przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości związanych z informacjami zawartymi w niniejszej książce.

Zamawiając i czytając lekturę niniejszej książki, zgadzasz się na nasze warunki, które obejmują przejęcie pełnej odpowiedzialności za swoje działania, w związku z czym autor lub wydawca książki: „Diabetes NoMore“ nie przejmuje odpowiedzialności za twoje działania.

Zgadzasz się na podejmowanie wszelkich kroków wyłącznie na własne ryzyko.

Autor oraz wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za nieścisłości w treści książki, w tym za błędy i opuszczenia.

Zawartość

1. CZĘŚĆ PIERWSZA - Co wiesz na temat cukrzycy?

1. Rozdział - Wstęp	5
2. Rozdział - Epidemia, która opanowała świat	7
2.1. Czym tak właściwie jest cukrzyca?	8
2.2. Typy cukrzycy	10
2.2.1. Cukrzyca typu 1	10
2.2.2. Cukrzyca typu 2	11
2.2.3. Cukrzyca ciążowa	13
2.2.4. Cukrzyca niestabilna	14
2.2.5. Cukrzyca typu LADA	14
2.2.6. Cukrzyca typu MODY	15
2.2.7. Cukrzyca mieszana	15
2.2.8. Cukrzyca steroidowa	15
2.2.9. Cukrzyca wtórna	16
2.3. Stan przedcukrzycowy	17
2.4. Przekonania i perspektywy związane z przyczynami wystąpienia cukrzycy	18
3. Rozdział - Wielkie oszustwo koncernów farmaceutycznych	20
3.1. Droga do leku na cukrzycę	20
3.2. Podsumowanie wydatków	22
3.3. W jaki sposób działa insulina?	24
3.4. Leki na cukrzycę wydawane na receptę	26
3.5. Nadzór	28
4. Rozdział - Co dokładnie wywołuje tę chorobę?	30
4.1. Stosunek cukru i tłuszczu w organizmie	32
4.2. Związek wątroby i trzustki z cukrzycą	36
4.3. Spożywana żywność	39
4.4. Czynniki zewnętrzne, które mają wpływ na cukrzycę	42
4.5. Masa ciała jako jeden z czynników	44
4.6. Genetyka	46

2. CZĘŚĆ DRUGA - Diabetes NoMore

5. Rozdział - Popraw stan swojego zdrowia w zaledwie 2 tygodnie!	48
5.1. Jak mierzyć poziom cukru we krwi	53
6. Rozdział - Przeprowadź detoksykację organizmu	56
6.1. Cukrzyca, a zanieczyszczenia	57
6.2. Rzeczy, których należy unikać	60
6.2.1. Żywność zawierająca substancje toksyczne	60
6.2.2. Toksyczne środki czyszczące	62
6.2.3. Kosmetyki	63
6.2.4. Rozpuszczalniki	64
6.2.5. Plastik i tworzywa sztuczne	64
6.2.6. Zanieczyszczona woda	65
6.2.7. Leki	66
6.2.8. Papierosy i alkohol	67
6.2.9. Niedobór snu	68
6.2.10. Zanieczyszczenie powietrza	68
6.3. Oczyszczyć swoją wątrobę	69
6.3.1. Cudowny napój detoksykacyjny	70
6.3.2. Czego można oczekiwać od napoju detoksykacyjnego	73
7. Rozdział - Dieta cukrzycowa	74
7.1. Naturalna ludzka dieta	75
7.1.1. Bilans cukru i tłuszczu	84
7.1.2. Hodowla przemysłowa	85
7.1.3. Mięso	85
7.1.4. Nabiał	87
7.1.5. Zboża i ziarna	89
7.1.6. Warzywa	90
7.1.7. Owoce	92
7.2. DIETA Diabetes NoMore	93
7.2.1. Dania Diabetes NoMore	93
7.2.2. Zasady, których należy przestrzegać	96

8. Rozdział - Leczenie trzustki i IGF.....	97
8.1. Proszek Diabetes NoMore	98
8.1.1. W jaki sposób przygotować proszek Diabetes NoMore	101
8.2. Jak przygotowywać napoje Diabetes NoMore	102
8.2.1. Shake bogaty w węglowodany	102
8.2.2. Napój proteinowy.....	103
9. Rozdział - Uzdrawiająca moc umysłu	104
9.1. Twoja podświadomość ma wpływ na cukrzycę	105
9.2. 3-tygodniowa metoda wizualizacji	107
10. Rozdział - Podsumowanie	110

3. CZĘŚĆ TRZECIA - Przepisy kulinarne

11. Rozdział - Przepisy kulinarne	116
11.1. Kupuj żywność organiczną	117
11.2. Równowaga pomiędzy tłuszczem a cukrem	119
11.3. Sosy sałatkowe bez oleju.....	121
11.4. Dania bogate w węglowodany.....	128
11.5. Dania proteinowe.....	142
12. Często zadawane pytania.....	152
13. Literatura	155



1. CZĘŚĆ PIERWSZA

*Co wiesz na temat
cukrzycy?*



1. Rozdział

Wstęp

Witam, niniejsza książka będzie jedną z najważniejszych lektur w twoim życiu! Oto pierwszy krok na drodze, która, zmieniając twoje życie, prowadzi do uwolnienia się od cukrzycy!

Pewnie przypominasz mnie sobie z prezentacji wideo na stronie internetowej, nazywam się Alan Brown i jestem badaczem na polu medycyny, ekspertem w dziedzinie cukrzycy oraz produkcji insuliny.

Postanowiłem specjalizować się w tej dziedzinie w związku z pewnym osobistym doświadczeniem. Jak wielu z was, ja także otrzymałem smutną wiadomość o tym, że u bliskiej mi osoby rozpoznano cukrzycę. Mój ojciec miał 54 lata, gdy usłyszał tę diagnozę. Przez wiele miesięcy byłem naocznym świadkiem jego codziennej walki z bólem i powikłaniami. Jest to coś, czego z pewnością doświadczyło wielu z was. Próbowałem pogodzić się z tym, co wielu z was słyszało tyle razy: mój tata został skazany na dożywotnią i nieuleczalną chorobę.

Jednak powodem, dla którego napisałem tę książkę oraz powodem, dla którego właśnie ją czytasz jest fakt, że to KŁAMSTWO! Nadszedł czas na to, abym podzielił się z tobą oraz całym światem prawdą na temat cukrzycy!

Na stronach książki: „Diabetes NoMore“ odkryjesz prawdziwą przyczynę występowania cukrzycy i, co ważniejsze, sposób, w jaki można ją wyleczyć. I to trwale! Ponadto, odnajdziesz w niej przepisy kulinarne, które odmieniają życie i umożliwiają swobodę od cukrzycy.

Zajrzałeś tu, ponieważ pragniesz wyleczyć siebie lub ukochaną osobę. Możemy zacząć, o ile pozwolisz mi na to, abym ci pokazał, w jaki sposób cię okłamywano i oszukiwano oraz to, w jaki sposób ukrywana jest prawdziwa przyczyna występowania cukrzycy i dlaczego lekarze wmawiają ci, że cukrzyca to dożywnia walka.

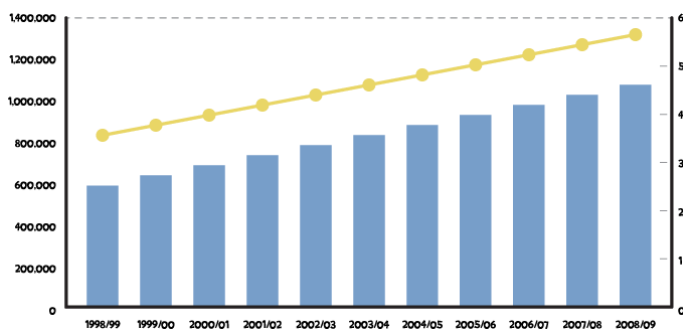
Odkryj więc prawdę i uwolnij się od cukrzycy – zacznij już teraz!



2. Rozdział

Epidemia, która opanowała świat

Nie skłamię, jeśli powiem, że liczba osób, u których rozpoznano cukrzycę, wzrasta od kilku dziesięcioleci w skali, która dawniej była nie pomyślenia. Każdego roku obserwuje się stały wzrost liczby nowo zdiagnozowanych przypadków cukrzycy.



W Stanach Zjednoczonych, aż 10% całkowitej populacji walczy z cukrzycą! Liczba ta wzrasta równolegle z liczbą nowych leków. W ciągu minionych lat, brak jest danych, które ukazywałyby na to, że wygrywamy wojnę z cukrzycą. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego tak się dzieje?

Odpowiem na to pytanie, ale zacznę od tego, że przedstawię ci więcej danych na temat samej choroby.

2.1. Czym tak właściwie jest cukrzyca?

Aby mieć szansę na wyleczenie choroby, musimy ją najpierw zrozumieć. Nie chcę używać zbyt skomplikowanej terminologii medycznej, postaram się więc wyjaśnić podstawowe rzeczy w prostych słowach.

Cukrzyca jest chorobą, w której system metaboliczny organizmu nie działa tak jak powinien. Po spożyciu każdego posiłku, twój organizm trawi go, a następnie wykorzystuje w postaci energii. System metaboliczny organizmu zmienia cukry w glukozę, która jest następnie wykorzystywana jako źródło energii. Glukoza podróżuje po układzie krwionośnym, aby dostarczyć potrzebnej energii wszystkim organom. Trzustka wytwarza hormon zwany insuliną, który pomaga komórkom ciała w wykorzystaniu glukozy.

Jest to, krótko mówiąc, proces interakcji glukozy i insuliny, o którym z pewnością słyszałeś. Tak więc, gdzie pojawia się problem, który powoduje cukrzycę?



Istnieją dwa możliwe scenariusze, które mogą prowadzić do cukrzycy. Albo trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny albo organizm nie jest już w stanie skutecznie jej wykorzystywać. Tak więc, kiedy nasze komórki nie mogą skutecznie wykorzystywać glukozy, ona gromadzi się w

krwiobiegu powodując wysoki lub, w niektórych przypadkach, niski poziom glukozy.

Wysoki poziom glukozy we krwi posiada destrukcyjny wpływ na organizm. Naczynia krwionośne i nerwy zostają uszkodzone, to zaś prowadzi do wielu poważnych powikłań, takich jak: ślepota, choroby serca, zawał serca, niewydolność nerek, amputacje, itd. Są to jednak najgorsze z możliwych scenariuszy, jeśli chodzi o cukrzycę. Jeżeli uzbiorz się w cierpliwość, wkrótce dowiesz się, dlaczego współczesna nauka błędnie leczy cukrzycę.

Wiesz już jaka jest główna przyczyna wystąpienia cukrzycy, istnieją jednak różne jej typy, a każdy z nich przejawia się w inny sposób.

2.2. Typy cukrzycy

Mówiąc o cukrzycy, w rzeczywistości mówimy o wielu chorobach metabolicznych występujących wtedy, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie wykorzystuje jej skutecznie, co powoduje tak wysoką koncentrację glukozy we krwi. Cukrzyca występuje w różnych formach. O niektórych z nich zapewne słyszałeś, jednak niektóre występują bardzo rzadko. Poniżej przedstawiono różne typy cukrzycy:

2.2.1. Cukrzyca typu 1

Cukrzyca typu 1 jest również znana jako cukrzyca młodzieńcza. Pojawia się głównie u dzieci, co wyjaśnia jej nazwę, może jednak wystąpić w każdym wieku. Ten typ cukrzycy jest właściwie chorobą autoimmunologiczną, która atakuje określone komórki trzustki (komórki B), powodując w nich trwałe zahamowanie produkcji insuliny. Pacjenci z cukrzycą typu 1 są zależni od przyjmowania insuliny w celu kontrolowania tego zaburzenia. Ten typ cukrzycy jest

wyjątkowo
i może być
ile nie zostanie
czasie lub nie



niebezpieczny
śmiertelny, o
rozpoznany o
jest leczony.

Niektóre z objawów cukrzycy typu 1 obejmują:

- Wycieńczenie i ciągłe uczucie zmęczenia
- Ciągłe uczucie pragnienia
- Częste oddawanie moczu
- Spadek masy ciała
- Zakażenia skóry

Ważna uwaga:

W chwili, gdy organizm przestaje wytwarzać insulinę lub nie wytwarza jej w wystarczającej ilości, cukry ze spożywanych pokarmów gromadzą się w krwiobiegu powodując wysokie stężenie glukozy we krwi.

2.2.2. Cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 była wcześniej znana jako cukrzyca osób dorosłych, gdyż w przeszłości jej objawy były widoczne u osób, które skończyły 45 lat. W chwili obecnej jest inaczej, tak więc zarówno dzieci, jak i nastolatki cierpią na ten typ cukrzycy. Ponadto, jest to najbardziej rozpowszechniony typ cukrzycy, gdyż ponad 90% diabetyków choruje na cukrzycę typu 2. Charakteryzuje się ona wysokim stężeniem glukozy we krwi spowodowanym przez zbyt wolne wytwarzanie insuliny lub odporność organizmu na insulinę.

Insulinooporność to zaburzenie, podczas którego organizm wytwarza insulinę, jednak nie zostaje ona skutecznie wykorzystana w celu rozkładania cukru mającego służyć jako źródło energii dla komórek.

Objawy cukrzycy typu 2 są zbliżone do objawów cukrzycy typu 1. Obejmują one:

- Zmęczenie
- Silne pragnienie
- Częste oddawanie moczu
- Intensywne uczucie głodu
- Spadek masy ciała oraz masy mięśniowej



W przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, objawy cukrzycy typu 2 występują powoli i wzmagają się stopniowo w ciągu tygodni, miesięcy, a czasem lat. Dlatego trudno jest ludziom zrozumieć, że występują u nich zaburzenia wymagające natychmiastowego leczenia, co w efekcie prowadzi do późnego rozpoznania.

Różnice pomiędzy cukrzycą typu 1 i cukrzycą typu 2	
Cukrzyca typu 1	Cukrzyca typu 2
Występuje u dzieci	Zwykle występuje po 35 roku życia
Normalny poziom ciał ketonowych	Normalna wysokość poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi
Nie ma związku z otyłością	Ma lekki związek z otyłością
Leczenie zastrzykami z insuliny lub pompką	W początkowym stadium stosowana jest terapia lekami

2.2.3. Cukrzyca ciążowa

Cukrzyca ciążowa występuje w trakcie ciąży. Pojawia się w wyniku wielu zmian hormonalnych zachodzących w okresie ciąży, zwłaszcza gdy hormony łożyskowe rozwiną odporność na insulinę w organizmie kobiety ciężarnej. Kiedy to nastąpi, poziom glukozy we krwi kobiety ciężarnej wzrasta.



Cukrzyca ciążowa najczęściej występuje w drugim i trzecim kwartale i dotyka 1 z 20 kobiet ciężarnych.

Większości kobiet udaje się kontrolować zwiększone stężenie glukozy dzięki ćwiczeniom i diecie. Leczenie insuliną jest bardzo rzadkie. Cukrzyca ciążowa zwykle ustępuje po porodzie.

Ważna uwaga:

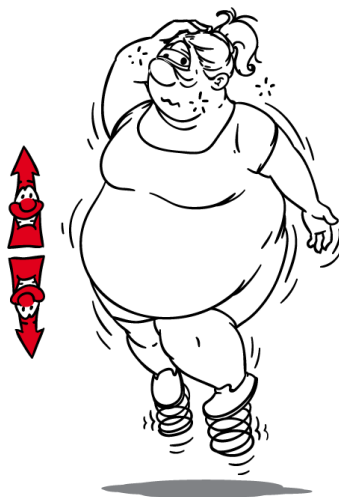
Powyższe trzy typy cukrzycy to najczęściej występujące postacie tej choroby stanowiące ponad 98% wszystkich zdiagnozowanych przypadków wystąpienia cukrzycy na całym świecie.

2.2.4. Cukrzyca niestabilna

Cukrzyca niestabilna jest jedną z najgorszych postaci cukrzycy typu 1. Przejawia się częstymi zmianami stężenia glukozy we krwi, od bardzo niskiego (hipoglikemia) do bardzo wysokiego (hiperglikemia). Niebezpieczne zmiany w poziomie glukozy sprawiają, że cukrzyca niestabilna jest bardzo trudna w leczeniu, pacjenci muszą często odwiedzać szpital, w związku z czym tracą na wydajności i jakości życia. Na szczęście, ta bardzo rzadka postać cukrzycy dotyka jedynie 3 z 1000 pacjentów z cukrzycą typu 1. Najczęściej występuje u kobiet otyłych pomiędzy 15 i 30 rokiem życia.

2.2.5. Cukrzyca typu LADA

Skrót oznacza utajoną cukrzycę autoimmunologiczną u osób dorosłych, która jest również jedną z form cukrzycy typu 1. Najczęściej występuje u osób dorosłych, u których błędnie zdiagnozowano cukrzycę typu 2 i które nie reagują dobrze na tradycyjne leczenie hiperglikemii. LADA występuje u 6 do 10 procent diabetyków i wykazuje objawy różniące się od objawów cukrzycy typu 2.



2.2.6. Cukrzyca typu MODY

Bardzo rzadki typ cukrzycy: występuje u 1 do 2 procent ogólnej liczby diabetyków. Wywołany jest przez mutację genetyczną i występuje u stosunkowo młodych osób: w wieku poniżej 25 lat. Jeśli chodzi o objawy, przypominają one objawy cukrzycy typu 2.

2.2.7. Cukrzyca mieszana

Odnotowano rzadkie przypadki, w których dana osoba cierpi jednocześnie na cukrzycę typu 1 i cukrzycę typu 2, zaburzenie to nazywamy cukrzycą mieszaną.

2.2.8. Cukrzyca steroidowa

Leczenie chorób wywołujących stany zapalne w organizmie wymaga stosowania sterydów, a zwłaszcza kortykosteroidów przez dłuższy okres czasu. Gdy osoby z wysokim ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2 leczone są przy pomocy kortykosteroidów, możliwe jest wystąpienie cukrzycy steroidowej.

Objawy tego typu cukrzycy obejmują:

- Suchość jamy ustnej
- Zamglony wzrok
- Częste oddawanie moczu
- Apatię
- Zwiększone pragnienie, itd.

Ten typ cukrzycy często występuje u osób narażonych na cukrzycę, które stosują sterydy w leczeniu następujących chorób: toczeń, astma, reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

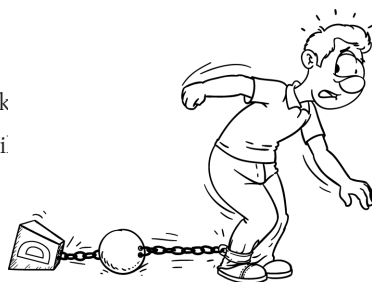


2.2.9. Cukrzyca wtórna

Ten typ cukrzycy pojawia się jako konsekwencja “skutków ubocznych” innych chorób lub zaburzeń medycznych, na które dana osoba już cierpi.

Do zaburzeń tych należą m.in.:

- Mukowiscydoza
- Hemochromatoza
- Przewlekłe zapalenie trzustki
- Zespół policystycznych jajni
- Glukagon
- Zespół Cushinga
- Rak trzustki



2.3. Stan przedcukrzycowy

Gdy poziom glukozy we krwi często znajduje się na granicy, a u danej osoby istnieje już ryzyko zachorowania na cukrzycę, mówimy o stanie przedcukrzycowym. Obejmuje on zwykle osoby otyłe, mające nieprzerwanie wysoki poziom cukru we krwi, nie jest on jednak wystarczająco wysoki, aby leczyć go tak samo, jak cukrzycę. Należy pamiętać, że ludzie pozostają nieświadomi wielu objawów cukrzycy, które rozwijają się przez dłuższy okres czasu, mogą je więc łatwo zignorować. Osoby z grupy ryzyka powinny regularnie poddawać się testom na stan przedcukrzycowy, gdyż wcześniej wykryte zaburzenie łatwiej jest kontrolować i leczyć.

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

Najważniejsze czynniki ryzyka to:

- Otyłość
- Wiek ponad 40 lat
- Wysokie ciśnienie krwi
- Niski poziom “dobrego” cholesterolu (l)
- Wysoki poziom trójglicerydów
- Cukrzyca w rodzinie
- Urodzenie dziecka o masie ciała przekr



2.4. Przekonania i perspektywy związane z przyczynami wystąpienia cukrzycy

Przez wiele lat, osoby z kręgów medycznych odwoływały się do dwóch głównych przyczyn wystąpienia cukrzycy: niewystarczającej ilości wytwarzanej insuliny lub braku zdolności organizmu do efektywnego wykorzystywania wytworzonej insuliny.

W związku z tym, winą za wystąpienie cukrzycy typu 1 zwykle obarcza się trzustkę. W niektórych przypadkach istnieją teorie, że przyczyną jest choroba autoimmunologiczna, a czasem przyczyna pozostaje nieznaną, tak więc, czy organizm po prostu atakuje sam siebie?

Za cukrzycę typu 2 lekarze obwiniają nasze receptory insuliny. Usłyszysz, że twoje receptory nie funkcjonują jak należy; że nie są zdolne do wykorzystania insuliny w odpowiedni sposób lub „uodporniły się” na nią. Prawdą jest, że genetyka przyczynia się do rozwoju choroby, jak i niektóre czynniki związane z trybem życia, tak więc istnieje coś, w czym możemy zgodzić się z lekarzami! Nawet najlepszy lekarz przepisze terapię lekami, chociaż wyraźnie widzi, że tryb życia pacjenta przyczynia się do rozwoju choroby (więcej szczegółów w kolejnym rozdziale).

Pragnę podkreślić, że od tej chwili możesz zapomnieć o wszystkim, co kiedykolwiek usłyszałeś na temat przyczyn występowania cukrzycy!



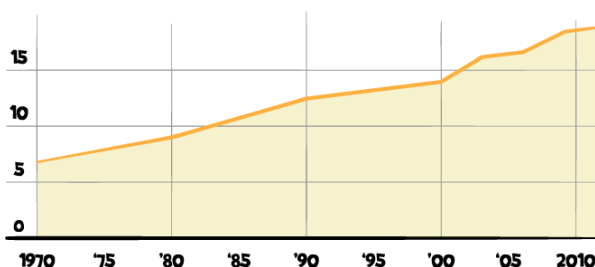
Zapewniam też, że w trakcie lektury tej książki przekonasz się, że insulina sama w sobie nie jest prawdziwą przyczyną cukrzycy. Ujawnię ci prawdziwą przyczynę tej epidemii oraz sposób na jej uniknięcie, a nawet wyleczenie choroby!

3. Rozdział

Wielkie oszustwo koncernów farmaceutycznych

3.1. Droga do leku na cukrzycę

Czy wiesz, że każdego roku na ochronę zdrowia na świecie wydaje się ponad 7.2 biliona dolarów?



Pomyśl tylko: w jakim stopniu TY się do tego przysłużyłeś? Ile wydałeś na lekarzy, badania, leki, wizyty w szpitalu, ubezpieczenie zdrowotne, itd.

Jednak najbardziej zastraszający jest fakt, że pomimo tylu pieniędzy wydanych na badania medyczne i ubezpieczenia zdrowotne, procent osób cierpiących na raka, cukrzycę i choroby serca należy do najwyższych na świecie!

Zatem, jak to jest, że od połowy XX w. wkład w przemysł medyczny i farmaceutyczny nieustannie rośnie, a nie wynaleziono leku na ani jedną z chorób śmiertelnych lub epidemiologicznych?

Nie twierdę, że na rynku nie pojawiły się żadne nowe leki. Jednak przemysł farmaceutyczny przeżywa rozkwit! No dobrze, czy w takim razie wzrost liczby leków, preparatów itp. rzeczywiście ci pomógł? Pamiętaj o tym, że nie wynaleziono leków czyniących cuda, wzrosła jedynie liczba dostępnych leków na wszystkie choroby.



Aby móc w pełni to zrozumieć, musisz wziąć pod uwagę, że większość przepisywanych leków jedynie łagodzi objawy i zmniejsza dolegliwości, jednak nigdy nie jest w stanie wyleczyć samej choroby!

Wyobraź sobie, że na twojej nodze pojawił się siniak, zaś lekarz przepisał ci puder, abyś mógł go ukryć. Jak zareagowałbyś w tym wypadku? Czy pomyślałbyś, że lekarz zwariował? Dlaczego musiano dokonać tak wielu badań, aby odkryć, co jest przyczyną twojego siniaka? W jaki sposób ukrywanie problemu może być jego rozwiązaniem?

Chociaż brzmi to niewiarygodnie, na tej zasadzie, niestety, działa większość leków. Co gorsza, nie otrzymujesz odpowiedniej opieki lekarskiej, związanej z samą chorobą. Ponadto, możesz doświadczyć groźnych skutków ubocznych, które mogą okazać się śmiertelne. Nie, nie przywidziało ci się, możesz UMRZEĆ! Wystarczy, że uważnie przeczytasz wszelkie ostrzeżenia i skutki uboczne leków, które obecnie zażywasz, aby przyznać mi rację!

3.2. Podsumowanie wydatków

Choć może to zabrzmieć nieludzko, producenci leków na cukrzycę pragną, byś na zawsze pozostał ich klientem! Dlaczego ktoś miałby sprzedać ci jednorazowy lek, gdy może sprzedawać ci leki eliminujące objawy przez całe twoje życie! Jeśli nic innego, zawsze będziesz potrzebować aparatu do mierzenia poziomu cukru we krwi, dożywotniego zapasu insuliny oraz leków na wszelkie objawy cukrzycy. Tak, jak powiedziałem, jesteś związany dożywotnią umową i stajesz się lojalnym konsumentem ich produktów.

Nie zapominaj, że zyski z tego są ogromne; w grę wchodzi miliardy złotych rocznie! Jeżeli ta liczba wydaje ci się niewiarygodna, spróbuj wycenić, ile pieniędzy wydajesz miesięcznie na „leczenie” cukrzycy.



Dokonaj prostego obliczenia kosztów urządzeń do pomiaru poziomu cukru we krwi, niezbędnych każdemu diabetykowi, dodaj do tego dzienny zapas pasków do pomiaru glukozy, insulinę, pozostałe leki, specjalne skarpetki itd. To wszystko może kosztować od 340 do 1050 zł miesięcznie. A taki miesiąc jest “dobry”, gdyż nie obejmuje badań, dodatkowych testów czy specjalnych zabiegów. W ten sposób ktoś zarabia na tobie fortunę, a są to jedynie rzeczy niezbędne do tego, by śledzić rozwój choroby! Nic z tego nie uratuje ci życia i nie wyeliminuje rzeczywistej przyczyny cukrzycy. Wiedz też o tym, że niektóre z terapii mogą być szkodliwe! Zastanawiasz się dlaczego? Pozwól więc, że wyjaśnię...

3.3. W jaki sposób działa insulina?

Zapewne wiesz, że jednym z najbardziej znaczących czynników zachorowania na cukrzycę jest otyłość.

Insulina, która jest „złotym środkiem” w leczeniu cukrzycy na całym świecie, powoduje przyrost masy ciała. W rzeczywistości, lekarz przepisuje lek powodujący otyłość na chorobę, która wymaga ścisłej diety i utrzymywania zdrowej masy ciała. Czy to normalne??? Oczywiście, że nie, gdyż nie ma to sensu z punktu widzenia pacjenta.



Jednakże, z punktu widzenia PRZEMYSŁU FARMACEUTYCZNEGO ma to sens. Pacjentowi, który doświadcza przyrostu masy ciała, trudniej jest poprawić swój stan. Tak długo, jak ma on trudności w leczeniu cukrzycy, musi powtarzać comiesięczne „zastrzyki finansowe”.

A teraz kilka słów na temat insuliny...

Insulina może wydawać się najlepszym rozwiązaniem, zwłaszcza, gdy słuchasz lekarzy. Jednak, brzmi to dobrze tylko dlatego, że zwykły człowiek nie rozumie terminów medycznych stosowanych przez lekarzy. Bez posiadania dyplomu z medycyny, pozostaje ci jedynie ślepo słuchać twojego lekarza.

Rzadko zdarza się, że ktoś włoży trochę wysiłku w zbadanie szkodliwych skutków ubocznych, do których może dojść w trakcie terapii insuliną, a należą do nich m.in.:

- Bóle głowy
- Nudności
- Przyrost masy ciała
- Zmęczenie
- Kołatanie serca
- Drętwienie
- Mrowienie w palcach
- Zamglony wzrok
- Częstsze rozdrażnienie
- Zwiotczenie mięśni
- Wycieńczenie
- Opuchlizny
- Zaburzenia hormonalne
- Problemy z trzustką
- Zmniejszenie normalnej produkcji insuliny
- Amputacje
- Rak
- Zgon



Właśnie to jest nie w porządku, jeśli chodzi o “złoty standard” leczenia cukrzycy! W jaki sposób “lek” może mieć tyle negatywnych konsekwencji dla organizmu!



Jednak, największym kłamstwem jest to, że on leczy!

Jeżeli chcesz dowiedzieć się, co tak naprawdę jest przyczyną cukrzycy, zapraszam do kolejnego rozdziału.

3.4. Leki na cukrzycę wydawane na receptę

Ludność krajów rozwiniętych rzadko informowana jest o negatywnych raportach związanych z lekami wydawanymi na receptę. Sytuacja jest taka, że leki na receptę stały się główną przyczyną zgonów na świecie: w wyniku ich zażywania umiera więcej osób niż w wyniku wypadków samochodowych! W dodatku, skutki uboczne leków na receptę stanowią przyczynę ogromnej liczby hospitalizacji w skali roku! Najbardziej narażone są osoby starsze, inwalidzi oraz kobiety, jednak badania kliniczne leków na receptę nigdy nie obejmują tych najbardziej narażonych grup. O wiele częściej przedstawiane są wyniki testów wykonywanych na młodych mężczyznach! Sprawia to, że ogólnie panujące przekonanie o możliwych skutkach ubocznych zażywania leków na receptę jest błędne.



Niepokojące jest także to, że po raz pierwszy w historii, więcej osób umiera w wyniku zażywania leków na receptę, niż w wyniku zażywania narkotyków! Ten szokujący fakt odnosi się również do standardowych leków na cukrzycę. Jeżeli więc zażywasz takie leki, jak NovoMix, NovoRapid, NovoLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog itd., musisz uważać na ryzyko ich przyjmowania!

Doszło do tego, że coś, co powinno nas ocalić, tak naprawdę prowadzi do naszej zguby!

3.5. Nadzór

Jestem pewien, że po lekturze powyższego zadajesz sobie pytanie: czy to naprawdę jest możliwe? Koncerny farmaceutyczne nie mogą przecież produkować czegoś, co szkodzi zdrowiu, ponieważ są nadzorowane i sprawdzane przez rząd, czyż nie?

Teoretycznie, masz rację. Każdy kraj na świecie posiada organy nadzorcze o surowych przepisach dotyczących dostępności i stosowania leków. Przepisy ustawowe i wykonawcze są dobre: istnieją po to, by chronić cię jako pacjenta. Opierają się one jednak na dwóch warunkach, a mianowicie, że zostały w pełni wdrożone i że osoby, które je wdrażają są uczciwe i mają na uwadze wyłącznie interes publiczny.

Jeżeli przyjrzeć się osobom piastującym najwyższe urzędy w organach rządowych odpowiedzialnych za leki, można natknąć się na ciekawy fakt: wszystkie one pochodzą z ogromnych koncernów farmaceutycznych.

Można też zauważyć, że po zakończeniu pełnienia funkcji państwowych, wracają na sam szczyt w przemyśle farmaceutycznym. Można więc pokusić się o twierdzenie, że takie osoby nie są zbyt odporne na korupcję, zwłaszcza, gdy w grę wchodzi milionowe kwoty.



Kolejnym, choć nie tak znanym problemem jest sposób, w jaki zbierane są dane na temat bezpieczeństwa leków podczas ich testowania. Wymaga to długoterminowych testów oraz szeroko zakrojonych badań, a, jak myślisz, kto finansuje tę kosztowną procedurę? Otóż finansują ją te same koncerny farmaceutyczne, które produkują testowany lek! Jeżeli uważasz, że nikt nie pozwoliłby na tak oczywisty konflikt interesów, pomyśl raz jeszcze! Ta praktyka stała się powszechna w ciągu ostatnich kilku dekad.

Zatem, przez wiele lat otrzymywałeś informacje na temat cukrzycy i skuteczności leków, okazuje się jednak, że to wszystko to tendencyjna propaganda. Prawda na temat leków przeciwcukrzycowych oraz to, w jaki sposób działają one na organizm ludzki, pozostaje w ukryciu.

Zyski, OGROMNE zyski są powodem, dla których prawda pozostaje w cieniu. Gdyby nagle podano do opinii publicznej rzeczywiste, bezstronne wyniki badań naukowych na temat leków i terapii przeciwcukrzycowych, miliony osób na całym świecie zaczęłyby protestować i przestałyby stosować szkodliwe leki! Zaś utrata milionów pacjentów oznaczałaby utratę milionowych zysków!



Mamy więc do czynienia z sytuacją, w której ani przemysł farmaceutyczny, ani rząd, nie biorą w obronę twojego zdrowia.

4. Rozdział

Co dokładnie wywołuje tę chorobę?

Choć w poprzednim rozdziale mówiliśmy o skutkach ubocznych leków i terapii przeciwcukrzycowych, nie popełniaj błędu przerywając leczenie cukrzycy!

Cukrzyca naprawdę jest chorobą niebezpieczną dla życia!

Być może fakt ten znasz już na pamięć, ale przypomnijmy raz jeszcze, że nieleczona cukrzyca może prowadzić do poważnych problemów z sercem, ślepoty, niewydolności nerek, amputacji, raka, a nawet zgonu.

Zatem, to zupełnie normalne, że chcesz leczyć się za pomocą insuliny natychmiast po otrzymaniu tej strasznej diagnozy. W końcu, twój lekarz nigdy nie poinformował cię o tym, że istnieje alternatywa dla leczenia insuliną.

A co się stanie, jeśli powiem ci, że rzeczywistą przyczyną wystąpienia cukrzycy jest tak naprawdę niedobór insuliny?

Najważniejszym krokiem do powrotu do zdrowia jest świadomość tego, co tak naprawdę powoduje występowanie cukrzycy. Jeżeli nie wiesz, z czym walczysz, w jaki sposób możesz wygrać tę walkę?



Oczywiście, nie mogę wyjaśnić w jednym zdaniu lub wskazać na jeden problem, który wywołuje cukrzycę u kogokolwiek. Wszyscy mamy świadomość tego, że nasz organizm jest najbardziej złożonym organizmem na świecie. Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo, miliony procesów zachodzą w nim jednocześnie. To właśnie z tego powodu nie możemy po prostu wskazać palcem na jeden z tych procesów i obwinić go za cukrzycę.

Żeby wszystko było jasne, omówię szczegółowo najważniejsze czynniki, które należy wziąć pod uwagę.

4.1. Stosunek cukru i tłuszczu w organizmie

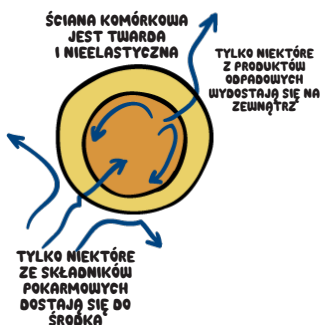
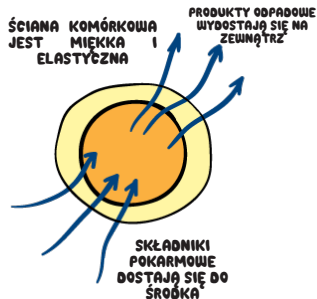
U osób chorych na cukrzycę, stosunek cukru i tłuszczu jest najważniejszą rzeczą, jaką należy śledzić!

Organizm składa się z maleńkich elementów strukturalnych zwanych komórkami. W organizmie znajdują się miliardy komórek, którym potrzebne jest “paliwo” lub energia, aby funkcjonowały prawidłowo. Potrzebna energia pochodzi z cukru, który w procesie trawienia zostaje przetworzony w glukozę.



Aby glukozy wystarczyło dla wszystkich komórek w organizmie, cukier pochodzący z pożywienia zostaje strawiony i ostatecznie przetworzony w glukozę, która jest następnie wykorzystywana przez komórki. W idealnych warunkach, komórki łatwo przyswajają glukozę z krwiobiegu. Zdrowy organizm posiadający zdrowe komórki nie potrzebuje insuliny w procesie przenikania glukozy przez błonę komórkową.

Zatem, jeżeli twoje komórki są zdrowe, nie potrzebujesz insuliny! Bez względu na to, co wykazują setki tak zwanych badań prowadzonych przez koncerny farmaceutyczne, zdrowa komórka nie potrzebuje insuliny, aby wchłonąć glukozę z organizmu!

NIEZDROWA KOMÓRKA**ZDROWA KOMÓRKA**

Problem pojawia się w zdrowych komórkach, których ściany zostają pokryte lipidami. W rzeczywistości, lipidy to tłuszcze, które swobodnie podróżują po organizmie i przyklejają się do komórek, tworząc na nich rodzaj powłoczki. Właśnie ta warstwa tłuszczu znajdująca się na ścianach komórek utrudnia glukozie (pożywieniu komórek) wejście do ich wnętrza.

Gdy w organizmie znajduje się zbyt duża ilość wolnych tłuszczów krążących w układzie krwionośnym i blokujących ściany komórek, nie otrzymują one potrzebnej glukozy. W tym stanie, organizm zaczyna doświadczać wzrostu stężenia cukru we krwi, co wywołuje uczucie zmęczenia.

Nadmiar tłuszczu przechowywany jest w komórkach tłuszczowych, które rosną do momentu, gdy zostanie on wykorzystany jako paliwo



Pomówmy teraz o podstawowej roli insuliny w organizmie. Organizm wytwarza insulinę w wyniku prostej reakcji na niewykorzystane „paliwo dla komórek”, tj. na dodatkową glukozę w krwiobiegu.

Całkiem zrozumiałe jest to, że organizm rozwinął mechanizm obronny chroniący przed nadmiarem cukru we krwi. Jako diabetyk, z pewnością masz świadomość zagrożeń związanych z podwyższonym poziomem cukru we krwi – możesz być zmęczony, wpaść w śpiączkę lub nawet umrzeć!

Dlatego za każdym razem, gdy organizm wykryje niewykorzystany cukier we krwi, zmusza trzustkę do wytwarzania insuliny w celu uniknięcia uszkodzenia organizmu. Insulina, w prostych słowach, „zbiera” wolny cukier i zamienia go w tłuszcz. Tłuszcz ten może być następnie przechowywany w każdym miejscu na ciele. Jeżeli kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego diabetycy to zwykle osoby otyłe, oto odpowiedź. Insulina zmusza organizm do przechowywania tłuszczu!

Dziś, prawdopodobnie pogarszamy całą sytuację stosowaniem „przeciętnej” diety, która zawiera więcej cukru niż organizm jest w stanie wykorzystać. Wyzwała to produkcję dodatkowej ilości insuliny, zaś złogów tłuszczu przybywa. Fast food i inne niezdrowe pokarmy produkują zwiększone ilości tłuszczu wokół zdrowych komórek. Błędne koło wzrastającego poziomu insuliny w organizmie zamyka się codziennie do momentu, gdy pewnego dnia, trzustka po prostu odmówi posłuszeństwa.

Widać wyraźnie, że zastrzyki z insuliny nie są rozwiązaniem. Wydajesz dużo pieniędzy na lek, który jest jedynie chwilowym rozwiązaniem problemu stężenia cukru we krwi, nie rozwiązuje



zaś problemu cukrzycy. Czegoś takiego nie można nazwać lekiem! Ponadto, regularne wstrzykiwanie insuliny burzy naturalną równowagę hormonalną organizmu, w związku z czym, wokół komórek gromadzi się coraz więcej tłuszczu, to zaś powoduje otyłość – największe niebezpieczeństwo dla każdego diabetyka!

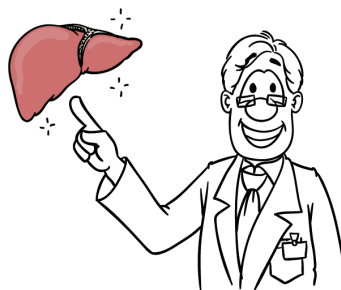
Logicznym rozwiązaniem jest więc próba “oczyszczenia” organizmu z nadmiaru tłuszczu nagromadzonego wokół komórek, o tym jednak szczegółowo porozmawiamy w kolejnych rozdziałach...

4.2. Związek wątroby i trzustki z cukrzycą

Dwoma głównymi organami pełniącymi ważną rolę u osoby chorej na cukrzycę są trzustka i wątroba. Prawdopodobnie słyszałeś już o roli, jaką odgrywa trzustka, a to jest produkcja insuliny, jednak znaczenie wątroby mogłoby cię zaskoczyć.

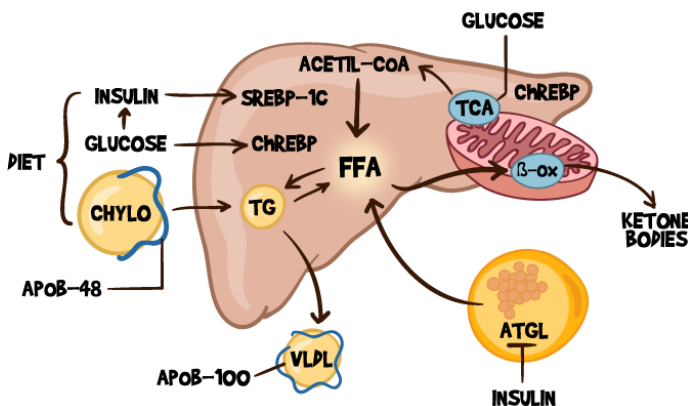
Krew przepływa przez wątrobę bez przestanku, eliminując substancje toksyczne. Ponadto, wątroba przechowuje i rozprowadza niezbędne składniki odżywcze. Rola, jaką pełni, jest bardzo ważna, jednak często pomijana, gdy mówimy

o cukrzycy. Lekarze rzadko wspominają o tym, że wątroba też może pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi.



Wątroba nie tylko posiada zdolność do usuwania nadmiaru cukru z krwiobiegu, może ona też podnieść poziom cukru we krwi, o ile zajdzie taka potrzeba! Dzieje się tak dlatego, że wątroba zwykle przechowuje i rozprowadza substancje odżywcze w układzie krążenia, tak więc, w momencie spadku poziomu cukru we krwi, wątroba może wykorzystać przechowywaną glukozę w celu podniesienia jego poziomu. Jest to o wiele skuteczniejszy sposób od wprowadzania insuliny do organizmu.

W celu regulacji poziomu cukru, wątroba wykorzystuje insulinę o podobnym czynniku wzrostu (IGF). Jest to naturalna reakcja organizmu na obniżony poziom cukru we krwi. Za każdym razem, gdy poziom cukru we krwi opada, do mózgu zostaje wysłany sygnał zmuszający wątrobę do uwolnienia hormonu IGF i podwyższenia poziomu cukru we krwi w sposób naturalny. Może ona w tym celu wykorzystać cukry przechowywane w organizmie, aby móc utrzymać prawidłowy poziom



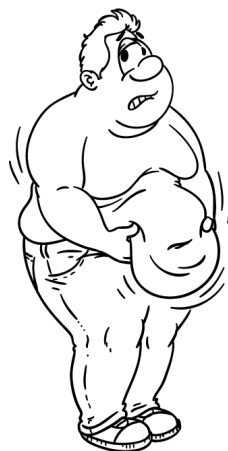
cukru we krwi.

Musisz wiedzieć, że wątroba spełnia rolę laboratorium chemicznego znajdującego się w organizmie. Może ona zdobywać cukier w różny sposób, tak, aby utrzymać zdrowy poziom glukozy we krwi. Pierwszym sposobem jest przechowywanie cukru w samej wątrobie. Innym sposobem jest wykorzystanie przez wątrobę cukru przechowywanego w masie mięśniowej. W sytuacji, gdy w organizmie nie ma już zapasów cukru, wątroba jest w stanie “przekształcić” przechowywany tłuszcz w cukier. Jest to scenariusz, w którym każdy wygrywa! Zdrowa wątroba może przekształcać niezdrowe złogi tłuszczu w cukier, aby pomóc organizmowi w utrzymaniu zdrowego poziomu cukru we krwi.

Jedną z wielu ważnych ról odgrywanych przez wątrobę jest oczyszczanie krwi. Należy więc pamiętać, że zdrowa wątroba może pomóc w wyleczeniu cukrzycy!

Wcześniej mówiliśmy o tym, jak ważną rolę odgrywają lipidy zgromadzone wokół komórek w procesie wykorzystania glukozy (energii). Jeżeli chcesz wyleczyć cukrzycę, musisz pozbyć się nadmiaru tłuszczu, a wątroba może ci w tym pomóc!

Czy byłoby dla ciebie zaskoczeniem twierdzenie, że prawidłowe funkcjonowanie wątroby mogłoby znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy?



Już o 20% skuteczniejsze funkcjonowanie wątroby byłoby dużym krokiem w kierunku wyleczenia cukrzycy. Gdy wątroba funkcjonuje prawidłowo, trzustka przestaje być wiecznie przeciążona, to zaś poprawia zdolność komórek do wchłaniania glukozy.

Sprawdźmy więc, w jaki sposób podnieść skuteczność wątroby o 20%, aby mogła ona lepiej funkcjonować i pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia cukrzycy.

4.3. Potraviny, które je

Zdrowa dieta jest najważniejsza w leczeniu cukrzycy. W chwili obecnej, nasze nawyki żywieniowe dalekie są od zdrowych. Masowo propagowany styl życia w dzisiejszych czasach skutkuje codziennym spożywaniem żywności bogatej w kalorie i tłuszcz, nie zawierającej zbyt wielu składników odżywczych potrzebnych organizmowi.



Trudno jest zmienić przyzwyczajenia, gdyż nawet najzdrowsze ziarna zbóż zawierają wiele niebezpiecznych cukrów, a tak niewiele “zdrowych” składników.

Doszło nawet do tego, że owoce i warzywa, główne źródło zdrowej diety, mogą zawierać taką ilość pestycydów i innych substancji toksycznych, że może dojść nawet do pogorszenia stanu zdrowia!



Niestety, nasze dzieci są narażone na ten niezdrowy styl życia od samego początku, tak więc, w przyszłości sytuacja ta może się jedynie pogorszyć.

Mieliśmy wiele szczęścia żyjąc w czasach, gdy zebrane z drzew i w ogrodach owoce sprzedawano bezpośrednio konsumentom na rynku. Czy dziś jest to częste zjawisko? W pogoni za większym zyskiem, przemysł spożywczy zwrócił się w stronę metod szybszej uprawy warzyw i owoców. Spowodowało to niesamowicie dużą redukcję substancji odżywczych zawartych w owocach i warzywach w ciągu kilku minionych dekad. Jedno z największych badań jakości żywności w ciągu minionych pięciu dekad, zostało przeprowadzone w American College of Nutrition. Od początków XX wieku, owoce i warzywa zawierają coraz mniej substancji odżywczych. Owoce zawierają dziś przeciętnie o 20% mniej witamin! Liczy się jednak to, że ilość wyhodowanej żywności na metr kwadratowy wzrosła odtąd trzykrotnie.

Uważaj na to, co zjadasz!

Bakłażan	 heptachlor
	0.48 860
Kapusta	 cypermetryna
	3.91 95.5
Okra	 cypermetryna
	0.31 55
Ryż	 chlorfenvinfos
	0.36 1324
Banan	 chlordan
	0.15 54
Kalafior	 aldrin
	0.42 320
Jabłko	 dichlorfos
	0.24 140

 **Wykryty związek chemiczny**
 **Skład: promil**
 **% powyżej prawnie ymaganego progu**

W ten sposób dowiadujemy się, na co stawiano w ciągu ostatnich 50 lat. Więcej uwagi poświęca się wyglądowi, odporności na szkodniki i rozmiarowi, mniej zaś wartości odżywczej owoców i warzyw.



Skład mineralny również uległ zmianie. Dzisiejsze warzywa zawierają około 25% mniej żelaza, cynku, wapnia, białka i innych cennych składników odżywczych. Spróbujmy wyrazić to w sposób matematyczny: jeżeli chcesz uzyskać wymaganą ilość witamin i minerałów, musisz zjadać cztery do osiem razy więcej owoców i warzyw niż ludzie żyjący 50 lat temu! To wszystko ma związek z cukrzycą. Będąc pacjentem, żyjesz w bardzo trudnych czasach, w których spożywa się coraz więcej taniej, smażonej żywności oraz owoce i warzywa, których jakość jest coraz niższa.

Jednak, w kolejnych rozdziałach skupimy się na żywności, która naprawdę może pomóc w poprawie ogólnego stanu zdrowia.

4.4. Czynniki zewnętrzne, które mają wpływ na cukrzycę

W przeszłości, przyczyn cukrzycy doszukiwano się wyłącznie wewnątrz organizmu. Badano, co takiego organizm robi nie tak, że dochodzi do tego zaburzenia. Następnie zaczęto przyglądać się pacjentom w całości: jakie czynniki pogarszają cukrzycę...

Najnowsze badania wykazały, że na cukrzycę mają też wpływ czynniki zewnętrzne, tj. środowisko, w którym żyjemy. Niektóre procesy oraz związki chemiczne mają wyjątkowo silny wpływ na rozwój cukrzycy.

Do procesów oraz związków chemicznych mogących przyczynić się do wystąpienia cukrzycy należą:

- Zanieczyszczenie powietrza
- Metale ciężkie
- Arsen
- Trucizny
- Nitraty
- Azotany
- BPA (Bisfenol A)
- Kompozyty dla środków
zmniejszających palność
- Związki cynoorganiczne
- PFC (Perfluorowęglowodory)
- Pestycydy
- Promieniowanie
- Rozpuszczalniki, itd.



Rzecz jasna, nie można zamknąć się w szklanej kuli i uchronić przed wszystkimi czynnikami zewnętrznymi, które wpływają na ogólny stan zdrowia, a zwłaszcza na cukrzycę. Niektórych jednak można uniknąć i, co najważniejsze, dowiesz się w jaki sposób usunąć te zanieczyszczenia z organizmu. Nasz organizm posiada wiele mechanizmów obronnych, które odfiltrują substancje toksyczne ze środowiska. Naszym zadaniem jest ich wzmocnienie, a to naprawdę jest możliwe!

4.5. Masa ciała jako jeden z czynników

Jak już wspomniano wiele razy, otyłości lub skłonność do tycia jest bezpośrednio związana z cukrzycą. Dzieje się tak, ponieważ tłuszcz wpływa na cukrzycę w różne sposoby. Można nawet powiedzieć, że to on jest przyczyną występowania cukrzycy! Wspomnieliśmy też, że większe ryzyko cukrzycy występuje wtedy, gdy złogi tłuszczu zlokalizowane są głównie wokół brzucha.



Komórki tłuszczowe uwalniają hormon, który utrudnia normalne działanie insuliny.

Rozmawialiśmy też o przyczynie, dla której komórki nie wchłaniają glukozy tak, jak powinny – czyli o lipidach wokół komórek. Im większa jest masa ciała, tym więcej tłuszczu znajduje się w układzie krwionośnym.

Mając to wszystko na uwadze, możemy wywnioskować, że tłuszcz (a tym samym otyłość) to główna przyczyna wystąpienia cukrzycy! Na tym się jednak zatrzymam, na wypadek, gdybyś zaczął myśleć o tym, w jaki sposób pozbyć się nadwagi, ponieważ mam świadomość faktu, że łatwiej jest coś powiedzieć niż zrobić. Rzadkie są przypadki osób, które nigdy nie zmagaly się z utratą masy ciała! Niestety, nasz tryb życia opiera się na minimalizacji aktywności fizycznej!

A to właśnie ona przyczyniła się do tego, że nasi przodkowie nie musieli zмагаć się z otyłością! Dziś jednak, przeciętny człowiek nie chodzi do pracy pieszo i nie posiada pracy, która wymaga rzeczywistego wysiłku fizycznego. Zamiast tego, odwozimy dzieci do szkoły, do pracy jeździmy korzystając z środków transportu, cały dzień siedzimy za biurkiem, następnie wracamy do domu samochodem lub autobusem, aby cały wieczór spędzić siedząc przed telewizorem.



Nie chodzi tu jedynie o nas samych, chodzi także o nasze dzieci! My przynajmniej pamiętamy czasy, gdy bawiliśmy się na okolicznych placach zabaw. W czasach, gdy chodziliśmy do szkoły, uprawialiśmy co najmniej jeden sport. Współczesne dzieci także uprawiają sport, ale jedynie na PlayStation, komputerze i innych tego typu urządzeniach! Nie pozwalamy im wychodzić na dwór, gdyż nie jest to bezpieczne...

Jeżeli chcemy być zdrowi, musimy dokonać zmian. Poświęcenie kilku kilogramów to niska cena za długie i zdrowe życie! W kolejnych rozdziałach pokażę ci, w jaki sposób informację na temat głównej przyczyny cukrzycy obrócić na swoją korzyść.

Najpierw jednak, przyjrzyjmy się ostatniemu znaczącemu czynnikowi prowadzącemu do rozwoju cukrzycy...

4.6. Genetyka

Niemożliwe jest badanie choroby z pominięciem roli genetyki, a cukrzyca nie jest w tym przypadku wyjątkiem. W kwestionariuszach zdrowia zawsze znajduje się pytanie na temat tego, czy mamy w rodzinie osoby chore na cukrzycę, czy mamy skłonności do tycia lub cokolwiek, co mogłoby nas zakwalifikować do grupy podwyższonego ryzyka.

Należy jednak podkreślić, że prawdziwe zmiany genetyczne mogą wystąpić dopiero po upływie tysięcy lat, zaś epidemia cukrzycy opanowała świat dopiero przed kilkoma dekadami! Jest to zbyt krótki okres czasu, aby genetyka miała tu znaczący wpływ na wzrost występowania cukrzycy. Prawdziwa zmiana, która doprowadziła do wzrostu liczby chorych na cukrzycę znajduje się, jak już wspomnieliśmy, w naszym środowisku. Jesteśmy zestresowani, jemy produkty żywnościowe wątpliwej jakości, a nasz organizm jest każdego dnia narażony na niebezpieczne zanieczyszczenia. Stajemy się populacją ludzi otyłych.



Zatem, chociaż genetyka powinna być brana pod uwagę przy każdej z chorób, należy raz jeszcze podkreślić, że do określonych mutacji genetycznych dochodzi dopiero po upływie kilku tysięcy lat. Nie jest prawdą, że genetyka jest bardzo wpływowym czynnikiem, jeśli chodzi o epidemię cukrzycy. Podobnie, jak ma to miejsce z większością innych przewlekłych chorób, występowanie cukrzycy wzrosło w ciągu zaledwie kilku minionych dziesięcioleci.



CZEŚĆ DRUGA

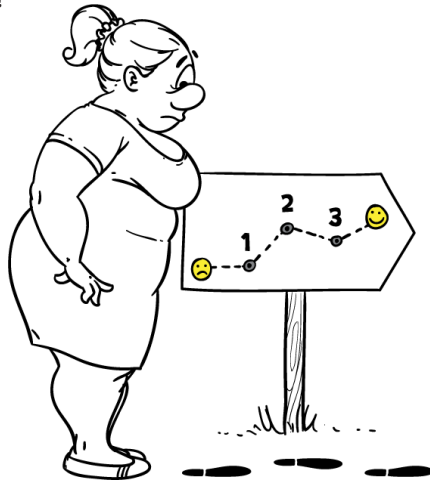
Diabetes No More



5. Rozdział

Popraw stan swojego zdrowia w zaledwie 2 tygodnie!

Niniejsza książka ma na celu doprowadzenie cię do zwycięstwa w walce z cukrzycą. Wystarczy jedynie śledzić prosty, trzyetapowy program, a twój organizm zostanie oczyszczony i będzie zdrowy, jak nigdy dotąd!



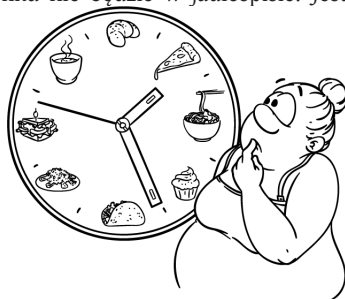
1. ETAP : Detoksykacja

Pierwszym krokiem, który należy podjąć w drodze do wyleczenia cukrzycy jest dokładne oczyszczenie wątroby. Teraz już wiemy, że wątroba odgrywa ważną rolę w regulacji poziomu cukru we krwi. Jednak, aby mogła ona ponownie funkcjonować jak należy, trzeba przeprowadzić detoksykację i dać jej szansę na “nowy początek”. Zdrowa wątroba jest wymogiem do pokonania cukrzycy.



2. ETAP : Przejście na dietę cukrzycową

Nie wpadaj w panikę słysząc słowo: DIETA. Dieta cukrzycowa jest bardzo prosta i została starannie skomponowana: od składników, poprzez dania, aż do czasu spożywania posiłków. Nie obawiaj się tego, że twojego ulubionego posiłku nie będzie w jadłospisie! Jest to dieta, która umożliwia ci jedzenie tego, co lubisz, różni się jedynie kompozycją składników, a wszystko to służy jednemu celowi: posiadaniu zdrowego ciała.



Nasza dieta zawiera wiele przepisów na smakowite dania, ponieważ chcemy pomóc ci w zwalczeniu cukrzycy. W ten sposób, swój wolny czas możesz poświęcić na to, co lubisz lub na zwiększoną aktywność fizyczną. Nie chcemy, byś tracił czas na myślenie o tym, co masz ugotować.

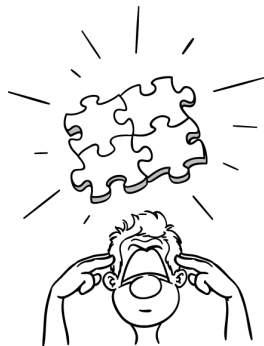
Wśród przepisów zawartych w książce: „Diabetes NoMore“, należy wyróżnić znany Shake dla diabetyków. Znajdziesz tu przepisy kulinarne, które w sposób naturalny zwiększają ilość insuliny w organizmie, co pomaga w procesie regulacji poziomu cukru we krwi. Będzie ci to potrzebne, jeżeli chcesz trwale zrezygnować z zastrzyków z insuliny.

Ponadto, zawarte tu szejki oraz przepisy kulinarne nie są przeznaczone wyłącznie dla diabetyków. Skorzysta na nich cała twoja rodzina, aby móc rozpocząć zdrowsze życie.

3. ETAP : Wykorzystywanie uzdrawiającej mocy umysłu

Ostatni krok w kierunku wyleczenia cukrzycy obejmuje uzdrawiającą moc, którą posiadamy wszyscy: moc umysłu.

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że nasz umysł może być skutecznym narzędziem w procesie leczenia, jednak współczesna medycyna często zaniedbuje ten fakt. Specjalne techniki wizualizacji, które odnajdziesz na stronach książki: „Diabetes NoMore“, pomogą ci w osiągnięciu rzeczywistych i trwałych rezultatów.



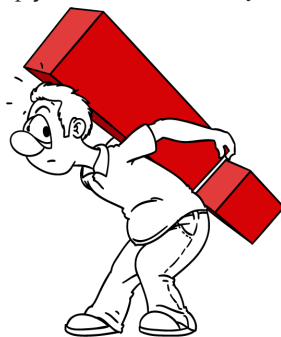
Stosując te metody będziesz zdrowszy i szczęśliwszy, a co za tym idzie, zaczniesz cieszyć się normalnym poziomem cukru we krwi.

Holistyczne podejście jest najlepszym rozwiązaniem dla chorych na cukrzycę! Musisz leczyć podstawową przyczynę choroby: zmienić swoje nawyki żywieniowe, uwolnić się od stresu, a wówczas będziesz rzeczywiście zdrowy!

Ważna uwaga:

Po rozpoczęciu stosowania programu Diabetes NoMore, nie należy przerywać przyjmowania przepisanych leków lub insuliny! Nagłe odstawienie leków może mieć negatywny wpływ na twoje zdrowie. Poinformuj swojego lekarza o tym programie i współpracuj z nim nad stopniowym zmniejszaniem i dostosowaniem dawki leku w wyniku postępów osiągniętych poprzez stosowanie programu Diabetes NoMore.

Jak w przypadku każdej zmiany mającej wpływ na zdrowie, a taką zmianę planujesz, dobrze jest najpierw skonsultować się z lekarzem. Przed rozpoczęciem programu Diabetes NoMore, powinieneś porozmawiać ze swoim lekarzem. Musisz się także przygotować na rozpoczęcie diety Diabetes NoMore. Należy przygotować odpowiednie zapasy, aby móc częściej sprawdzać poziom cukru we krwi: przed i po każdym posiłku lub sześć razy dziennie.



Jeżeli metoda nakłuwania palca nie jest dla ciebie wygodna, zapytaj lekarza o inne dostępne metody pomiaru. Rozważ jednak starannie ceny tych alternatywnych metod. Po rozpoczęciu programu Diabetes NoMore, trzeba będzie sprawdzać poziom cukru we krwi przed i po każdym posiłku, gdyż może będą potrzebne odpowiednie korekty. Jest to szczególnie ważne dla osób, które przyjmują zastrzyki z insuliny.

Przygotuj się również na częstsze wizyty u lekarza, ponieważ trzeba będzie dostosować dawkę twoich leków na receptę oraz insuliny, gdy, dzięki programowi Diabetes NoMore, twój poziom cukru we krwi zacznie się obniżać.

5.1. Jak mierzyć poziom cukru we krwi

Som si istý, že ste už odborníkom na to, ale vždy je dobré pripomínať správne techniky merania hladiny cukru v krvi. Koniec koncov, ďalšie dva týždne, budete musieť robiť to 6 krát denne.

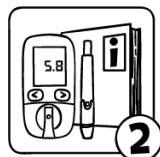
1. Umyj ręce

Mycie rąk jest ważnym krokiem i nigdy nie należy go pomijać. Najlepiej myć ręce ciepłą wodą, aby stymulować przepływ krwi w palcach.



2. Przygotuj urządzenie do pomiaru

Musisz dobrze zaznajomić się z instrukcją producenta urządzenia, które stosujesz podczas pomiaru poziomu cukru we krwi. Przeczytaj ją więc uważnie, włącz urządzenie i postępuj zgodnie ze wskazówkami.



3. Pobierz próbkę krwi

Uważnie wybierz miejsce. Nie musisz za każdym razem pobierać krwi z tego samego palca.

Producent urządzenia pomiarowego zwykle zaleca miejsca do nakłuwania. Najlepiej jest więc dostosować się do tych zaleceń.



4. Umieść próbkę krwi na pasku pomiarowym

Dotknij i przytrzymaj kroplę krwi na pasku. Wchłonięcie krwi przez pasek i rozpoczęcie pomiaru może zająć minutę.



5. Uzyskaj wynik pomiaru

Czas potrzebny do wykonania dokładnego pomiaru różni się w zależności od urządzenia. Dostosuj się do instrukcji dołączonej do twojego modelu urządzenia. Zaczekaj, aż upłynie czas określony w instrukcji, zanim odczytasz poziom stężenia cukru we krwi. Według wyniku pomiaru musisz określić, czy konieczne jest podjęcie działań w celu przywrócenia poziomu cukru we krwi do normy.



6. Utylizuj zużyte igły

Po każdym użyciu, utylizuj zużyte igły oraz paski i nigdy nie wyrzucaj zużytych pasków bezpośrednio do śmieci. Jest to jedyny sposób na ochronę nie tylko twojego zdrowia, ale też zdrowia twojej rodziny.



7. Zapisuj wyniki pomiarów

Pamiętaj, aby po każdym pomiarze zapisać jego wynik w dzienniku.



Prowadzenie dziennika wyników pomiarów pomoże ci śledzić twoje postępy i lepiej zrozumieć chorobę. Istnieje wiele urządzeń pomiarowych, które mogą zachować wynik twojego pomiaru w samym urządzeniu lub przechowywać informacje w aplikacji. Wybierz metodę, która najbardziej ci odpowiada.



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. Rozdział

Przeprowadź detoksykację organizmu

W rozdziale dotyczącym czynników środowiskowych, które mają wpływ na rozwój cukrzycy, wymienilem pokrótce niektóre z zanieczyszczeń mających wyjątkowo negatywny wpływ na twoje zdrowie. Niestety, niemożna uniknąć wszystkich toksycznych substancji szkodzących organizmowi, jak na przykład zanieczyszczonego powietrza, które jest nieodłączną częścią życia w mieście! Nie możesz też wiedzieć wszystkiego o każdym kawałku spożytego pożywienia, bez względu na to, co przeczytałeś na etykiecie i gdzie zostało wyprodukowane...



Jest jednak coś, co możesz zrobić, aby zapobiec dalszemu uszkodzaniu zdrowia i wyeliminować nagromadzone toksyny, które pogarszają cukrzycę.

Wątroba jest organem, który oczyszcza krew z substancji toksycznych. Odgrywa ona także wiele innych ważnych ról, my jednak skupimy się na jej roli w regulacji poziomu cukru we krwi. Dokładniej, przyjrzymy się metodzie, która poprawia działanie wątroby i oczyszcza 100% wszystkich niebezpiecznych substancji we krwi i organizmie.

Po detoksykacji pokażę ci, czego powinieneś unikać w przyszłości, aby nigdy więcej nie narażać na szwank wątroby.

6.1. Cukrzyca, a zanieczyszczenia

Kontakt z niebezpiecznymi zanieczyszczeniami staje się w naszych czasach coraz bardziej powszechny. Wszelkiego rodzaju substancje, w tym toksyczne, codziennie uwalniane są do powietrza, gleby i wody.

Coraz więcej badań naukowych potwierdza teorię na temat tego, że substancje toksyczne w środowisku przyczyniają się do rosnącej liczby śmiertelnych chorób. Badania te powiązują substancje toksyczne z cukrzycą, ale też z otyłością.



Niektóre ze sposobów, w jaki te zanieczyszczenia środowiskowe wpływają na choroby to:

- Wspieranie procesów zapalnych w organizmie
- Tworzenie insulooporności
- Zaburzenia metabolizmu glukozy
- Zaburzenia metabolizmu cholesterolu
- Tworzenie stresu oksydacyjnego
- Niedrożność mitochondriów
- Zmiany metabolizmu gruczołu tarczycy
- Zakłócenia regulacji apetytu

Powyższy wykaz to tylko część znanych niepożądanych wpływów toksycznych substancji, które bezpośrednio mogą wpływać na pogorszenie objawów cukrzycy. I nie zapominajmy, że co roku odkrywane są nowe substancje toksyczne, które nie zostały przetestowane!

Zatem, w jaki sposób radzić sobie z tą sytuacją? Najprostszym sposobem jest kontrolowanie spożywanych pokarmów. Czytanie etykiety na każdym produkcie żywnościowym jest KONIECZNE. Jeżeli napotkasz coś, czego nie jesteś w stanie przeczytać, zrozumieć albo nawet wymówić, unikaj tego! Prawdopodobnie jest to rodzaj środka konserwującego lub substancji, która w żaden sposób nie może być zdrowa. Unikaj wszystkiego, co zostało przetworzone, rafinowane albo zawiera oleje przemysłowe lub syrop kukurydziany.



Kolejną rzeczą, którą musisz zrobić jest niewchodzenie w kontakt z chemikaliami w domu. Środki czyszczące, a nawet mydło pełne są toksycznych substancji mogących ci zaszkodzić. Staraj się kupować jedynie produkty, które zostały wyraźnie oznaczone jako nietoksyczne. Dotyczy to również kosmetyków i produktów higienicznych.

Ostatnim krokiem jest detoksykacja organizmu z wszelkich zanieczyszczeń już w nim obecnych. Jest to ważny krok na przyszłość, gdyż, bez względu na to, jak bardzo uważasz, nigdy nie możesz uniknąć substancji toksycznych w stu procentach.

Przedstawię ci bardzo skuteczny program detoksykacji, zapewniający wydajną pracę wątroby. Po zintensyfikowaniu funkcji oczyszczania wątroby, będzie ona w stanie ponownie przyczynić się do naturalnej regulacji poziomu cukru we krwi.

6.2. Rzeczy, których należy unikać

Wymieniłem już wcześniej niektóre z toksycznych substancji, których powinno się unikać, chciałbym jednak omówić to w sposób bardziej szczegółowy, ponieważ jest to bardzo ważny krok do naturalnej regulacji cukrzycy! Jeżeli wątroba musi stale walczyć z rosnącą ilością substancji toksycznych we krwi, traci po prostu zdolność do regulowania poziomu cukru we krwi.

Aby wątroba pozostała zdrowa, raz jeszcze przyjrzyjmy się liście rzeczy, których należy unikać. Oto rzeczy, które uszkadzają wątrobę:

6.2.1. Żywność zawierająca substancje toksyczne

Żywność, którą spożywamy, jeszcze nigdy nie była tak "sztuczna". Dotyczy to głównie wysoce przetworzonej żywności zawierającej duże ilości dodatków, sztucznych środków słodzących, środków konserwujących oraz sztucznych aromatów. Wszystkie te dodatki w żywności przetworzonej są wysoce toksyczne dla wątroby.



Istnieje wiele grup żywności szczególnie narażonej na ryzyko, jeśli chodzi o substancje toksyczne. Mięsa, które jest pełne toksycznych substancji, należy unikać. Obecnie, większość hodowców karmi swoje zwierzęta pokarmem, który już jest zanieczyszczony przez substancje toksyczne pochodzące z pestycydów. Proces ten powtarzany jest wielokrotnie, aż do chwili, gdy mięso trafi na sklepowe półki, gdzie stosowane są kolejne dodatki, aby wyglądało ono na świeższe niż w rzeczywistości.

Kolejną grupą są owoce i warzywa, jedna z najważniejszych grup żywności, która jest bardzo niebezpieczna. Największe niebezpieczeństwo przedstawiają pestycydy wykorzystywane podczas uprawy. Staraj się kupować tylko organiczne owoce i warzywa. Najlepiej kupować je na rynku lub od lokalnych producentów, do których masz zaufanie.

Innym problemem jest to, że owoce i warzywa nie zajmują wiele miejsca w naszej diecie. Staraj się jeść ich jak najwięcej. Jedz więcej owoców i warzyw, zmniejsz zaś ilość spożywanego mięsa, produktów mlecznych i zbóż, które obciążają wątrobę.

Ostatnią rzeczą, której należy unikać jest GMO (organizm zmodyfikowany genetycznie). Można spotkać się z wynikami badań, które wykazują, że żywność zmodyfikowana genetycznie jest bezpieczna, sprawdź jednak, kto przeprowadzał te badania: czy przeprowadził

je niezależny instytut czy też są one sponsorowane przez producentów żywności zmodyfikowanej genetycznie? Podobnie, jak w przypadku leków na cukrzycę, nie można polegać na wypowiedziach producentów tych produktów. Jeżeli będziesz poszukiwać wyników niezależnych badań nad zmodyfikowaną żywnością, które wykazują te same "bezpieczne" rezultaty, prędzej natrafisz na badania, które łączą zmodyfikowaną genetycznie żywność z rakiem i cukrzycą.



6.2.2. Toksyczne środki czyszczące

Środki czystości dla gospodarstw domowych są koniecznością, zaś sprzątanania nikt nie jest w stanie uniknąć. Problem tkwi w rodzaju środków czyszczących, które stosujemy. Większość z nich jest pełna niebezpiecznych substancji, które stwarzają poważne zagrożenie dla zdrowia.

Ponieważ twoją wannę, kuchnię i podłogę doprowadzają do lśnienia, przypuszczasz, że są dobre, jednak te surowe substancje mogą być bardzo szkodliwe dla całej twojej rodziny. Prawdopodobnie nie jesteś świadomy ukrytych niebezpieczeństw. Mamy przynajmniej przepisy, które zobowiązują producentów do sporządzenia wykazu składników żywności, ale przepisy te nie mają, niestety, zastosowania dla środków czyszczących. Możesz nie wiedzieć, co się w nich znajduje, ale z powodu swojego składu, często powodują wysypki skórne, astmę, czasami raka, a nawet zgon!



Aby uniknąć tych wszystkich niebezpieczeństw, wystarczy zastąpić toksyczne środki czyszczące bezpieczniejszymi alternatywami zawierającymi wyłącznie naturalne składniki. Możesz sprawić, że twoja kuchnia, wanna i podłogi będą lśnić tak samo z wykorzystaniem naturalnych środków znajdujących się w twoim gospodarstwie domowym, jak np.: ocet, soda oczyszczona i cytryna!

6.2.3. Kosmetyki

Pewne rzeczy, które kupujesz właśnie po to, by poprawić swój wygląd zewnętrzny, mogą zniszczyć cię od środka. Zasada odnosząca się do żywności, odnosi się także do kosmetyków: jeżeli nie rozumiesz zestawu składników, nie kupuj! Dotyczy to także odświeżaczy powietrza i mydeł.



Wystarczy, że spojrzysz na to, co obecnie znajduje się w twojej łazience... uważnie przeczytaj informacje na etykiecie... straszne, prawda? Założę się, że natrafiłeś na toksyczne chemikalia i składniki, których nie możesz przeczytać w każdym produkcie, jaki posiadasz! Możesz je też odnaleźć w odświeżaczach powietrza, które stale stosujesz.

Jeżeli chcesz poprawić stan swojego zdrowia, na rynku istnieją całkiem naturalne preparaty. Uważaj jedynie na to, co kupujesz i czego używasz.

6.2.4. Rozpuszczalniki

Remont domu lub nawet niewielkie malowanie czy odświeżanie wymaga użycia rozpuszczalników. Już ich zapach może być drażniący i powodować nudności. Możesz próbować wietrzyć pomieszczenie, ale nawet wtedy przyprawią cię o ból głowy. Jest to dowód na to, jak bardzo toksyczne są rozpuszczalniki.



Stają się one jednak coraz lepsze, gdyż wielu znanych producentów zaczyna wytwarzać wersje “eko” swoich produktów. Wiele firm reklamuje obecnie naturalne, alternatywne i bezpieczne dla zdrowia rozwiązania, a co za tym idzie, zdrowe dla środowiska. Każdą z tych opcji warto wypróbować.

6.2.5. Plastik i tworzywa sztuczne

Trudno jest uniknąć produktów z tworzyw sztucznych. One nas po prostu otaczają. Jednak, w ostatnim czasie, ludzie mają coraz większą świadomość niebezpieczeństwa płynącego ze stosowania butelek, pokrywek i produktów do owijania zawierających BPA i dlatego stosują alternatywy. Jeśli w dalszym ciągu jesteś okrzyżony wyrobami z plastiku, już teraz zacznij szukać alternatywy, a twój organizm będzie ci za to wdzięczny.



6.2.6. Zanieczyszczona woda

Woda z lokalnego wodociągu może zawierać substancje stanowiące zagrożenie dla zdrowia i pogłębiające cukrzycę. Woda z kranu jest ciągle mieszana z substancjami chemicznymi. Być może już wiesz, że do oczyszczania wody stosowany jest chlor lub dodawany jest fluor, jednak jego stężenie w wodzie jest większe niż władze chciałyby przyznać. Przykładem na to są pozostałości po lekach, których nie można odfiltrować, jak i inne substancje, których nikt nie radziłby ci wypić.

Istnieją metody na to, by woda z kranu była bezpieczniejsza, jak dodatkowe filtry w kuchni i w łazience, dzięki którym nie pijesz chloru przez cały dzień.

Pij zawsze wodę destylowaną, to najlepszy sposób na to, by nie zawierała ona substancji toksycznych. Pij dużo czystej wody! Może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale prawdopodobnie jesteś chronicznie odwodniony, a to dodatkowo obciąża wątrobę. Próbuj unikać innych napojów i postaraj się wypijać 2-3 litry wody dziennie. To z pewnością pomoże usunąć toksyny z organizmu. Aby sprawdzić, czy pijesz wystarczająco dużo wody, przyjrzyj się oddawanemu moczowi, który powinien mieć jasną barwę.



6.2.7. Leki

Leki, które sam sobie „przepisujesz“ najbardziej szkodzą wątrobie. Nie oszukuj się myśląc, że paracetamol i inne tego typu leki nie szkodzą. Wątroba musi się dobrze napracować przy każdej tabletkę, którą zażyjesz, aby rozłożyła związki chemiczne, a następnie musi usunąć powstałe odpady. Im więcej tabletek zażywasz, tym bardziej szkodzisz wątrobie.

Nie zapominaj, że na wiele dolegliwości nie musisz zażywać garści tabletek. Istnieje wiele zdrowszych substytutów, które nie uszkadzają wątroby.



6.2.8. Papierosy i alkohol

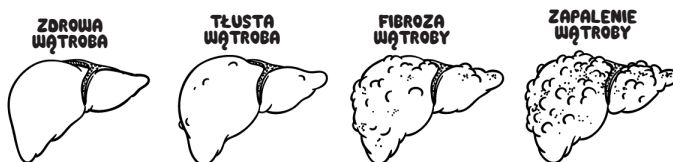
Jednym z najbardziej udokumentowanych przypadków uszkodzenia wątroby jest nadmierne spożywanie alkoholu. Nadużywanie alkoholu powoduje trwałe uszkodzenie wątroby, co zmniejsza jej zdolność do oczyszczania organizmu z toksyn.

Jeśli próbujesz poprawić funkcjonowanie wątroby, unikaj spożywania alkoholu. Jeżeli nie jesteś w stanie całkiem go odstawić, spróbuj zmniejszyć konsumpcję alkoholu do maksymalnie dwóch kieliszków tygodniowo.



Z pewnością masz świadomość tego, jak szkodliwe dla płuc i dla zdrowia jest palenie papierosów. Czy wiedziałeś jednak o tym, że substancje toksyczne z dymu tytoniowego docierają też do wątroby uszkadzając ją? Rzucenie palenia to najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić nie tylko dla swojej wątroby, ale dla zdrowia swojego i swojej rodziny!

FAZY USZKODZENIA WĄTROBY



6.2.9. Niedobór snu

Sen jest bardzo ważny dla wątroby. Niewystarczająca ilość snu lub jego zła jakość sprawiają, że wątroba nie może skutecznie przetwarzać tłuszczu. W wyniku tego, tłuszcz gromadzi się w organizmie i zaczynają pojawiać się problemy, włączając w to otyłość, która znacząco przyczynia się do wystąpienia cukrzycy.

Aby uniknąć tych problemów, postaraj się w ciągu nocy spać 7-8 godzin bez przerwy.



6.2.10. Zanieczyszczenie powietrza

Zanieczyszczenie powietrza jest czynnikiem ryzyka, którego trudno jest uniknąć, ale przynajmniej możesz kontrolować i poprawić jakość powietrza we własnym domu. Zaczynj od zwykłego odkurzania i wycierania kurzu. Staraj się mieć w domu rośliny doniczkowe, które w sposób naturalny oczyszczają powietrze.



Jeżeli nie jesteś pewien co do wyboru roślin, porozmawiaj z ogrodnikiem lub dowiedz się, które z tych roślin posiadają zdolność do usuwania szkodliwych zanieczyszczeń powietrza w domu.

6.3. Oczyszczyć swoją wątrobę

Aby rzeczywiście przystąpić do oczyszczania wątroby, należy najpierw uważnie wybrać “DZIEŃ NA DETOKSYKACJĘ”. Ponieważ detoksykacja wymaga wypoczętego organizmu oraz braku fizycznej aktywności, najlepiej przeprowadzić ją w weekend lub w dzień wolny od pracy.

Uwaga:

Jeżeli zażywasz obecnie jakieś niepotrzebne leki, detoksykacja nie będzie skuteczna. Spróbuj zorganizować ją po zakończeniu leczenia. Jeżeli nie masz takiej możliwości, na razie pomiń tę część detoksykacji.

Porada:

- Jeżeli z powyższych względów nie możesz przeprowadzić całodniowej detoksykacji, nadal możesz spróbować rozpuścić nieco siarczanu magnezu lub soli Epsom w szklance wody i wypić z każdym posiłkiem. Nie jest to tak skuteczne, jak całodniowa detoksykacja, jednak wątroba stopniowo będzie się oczyszczać, po prostu potrwa to dłużej.

- Korzystny wpływ ma zastosowanie kwasu jabłkowego na co najmniej kilka dni przed rozpoczęciem detoksykacji. Kwas jabłkowy “zmiękcza” toksyny znajdujące się w wątrobie.

- Najlepszym sposobem przygotowania wątroby do detoksykacji jest unikanie tłustych i ciężkostrawnych potraw na dwa dni przed jej rozpoczęciem.

6.3.1. Cudowny napój detoksykacyjny

Oto lista składników potrzebnych do przygotowania tego napoju:

- 1 dl oliwy z oliwek
- 1 duży grejpfrut
- 4 łyżki soli Epsom
- 6-7 dl wody (najlepiej destylowanej)
- 1 słoik z pokrywką
- 1 większy słoik

Wskazówki:

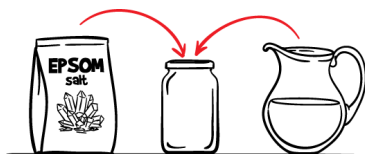
W dniu, w którym zdecydujesz się przeprowadzić detoksykację, zjedz lekki (beztłuszczowy) posiłek na śniadanie i obiad. Najlepiej, jeśli są to posiłki zawierające dużo warzyw i owoców.

Zjedz obiad około godziny 14:00

Po godzinie 14:00

Nie jedz i nie pij niczego, oprócz uprzednio przygotowanego napoju detoksykacyjnego. Spożywanie w tym czasie posiłków i picie innych napojów może zakłócić pracę żołądka i wywołać nudności.

Przygotowana mieszanka powinna wystarczyć na 4 dawki. W cieplejsze dni, słoik z przygotowanym napojem można przechowywać w lodówce do chłodziłki wychłodzić.



Po południu, około godziny 18:00

Wypij jedną dawkę napoju (1/4 całości). Napój nie ma przyjemnego smaku, możesz więc wyplukać usta wodą.



Porada: jeżeli nie możesz znieść smaku napoju, spróbuj pić go przez słomkę.

Wieczór, około godziny 20:00

Wypij kolejną dawkę napoju.

Godzina 21:00

Przygotuj pusty słoik z pokrywką. Wlej do niego oliwę z oliwek i wyciśnij sok z grejpfruta. Usuń miąższ, aby pozostał jedynie sok. Zamknij słoik i potrząsaj nim tak długo, aż składniki zostaną wymieszane. Przed wypiciem tej mieszanki upewnij się, czy wszystko jest przygotowane, gdyż od razu po wypiciu mikstury powinieneś położyć się spać. Tak więc, pójdz do łazienki (nawet kilka razy, by nie wstawać w nocy), dokończ wszystko, co masz do zrobienia i przygotuj się na pójście do łóżka przed 22:15.



Godzina 22:00

Wypij mieszankę soku z grejpfruta i oliwy z oliwek.

Po wypiciu tej mieszanki, natychmiast połóż się spać. Aby osiągnąć najlepszy efekt oczyszczania wątroby, połóż się na plecach mając dobre wsparcie pod głową. Spróbuj nie ruszać się przez co najmniej 20 minut. Zrelaksuj się i zaśnij.

Sen

Postaraj się nie budzić i nie wstawać z łóżka aż do rana.

Następny dzień

Obudź się po upływie 6 godzin i wypij trzecią dawkę mieszanki wody i soli. Możesz wrócić do łóżka, by ponownie zasnąć lub relaksować się w bezruchu.

Po upływie kolejnych 2 godzin

Wypij ostatnią dawkę mieszanki wody i soli. Po wypiciu, musisz ponownie położyć się do łóżka.

Po upływie kolejnych dwóch godzin, dzień detoksykacji dobiegł końca. Możesz teraz zacząć jeść. Najlepiej zacząć od wyciśniętego soku, zaczekać pół godziny, a następnie zjeść jakiś owoc. Po upływie godziny, możesz zjeść drugi posiłek, ale tego dnia spróbuj jeść jedynie lekkie posiłki bez tłuszczu.

6.3.2. Czego można oczekiwać od napoju detoksykacyjnego

W dniu detoksykacji, możesz spodziewać się częstszego wypróżniania i oddawania moczu. Może też dojść do wydalania kamieni żółciowych, nie przestrasz się więc, gdy zobaczysz je w toalecie. Im więcej ich zobaczysz, tym lepiej, gdyż będzie to oznaczać, że detoksykacja zakończyła się pomyślnie!



Najlepszy efekt detoksykacji będzie widoczny w porze kolacji. Do tej pory organizm zostanie już oczyszczony, ty zaś poczujesz się lżejszy, bardziej energiczny, szczęśliwszy i bardziej zrelaksowany.

Aby detoksykacja przyniosła efekty, zalecam przeprowadzanie jej raz w miesiącu. Gdy w trakcie detoksykacji przestaną pojawiać się kamienie żółciowe, będzie to oznaczać, że wątroba nareszcie została oczyszczona!

Po oczyszczeniu wątroby i przywróceniu jej zdolności do usuwania toksyn oraz tłuszczów, pokażę ci, jak poprawić pracę trzustki.

7. Rozdział

Dieta cukrzycowa

W niniejszym rozdziale zamierzam ujawnić prawdę na temat cukrzycy i może ona być najtrudniejsza do zaakceptowania. Przeczytasz rzeczy na temat cukrzycy, o których nigdy wcześniej nie słyszałeś. Przedstawię ci nawyki żywieniowe nie mające nic wspólnego z tym, co ludzie zwykle uważają za prawidłowe odżywianie. Nie jestem jednak jedyną osobą, która to robi. Ludzie powoli zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że współczesna dieta w niczym nie przypomina diety naszych przodków. Organizm ludzki nie jest po prostu przystosowany do rodzaju pokarmów, które dziś należą do powszechnie spożywanych. Jest to jedna z głównych przyczyn, dla których nasz organizm był w minionym stuleciu atakowany przez tak liczne epidemie.

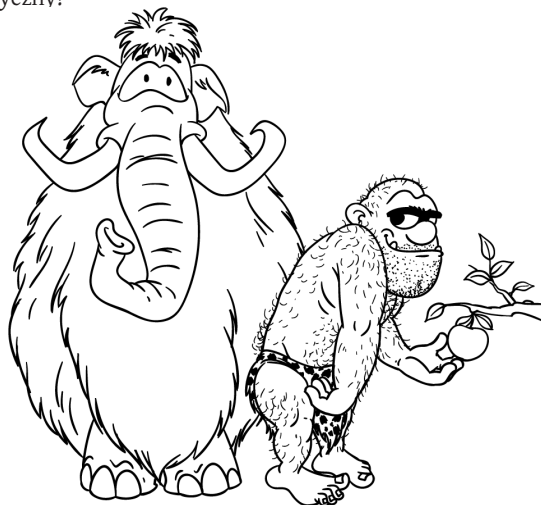
Tak więc, rozdział ten będzie poświęcony zdrowym nawykom żywieniowym, które dostarczają organizmowi składników odżywczych, tak potrzebnych do normalnego funkcjonowania i, przede wszystkim, prawidłowemu odżywianiu i diecie, która wygrywa z cukrzycą.

7.1. Naturalna ludzka dieta

Dowody na temat diety naszych przodków wyraźnie wskazują na to, że odżywiali się oni całkiem inaczej, niż dzisiejszy człowiek.

Wyobrażamy sobie wczesnych ludzi jako potężnych łowców jedzących duże zwierzęta pieczone nad ogniskiem, ale ile jest w tym prawdy? Czy nasi przodkowie jedli głównie mięso?

Zanim zacznę omawiać zmiany zachodzące w diecie ludzi na przestrzeni lat, miej na uwadze fakt, że nasz układ trawienny pozostał identyczny!



Należy też odpowiedzieć na kolejne ważne pytanie: jeżeli wczesny człowiek nie zjadał dużych ilości mięsa, dlaczego w takim razie my spożywamy je w tak dużych ilościach? Kto lub co nas do tego zmusiło?

Antropolodzy twierdzą, że ludzie prehistoryczni byli uzależnieni od mięsa, jako podstawowego pożywienia. Powody są bardzo proste. Wyobraź sobie, że żyjesz tysiące lat temu, bez nowoczesnej broni, technologii i wiedzy na temat świata, który cię otacza. Jakie jest prawdopodobieństwo złapania i zjedzenia zwierzęcia każdego dnia?

Do tego, łowienie zdobyczy kilka razy dziennie nie jest jedynym wyzwaniem. Po tym, jak zwierzę zostanie złapane, należy je wypatroszyć, chyba że nasi przodkowie mogli jeść futro, kości i płyny ustrojowe wraz z mięsem. Obrzydliwe, prawda?

Aby potwierdzić wiarygodność tej teorii, możesz poeksperymentować z dietą. Po prostu połóż przed nim surowe mięso i świeże owoce i sprawdź, co wybierze!

Dalsze dowody odnajdujemy w budowie naszego ciała. Ludzie po prostu nie nadają się do polowania na grubą zwierzynę. Wystarczy spojrzeć na szczęki jakiegokolwiek drapieżnika i porównać je z wyglądem własnych szczęk w lustrze. Czy nasze zęby mogą zedrzeć mięso z kości martwego bawoła?



Nie zapominajmy o „moralnych” aspektach codziennego polowania. Większość osób wołałaby nie zabijać codziennie innych żywych istot. Biorąc pod uwagę wrodzoną niechęć do zabijania u ludzi, ilu z nas przeżyłoby w dzisiejszych warunkach żywiąc się w głównej mierze mięsem?

Wspomniałem już, że nasze zęby są równe, w przeciwieństwie do zębów prawdziwych drapieżników. Nie posiadamy wrodzonej zdolności do rozrywania mięsa innego zwierzęcia. Co więcej, mierząc poziom kwasowości u zwierząt, które polują i żywią się jedynie mięsem widać, że jest on dużo wyższy niż u ludzi.



Zwierzęta potrzebują wyższego poziomu kwasowości, aby mogły właściwie trawić mięso. Ich żołądek i układ trawienny różnią się od ludzkich w znaczący sposób.

Mięsożercy mają krótszy układ pokarmowy i mocny żołądek, który jest w stanie strawić zgniłe mięso. Zwierzęta mogą jeść i trawić mięso, które rozkładało się przez wiele dni. Czy my to możemy? Czy człowiek może tak po prostu zjeść surowe, niegotowane mięso, które leżało w trawie przez 3-4 dni.

Krótko mówiąc, człowiek nie został stworzony jako bezwzględny łowca lub wyłącznie mięsożerca.

Poniższa tabela przedstawia różnice pomiędzy ludźmi a zwierzętami mięsożernymi:

	LUDIA	MÄSOŽRAVCE
Zęby	Równe	Ostre
Przeżuwanie	Długie przeżuwanie	Połykanie dużych kawałków mięsa
Język	Gładki	Szorstki
Ślina	Enzymy do trawienia węglowodanów	Brak enzymów trawiennych
Zakrzepy arterii	Tak, niska odporność na tłuszcz	Nie, duże zapotrzebowanie na tłuszcz
Paznokcie	Równe	Ostre pazury
Wydzielanie potu	Przez pory w skórze	Tylko przez język
Sen	Zwykle 33% dnia	Zwykle 80% dnia
Żołądek	Kwasowość pH 4-5	Kwasowość pH 1
Jelito cienkie	10-11 razy dłuższe niż długość ciała	3-6 razy dłuższe niż długość ciała
Jelito grube	Długie i złożone	Krótkie, proste i gładkie
Wątroba	Nie może oczyścić witaminy A	Może oczyścić witaminę A
Witamina C	Musi być przyjmowana z zewnątrz	Samo wytwarza witaminę C
Nawyki żywieniowe	Nie jest w stanie jeść zepsutego, surowego mięsa	Lubi surowe i zepsute mięso
Nogi	2	4

*Tabela różnic pomiędzy ludźmi a zwierzętami mięsożernymi
(zwierzęta, których pożywieniem jest wyłącznie mięso)*

Można więc wywnioskować, że nasi przodkowie prawdopodobnie jedli niewiele mięsa. Należy jednak pamiętać, że jedli wyłącznie świeże mięso, które jest kaloryczne.

Kolejną grupą żywności, której prawdopodobnie nie było w jadłospisie naszych przodków, jest nabiał. Skąd mieliby go wziąć? Faktem nie do pominięcia jest to, że ludzie to jedyny gatunek, który pije mleko nawet w okresie dorosłości. Do tego, nie pije mleka ludzkiego, tylko mleko innych zwierząt. Nieco dziwne, prawda?



A co z ziarnami? Czy człowiek mógłby strawić ryż lub pszenicę w ich naturalnej postaci? Raczej nie. Ludzie nie mogą przeżuć ziaren zbóż w naturalnej postaci, a co dopiero je strawić. Patrząc na zwierzęta, ziarnami karmią się głównie ptaki, ich system pokarmowy dobrze dostosował się do tego typu pożywienia. Ptaki mają w gardle torebkę, do której dostają się połknięte ziarna i zostają tam rozpuszczone, aby można je było łatwiej strawić. Jednak ludzie nie mają zdolności trawienia surowych ziaren. Zatem, jeżeli nasi przodkowie nie jedli ziaren, nabiału ani mięsa, co w takim razie jedli?

Wniosek nasuwa się sam: jedli warzywa. Nietrudno jest jeść warzywa w surowej postaci, jednak zawierają one niewielką ilość kalorii. Weźmy tylko smak: bez sosu sałatkowego, surowe warzywa z pewnością mogą się znudzić, jeżeli jemy je codziennie!

Pewnie myślisz, że zwariowałem twierdząc, że praludzie jedli tylko warzywa! W jaki sposób człowiek może być zdrowy nie pijąc mleka i nie jedząc ziaren? W końcu, ciągle słyszymy, że są one częścią każdej zdrowej diety!



Dlatego rozpocząłem ten rozdział prosząc, abyś zapomniał o tym, co wiesz o tzw. zdrowej diecie! To, co w dzisiejszych czasach jest reklamowane i promowane, nie ma nic wspólnego ze zdrowiem, ale z bogaceniem się! Rynek napędzany zyskiem wprowadził “nowe” zasady ludzkiej diety.

W oparciu o wszystko, o czym do tej pory mówiłem, idealnym pożywieniem dla ludzi są:

- Pokarmy bez przypraw
- Surowe, lekkostrawne pokarmy
- Pokarmy, które można łatwo znaleźć
- Pokarmy zawierające wiele składników odżywczych i witamin potrzebnych do przetrwania
- Pokarmy bogate w kalorie w postaci cukrów prostych, których potrzebuje organizm

Czy możesz wyobrazić sobie żywność, która spełnia powyższe wymagania?

Czy możesz wyobrazić sobie żywność, która spełnia powyższe wymagania!

NASI PRZODKOWIE NIEMAL WYŁĄCZNIE JEDLI OWOCE!

Kolejny fakt, który pomaga w udowodnieniu tej teorii można znaleźć obserwując naszego najbliższego pod względem genetycznym krewnego w królestwie zwierząt, szympansa, który żywi się wyłącznie owocami!

Na początku, teoria ta wydaje się absurdalna, ale po krótkim przemyśleniu widać, że owoce spełniają wszystkie warunki ludzkiej diety:

- » Owoce zawierają więcej niezbędnych składników odżywczych niż inne grupy żywności.
- » Surowe owoce mają świetny smak, zwłaszcza gdy są dojrzałe.
- » Owoce można jeść od razu po zebraniu, bez specjalnego przygotowania.
- » Organizm trawi owoce szybciej niż inne pokarmy.
- » Dojrzałe owoce mogą przetwarzać węglowodany we fruktozę i glukozę, cukry proste, które organizm natychmiast wykorzystuje jako źródło energii, bez potrzeby trawienia.
- » Enzymy zawarte w owocach mogą przetwarzać białka w aminokwasy, tłuszcz zaś w kwasy tłuszczowe, stanowiące źródło energii dla organizmu. Tej energii potrzebujemy do poruszania się, mówienia, oddychania i wszystkiego, co niezbędne do przetrwania.
- » Owoce to łatwo dostępne produkty żywnościowe. Można je łatwo odnaleźć dzięki wyrazistym barwom i wystarczy zerwać je z drzewa. Dojrzałe owoce same spadają na ziemię, niepotrzebny jest więc wysiłek włożony w polowanie i zabijanie zwierząt!



» Mózg, sam w sobie, napędzany jest przez cukry proste. W czasach, gdy ludzie jedli tylko owoce, mózg ludzki rozwijał się. Nasza prehistoryczna dieta owocowa pomogła naszemu organizmowi rozwijać się i ewoluować, zaś nasza współczesna dieta powoduje zmniejszenie wydajności mózgu!

Być może obawiasz się myśląc, że metoda, którą proponuje Diabetes NoMore opiera się wyłącznie na jedzeniu owoców! Nie obawiaj się, to nie prawda. Musisz jednak zapamiętać kilka ważnych faktów na temat owoców.

7.1.1. Bilans cukru i tłuszczu

Jak dowiedzieliśmy się w poprzednim rozdziale, nasi przodkowie jedli głównie owoce. Cukry z owoców były łatwo przetwarzane w energię dla komórek i to bez użycia insuliny.

Wyobraź sobie tylko, że spożywali większe ilości cukru dziennie niż my dzisiaj, jednak trzustka funkcjonowała doskonale i nie chorowali na cukrzycę.

To prawda, że nasi przodkowie sporadycznie jedli mięso i inne wysokokaloryczne pokarmy jak awokado, przeprowadźmy jednak pewną analizę. Gdy „dobrali się” do mięsa, nie jedli owoców. Dlaczego? Po pierwsze, nie istniały lodówki. Wiedzieli, że muszą zjeść całe mięso, zanim się ono zepsuje. Ponieważ mięso jest bogate w kalorie, dopóki posiadali jego zapasy, nie jedli owoców. Poza tym, mięso było rzadkim przysmakiem, tak więc, gdy wchodziło w jego posiadanie, chcieli go jeść jak najwięcej.

Ma to KLUCZOWE znaczenie dla ich diety, której nie towarzyszyły choroby: nigdy nie łączyli cukru i tłuszczu!

Nasi przodkowie jedli albo wyłącznie tłuste, albo wyłącznie pokarmy zawierające cukier, a taka dieta chroniła ich przed cukrzycą. Dopiero po tym, jak ludzie zaczęli łączyć słodkie i tłuste pokarmy, pojawiło się zapotrzebowanie na insulinę.



7.1.2. Hodowla przemysłowa

Prawdziwa epidemia cukrzycy wybuchła dopiero przed wiekiem, a wiemy, że ludzie łączyli różne rodzaje pokarmów w swojej diecie na długo przed tym.

Co się zatem zmieniło? Po pierwsze, jakość pożywienia jest dziś o wiele gorsza. Jedzono o wiele zdrowsze pokarmy, uprawiane ekologicznie w małych gospodarstwach, które nigdy nie zostały wystawione na działanie substancji chemicznych. Rzecz jasna, przetworzona żywność nie była wtedy powszechnie dostępna. Jednak wszystko zmieniło się w ramach ekspansji hodowli przemysłowej.

7.1.3. Mięso

Prawdopodobnie największa zmiana w diecie człowieka zaszła wtedy, gdy uprzemysłowiono chów zwierząt gospodarczych. Około 60 lat temu, produkcja mięsa została przeniesiona z małych gospodarstw do dużych fabryk. Dawniej, zwierzęta gospodarcze żywiono naturalnie, tak, jak miało to miejsce przed powstaniem farm. Bydło wypasane było głównie na bezkresnych łąkach, tak więc mięso było zdrowe i miało niską zawartość tłuszczu. Jednak wówczas wszystko drastycznie się zmieniło. Mięso bydła pasionego trawą zawiera kwasy tłuszczowe Omega 6 i 3 w stosunku 3:1. W przypadku wołowiny produkowanej komercyjnie, ten stosunek wynosi 20:1. To bardzo ważne, gdyż kwasy tłuszczowe Omega 6 tworzą wokół komórek otoczkę, która blokuje swobodny przepływ i wchłanianie cukru przez komórkę. Z kolei, kwasy tłuszczowe Omega 3, wędrują swobodnie i oczyszczają krwiobieg ze złych tłuszczów.

Dodatkowym problemem jest to, że dzisiejsze zwierzęta gospodarskie trzymane są w klatkach. Nie biegają po łące i nie odżywiają się w sposób naturalny. Zwierzęta te chorują i karmione są niezdrowymi mieszankami, aby stały się większe i cięższe. Zastrzyki sterydów i antybiotyków to także część ich życia.



Ten rodzaj mięsa stwarza problemy, zaś jego spożywanie przez diabetyków jest ryzykowne. Jeżeli naprawdę musisz jeść mięso, wybieraj wyłącznie organiczne mięso zwierząt karmionych trawą.

7.1.4. Nabiał

Dzisiejsze produkty mleczne są pełne tłuszczu oraz cukru i zdecydowanie nie są dla nas zdrowe. Program Diabetes NoMore zaleca usunięcie nabiału z jadłospisu.

Jak już wspomniałem, jesteśmy jedynym gatunkiem na planecie, który pije mleko innych zwierząt. To po prostu nie wydaje się naturalne.

Spróbuj zapomnieć o wszystkim, co mówiono ci na temat tego, jak ważne jest mleko dla zdrowia. Czy ktokolwiek powiedział ci, że krowie mleko sprzedawane jako mleko o zawartości 2% tłuszczu, tak naprawdę zawiera 35% tłuszczu? To nie jest jakiś tam tłuszcz, jest to tłuszcz nasycony. To ten sam tłuszcz, który związany jest bezpośrednio z wysokim poziomem cholesterolu i odporności na insulinę. Dlatego konieczne jest, aby usunąć mleko z diety.

Podobna sytuacja jest z innymi produktami mlecznymi, jak jogurt, ser i lody. Są one pełne tłuszczu! Na przykład ser składa się prawie w 100% z tłuszczu. Należy go więc unikać. 70% kalorii pochodzących z nabiału otrzymywanych jest z tłuszczu. Dlatego nie ma dla nich miejsca w metodzie proponowanej przez Diabetes NoMore.

Prawdopodobnie widziałeś produkty mleczne bez tłuszczu, ale miej na uwadze, że to prawie niemożliwe wyeliminować z czegoś cały tłuszcz! Nawet, gdyby coś takiego było możliwe, w danym produkcie pozostałby tylko cukier. A co z laktozą?

Laktoza to po prostu inny rodzaj tłuszczu znajdującego się w nabiale. Być może słyszałeś osoby mówiące o braku tolerancji na laktozę. Nie posiadają oni enzymów, które rozkładają i trawią cukry zawarte w nabiale. Jeśli nie zostaną strawione, cukry te swobodnie wędrują w układzie pokarmowym. W dolnym odcinku jelita tworzą korzystne warunki do rozwoju różnego rodzaju szkodliwych bakterii. Dlatego osoby z nietolerancją laktozy mają wiele problemów zdrowotnych i zaburzeń (wzdęcia, skurcze, biegunkę itd.).



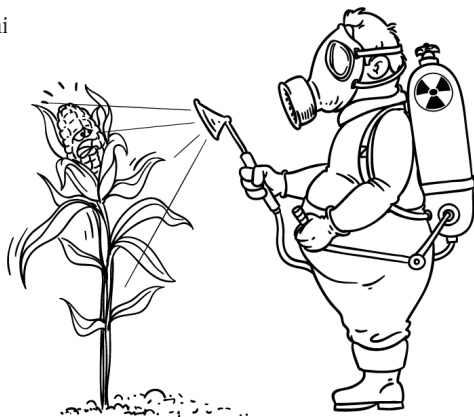
Praktykując program zawarty w książce: „Diabetes NoMore“, unikaj produktów mlecznych. Możesz znaleźć odpowiednie zamienniki, takie jak mleko sojowe, konopie, ryż czy migdały. Większość centrów handlowych oferuje obecnie różne substytuty produktów mlecznych.

7.1.5. Zboża i ziarna

Zboża i ziarna są kolejną grupą żywności wprowadzoną do naszej diety stosunkowo niedawno. Według naukowców, ludzie zaczęli konsumować ziarna dopiero 10 000 lat temu.

Zboża i ziarna spożywane w przeszłości nie miały nic wspólnego z tymi, które jemy obecnie. Przed tym, jak znalazły się na twoim stole, zostały wielokrotnie przetworzone i:

- » Straciły większość składników odżywczych
- » Zawierają duże ilości toksycznych pestycydów, którymi były „karmione“ w okresie wzrostu
- » Były nawożone nawozami syntetycznymi, których ziarna nie są w stanie wykorzystać lub przetworzyć
- » Były narażone na promieniowanie, które niszczy wszelkie składniki odżywcze
- » Wyrosły z genetycznie zmodyfikowanych nasion, które są w stanie wywołać poważne problemy zdrowotne, a dotyczy to szczególnie



Uprawa i zbiory zbóż nie są jedynym problemem. Dawniej, do ich mielenia stosowano kamienne młyny, dziś do mielenia ziaren używa się szybkich pras metalowych. To tylko niektóre z powodów, dla których stężenie glukozy we krwi nagle wzrasta, zmuszając organizm do wytwarzania o wiele większych ilości insuliny niż kiedykolwiek wcześniej.

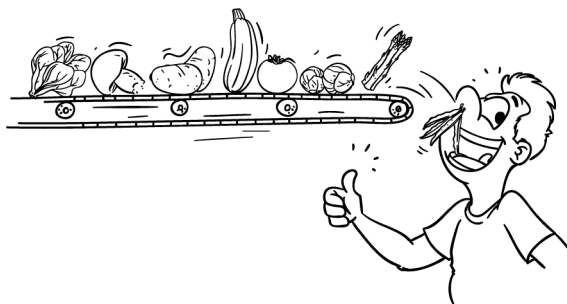
7.1.6. Warzywa

Warzywa są ważną częścią programu Diabetes NoMore. Jak sobie przypominasz, wspominałem wcześniej, że potas jest bardzo ważny w procesie przetwarzania cukru w naszym organizmie oraz w wielu innych procesach, o których nie będziemy teraz rozmawiać. Gdy w naszym organizmie nie ma wystarczająco dużo potasu, odczuwamy pragnienie cukru. Potas pomaga w przechowywaniu cukru w komórkach. W rzeczywistości, każdej cząsteczce cukru potrzebna jest jedna cząsteczka potasu jako pomoc w przechowywaniu cukru w komórkach. W wyniku zwiększonej konsumpcji cukru, organizm odczuwa niedobór potasu, to zaś prowadzi do podwyższenia stężenia cukru we krwi.

W celu zwiększenia poziomu potasu podczas stosowania diety Diabetes NoMore, należy jeść jak najwięcej warzyw. Szczególnie warzyw bogatych w potas! Większość tych warzyw łatwo jest znaleźć na lokalnym rynku lub w centrach handlowych.

Spróbuj jeść dużo:

- Pomidorów
- Szpinaku
- Grzybów
- Ziemniaków (w szczególności batatów)
- Boćwiny
- Cukinii
- Brukselki
- Szparagów
- Groszku itd.



Ciemnozielone warzywa liściaste są najlepszym źródłem potasu. Jedząc codziennie 2 surówki z takich warzyw, dostarczasz organizmowi wystarczającej ilości potasu. Jeżeli nie jesteś w stanie zjeść tylu surówek i warzyw podczas posiłków, możesz przygotować sobie zielony koktajl jako mały posiłek i w ten sposób pokryć dzienne zapotrzebowanie na potas. W dalszej części książki przedstawię ci kilka prostych przepisów na koktajle warzywne.

7.1.7. Owoce

Wspomnieliśmy już o tym, że owoce to najważniejsza grupa żywności dla diabetyków oraz o tym, że były one głównym źródłem substancji odżywczych dla naszych przodków. Owoce były najlepszym wyborem, gdyż miały wspaniały smak i można je było jeść prosto z drzew.

Jednak, wraz z rozwojem przemysłu, owoce nie są już tym, czym były dawniej. Owoce zbierane są obecnie na wiele tygodni przed dojrzewaniem, aby nie popsuły się w trakcie długiej podróży na półki sklepowe. Jednak zbieranie niedojrzałych owoców wpływa na trzy znaczące czynniki:

- » Smak nie jest taki sam. Większość owoców nie jest w stanie dojrzeć po zebraniu, tak więc ich rzeczywisty smak nigdy nie zostanie rozwinięty (wyjątkiem są banany).
- » Zebrane zbyt wcześnie niedojrzałe owoce nie zawierają tylu składników odżywczych, jakie zwykle można znaleźć w owocach dojrzałych.
- » I rzecz najważniejsza: niedojrzałe owoce nie zdążyły dokończyć procesu przetwarzania cukru, co oznacza, że cukry nie zostały przetworzone we fruktozę. Zamiast tego, niedojrzałe owoce zawierają glukozę, sprawiając diabetykom jeszcze więcej problemów.



7.2. DIETA Diabetes NoMore

Prezentowana dieta została specjalnie stworzona po to, aby oczyścić wątrobę i poprawić jej funkcjonowanie w celu wyleczenia cukrzycy. Staraj się przestrzegać wskazówek, w tego typu diecie chodzi wyłącznie o to, by uzyskać potrzebne składniki odżywcze i uwolnić się od insuliny.

Jak już wcześniej wspomniałem, przed rozpoczęciem jakiejkolwiek diety mającej wpływ na cukrzycę, należy obowiązkowo zasięgnąć porady lekarza.

7.2.1. Dania Diabetes NoMore

Wyjaśniłem już powody, dla których nigdy nie należy mieszać CUKRÓW Z TŁUSZCZAMI!

Podstawowa zasada niniejszej diety brzmi: nigdy nie spożywaj jednocześnie cukrów i tłuszczów. Jest to pierwszy krok w kierunku wyleczenia cukrzycy. Pamiętaj o tym, że żywność bogata w węglowodany zostaje przetworzona w cukier w procesie trawienia.

Poniżej znajdują się listy (tabele) grup żywności, których nigdy nie powinno się mieszać. Mamy więc **POMARAŃCZOWE** grupy żywności i **CZERWONE** grupy żywności. Znajdziesz tu także **CZARNĄ** listę. Pożywienia z czarnej grupy żywności należy całkowicie unikać! Jak już wyjaśniałem w poprzednim rozdziale, istnieją pokarmy, które po prostu nie wprowadzają do diety niczego dobrego, a mogą w poważny sposób przyczynić się do pogorszenia cukrzycy. Produkty żywnościowe z czarnej listy zawierają zarówno tłuszcze, jak i cukry, dlatego należy ich unikać.



Twój talerz powinien więc wyglądać następująco: w głównej mierze gotowane i świeże warzywa. Miej na uwadze to, że niniejsza dieta służy oczyszczeniu wątroby oraz trzustki i przywróceniu ich funkcji. Po osiągnięciu tego celu, można przejść do kolejnego etapu: etapu utrzymania efektów, podczas którego twoja dieta nie będzie już tak ograniczona.

Listy żywności

WĘGLOWODANY		
Owoce	Chleb	Makarony
Ryż	Owies	Kuskus
Ziarna	Komosa ryżowa	Jęczmień
Ziemniaki	Słodkie ziemniaki	Dynia
Melon	Bataty	Kukurydza
Marchew	Groch	Groszek zielony

TŁUSZCZE		
Czerwone mięso	Drób	Ryby
Skorupiaki	Jaja	Masło
Olej	Orzechy	Awokado
Oliwki		

INNE		
Nabiał	Nabiał	Większość fast foodów
Większość przetworzonej żywności		

Zatem, twój talerz wyglądałby w ten sposób:

Połączenie żywności z **POMARAŃCZOWEJ** listy.

LUB

Połączenie żywności z **CZERWONEJ** listy.



7.2.2. Zasady, których należy przestrzegać

Będąc na diecie Diabetes NoMore, spróbuj mieć na uwadze poniższe zasady i surowo ich przestrzegać:

» Warzywa (te pozbawione skrobi), możesz jeść w dowolnych ilościach, w przeciwieństwie do innych grup żywności. Można je jeść zawsze i wszędzie. Nie należy jedynie stosować oleju lub masła w potrawach zawierających węglowodany (grupa Pomarańczowa).

» $\frac{3}{4}$ idealnego talerza pokrywałyby warzywa (twoje główne pożywienie). Oczywiście, to nie jest KONIECZNE, ale pomoże ci w szybszym powrocie do zdrowia.

» Przygotowując posiłek, wybieraj pokarmy JEDYNIE z grupy Czerwonej lub Pomarańczowej - NIGDY z obu grup. Jeżeli mieszasz te dwie grupy, twój poziom cukru we krwi szybko wzrośnie. Na przykład, jeżeli na obiad zjesz kawałek czerwonego mięsa, przez resztę dnia powinieneś jeść wyłącznie warzywa oraz unikać węglowodanów i tłuszczów. Jeżeli jeden z posiłków zawiera ziarna, pozostałe nie powinny zawierać tłuszczów.

» Owoców także nie należy mieszać z innymi grupami żywności. Polecam jeść je tylko na śniadanie: wyłącznie owoce.

» Spróbuj od czasu do czasu zjeść coś tłustego. Jednak przerwa pomiędzy dwoma tłustymi posiłkami powinna wynosić co najmniej 12 godzin. Niektóre tłuste pokarmy usuwane są z krwioobiegu dopiero po 3 dniach.

» Mając na uwadze to, że tłuszczom potrzeba czasu na opuszczenie układu krążenia, staraj się unikać tłustych potraw jak tylko jest to możliwe i zastąp je pokarmami bogatymi w białka.

» Po zjedzeniu posiłku bogatego w węglowodany, pamiętaj, aby unikać sosów sałatkowych zawierających olej.

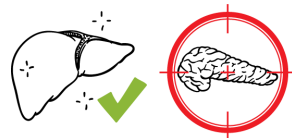
8. Rozdział

Leczenie trzustki i IGF

W poprzednim rozdziale zajęliśmy się wzmocnieniem funkcji wątroby, oczyszczaniem wątroby i wytwarzaniem większej ilości IGF (insulinopodobnego czynnika wzrostu). Procesy te w sposób naturalny obniżają poziom cukru we krwi. Kolejnym krokiem będzie wzmocnienie twojej trzustki, co dodatkowo pomaga w leczeniu cukrzycy. Choć może słyszałeś o tym, że funkcji uszkodzonej trzustki nie da się przywrócić, istnieje wiele ziół leczniczych, które to potrafią!

Duża część moich badań poświęcona jest właśnie temu rozdziałowi, gdyż to mojemu zespołowi udało się odkryć wszystkie te rewolucyjne składniki, które z diety Diabetes NoMore czynią tak wyjątkową metodę do walki z cukrzycą.

Poniżej zostały zaprezentowane najważniejsze wyniki tych badań oraz główne składniki formuły do leczenia cukrzycy.



8.1. Proszek Diabetes NoMore

Składniki proszku można łatwo znaleźć w sklepach zielarskich. Jeżeli w twoim sąsiedztwie nie ma takiego sklepu, składniki możesz zamówić przez internet. Wiele z nich można też znaleźć w centrach handlowych.



Składniki do przygotowania proszku Diabetes NoMore

Składnik	Działanie	Ilość
Rozwar wielkokwiatowy (Platycodi Radix)	Zwiększa wrażliwość na insulinę poprzez poprawę homeostazy glukozy. Ekstrakt ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwrakowe. Obniża poziom cukru we krwi.	6 gramów
Cytryniec chiński (Schizandra Fructus)	Cytryniec to owoc stosowany w Chinach do wzmocnienia układu odpornościowego, regulacji poziomu cukru we krwi, odgrywa więc ważną rolę w produkcji nowych zdrowych komórek.	6 gramów
Tasznik pospolity (Capsella Bursa)	Poprawia krążenie krwi i utrzymuje prawidłowy poziom cukru we krwi.	6 gramów

Ekstrakt z korzenia lukrecji (<i>Glycyrrhizae Radix</i>)	Ekstrakt zawiera amorfrutyny, które mają działanie przeciwcukrzycowe. Obniża poziom cukru we krwi i ma działanie przeciwzapalne. Stosowany w leczeniu złożonych chorób metabolicznych.	5 gramów
Ekstrakt z korzenia traganka błoniastego (<i>Astragalus Membranaceus Bunge</i>)	Przyczynia się do poprawy funkcji nerek i obniża poziom cukru we krwi.	5 gramów
Ekstrakt kolcowoju pospolitego (<i>Lycium Barbarum</i>)	Kolcowój pospolity znany jako wilcza jagoda stosowany jest w Chinach od stuleci jako środek odmładzający, a od niedawna także w leczeniu cukrzycy.	5 gramów
Ekstrakt pochrzynu japońskiego (<i>Dioscorea Japonica Thurnberg</i>)	Zwiększa wytrzymałość i siłę mięśni. Poprawia pracę wątroby i wzmacnia system odpornościowy. Jest to roślina znana ze swojego działania przeciwcukrzycowego.	5 gramów
Ekstrakt kokoryczki olbrzymiej (<i>Polygonatum Biflorum</i>)	Kokoryczka olbrzymia zawiera składniki obniżające stężenie cukru we krwi.	5 gramów
Ekstrakt z liści białej morwy (<i>Morus Alba</i>)	W wielu kulturach na całym świecie używa się liścia białej morwy w celu kontrolowania cukrzycy. Wiadomo, że obniża ona nagły wzrost stężenia cukru we krwi występujący po spożyciu posiłku.	5 gramów
Ekstrakt z korzenia balsamowca mirra (<i>Commiphora Abyssinica</i>)	Mirra pomaga leczyć kaszel, astmę, wrzody, zaparcia, zapalenia stawów itd. Pomaga zmniejszyć stan zapalny i walczyć z bakteriami.	5 gramów

Ekstrakt serdecznika chińskiego (Leonurus Artemisia)	Serdecznik chiński zwiększa przepływ krwi oraz obniża ciśnienie krwi, co prowadzi do zmniejszenia obciążenia serca.	4 gramy
Ekstrakt z owoców głożyny pospolitej (Ziziphus Jujuba)	Głożyna pomaga w oczyszczaniu krwi i zwiększa siłę mięśni. Jednocześnie poprawia pracę wątroby i wzmacnia system odpornościowy.	4 gramy
Ekstrakt cykorii (Chocorium Intybus)	Cykorię stosuje się od dawna, ze względu na jej pozytywny wpływ na układ pokarmowy i wątrobę. Często stosowana jest też do obniżania poziomu cukru we krwi.	4 gramy
Nasiona kozieradki	Nasiona kozieradki zawierają dużą ilość rozpuszczalnego błonnika. Poprzez spowolnienie trawienia i wchłanianie węglowodanów, nasiona te obniżają poziom cukru we krwi.	50 gramów

Ogólna ilość mieszanki: 115 gramów.

Pozostałe składniki:

Cynamon	Liczne badania wykazały, że cynamon pomaga kontrolować stężenie cukru we krwi.
Kakao	Niektóre badania sugerują, że określone substancje zawarte w kakao pomagają w utrzymaniu masy ciała i poziomu cukru we krwi.
Stewia	Stewia może poprawić wrażliwość na insulinę. Dzięki zmniejszonej odporności na insulinę, komórki lepiej ją wykorzystują.

8.1.1. W jaki sposób przygotować proszek Diabetes NoMore

W celu udanego przygotowania proszku Diabetes NoMore, należy wykonać następujące czynności:

1. Zdobądź wszystkie składniki wymienione w powyższej tabeli. Podane ilości wystarczają na miesiąc stosowania. Składniki można kupić w sklepach zielarskich.

2. Kupuj składniki w postaci proszku. Jeżeli nie występują w postaci sproszkowanej, użyj młynka i tłuczka w celu uzyskania drobnego proszku.

3. Przygotuj szczelnie zamykaną torebkę foliową. Włóż do niej wszystkie składniki z tabeli i potrząsaj tak długo, aż zostaną dobrze wymieszane.



Proszek Diabetes NoMore jest teraz gotowy do użycia.

8.2. Jak przygotowywać napoje Diabetes NoMore

Będąc na diecie Diabetes NoMore, wymienione tu szejki i koktajle można spożywać razem z posiłkami. Shake węglowodanowy należy łączyć z posiłkami z grupy żywności bogatej w węglowodany, zaś przy pozostałych grupach żywności należy wypijać napój proteinowy. Przygotowanie ich jest bardzo proste, zaś smak - wyśmienity!



8.2.1. Shake bogaty w węglowodany

Składniki:

- 2 dl wody
- 1 dl lodu
- 1 banan
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka cynamonu
- 1 paczuszka stewii
- ¼ łyżeczki proszku Diabetes NoMore



Wszystkie składniki miksować w blenderze aż do uzyskania gładkiej masy. Twój shake jest gotowy!

8.2.2. Napój proteinowy

Składniki:

- 2 dl mleka sojowego, z konopi
lub mleka orzechowego (bez cukru)
- ¼ dojrzałego awokado
- 1 łyżka masła migdałowego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka cynamonu
- 1 paczuszka stewii
- ¼ łyżki proszku Diabetes NoMore
- 1 dl lodu



Wszystkie składniki miksować w blenderze aż do uzyskania gładkiej masy.

W celu uzyskania najlepszych efektów należy przygotować 3 napoje dziennie i wypijać je 30 minut przed spożyciem posiłku. Pamiętaj, aby pić napój, który jest zgodny z rodzajem spożywanych pokarmów. Przed śniadaniem najlepiej wypić shake węglowodanowy, zaś w ciągu dnia wypijać napój proteinowy.



9. Rozdział

Uzdrowiająca moc umysłu

Medycyna zachodnia zaczęła badać potężny wpływ umysłu na ogólny stan zdrowia dopiero w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci.

Liczne badania wykazały niezaprzeczalny związek stanu naszego umysłu ze zdolnością do leczenia chorób. W prostych słowach, twoje myśli mogą kształtować twoje życie i zdrowie. Na przykład, jeżeli obudzisz się rano myśląc o tym, jak bardzo potrzebujesz insuliny i przez cały dzień będziesz myśleć wyłącznie o tym, po upływie określonego czasu twój mózg zacznie się z tobą zgadzać. Codziennie nakazujesz swojemu mózgowi, aby wierzył w to, że potrzebujesz insuliny i zawsze po nią sięgniesz, aby móc kontrolować stężenie cukru we krwi.

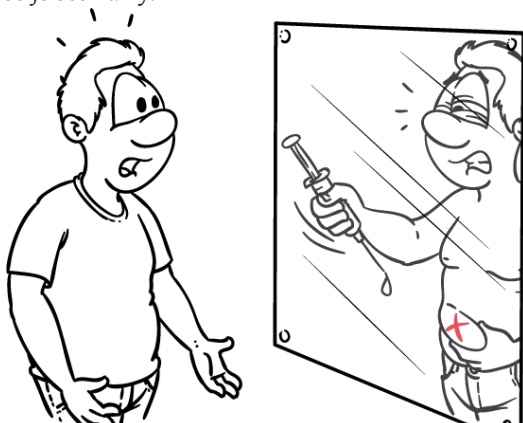


Wiele badań naukowych, włączając w to badanie przeprowadzone przez dr Stanisława Wołkę, dowiodło, że umysł ma wpływ na organizm na poziomie komórkowym i może nawet wpływać na DNA. Badania wyjaśniają, w jaki sposób nasze myśli i moc umysłu wpływają na zdolność organizmu do leczenia się i radzenia sobie z chorobą.

Zobaczmy teraz, jak można wykorzystać tę wrodzoną moc leczenia do wygrania walki z cukrzycą.

9.1. Twoja podświadomość ma wpływ na cukrzycę

Nasza podświadomość posiada określoną wiedzę na nasz temat. Wiedza ta ukształtowana została na podstawie tego, w jaki sposób widzimy samych siebie w oparciu o wcześniejsze doświadczenia i to, w jaki sposób je oceniamy.



Wyobraźmy sobie osobę, której powiedziano, że cukrzyca jest chorobą dziedziczną, a osoba ta zacznie postrzegać siebie jako kogoś, kto prawdopodobnie zachoruje na cukrzycę. Poczuje się tak jedynie na podstawie tej jednej opinii, bez względu na prawdziwość tej informacji lub rzeczywistych zagrożeń. Mając na uwadze tę myśl, osoba ta może nawet zacząć myśleć o tym, jak wyglądałoby życie diabetyka, w jaki sposób się ono zmieni oraz jaki typ terapii i leków będzie musiała przyjmować. Po pewnym czasie, jej podświadomość zacznie przyswajać stworzony wizerunek tej osoby jako diabetyka.

Jest to doskonały przykład na to, w jaki sposób umysł jest w stanie stworzyć wizerunek, który właściwie nie ma oparcia w żadnym konkretnym doświadczeniu. Nigdy wcześniej nie byłeś diabetykiem. Po prostu wyobraziłeś to sobie, a twoja podświadomość zaczęła projektować taki wizerunek ciebie. Teraz ty, twój organizm oraz umysł muszą coś zrobić z wizją ciebie jako diabetyka. Jeżeli twój umysł wierzy w to, że jesteś diabetykiem, organizm zrobi wszystko, aby postępować zgodnie z tym przekonaniem.

Jak już wspomniałem, umysł jest w stanie wpływać na organizm nawet na poziomie komórkowym, aż do DNA. Jeśli więc umysł tworzy wizerunek ciebie jako diabetyka, komórki są w stanie spowolnić lub całkowicie przestać produkować insulinę. Brzmi zastraszająco. Istnieje jednak pozytywny aspekt. W ten sam sposób, w jaki negatywny wizerunek może ci zaszkodzić, pozytywny może ci pomóc. Możesz wykorzystać moc swojego umysłu do tego, aby wygrać z cukrzycą!

9.2. 3-tygodniowa metoda wizualizacji

Moc umysłu jest doskonałą bronią, którą rzadko wykorzystujemy do końca. Rzadko stosuje się ją do ukształtowania nowego wizerunku osoby o idealnym zdrowiu. Jednak teraz nadszedł odpowiedni moment.

Po pierwsze, musisz oczyścić swoje myśli i usunąć negatywny wizerunek siebie jako osoby chorej.

Musisz wszczepić umysłowi nowy wizerunek siebie: pełen entuzjazmu lub nawet idealny. Wyobraź sobie, że jesteś idealnie zdrowy! Nie ma cukrzycy, żadnych terapii ani zastrzyków z insuliny! Jesteś zdrową osobą prowadzącą szczęśliwe życie, która cieszy się czasem spędzanym z rodziną i je wszystko to, na co ma ochotę! Bez przeszkód!

Nie myśl o tym, jak dziwnie to brzmi... po prostu bądź cierpliwy i wierz w słowa, które wypowiadasz. Trudno jest opisać znaczenie tego kroku w procesie powrotu do zdrowia. Korzyści z tego płynące są tak duże, że jestem w 100% przekonany o tym, że będziesz wykorzystywać tę metodę wizualizacji do końca życia!

Liczba tygodni nie została podana przypadkowo. Badania naukowe wykazały, że na rzeczywistą zmianę własnego wizerunku w umyśle potrzebnych jest 21 dni.

Wystarczy jedynie posiadać wyobraźnię. Twoja wyobraźnia wytworzyła pewien wizerunek i to ona pomoże ci w stworzeniu nowego wizerunku ciebie samego. Wizerunku osoby o idealnym zdrowiu.



Metoda ta jest szczególnie skuteczna w cukrzycy typu 1, za którą najczęściej obwiniana jest genetyka. Jedynie umysł posiada moc do tego, by to zmienić! Jedynie poprzez pełne zaangażowanie i podane ćwiczenia możesz wpłynąć na swoje DNA i przestać być diabetikiem.

Wystarczy jedynie poświęcić sobie trochę czasu, zrelaksować się, sięść w fotelu i wyobrażać sobie idealny stan zdrowia. Na początku należy przestrzegać poniższych wskazówek:

KROK 1	Opisz na papierze wizerunek siebie, jaki chcesz widzieć w swoim umyśle. Wyobraż sobie scenariusz, jaki twój umysł będzie powtarzał twojej podświadomości.
KROK 2	Codziennie poświęcaj na to trochę czasu: zrelaksuj się, siądź w fotelu i wyświetl ten film w swojej głowie, dokładnie w taki sposób, w jaki zapisałeś to na papierze. Rób to przez co najmniej 20 minut.
KROK 2	W pierwszym tygodniu precyzyjnie określ obraz, któremu chcesz się przyglądać, tj. obraz idealnego stanu twojego zdrowia. Następnie, przez kolejne 2 tygodnie codziennie wyświetlaj ten sam film...

Porady na udaną wizualizację:

Wiele osób jest zdania, że trudno jest rozpocząć metodę wizualizacji. Oto kilka wskazówek, które ci to ułatwią.

Ponieważ do „oszukania“ umysłu potrzebna jest jak największa liczba szczegółów, większość osób osiąga lepsze wyniki wyobrażając sobie siebie jako widza w sali kinowej, który na dużym ekranie ogląda film ze sobą w roli głównej.

Spróbuj szczegółowo wyobrazić sobie film, w którym grasz główną rolę. Nie tylko zwykły wizerunek siebie jako osoby zdrowej, ale całkowitą historię twojego zdrowia. Może ona obejmować twoje wizyty u lekarza, otrzymywanie idealnych wyników badań, rozmowę z rodziną na temat tego, że nie chorujesz na cukrzycę, obserwowanie doskonałej pracy trzustki i wątroby, obnowę komórek ciała itd. Nie zapomnij wyobrazić sobie swoich odczuć na wieść o tym, że nie chorujesz już na cukrzycę.

To bardzo ważne, gdyż umysł tworzy obraz w oparciu o nasze doświadczenia. Im więcej szczegółów sobie wyobrazasz, tym bardziej realistyczny będzie obraz stworzony w twoim umyśle. Włączenie w to emocji i zmysłów dodatkowo przyczyni się do szybszej zmiany wizerunku w twoim umyśle.

Wreszcie, miej trochę wiary! Nie myśl o obecnej sytuacji i o tym, że w tej chwili chorujesz na cukrzycę. Metoda wizualizacji opiera się na tym, gdzie chcesz znajdować się w przyszłości. Potrzebne jest poświęcenie i silna wiara, ale jeżeli jesteś zdeterminowany do tego, aby osiągnąć zamierzony cel, osiągniesz go.



10. Rozdział

Podsumowanie

Przesłanie niniejszej książki jest jasne: można wyleczyć cukrzycę! Informacjami w niej zawartymi pragnę podzielić się z całym światem, gdyż mogą one pomóc wielu osobom w ponownym prowadzeniu normalnego życia. Przestrzegając wszystkich wskazówek dotyczących programu Diabetes NoMore, osiągniesz swój cel i uwolnisz się od cukrzycy.

Przedstawiona w książce dieta oczyści twoją wątrobę i obiecuję, że poczujesz się jak nowo narodzona osoba.

Diabetes NoMore to unikalny program, który trwale odmieni twoje życie. Wiem, że on działa, ale jeśli uważasz, że to nie dla ciebie lub nie jesteś zadowolony z wyników, dotrzymam mojej obietnicy. Masz 44 dni na jego wypróbowanie, jeżeli z jakiegokolwiek powodu Diabetes NoMore nie spełnił twoich oczekiwań, po prostu napisz do naszego Biura Obsługi Klienta i otrzymasz całkowity zwrot pieniędzy.

Nazywam się Alan Brown i nie mogę już patrzeć na to, w jaki sposób cukrzyca niszczy ludzkie życie. Wierzę w istnienie skutecznej metody, a jest nią Diabetes NoMore. Możesz poprawić stan swojego zdrowia i zacząć żyć w pełni!

Wypróbowując Diabetes NoMore nie masz nic do stracenia, a wiele do zyskania! Miej wiarę i bądź wytrwały, a na efekty nie będziesz długo czekać!



Na koniec, przypomnijmy sobie trzy etapy metody Diabetes NoMore...

TRZY ETAPY METODY DIABETES NOMORE

ETAP 1	DETOKSYKACJA WĄTROBY
	• Oczyszczyć wątrobę przy pomocy jednodniowego programu detoksykacyjnego oraz usunąć substancje chemiczne i zanieczyszczenia, które przeszkadzają wątrobie w pełnieniu jej funkcji. Oczyszczona wątroba to podstawowy krok w kierunku wyleczenia cukrzycy! • Przestrzegaj specjalnej diety, aby upewnić się, że twoja wątroba i trzustka funkcjonują poprawnie.
ETAP 2	DIETA CUKRZYCOWA I NAPOJE
	• Przestrzegaj diety Diabetes NoMore i uważaj na grupy żywności, aby wyleczyć cukrzycę w sposób naturalny. • Pij shake Diabetes NoMore 3 razy dziennie, co najmniej 30 minut przed spożyciem posiłku.
ETAP 3	WZMOCNIENIE SIŁY UMYŚŁU
	• Pamiętaj, że masz w sobie moc uzdrawiającą, musisz ją tylko wykorzystać! Stosuj metodę wizualizacji jako ostatni krok w kierunku wyeliminowania cukrzycy!

Ważna uwaga:

Po rozpoczęciu programu Diabetes NoMore, **NIE PRZESTAWAJ** zażywać leków przepisanych przez lekarza lub insuliny! Nagłe przerwanie przyjmowania leków może mieć fatalne skutki dla twojego zdrowia. Porozmawiaj z lekarzem o niniejszej metodzie i planach, które z nią wiążesz. Skonsultuj się z lekarzem w celu stopniowego zmniejszania i dostosowania dawki leków, w miarę postępów uzyskanych dzięki programowi Diabetes NoMore.



Bez względu na zmiany, jakie zamierzasz wprowadzić, warto przed tym zasięgnąć porady lekarza, jeżeli mogą one wpłynąć na twoje zdrowie. Poinformuj jedynie lekarza o swoich planach i zrób ogólny przegląd, aby upewnić się, że możesz rozpocząć program Diabetes NoMore.

Przygotuj się na częstszą, niż zwykle, kontrolę poziomu cukru we krwi. Prawdopodobnie sprawdzasz poziom cukru przed każdym posiłkiem, a więc 3 razy dziennie. Stosując dietę Diabetes NoMore, będzie trzeba robić to przed i po każdym posiłku, a zatem 6 razy dziennie.

Jeżeli częste nakłuwanie palca nie jest dla Ciebie wygodne, spytaj lekarza o inne metody pomiaru. Weź jednak pod uwagę cenę tych alternatywnych metod. Po rozpoczęciu programu Diabetes NoMore, należy sprawdzać poziom cukru we krwi przed i po posiłku, wskutek możliwych zmian, które trzeba będzie wprowadzić. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które przyjmują zastrzyki z insuliny. Ponadto, przygotuj się na częstsze wizyty u lekarza, gdyż trzeba będzie dostosować dawkę leków lub insuliny, gdy w wyniku działania programu Diabetes NoMore poziom cukru we krwi zacznie się obniżać.

Miej też na uwadze fakt, że nie potrwa to długo: już wkrótce UWOLNISZ SIĘ OD CUKRZYCY!



CZĘŚĆ TRZECIA

Przepisy kulinarne



11. Rozdział

Przepisy kulinarne

W tym rozdziale spróbuję ułatwić ci życie z programem Diabetes NoMore. Chociaż szczegółowo omawialiśmy różnice pomiędzy grupami żywności i sposoby, w jakie można je łączyć z napojami Diabetes NoMore, dobrze jest mieć gotowe pomysły na przygotowywanie odpowiednich posiłków.

Znajdziesz tu wiele przepisów na smakowite dania, które można przygotować w prosty sposób. Nie chodzi wyłącznie o to, żeby spożywane posiłki były zdrowe i odpowiednie dla diabetyków, mają to być smaczne dania, którymi będziesz się delectować!

Wszyscy zastanawiamy się nad tym, co ugotować na obiad czy kolację, a jeszcze trudniej jest diabetykom i osobom przestrzegającym ścisłej diety. Wystarczy, że rozdział ten będziesz zabierać ze sobą do kuchni i nigdy nie zabraknie ci pomysłów na wysmienite danie!

Wszystkie zawarte tu przepisy zostały specjalnie dostosowane do twoich potrzeb żywieniowych, tak więc możesz je śmiało stosować, aby osiągnąć wspaniałe rezultaty!



11.1. Kupuj żywność organiczną

W celu uzyskania najlepszych wyników, kupuj owoce i warzywa pochodzące z upraw ekologicznych, gdy tylko jest to możliwe. Żywność ekologiczna zawiera więcej składników odżywczych i pozytywnie wpływa na ogólny stan zdrowia. Przyczynia się do długowieczności i jest konieczna w walce z jakąkolwiek chorobą.

W porównaniu z innymi owocami i warzywami, te uprawiane ekologicznie mogą zawierać nawet o 50% więcej przeciwutleniaczy. Wiele przeprowadzonych badań udowodniło, że przeciwutleniacze zmniejszają ryzyko zachorowania na raka i choroby serca. Ponadto, ekologiczne owoce i warzywa zawierają więcej witamin i minerałów potrzebnych do właściwego funkcjonowania organizmu.



Co więcej, smak żywności ekologicznej jest nieporównywalnie lepszy!

11.2. Równowaga pomiędzy tłuszczem a cukrem

W poprzednich rozdziałach mówiłem o tym, że nigdy nie należy łączyć produktów zawierających cukier z produktami zawierającymi tłuszcz. Dla ułatwienia, produkty żywnościowe zostały podzielone na pomarańczową i czerwoną grupę żywności. Wystarczy mieć na uwadze to, aby NIGDY nie łączyć żywności z różnych grup. Zawsze zaczynaj od świeżych lub gotowanych warzyw, które powinny zajmować 75% powierzchni twojego talerza. Po zakończeniu detoksykacji, gdy wątroba i trzustka znów zaczną funkcjonować normalnie, można zacząć wprowadzać coraz więcej różnorodnej żywności z mniejszymi ograniczeniami.

W przygotowaniach do programu Diabetes NoMore pomogą ci poniższe wskazówki:

- Warzywa możesz jeść zawsze i wszędzie. Nie używaj jedynie tłuszczu (oleju i masła) do przygotowywania posiłków bogatych w węglowodany.
- Trzymaj się zasady dotyczącej czerwonej i pomarańczowej grupy żywności. Nie łącz tych dwóch grup. Po spożyciu tłuszczu, przez resztę dnia spróbuj jeść jedynie warzywa. Po spożyciu ziaren i zbóż, przez resztę dnia spożywaj pokarmy nie zawierające tłuszczu.
- Owoce jędz odrębnie, co najmniej 12 godzin po spożyciu tłustego pokarmu.
- Uzyskanie 75% dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze z warzyw to najlepsza opcja dla diabetyków, jednak jest w stanie poprawić ogólny stan zdrowia każdej osoby.
- Podczas spożywania żywności bogatej w węglowodany, stosuj jedynie sosy bez dodatku oleju

Początek tego rozdziału został poświęcony przestrzeganiu powyższych wskazówek. To nie takie proste wiedzieć, co trzeba jeść i jak przygotować posiłek w taki sposób, aby był zdrowy i smaczny... W dalszej części tego rozdziału odnajdziesz smaczne przepisy kulinarne z każdej z grup żywności, które twoją dietę Diabetes NoMore uczynią smakowitym doświadczeniem!



11.3. Sosy sałatkowe bez oleju

Sos malinowy

Składniki:

- 500 g malin
- 3 łodygi selera naciowego

Przygotowanie:

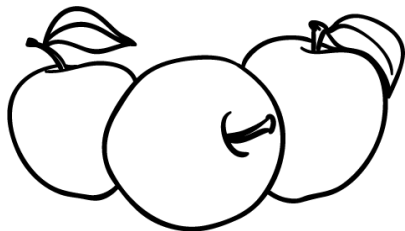
Maliny i seler rozdrobnić w blenderze. Po osiągnięciu żądanej gęstości podać lub przelać sos do odpowiedniego naczynia.



Sos jabłkowy z przyprawami

Składniki:

- 50 ml soku jabłkowego
- 50 ml octu jabłkowego
- ¼ łyżeczki suszonej bazylii
- ¼ łyżeczki suszonego oregano
- ¼ łyżeczki soli lub do smaku



Przygotowanie:

Wszystkie składniki dobrze wymieszać. Przechowywać w lodówce przez co najmniej dwie godziny w dobrze zamkniętym naczyniu. Wstrząsnąć przed podaniem.

Wyjątkowo kremowy sos z konopi

Składniki:

- 120 ml obranych nasion konopi
- 120 ml wody
- 2 łyżki drożdży spożywczych
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki drobnoziarnistej morskiej soli

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i miksować na najwyższych obrotach, aż mieszanina stanie się gładka. Doprawić solą do smaku. Sos może z początku wydawać się rzadki, jednak zgęstnieje on po schłodzeniu w lodówce.

Sos pomarańczowo-imbirowy

Składniki:

- 150 ml soku z pomarańczy
- 80 ml soku jabłkowego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- Morska sól do smaku



Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Sos truskawkowy z octem balsamicznym

Składniki:

- 150 ml pokrojonych truskawek
- 60 ml octu balsamicznego
- ½ drobno posiekanej szalotki
- 2 łyżeczki świeżych liści tymianku
- 1 ¼ łyżeczki musztardy Dijon
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze, dodać 6 ml wody i miksować aż do uzyskania żądanej gładkości.

Sos z nasion Chia i dzikiego szczypiorku

Składniki:

- 230 ml organicznego mleka sojowego lub z konopi
- 1 łyżka nasion Chia
- 120 ml pokrojonej szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 120 ml świeżego dzikiego szczypiorku
- 60 ml białego octu balsamicznego
- ½ łyżeczki morskiej soli
- ¼ łyżeczki pieprzu



Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i miksować do uzyskania jednnorodnej mieszanki.

Sos azjatycki

Składniki:

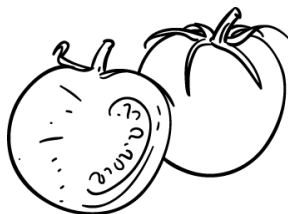
- 6 łyżek drożdży spożywczych
- 3 łyżki sosu Tamari
- 3 łyżki musztardy Dijon
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 5 łyżek soku z cytryny lub limonki
- 3 łyżki syropu klonowego lub soku agawy
- 3 łyżki sosu Worcester
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 60 ml zimnej wody

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze. Umieścić w misce z hermetyczną pokrywką i przechowywać w lodówce.

Sos pomidorowy z bazylią**Składniki:**

- 3-4 pomidory koktajlowe, obrać i przepołować
- 1 mniejszy pomidor, obrać i podzielić na ćwiartki
- 1/2 dużej papryki czerwonej, pokroić na kawałki
- 120 ml czerwonego octu winnego
- 80 ml suszonych pomidorów (bez oleju), pokroić
- 8-10 listków świeżej bazylii
- Sok z 1 cytryny
- Szczypta soli morskiej
- 230 ml wody

**Przygotowanie:**

Pierwszych 7 składników zmiksować w blenderze z połową porcji wody do uzyskania gładkiej masy. Dodawać wodę do uzyskania żądanej konsystencji. Niewykorzystany sos przechowywać w lodówce. Sosu wystarcza na około 3 porcje.

Sos z rancza

Składniki:

- 230 ml organicznego mleka roślinnego
- 60 ml surowych, niesolonych nasion słonecznika
- 60 ml soku z cytryny
- 1 łyżka nasion Chia
- 2 łyżeczki suszonej cebuli
- 1 łyżeczka sosu kokosowego lub sosu Tamari bez glutenu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 ząbek czosnku
- ¼ łyżeczki nasion selera
- 1 łyżka suszonego dzikiego szczypiorku
- 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:

Wszystkie składniki, oprócz dzikiego szczypiorku i pietruszki, umieścić w blenderze i miksować przez 2 minuty lub do uzyskania jednnorodnej mieszanki. Przełożyć do naczynia ze szczelnym wieczkiem, dodać pietruszkę oraz dziki szczypiorek i wymieszać. Przykryć i pozostawić na noc w lodówce.

Kremowy sos z trzema rodzajami pieprzu

Składniki:

- 120 ml mleka sojowego bez cukru
- 80 ml białego octu balsamicznego (lub octu ryżowego)
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 do 1 łyżeczki czerwonego mielonego pieprzu
- 1/4 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1/8 łyżeczki mielonego białego pieprzu
- 1/2 łyżeczki cebuli w proszku
- 1/2 łyżeczki soli (lub do smaku)
- 1/2 łyżeczki nasion Chia (lub lnu)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze do uzyskania jednnorodnej mieszanki. Włożyć sos do lodówki na 1/2 godziny lub do chwili, gdy zgęstnieje. Przed spożyciem dobrze wymieszać.



11.4. Dania bogate w węglowodany

Wiosenne roladki

Składniki:

- 2 płaty ciasta do roladek wiosennych
- 1 mniejsza marchewka pokrojona w paski
- ½ mniejszego ogórka pokrojonego w paski
- 2 młode cebulki pokrojone w paski
- 1 czerwona lub żółta papryka pokrojona w paski



Przygotowanie:

Pokrojone warzywa umieścić obok deski do krojenia. Płaty ciasta do roladek moczyć pojedynczo w wodzie przez ok. 30 sekund lub do chwili, gdy lekko zmiękną. Pozostawić ciasto przez chwilę na desce do krojenia. Warzywa nakładać zaczynając od najbliższej krawędzi ciasta. Zagiąć brzegi ciasta i powoli zawijać tak, aby roladka była dokładnie zwinięta. Należy uważać, by ciasto się nie rozerwało. Powtórzyć cały proces z kolejną roladką.

Domowe frytki z piekarnika

Składniki:

- 1 kg czerwonych ziemniaków, obrać i pokroić w paski o szerokości ok. 1,5 cm.
- 1 duża cebula, pokroić
- 1 czerwona lub zielona papryka, pokroić i usunąć nasiona
- ¼ łyżeczki zgniecionego suszonego rozmarynu
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 250 stopni. Na papierze do pieczenia położyć pokrojone ziemniaki, cebulę, paprykę oraz rozmaryn i wszystko to równomiernie posypać solą i pieprzem. Następnie wszystko dobrze wymieszać. Piec do miękkości lub przez ok. godzinę. Przełożyć na tacę i podawać.

**Bruschetti****Składniki:**

- 5 ząbków czosnku, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach
- 500 g czerwonych pomidorów koktajlowych, przekroić wzdłuż
- 500 g żółtych pomidorów koktajlowych, przekroić wzdłuż
- 1 zielona papryka, pokroić w kostkę
- 1 młoda cebula, drobno posiekać
- 16 całych listków bazylii
- 1 francuski chleb pełnoziarnisty

Przygotowanie:

Czosnek i młodą cebulkę smażyć na małej patelni przez około 1 minutę. Należy uważać, aby czosnek nie stał się zbyt ciemny (powinien mieć złoty kolor). Przełożyć do naczynia i pozostawić do wystygnięcia.

Dodać pomidory, paprykę i bazylię. Wymieszać i spróbować, następnie dodać bazylii, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Naczynie przykryć i włożyć do lodówki na 1 do 2 godzin.

Francuski chleb kroić na kromki ukośnie, w celu uzyskania jak największej powierzchni. Przekrojone na pół kromki chleba piec na patelni do grillowania na złoty kolor z obu stron.

Przed nałożeniem na chleb, przygotowaną wcześniej mieszankę należy dobrze wymieszać.

Wiosenne risotto ze szparagów**Składniki:**

- 500 ml bulionu z kostki rosółowej lub warzywnej (bez oleju)
- 80 ml szalotki, drobno posiekać
- 230 ml ryżu Arborio
- 350 g cienkich szparagów z odciętą twardą końcówką, pokroić na kawałki o długości ok. 5 cm
- 1-2 łyżeczki soku z cytryny
- 60 ml posiekanej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny do dekoracji



Przygotowanie:

Bulion zagrząć w większym naczyniu na średnim ogniu. Gdy zacznie się gotować, zmniejszyć temperaturę i gotować na wolnym ogniu. Spróbować i przyprawić do smaku.

Do dużej patelni włożyć szalotkę i smażyć przez 3-4 minuty na średnim ogniu. Następnie dodać ryż i mieszać go z cebulą przez 2 lub 3 minuty, tak aby był pokryty i lekko przezroczysty.

Dodać szklankę gorącego bulionu i wymieszać. Zaczekać, aż ryż wchłonie cały bulion, a następnie dolać ponownie. Przez cały czas delikatnie mieszać.

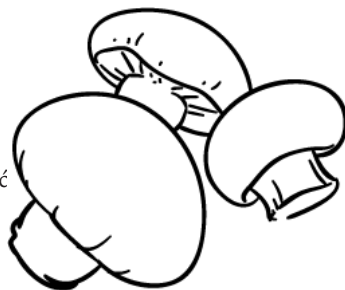
Kontynuować cały proces, aż ryż nie stanie się miękki i kremowy z zewnątrz, ale twardy w środku. Dodać szparagi, wraz z ostatnią szklanką bulionu i gotować przez kolejnych 5 minut. Przygotowanie tego dania trwa zaledwie 25 minut! Gdy ciecz wyparuje, zdjąć naczynie z ognia, dodać sok z cytryny i natkę pietruszki, a następnie całość wymieszać.

Danie podawać ciepłe, ozdobione zgniecionym pieprzem oraz skórką z cytryny.

Spaghetti z pieczarkami i czosnkiem

Składniki:

- 350 g drobnych pieczarek
- 3 ząbki czosnku, zgnieść i pokroić
- Drobnopokrojona papryczka chili
- 250 g pełnoziarnistego spaghetti
- 2 łyżki natki pietruszki, drobno posiekać
- Sól i pieprz



Przygotowanie:

Spaghetti ugotować w dużym naczyniu, w gorącej, posolonej wodzie według wskazówek znajdujących się na opakowaniu.

W przerwie, gdy makaron się gotuje, do głębokiej patelni wrzucić czosnek oraz papryczkę chili i smażyć na średnim ogniu przez ok. minutę. Dodać pokrojone pieczarki, sól i pieprz, następnie smażyć przez kolejne 2 minuty.

Po odcedzeniu makaronu, odlać do szklanki ok. 1 dl wody, w której się gotował. Połączyć spaghetti z pieczarkami, natką pietruszki i papryczką chili. Jeżeli danie jest zbyt suche, dodać uprzednio odlaną wodę. Smacznego!

Zdrowa pizza z warzywami

Składniki:

- 450 g pomidorów, pokroić
- Pełnoziarnisty spód do pizzy
- 1 cukinia średniej wielkości, pokroić w cienkie kawałki
- ½ dużej papryki, pokroić w cienkie kawałki
- 60 g czerwonej cebuli, pokroić w cienkie kawałki

Przygotowanie:

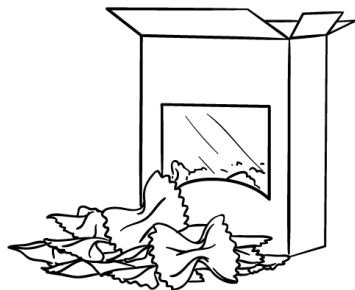
Spód do pizzy wyłożyć na papier do pieczenia i równomiernie rozłożyć na nim pokrojone pomidory. Piec w temperaturze 250° C przez 12-15 minut lub do chwili, gdy krawędzie staną się ciemniejsze.

Wyjąć ciasto z piekarnika i dodać cukinię, cebulę i paprykę. Włożyć z powrotem do piekarnika i piec przez kolejnych 10 minut lub do momentu, gdy warzywa staną się chrupiące. Smacznego!

Makaron z mąki kamut ze szpinakiem

Suroviny:

- 450 g makaronu z mąki kamut
- 450 g liści szpinaku
- 450 g pomidorów, pokroić w kostkę
- 350 g świeżej bazylii
- 3 ząbki czosnku, zetrzeć na tarce
- Sól i pieprz (do smaku)



Przygotowanie:

Do garnka z wrzącą wodą wrzucić makaron i dodać trochę soli. Garnka nie przykrywać i od czasu do czasu mieszać makaron przez ok. 10-12 minut. Po upływie tego czasu, makaron powinien być dobrze ugotowany, ale nadal twardy. Wypłukać pod bieżącą, zimną wodą. Pozostawić do wystygnięcia.

W osobnym naczyniu zmiksować szpinak i świeżą bazylię.

Czosnek wrzucić na patelnię i smażyć przez ok. minutę lub krócej, na średnim ogniu. Następnie dodać go do naczynia ze szpinakiem i bazylią. Połączyć składniki, po czym dodać makaron i pokrojonego w kostkę pomidora.

Makaron z mąki kamut z bazylią**Składniki:**

- 1 średnia cebula, pokroić w kostkę
- 1 ząbek czosnku, zetrzeć na tarce
- 2 łodygi selera, drobno posiekać
- 2 marchewki, drobno posiekać
- 350 g świeżej bazylii
- 220 g pomidorów, pokroić w kostkę
- 1 przecier pomidorowy
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Rozgrzać patelnię na średnim ogniu i dodać cebulę i czosnek. Zeszklić na złoty kolor. Dodać pokrojony seler, marchew i pomidory. Gdy warzywa zmiękną, dodać przecier pomidorowy. Pozostawić do wrzenia, od czasu do czasu mieszając.

Wlać wodę do osobnego garnka. Gdy woda zacznie wrzeć, wrzucić makaron i dodać trochę soli. Garnka nie przykrywać i mieszać od czasu do czasu. Gotować przez 10-12 minut. Po upływie tego czasu, makaron powinien być dobrze ugotowany, ale nadal twardy. Odcedzić makaron i dodać sos. Posypać świeżą bazylią, solą i pieprzem. Danie jest gotowe do podania!

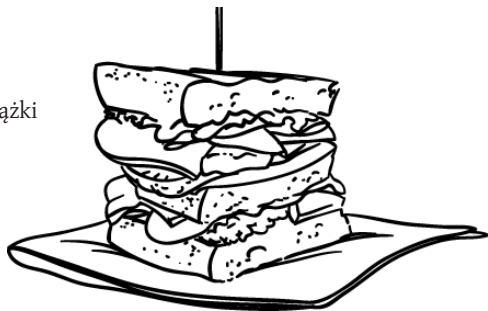
Grillowana kanapka z warzywami

Składniki:

- 4 kromki żytniego chleba, chleba z kamutu lub chleba orkiszowego
- 120 g cukinii, pokroić wzdłuż
- 120 g bakłażana, pokroić wzdłuż
- 60 g czerwonej cebuli, pokroić w krążki
- 120 g świeżej bazylii
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kromki chleba tostować. Patelnię rozgrzać na średnim ogniu i wrzucić warzywa. Gotować do miękkości i rozłożyć na dwóch kromkach tostowego chleba. Dodać sól, pieprz i świeżą bazylię. Na wierzch położyć kolejne dwa tosty przekroić w poprzek. Kanapki są gotowe!



Brązowy ryż z przyprawami

Składniki:

- 220 g brązowego ryżu
- 1 listek laurowy
- 220 g cebuli, pokroić
- 1 łyżeczka świeżego, startego imbiru
- ½ łyżeczki kminku
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- 70 g selera, cienko pokroić
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ryż wraz z listkiem laurowym włożyć do wody i zagotować. Po zagotowaniu, zmniejszyć temperaturę i przykryć. Ryż gotować przez 45-50 minut. Wyciągnąć listek laurowy. Rozgrzać patelnię na średnim ogniu i wrzucić cebulę oraz imbir. Smażyć, aż cebula nie porumieni. Dodać kminek, kolendrę i seler. Zmniejszyć temperaturę i gotować przez 5 kolejnych minut lub dopóki seler nie zmięknie. Mieszanke przełożyć do naczynia z ryżem. Dodać sól oraz pieprz i podawać.



Sałatka ziemniaczana bez majonezu

Składniki:

- 4 duże czerwone ziemniaki, nie obierać, pokroić w kostkę
- 220 g pomidorów koktajlowych, pokroić
- 70 g czerwonej cebuli, cienko pokroić
- 70 g marchewki, zetrzeć na tarce
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Garnek napełnić wodą, wrzucić ziemniaki i pozostawić do wrzenia. Ziemniaki gotować do takiej miękkości, aby widelec mógł łatwo dotrzeć do wnętrza ziemniaka. Następnie odcedzić i wypłukać pod zimną wodą. Cedzak pozostawić w zlewie, aż ziemniaki nie wystygną. W osobnym naczyniu połączyć ziemniaki z warzywami. Dodać sól oraz pieprz i podawać.

Puree ziemniaczane z kapustą włoską

Składniki:

- 4 duże ziemniaki, obrać i pokroić w kostkę
- 450 g świeżej kapusty włoskiej
- Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Ziemniaki wrzucić do wrzątku. Gotować, aż staną się wystarczająco miękkie, że widelec może łatwo dotrzeć do wnętrza. Po ugotowaniu, ziemniaki dobrze odcedzić. Dodać kapustę włoską. Rozgnieść mieszanę na gładką masę. Przyprawić solą oraz pieprzem i podawać.

Brokuły i dwukrotnie pieczone ziemniaki

Składniki:

- 4 średnie ziemniaki
- Sól i pieprz do smaku
- 350 g pokrojonych brokuł
- 450 g pokrojonego kalafiora
- 1 łyżka posiekanego dzikiego szczypiorku (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Nakłuć ziemniaki widelcem kilka razy. Ugotować je częściowo w kuchence mikrofalowej (lub piec przez godzinę w piekarniku na 220° C).

W międzyczasie, ugotować brokuły i kalafior w przykrytym naczyniu z odrobiną osolonej wody przez ok. 3 minuty. Wyjąć i odłożyć brokuły, kalafior zaś gotować jeszcze 5 minut lub do chwili, gdy zmięknie. Odcedzić i przełożyć do dużego naczynia.

Piekarnik rozgrzać do 200° C. Ziemniaki przekroić wzdłuż na 2 połówki. Wydrążyć miąższ za pomocą łyżki, pozostawiając krawędzie o szerokości ok. 1/2 cm. Miąższ przełożyć do naczynia z kalafior, a wydrążone ziemniaki rozłożyć na papierze do pieczenia.

Zmiksować miąższ z ziemniaków oraz kalafior. Posolić i miksować w dalszym ciągu do uzyskania gładkiej masy.

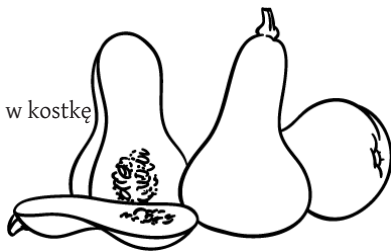
Mieszkanką napełniać wydrążone ziemniaki, a na wierzchu każdego umieścić ugotowane kwiaty brokuł. Zapiekać w piekarniku przez 5-10 minut.

Lasagne z dynią piżmową i szpinakiem

Składniki:

Sos z dyni:

- 450 g dyni piżmowej, obrać i pokroić w kostkę
- 60 g szalotki, posiekać
- 2 ząbki czosnku, posiekać
- Sól i pieprz do smaku



Lasagne:

- 9 płatów lasagne, ugotowanych (bez glutenu lub pełnoziarnistych)
- 300 g mrożonego szpinaku, podgrzać i dobrze osuszyć
- 1 łyżka natki pietruszki, posiekać

Przygotowanie:

W dużym garnku ugotować wodę z dodatkiem soli. Dodać dynię piżmową i gotować do miękkości. Wyjąć przy pomocy cedzaka i pozostawić ok. 230 ml wody. Zmiksować ugotowaną dynię dodając ok. 60 ml pozostawionej wody do rozcieńczenia powstałego sosu.

W głębokiej, nieprzywierającej patelni smażyć szalotkę i czosnek na stosunkowo niskiej temperaturze na złoty kolor, przez ok. 4-5 minut. Dodać puree z dyni piżmowej i doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Można dodać trochę pozostawionej wody, aby sos osiągnął żądaną gęstość.

Rozgrzać piekarnik do 180° C. Na dno formy o wymiarach 20x30 cm wylać ok. 120 g sosu z dyni.

Szpinak przełożyć do naczynia średniej wielkości.

Rozłożyć papier do pieczenia i ułożyć na nim płat lasagne. Uważać na to, żeby był suchy. Rozłożyć na nim 70 g szpinaku. Całość zwinąć uważając na to, by krawędź płata znajdowała się na dnie. Zrobić to samo z pozostałymi płatami. Na zwinięte lasagne wylać ok. 230 ml uprzednio przygotowanego sosu.

Całość przykryć folią aluminiową i piec ok. 40 minut lub do chwili pojawienia się bąbelków. Ozdobić natką pietruszki i podawać. Przygotować 9 roladek. Na każdy talerz wlać dodatkowo niewielką ilość sosu i położyć na nim zwiniętą lasagne.

11.5. Dania proteinowe

Pieczona rolada mięsna

Składniki:

- 450 g chudej, mielonej wołowiny
- ½ cebuli, drobno posiekać
- ½ zielonej papryki, drobno posiekać
- 1 łyżka chili w proszku
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 2 białka
- 2 łyżki musztardy Dijon



Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 200° C. Mieloną wołowinę włożyć do dużego naczynia. Dodać posiekaną cebulę i zieloną paprykę. Następnie dodać chili w proszku, sos Worcestershire i musztardę Dijon. Wszystko wymieszać widelcem. Dodać białka i mieszać, aż wszystko dobrze się połączy. Można mieszać rękami, ale wówczas mięso może stwardnieć.

Mieszaninę przełożyć do żaroodpornego naczynia. Piec 25 minut i pilnować, aby wewnętrzna temperatura mięsa osiągnęła 80 stopni.

Rostbef wołowy z ziołami

Składniki:

- 1 łyżeczka świeżego tymianku, posiekać
- 1 łyżeczka świeżego oregano, posiekać
- 1 łyżeczka natki pietruszki, posiekać
- 1/8 łyżeczki startej skórki z cytryny
- 1 ząbek czosnku, zetrzeć na tarce
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 500-700 g wołowiny rostbef
- Kilka łyżeczek tymianku (opcjonalnie)



Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 200° C. Tymianek, oregano, natkę pietruszki, skórkę cytrynową i czosnek włożyć do jednego naczynia i odstawić.

Mięso posolić, dodać pieprz i piec w średnio wysokiej temperaturze przez ok. 1 minutę z każdej strony lub do chwili aż porumienieje, w naczyniu, które można będzie później włożyć do piekarnika. Mieszanekę przypraw wetrzeć w mięso i włożyć naczynie do piekarnika. Piec w temperaturze 200° C przez ok. 10 minut lub według uznania. Po wyjęciu z piekarnika, pozostawić mięso na 10 minut, a następnie kroić ukośnie w cienkie plastry, prostopadłe do włókien. Połać sokiem, który pozostał po pieczeniu. Potrawę można udekorować łyżeczkami świeżego tymianku.

Szaszłyki drobiowe z pomidorami i pesto

Składniki:

- 220 g świeżej bazylii, posiekać
- 1 ząbek czosnku
- Sól i pieprz do smaku
- 500-600 g piersi z kurczaka bez skóry, pokroić w kostkę
- 24 pomidory koktajlowe
- 16 drewnianych patyczków do szaszłyków

Przygotowanie:

W moździerzu rozbić bazylię, czosnek, sól i pieprz na gładką masę. W tak przygotowanym pesto marynować piersi z kurczaka przez kilka godzin.

Drewniane patyczki do szaszłyków moczyć w wodzie przez co najmniej 30 minut (aby uniknąć tej czynności, można stosować metalowe patyczki). Nadziewać naprzemiennie mięso i pomidory na 8 par patyczków (w sumie 16 szaszłyków), w taki sposób, aby na początku i na końcu patyczka zawsze znajdował się kawałek mięsa. Piec szaszłyki na grillu, na średniej temperaturze przez ok. 3-4 minuty, następnie obrócić i piec przez kolejne 2-3 minuty.

Smacznego!

Kotlety schabowe marynowane w czosnku i soku z limonki

Składniki:

4 kotlety schabowe bez kości (70 g każdy)

- 4 ząbki czosnku, roznieść
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 120 ml soku z limonki
- Skórka limonki
- Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Usunąć cały tłuszcz z mięsa. Następnie włożyć kotlety do dużego naczynia i przyprawić je czosnkiem, kminkiem, chili w proszku, mieloną papryką, solą i pieprzem. Dodać sok i startą skórkę limonki i marynować przez 20 minut.

Naczynie do pieczenia obłożyć folią. Następnie piec 4-5 minut z każdej strony lub do uzyskania pięknego brązowego koloru.

Letnie warzywa z kielbasą

Składniki:

- 400 g kielbasy bez dodatku cukru, pokroić w grube plastry
- 1 duża cebula, pokroić
- 4-5 ząbków czosnku, zgnieść przy pomocy noża
- 1/2 pomarańczowej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 1 czerwona papryka
- 2 łyżki świeżego rozmarynu (może być tymianek lub inne aromatyczne zioło)
- 450 g cukinii
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kielbasę smażyć na patelni na umiarkowanym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż stanie się rumiana, ale jeszcze nie całkiem usmażona, przez ok. 10 minut.

Pokrojone warzywa przyprawić solą i pieprzem. Dodać cebulę, paprykę, czosnek oraz rozmaryn i wymieszać. Smażyć dalej, mieszając od czasu do czasu, aż papryka i cebula nie porumienieją. Dodać cukinię i smażyć przez kolejnych 5 minut.

Kurczak z grilla ze szpinakiem

Składniki:

- 600 g (3 duże) piersi z kurczaka, przekroić wzdłuż, aby uzyskać 6 kotletów
- Sól i pieprz do smaku
- 3 ząbki czosnku, zgnieść
- 300 g zamrożonego szpinaku, odcedzić
- 120 g czerwonej, pieczonej papryki, pokroić w paski

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 200° C. Piersi z kurczaka przyprawić solą oraz pieprzem i piec na zewnątrz, na grillu gazowym do chwili, gdy mięso przestanie być różowe, ale niezbyt długo, aby go nie wysuszyć.

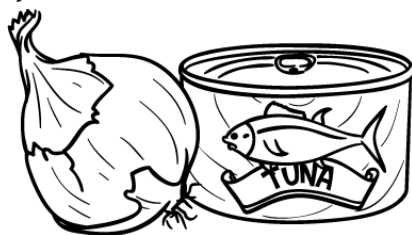
W międzyczasie, rozgrzać patelnię na średnim ogniu. Smażyć czosnek przez kilka sekund, dodać szpinak, sól i pieprz. Gotować przez kilka minut. Po przygotowaniu, mięso rozłożyć w naczyniu do pieczenia wyłożonego folią lub papierem do pieczenia. Na 6 kotletach z piersi kurczaka równomiernie rozłożyć szpinak. Na wierzch każdego położyć kilka pasków pieczonej papryki i piec przez 6-8 minut.



Zwinięta sałatka z tuńczyka

Składniki:

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 60 g selera, pokroić
- 60 g czerwonej cebuli, pokroić
- 60 g brokuł
- Liście szpinaku
- Świeżo zmielony pieprz



Przygotowanie:

Odcedzić tuńczyka. Wymieszać wszystkie składniki i podawać w świeżo umytych liściach szpinaku.

Jajka z boczkiem

Składniki:

- 3 jajka
- 2 plastry gotowanego boczku
- 1 łyżka zielonej papryki, pokroić
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Do miseczki wbić jajka, dodać sól i pieprz i ubijać ręcznie. Patelnię średniej wielkości rozgrzać na wolnym ogniu. Wrzucić paprykę i smażyć przez minutę, dodać jajka i wymieszać. Następnie dodać rozdrobniony boczek i dobrze mieszać, aż jajka nie będą gotowe. Smacznego!

Kotlety jagnięce z rozmarynem

Składniki:

- 4 chude kotlety jagnięce
- 3 ząbki czosnku, zgnieść
- 60 ml soku z cytryny
- 1 łyżka świeżych listków rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Sok z cytryny wymieszać z czosnkiem i rozmarynem. Przyprawić kotlety solą i pieprzem, a następnie natrzeć przygotowanymi wcześniej ziołami. Marynować przez co najmniej godzinę, a najlepiej zostawić na noc w lodówce. Marynowane mięso piec na grillu lub w piekarniku.

Tacos z indykiem i sałatą

Składniki:

600 g chudego, mielonego mięsa z indyka

- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki oregano
- 1/2 małej cebuli, posiekać
- 2 łyżki papryki, posiekać
- 200 ml wody
- 100 g sosu z przecieru pomidorowego
- 8 dużych liści sałaty iceberg



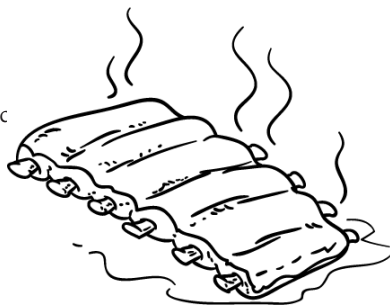
Przygotowanie:

Na dużej patelni smażyć mięso z indyka, dzieląc je na małe kawałki. Gdy mięso zbrązowieje, dodać suszone przyprawy i dobrze wymieszać. Następnie dodać cebulę, paprykę, wodę oraz sos pomidorowy i przykryć. Gotować na wolnym ogniu przez ok. 20 minut.

Sałatę umyć i osuszyć. Mięso równomiernie rozprowadzić na każdym z liści. Smacznego!

Grillowane żeberka**Składniki:**

- 1,8 kg żeberek wieprzowyc
- Pieprz Cayenne
- Czosnek w proszku
- Sól i pieprz do smaku

**Przygotowanie:**

Rozgrzać grill do wysokiej temperatury. Ułożyć żeberka na folii aluminiowej, natrzeć ze wszystkich stron pieprzem Cayenne, czosnkiem w proszku, solą i pieprzem. Zawinąć żeberka w folię.

Żeberka zawinięte w folię umieścić na grillu i piec przez godzinę. Następnie usunąć folię, położyć żeberka bezpośrednio na grillu i piec przez kolejnych 30 minut.

Hamburgery bez pieczywa

Składniki:

- 500 g mielonej, chudej wołowiny
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki rozmarynu, drobno posiekać
- Sól i pieprz
- 1 czerwona cebula, cienko pokroić
- 2 pomidory, pokroić w plasterki
- 4-8 dużych liści sałaty iceberg

Przygotowanie:

Mieloną wołowinę wymieszać z sosem Worcestershire, czosnkiem i rozmarynem. Przyprawić solą oraz pieprzem i uformować 4 hamburgery. Patelnię z nieprzywierającym dnem rozgrzać na średnim ogniu i położyć hamburgery. Smażyć przez 2-3 minuty z jednej strony, a następnie przewrócić. Smażyć przez kolejne 2-3 minuty lub do uzyskania żądanej miękkości. Hamburgery zdjąć z patelni i pozostawić je na krótko do odcedzenia. Podawać w liściach sałaty z plasterkami pomidora i cebuli.

12. Często zadawane pytania

P: Jak długo muszę być na diecie Diabetes NoMore?

O: Diety Diabetes NoMore należy przestrzegać aż do chwili, gdy poziom cukru we krwi nie ustabilizuje się. Najlepiej przestrzegać diety długoterminowo. Po upływie określonego czasu od zastosowania ziół, organizm będzie lepiej tolerował żywność mieszaną i będzie można włączyć ją do jadłospisu.

P: Nie mogę znaleźć wszystkich chińskich ziół potrzebnych do zrobienia proszku Diabetes NoMore. Czy mogę stosować inne zioła, które uda mi się znaleźć?

O: Tak, można stosować niektóre z ziół zastępczych. Na efekty czeka się jednak dłużej. Spróbuj kupić potrzebne zioła za pośrednictwem internetu, jeżeli nie możesz kupić ich w pobliskich sklepach.

P: Gdy skończę już z dietą 14-dniową, czy istnieje plan utrzymujący efekty, którego mogę przestrzegać?

O: Idealnym rozwiązaniem byłoby przestrzeganie tej diety przez wiele lat. Mieszanie węglowodanów i tłuszczu powoduje różne problemy. Tak więc, im dłużej będziesz stosować zioła, tym lepiej twój organizm będzie reagował na żywność mieszaną. Po tym, jak organizm zacznie tolerować ją lepiej, możesz coraz więcej tych pokarmów włączać do jadłospisu.

P: Pisze Pan, że w dniu detoksykacji wątroby nie należy nic jeść przez cały dzień. Co mam zrobić z poziomem cukru we krwi?

O: Jeżeli w ciągu dnia poziom cukru we krwi opadnie, możesz wypić trochę soku jabłkowego. Kwas jabłkowy znajdujący się w soku pomoże zmiękczyć kamienie i podnieść poziom cukru we krwi.

P: Pisze Pan, że w dniu detoksykacji nie należy zażywać żadnych leków. Czy dotyczy to także mojego leku na cukrzycę?

O: Idealnym wyjściem byłoby nieprzyjmowanie leków przez cały dzień. Pamiętaj jednak o tym, że MUSISZ skonsultować się z lekarzem w związku z jednodniową przerwą w zażywaniu twojego leku. NIE PRZERYWAJ stosowania leku bez zgody lekarza.

P: Nigdzie nie mogę znaleźć kwasu jabłkowego. W okolicznych sklepach ze zdrową żywnością można kupić magnez z kwasem jabłkowym. Czy mogę go stosować jako zamiennik?

O: Najlepiej stosować czysty kwas jabłkowy. Jeżeli nie ma go w pobliskich sklepach, zamów go przez internet.

P: Jak długo muszę przestrzegać diety Diabetes NoMore i pić szejki?

O: Oto, co zalecam:

- Przy stanie przedcukrzycowym: od 15 dni do 3 miesięcy
- Przy średnio zaawansowanej lub zaawansowanej cukrzycy typu 2: od 3 do 6 miesięcy
- Przy zaawansowanej cukrzycy typu 2 lub cukrzycy typu 1: od 6 miesięcy do roku

P: Jak rozpocząć dietę Diabetes NoMore?

O: Oto zalecana procedura:

1. Zaczynij od detoksykacji/oczyszczenia wątroby. Proces ten powtarzaj co miesiąc, aż kamienie żółciowe przestaną być wydzielane.
2. Po pierwszym oczyszczeniu wątroby, rozpocznij stosowanie diety i ziół. Oto, przez jaki okres czasu należy stosować zioła:
 - Przy stanie przedcukrzycowym: od 15 dni do 3 miesięcy
 - Przy średnio zaawansowanej lub zaawansowanej cukrzycy typu 2: od 3 do 6 miesięcy
 - Przy zaawansowanej cukrzycy typu 2 lub cukrzycy typu 1: od 6 miesięcy do roku
3. Kontynuuj dietę do chwili, gdy poziom cukru we krwi nie ustabilizuje się. Następnie możesz wprowadzić dania mieszane i sprawdzić, jaka jest reakcja organizmu. Im dłużej stosujesz zioła, tym lepiej twój organizm będzie tolerował dania mieszane.

13. Literatura

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rosales MA, et al. Endocytosis of tight 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.

DIABETES NoMore

Wygraj z CUKRZYCĄ i zacznij
prowadzić zdrowy tryb życia w
zaledwie 1 MIESIĄC!

“Znów mam kontrolę nad moim życiem”

Jestem już naprawdę zmęczony poradami typu: mniej się stresuj, nie jedz tłustych rzeczy, nie pij alkoholu – ludzie, żyjemy w realnym świecie! Dlatego wypróbowałem Diabetes NoMore, który nie narzuca tylu ograniczeń, można go więc przestrzegać bez problemu! Obecnie to ja kontroluję cukrzycę, a nie ona mnie i moje życie.

Aleksander, 45, broker

“Trudno uwierzyć w to, że działa na cukrzycę typu 1”

Już w okresie dojrzewania zdiagnozowano u mnie cukrzycę typu 1 i to mi naprawdę skomplikowało życie – nie tylko z powodu codziennego przyjmowania zastrzyków.

Ale 3 lata temu rozpoczęłam stosowanie 3-etapowego programu, który dokonał niesamowitej zmiany – nadal, co prawda, regularnie sprawdzam poziom glukozy we krwi, ale ani razu nie wylądowałam w szpitalu! Ta metoda odmieniła moje życie!

Maria, 36, pracownik banku

