

DIABETES NoMore



ZBAV SA

CUKROVKY

a začni žiť zdravý život za iba

1 MESIAC!

Avtor: Alan Brown

Naslov: Diabetes NoMore - Premium vydanie (S bonusmi), Zbav sa CUKROVKY a začni žiť zdravý život za iba 1 mesiac!

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: Slovaščina

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

Datum izdaje: 14.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja

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

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

COBISS.SI-ID 134109699

ISBN 978-961-7117-42-4 (PDF)

Vyhlásenie o zrieknutí sa zodpovednosti

Materiály obsiahnuté v tejto knihe sú výhradne iba na vzdelávacie a informačné účely.

Prosíme, majte na pamäti, že nie sú náhradou za liečbu a nie sú určené pre prevenciu, diagnostiku a liečbu diabetu. **Odporúčanú dávku lieku nemôžete meniť ani rušiť používanie liekov bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom.**

Kniha nie je náhradou za lekársku pomoc. Prosíme, poraďte sa so svojím lekárom, ak máte hocijaké otázky alebo obavy týkajúce sa informácií, ktoré si tu nájdete.

Objednaním a čítaním tejto knihy súhlasíte s našimi podmienkami, medzi ktoré patrí aj to, že preberáte plnú zodpovednosť za svoje činy a že autor alebo vydavateľ knihy DiabetesNoMore nie je zodpovedný za vaše činy.

Súhlasíte s tým, že všetky konania, ktoré budete mať sú úplne na vlastné nebezpečenstvo.

Autor a vydavateľ odmietajú akúkoľvek zodpovednosť za nepresnosti v obsahu, vrátane chýb a opomenutia.

Obsah

1. ČASŤ - Čo viete o Diabete?

1. Kapitola - Úvod	5
2. Kapitola - Epidémia, ktorá trápí svet	7
2.1. Čo je vlastne cukrovka?	8
2.2. Typy cukrovky	10
2.2.1. Diabetes 1. typu	10
2.2.2. Diabetes 2. typu	11
2.2.3. Gestačný diabetes	13
2.2.4. Nestabilný diabetes	14
2.2.5. LADA diabetes	14
2.2.6. MODY diabetes	15
2.2.7. Hybridný diabetes	15
2.2.8. Steroidný diabetes	15
2.2.9. Sekundárny diabetes	16
2.3. Prediabetes	17
2.4. Obyčajné mienky a perspektíva o príčinach diabetu	18
3. Kapitola - Veľký farmaceutický podvod	20
3.1. Cesta k lieku na cukrovku	20
3.2. Sprisahanie	22
3.3. Ako inzulín funguje?	24
3.4. Lieky na predpis na diabetes	26
3.5. Dohľad	28
4. Kapitola - Čo presne spôsobuje túto chorobu?	30
4.1. Pomer cukru a tuku vo vašom tele	32
4.2. Súvislosť medzi pečeňou a pankreasom s cukrovkou	36
4.3. Potraviny, ktoré jete	39
4.4. Vonkajšie faktory, ktoré majú vplyv na cukrovku	42
4.5. Vaša hmotnosť ako faktor	44
4.6. Genetika	46

2. ČASŤ - Diabetes NoMore

5. Kapitola - Zlepšite svoje zdravie o iba 2 týždne!	48
5.1. Ako merať hladinu cukru v krvi	53
6. Kapitola - Urobte si detoxikáciu tela	56
6.1. Diabetes a znečisťujúce látky	57
6.2. Veci, ktorým sa musíte vyhnúť	60
6.2.1. Potraviny s toxickými látkami	60
6.2.2. Jedovaté čistiace prostriedky	62
6.2.3. Výrobky na skráslenie a make-up	63
6.2.4. Rozpúšťadlá	64
6.2.5. Plast	64
6.2.6. Znečistená voda	65
6.2.7. Lieky	66
6.2.8. Cigarety a alkohol	67
6.2.9. Nedostatok spánku	68
6.2.10. Znečistenie vzdušia	68
6.3. Vyčistíte svoju pečeň	69
6.3.1. Zázračný detoxikačný nápoj	70
6.3.2. Čo očakávať od detoxikačného nápoja	73
7. Kapitola - Diéta pri cukrovke	74
7.1. Prírodná ľudská strava	75
7.1.1. Rovnováha cukru a tuku	84
7.1.2. Priemyselné poľnohospodárstvo	85
7.1.3. Mäso	85
7.1.4. Mliečne výrobky	87
7.1.5. Obilniny	89
7.1.6. Zelenina	90
7.1.7. Ovocie	92
7.2. Diabetes NoMore STRAVA	93
7.2.1. Diabetes NoMore jedlá	93
7.2.2. Pravidlá, ktoré si treba zapamätať	96

8. Kapitola - Liečbapankreasua IGF.....	97
8.1. Diabetes NoMore prášok	98
8.1.1. Ako pripraviť Diabetes NoMore prášok	101
8.2. Ako pripraviť Diabetes NoMore nápoje	102
8.2.1. Shake bohatý na sacharidy	102
8.2.2. Proteínový nápoj	103
9. Kapitola - Liečivá sila Vašej mysle.....	104
9.1. Vaše podvedomie ovplyvňuje Vašu cukrovku	105
9.2. 3-týždňová metóda vizualizácie.....	107
10. Kapitola - Záver	110
 3. ČASŤ - Recepty	
11. Kapitola - Recepty	116
11.1. Kupujte organické potraviny	117
11.2. Rovnováha tuku a cukru	119
11.3. Omáčky a polevy na šalát bez oleja	121
11.4. Jedlá so sacharidami	128
11.5. Bielkovinové jedlá	142
12. Časté otázky	152
13. Literatúra	155



1. ČASŤ

Čo viete o diabete?



1. Kapitola

Úvod

Vítajte, toto bude jedným z najdôležitejších čítaní v živote! Toto je váš prvý krok na ceste ktorá vám zmení život a vedie k vyslobodeniu od cukrovky!

Ako si pravdepodobne pamätáte z video prezentácie na webovej stránke, volám sa Alan Brown a som výskumník na poli medicíny, znalec v odbore diabetu a inzulínovej výroby.

Rozhodol som sa špecializovať sa na to na základe jednej osobnej skúsenosti. Rovnako ako mnohí z vás, aj ja som dostal zlú správu, že jednému z mojich blízkych bol diagnostikovaný diabetes. Môj otec mal 54 rokov, keď mu bol diagnostikovaný. Strávil som mesiace v pozorovaní boju s bolesťou a komplikáciami každý deň. To je niečo, s čím sa určite môžete stotožniť. Snažil som sa zmieriť sa s tým, čo sme všetci počuli veľakrát: otec má celoživotné ochorenie, ktoré nemožno vyliečiť.

Ale dôvod, prečo som napísal túto knihu a dôvod, prečo ju práve čítate, je ten že je všetko LOŽ! Je čas podeliť sa s vami a so svetom o pravdu o diabete!

Na stránkach knihy DiabetesNoMore si nájdete pravý dôvod, prečo sa cukrovka vyskytuje a, čo je najdôležitejšie pre vás, ako ju vyliečiť. A to navždy! Tiež si nájdete recepty, ktoré menia život a umožňujú zostať slobodný, bez diabetu.

Tu ste pretože chcete vyliečiť seba alebo niekoho blízkeho. Môžeme začať, ak mi dovoľte, aby som vám ukázal, ako nás podvádzali a klamali a ako je skutočná príčina cukrovky skrytá a prečo vám hovoria, že je to celoživotný boj.

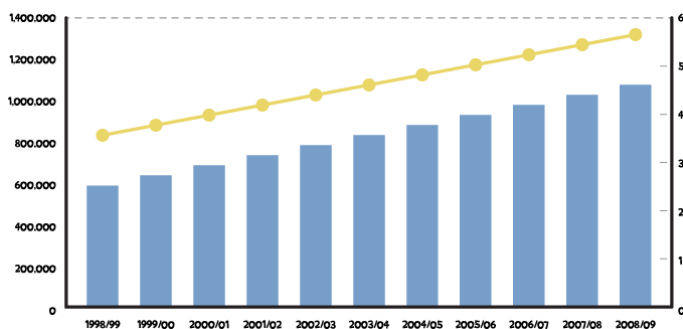
Odhaľte pravdu a budete vyslobodený od diabetu - začnite hneď!



2. Kapitola

Epidémia, ktorá trápi svet

Nie je ďaleko od pravdy, keď poviem, že počet ľudí s diagnózou cukrovky rastie v celom poslednom desaťročí, a to v rozsahu, ktorý predtým bol nepredstaviteľný. Každý rok je vidieť neustály nárast počtu novo diagnostikovaných diabetikov.



V Spojených štátoch, 10% populácie bojuje proti cukrovke! Počet sa zvyšuje spolu s novými liekmi. Ani jeden rok nie sú k dispozícii žiadne údaje, ktoré ukazujú víťazstvo v boji proti diabetu. Premýšľali ste niekedy, prečo je to tak?

Odpoviem vám na túto otázku, ale dovoľte mi, aby som začal tým, že vám ukážem nejaké ďalšie informácie o tejto chorobe.

2.1. Čo je vlastne cukrovka?

Aby sme mali možnosť vyliečiť chorobu, musíme jej najprv porozumieť. Nechcem používať priveľa mätúcich lekárskejších termínov, tak vám vysvetlím základy jednoducho po slovensky.

Cukrovka je ochorenie, pri ktorom metabolický systém tela nefunguje tak, ako by mal. Zakaždým, keď jete, vaše telo jedlo využíva vo forme energie. Metabolický systém vášho tela mení cukry aby vytvorilo glukózu, ktorá sa používa ako zdroj energie. Glukóza cestuje cez krvné riečište aby poskytla potrebnú energiu všetkým orgánom. Pankreas produkuje hormón inzulín, ktorý pomáha bunkám v tele použiť glukózu.

To je, stručne povedané, proces vzájomného pôsobenia glukózy a inzulínu, ktorý pravdepodobne už viete. Tak kde je problém, ktorý spôsobuje cukrovku?



Existujú dva možné scenáre, ktoré môžu viesť k cukrovke. Alebo Váš pankreas neprodukuje dostatok inzulínu alebo Vaše telo nie je schopné účinne využívať inzulín. Takže, keď naše bunky nemôžu efektívne využiť glukózu, tá glukóza sa hromadí v krvi a spôsobuje vysokú, alebo v niektorých prípadoch, nízku hladinu glukózy v krvi.

Vysoká hladina glukózy v krvi má devastujúci účinok na telo. Ciev a nervy sú poškodené, a to vedie k mnohým vážnym zdravotným komplikáciám, ako je slepota, srdcové problémy, mŕtvica, zlyhanie obličiek, amputácie, atď. Ale to sú len najhoršie scenáre diabetu. Majte ešte trochu trpezlivosti a čoskoro vám poviem prečo moderná veda zle lieči cukrovku.

Hoci sme vysvetlili hlavnú príčinu cukrovky, existujú rôzne typy diabetu, ktoré sa prejavujú rôznymi spôsobmi.

2.2. Typy cukrovky

Ked' hovoríme o cukrovke, v skutočnosti hovoríme o viacero rôznych metabolických porúch, ku ktorým dochádza, keď telo neprodukuje dostatok inzulínu alebo nevyužíva inzulín efektívne, čo spôsobuje vysokú hladinu glukózy v krvi. Diabetes sa vyskytuje v rôznych formách. Pre niektoré z nich ste pravdepodobne počuli, kým sú niektoré veľmi vzácne. Nižšie sú uvedené rôzne typy cukrovky:

2.2.1. Diabetes 1. typu

Diabetes 1. typu je známy aj ako diabetes mladých. Vyskytuje sa hlavne u detí, čo vysvetľuje názov, ale môže sa objaviť v každom veku. Tento typ cukrovky je vlastne autoimunitné ochorenie, ktoré napáda určité pankreatické bunky (b-bunky), čo spôsobuje trvalé ukončenie tvorby inzulínu v nich. Pacienti s diabetom typu 1 sú závislí od použitia inzulínu aby kontrolovali svoju poruchu. Tento typ je veľmi nebezpečný a je považovaný za smrteľný, ak sa nediagnostikuje včas alebo ak sa nelieči.



Niektoré z príznakov cukrovky typu 1 zahŕňajú:

- Vyčerpanie a neustály pocit únavy
- Neustály pocit smädu
- Časté močenie
- Úbytok hmotnosti
- Kožné infekcie

Dôležitá poznámka:

V prípade, že telo prestane produkovať inzulín alebo ho neprodukuje dostatočne, cukry z jedla, ktoré jete sa hromadia v krvi a spôsobujú vysokú hladinu glukózy v krvi.

2.2.2. Diabetes 2. typu

Diabetes 2. typu niekedy bol známy ako diabetes dospelých, pretože v minulosti príznaky boli viditeľné u ľudí starších ako 45 rokov. V súčasnej dobe sa to zmenilo a mladí ľudia a dokonca aj tínedžeri trpia týmto typom cukrovky. Okrem toho, toto je najčastejší typ diabetu, pretože viac ako 90% ľudí s diabetom majú Diabetes 2. typu. Je charakterizovaný vysokou koncentráciou glukózy v krvi v dôsledku príliš pomalou tvorbou inzulínu alebo rezistencie tela na inzulín.

Inzulínová rezistencia je ochorenie, pri ktorom telo produkuje inzulín, ale ten inzulín nemôže byť účinne použitý v rozklade cukru na energiu pre bunky.

Príznaky cukrovky 2. typu sú veľmi podobné príznakmi cukrovky typu 1. Tie sú:

- Únava
- Silné smäd
- Časté močenie
- Zvýšený hlad
- Strata hmotnosti a svalovej hmoty



Na rozdiel od typu 1, príznaky cukrovky typu 2 začínajú pomaly a postupne sa posilňujú cez týždne, mesiace a niekedy aj roky. Preto je ľuďom veľmi ťažko pochopiť, že majú poruchu, ktorú musia okamžite liečiť a to vedie k neskorej diagnóze.

Rozdiely medzi cukrovkou typu 1 a typu 2

Dabetes 1. typu	Dabetes 2. typu
Zjavuje sa u detí	Vyskytuje sa väčšinou po 35-ke
Obyčajne normálna hladina ketónov	Obyčajne vysoký cholesterol a krvný tlak
Nie je spojené s obezitou	Úzko súvisí s nadmernou hmotnosťou
Lieči sa inzulínovými injekciami alebo čerpadlami	Spočiatku sa lieči liekmi

2.2.3. Gestačný diabetes

Gestačný diabetes sa vyskytuje počas tehotenstva. Vystupuje ako výsledok mnohých hormonálnych zmien počas tehotenstva, a to najmä keď hormóny placenty spôsobujú inzulínovu rezistenciu v tele tehotnej ženy. Keď sa to stane, hladina glukózy v krvi sa zvyšuje.



Najčastejšie sa vyskytuje v druhom a treťom štvrtroku a postihuje 1 v 20 tehotných žien.

Väčšina žien zvýšenú hladinu glukózy udržiava pod kontrolou s diétou a cvičením. Inzulínová terapia je potrebná len veľmi zriedka. Gestačný diabetes obvykle zmizne po pôrode.

Dôležitá poznámka:

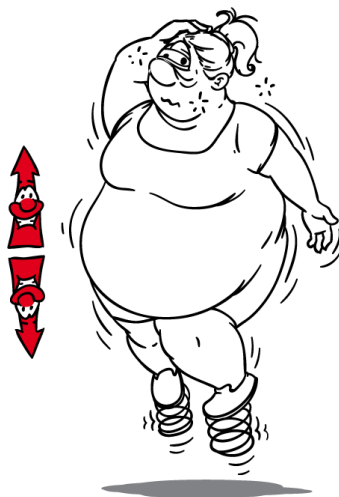
Vyššie uvedené tri typy cukrovky sú najčastejšie formy toho ochorenia a tvorí viac ako 98% všetkých diagnostikovaných prípadov diabetu na celom svete.

2.2.4. Nestabilný diabetes

Nestabilný diabetes je v skutočnosti jednou z najhorších foriem diabetu typu 1. Prejavuje sa častými zmenami v úrovni glukózy v krvi, z veľmi nízkej (stav hypoglykémia) až po veľmi vysokej (hyperglykémia). Kvôli nebezpečnej zmene hladiny glukózy, nestabilný diabetes je veľmi ťažké liečiť, a pacienti musia často navštevovať nemocnicu a tým strácajú svoju produktivitu a znižujú kvalitu svojho života. Našťastie, toto je veľmi zriedkavá forma cukrovky, ktorá ovplyvňuje len 3 z 1000 pacientov s diabetom 1. typu. Je najčastejšia u obéznych žien vo veku 15 až 30.

2.2.5. LADA diabetes

Skratka označuje latentný autoimunitný diabetes u dospelých, ktorý je tiež formou cukrovky typu 1. Najčastejšie sa vyskytuje u dospelých, ktorí sú zvyčajne označení ako pacienti s diabetom typu 2, ale nereagujú dobre na tradičnú hyperglykemickú liečbu. LADA sa zjavuje v 6 až 10 percent pacientov s diabetom a vykazuje odlišné príznaky ako cukrovka typu 2.



2.2.6. MODY diabetes

Typ cukrovky, ktorý je veľmi vzácny: vyskytuje sa u 1 až 2 percent všetkých ľudí s diabetom. Je spôsobený genetickou mutáciou a zjavuje sa u relatívne mladých mužov: mladších ako 25 rokov. Vzhľadom na príznaky, je veľmi podobný cukrovke typu 2.

2.2.7. Hybridný diabetes

Veľmi zriedka, osoba môže mať v rovnakom čase diabetes typu 1 a diabetes typu 2, takzvaný hybridný diabetes.

2.2.8. Steroidný diabetes

Mnohé choroby, ktoré spôsobujú zápal v tele, vyžadujú dlhé použitie steroidov, najmä kortikosteroidov. Keď sa ľudia, ktorí majú vysoké riziko vzniku cukrovky typu 2, liečia kortikosteroidmi, môže sa zjaviť steroidný diabetes.

Príznaky tohto typu diabetu sú:

- Sucho v ústach
- Rozmazané videnie
- Časté močenie
- Ľahkostajnosť
- Zvýšený smäd, atď.

Tento typ cukrovky sa často vyskytuje u ľudí, ktorí majú riziko vzniku cukrovky a majú predpísanú liečbu steroidmi na niektoré z týchto chorôb: lupus, astma, reumatoidná artritída, Crohnova choroba a ulcerozníkolitída.

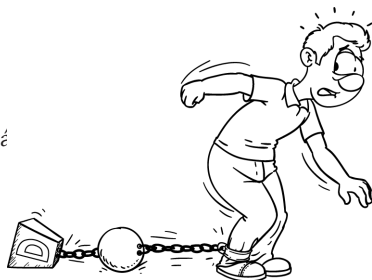


2.2.9. Sekundárny diabetes

Tento typ cukrovky sa vyvíja ako výsledok “vedľajších účinkov” iných ochorení alebo porúch, ktorými osoba už trpí.

Niektoré z tých porúch sú:

- Cystická fibróza
- Hemochromatóza
- Chronická pankreatitída
- Syndróm polycystických ovč
- Glukagón
- Cushingov syndróm
- Rakovina pankreasu



2.3. Prediabetes

Keď je hladina glukózy v krvi často na hranici, a pre toho človeka už existuje riziko vzniku cukrovky, tento stav sa nazýva pre-diabetickým stavom. Toto zvyčajne zahŕňa obéznych ľudí, ktorí neustále majú vysokú hladinu cukru, ale ktorá nie je dostatočne vysoká aby sa mala liečiť ako diabetes. Je dôležité uvedomiť si tento stav, pretože ľudia často nie sú vedomí mnohých príznakov cukrovky, ktoré sa môžu preukazovať dlhý čas a môžu ich jednoducho ignorovať. Čo sa týka ľudí v rizikovej skupine, je veľmi dôležité, aby pravidelne kontrolovali prediabetes, lebo kým sa porucha skoršie detektuje, je ľahšie kontrolovať ju a liečiť.

	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

Najdôležitejšími rizikovými faktormi sú:

- Obezita
- Vek po 40-ke
- Vysoký krvný tlak
- Nízka hladina “dobrého” cholesterolu
- Vysoká hladina triglyceridov
- Diabetes v rodine
- Pôrod dieťaťa väčšieho ako 4 kg



2.4. Obyčajné mienky a perspektíva o príčinach diabetu

Celé roky ľudia z lekárskeho kruhu zdôrazňovali dve hlavné príčiny cukrovky: alebo nemáte dostatočnú tvorbu inzulínu alebo vaše telo nie je schopné využívať dostupný inzulín.

Tak je na typ 1 bežný vinník pankreas. V niektorých prípadoch existuje teória, že je príčinou autoimunitné ochorenie, a niekedy je neznáme, takže telo jednoducho zaútočí seba samého?

Na diabetu 2. typu lekári obviňujú naše receptory pre inzulín. Poviem vám, že vaše receptory nefungujú poriadne; že sú neschopné používať inzulín, ako by mali, alebo sa stali “rezistentné” voči inzulínu. Pravdou je, že genetika prispieva k ochoreniu ako aj niektoré faktory, súvisiace so životným štýlom, teda existuje niečo, s čím môžeme súhlasiť s lekármi! Dokonca aj tí najlepší lekári predpíšu rovnakú liečbu liekmi aj keď jasne vidia, že životný štýl pacienta prispieva k ochoreniu (viac detailov bude v ďalšej kapitole).

Chcem zdôrazniť to, že teraz môžete bez obáv zabudnúť na všetko o príčinách diabetu, o ktorých ste niekedy počuli!



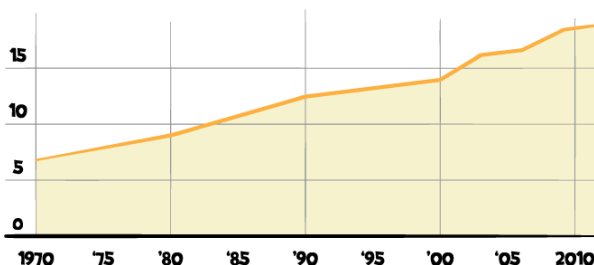
Uisťujem vás, že čítaním tejto knihy uvidíte, že inzulín sám o sebe nie je skutočnou príčinou cukrovky. Poukážem vám skutočnú príčinu tejto epidémie a ako jej zabrániť a dokonca ako aj vyliečiť chorobu!

3. Kapitola

Veľký farmaceutický podvod

3.1. Cesta k lieku na cukrovku

Vedeli ste, že sa ročne na zdravotnú starostlivosť na celom svete mýňa viac ako 7,2 bilióna dolárov?



Len si porozmýšľajte: ako ste aj VY k tomu prispeli? Koľko miniete za lekára, vyšetrenia, lieky, dni v nemocnici, zdravotné poistenie, atď.

Ale strašným faktom je to, že aj so všetkými peniazmi vynaloženými na lekárske vyšetrenia a zdravotné poistenie, počet ľudí, ktorí trpia rakovinou, cukrovkou a srdcovými problémami patrí medzi najvyššie na svete!

Tak, ako je možno, že od polovice 20. storočia, investovanie do zdravotníckeho a farmaceutického priemyslu neustále rastie, ale nebol nájdený liek na žiadnu smrteľnú alebo epidemickú chorobu?

Je však pravdou, že nemôžeme povedať, že neexistujú nové lieky. Avšak, farmaceutický priemysel je v plnom kvete! Ale či vám to zvýšenie počtu liekov, prípravkov atď. naozaj pomohlo? Nezabudnite, nevznikli žiadne dôležité lieky, len sa zvýšil počet dostupných liekov pre všetky choroby.



Aby ste to naplno pochopili, musíte vziať do úvahy, že väčšina liekov, ktoré máte predpísané iba skrývajú príznaky a zmierňujú problémy, ale nikdy nevyliečia presnú chorobu!

Predstavte si, že si všimnete veľkú modrinu na nohe a lekár vám predpíše prášok, ktorým si ju len ukryjete. Čo by ste si mysleli? Že je šialený? Prečo museli urobiť vyšetrenia aby však našli príčinu modriny? Ako skrývanie problému môže byť jeho riešením?

Viem, že to môže znieť šialene ale, bohužiaľ, väčšina liekov funguje tak. Čo je ešte horšie, nedostávate potrebnú starostlivosť, pokiaľ ide o chorobu. Okrem toho, budete mať aj hrozné vedľajšie účinky, z ktorých niektoré môžu byť aj smrteľné. Áno, dobre ste si prečítali, môžete ZOMRIEŤ! Len si pozorne prečítajte všetky upozornenia a vedľajšie účinky liekov, ktoré momentálne používate a uvidíte, že mám pravdu!

3.2. Sprisahanie

Akoľvek to môže znieť nehumánne a hrozne, priemysel, ktorý vyrába lieky používané na cukrovku, chcel by vás mať ako zákazníka navždy! Prečo by vám potom predali jednorazový liek, keď vám môžu neustále predávať lieky, ktoré odstraňujú príznaky celý váš život! Ak nič iné, vždy budete potrebovať prúžky na meranie cukru v krvi, celoživotné zásoby inzulínu a lieky na všetky príznaky diabetu. Ako som už povedal, s nimi máte doživotnú zmluvu a stanete sa lojálnym spotrebiteľom ich výroby.

Nezabudnite, že je ich zisk obrovský; jedná sa o miliardy eur každý rok! Ak sa vám toto číslo zdá divné, skúste len posúdiť koľko Vy osobne míňate na cukrovku každý mesiac.



Urobte si jednoduchý výpočet nákladov na zariadenie na meranie hladiny cukru v krvi, ktoré je nevyhnutné pre každého pacienta s diabetom, denný počet prúžkov na meranie hladiny cukru, inzulín, iné lieky, špeciálne ponožky, atď. To môže stať od 80 až 250 eur mesačne. A to je “dobrý” mesiac, ktorý nezahŕňa vyšetrenia a dodatočné testy alebo osobitné postupy. Týmto spôsobom si zarábajú veľa peňazí, pretože toto všetko sú iba nevyhnutné veci na sledovanie ochorení! Žiadna z nich vám nezachraňuje život ani nelieči skutočnú príčinu vzniku cukrovky. Majte si na pamäti aj to, že niektoré terapie môžu byť škodlivé! Zaujíma vás, ako je to možné? Dovoľte mi vysvetliť...

3.3. Ako inzulín funguje?

Ako už viete, jedným z najvýznamnejších faktorov na vznik cukrovky je obezita.

Inzulín, ktorý je “zlatý štandard” v liečbe diabetu na celom svete, spôsobuje zvýšenie telesnej hmotnosti. Lekár vám vlastne na ochorenie, ktoré vyžaduje prísnu diétu a udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti, predpisuje liek, kvôli ktorému budete obézny. Ste zmätený??? Samozrejme že



ste, pretože to nemá žiadny zmysel, ak ste pacientom. Avšak, ak ste PRIEMYSEL, to dáva dokonalý zmysel. Vzhľadom k tomu, že priberajú, pacientom je ešte ťažšie zlepšiť svoj stav. Kým majú problémy pri liečbe cukrovky, musia opakovať mesačne “finančné injekcie.”

A teraz vám poviem niečo o inzulínu...

Inzulín sa môže zdať ako najlepšie riešenie, najmä ak počúvate lekárov. Avšak, to znie dobre len preto, že bežní ľudia nevedia termíny, ktoré lekári používajú. Bez diplomu v medicíne vám zostane len slepo počúvať svojho lekára.

Zriedka sa niekto snaží preskúmať škodlivé vedľajšie účinky, ktoré môžu nastať v priebehu liečby inzulínom, ako je napríklad:

- Bolest' hlavy
- Nevoľnosť
- Priberanie na váhe
- Únava
- Búšenie srdca
- Stuhnutosť
- Mravčenie v prstoch
- Rozmazané videnie
- Zvýšená podráždenosť
- Slabosť svalov
- Vyčerpanie
- Opuchy
- Hormonálna nerovnováha
- Problémy s pankreasom
- Zníženie obvyklé produkcie inzulínu
- Amputácie
- Rakoviny
- Smrť



To je to, čo nie je v poriadku so “zlatým štandardom” liečenia cukrovky! Ako “liek” môže mať toľko negatívnych účinkov na telo!

Ale najväčšia lož je tá, že on lieči!



Ak chcete vedieť, čo vlastne spôsobuje vašu cukrovku, prečítajte si nasledujúcu kapitolu.

3.4. Lieky na predpis na diabetes

Populácia vyspelých krajinách je zriedka informovaná o negatívnych správach súvisiacich s liekmi na predpis. Situácia je tak zlá, že sa lieky na predpis stali najčastejšou príčinou úmrtí vo svete: zabíjajú viac ľudí, než dopravné nehody! Navyše, vedľajšie účinky liekov na predpis spôsobujú veľký počet hospitalizácií ročne! Najzraniteľnejšie skupiny sú staršie osoby, osoby s invaliditou,

ženy, ale výskumy a klinické štúdie rizika liekov na predpis neberú do úvahy tieto zraniteľné skupiny. Radšej zverejňujú pozitívne výsledky u mladých zdravých mužov! To dáva ľuďom mylnú predstavu o možných škodlivých účinkoch liekov na predpis.



Je znepokojujúce to, že prvýkrát v histórii viac ľudí zomiera kvôli liekom na predpis než kvôli drogám! Tento šokujúci fakt platí aj keď ide o bežné lieky na liečbu cukrovky. Teda, ak používate lieky NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog, atď. dávajte pozor na s nimi spojené riziká!

Prišiel ten čas, keď je tá vec, ktorá by mala byť naša spása vlastne naše zničenie!

3.5. Dohľad

Som si istý, že je prvá vec, ktorú ste si mali na mysli, keď ste si prečítali bola otázka: je to naozaj možné? Farmaceutické spoločnosti nemôžu vyrábať nič škodlivé, pretože sú kontrolované a pod dohľadom vlády, nie?

Samozrejme že máte pravdu, v teórii. Každá krajina na svete má dozorný orgán a prísne predpisy týkajúce sa dostupnosti a užívania liekov. Zákony a predpisy sú dobré: sú vykonávané s cieľom chrániť vás ako pacienta. Avšak, tu sú dve podmienky: že sa zákony úplne rešpektujú a že sú ľudia, ktorí ich realizujú, čestní a majú na mysli iba verejný záujem.

Ak sa trochu pozriete na pozadie ľudí, ktorí sú na najvyšších miestach vo vládnych orgánoch zodpovedných za lieky, narazíte na zaujímavú skutočnosť, že všetky z nich pochádzajú priamo z veľkých farmaceutických spoločností. Tiež si všimnite, že sa okamžite vracajú na vrcholky farmaceutického priemyslu, keď dokončia štátnu službu. Dá sa povedať, že títo ľudia pravdepodobne nie sú imúnny voči korupcii, najmä pokiaľ ide o milióny eur.



Ďalší problém, ktorý nie je tak dobre známy, sa vzťahuje na spôsob zhromažďovania údajov o bezpečnosti liekov v priebehu testovania. Vyžaduje dlhodobé testovanie a rozsiahly výskum, ale môžete predpokladať, kto financuje takéto nákladné postupy? Financujú ich rovnaké farmaceutické spoločnosti, ktoré vyrábajú liek, ktorý sa testuje! Ak si myslíte, že by nikto nedovolil taký zjavný konflikt záujmov, zamyslite sa znova! To sa stalo bežnou praxou v posledných niekoľkých desaťročiach.

Teda, celé roky ste dostávali informácie o cukrovke a účinnosti liekov, ale to všetko bola reklama zo záujmu. Pravda o liekoch na cukrovku a čo ony vlastne robia nášmu telu zostáva tajomstvom.

Zisk, OBROVSKÝ zisk, je dôvod, prečo je pravda skrytá od vás. Keby sa skutočný, úprimný, vedecký výskum liekov a terapií proti cukrovke mohol predstavovať verejnosti, zrazu by milióny ľudí začali protestovať a prestali by používať škodlivé lieky! Milióny pacientov, ktorí by boli stratení by znamenali milióny stratených eur zisku!



Čelíme situácii, keď sa ani farmaceutický priemysel, ani vládna kontrola nezaoberajú vašim zdravím.

4. Kapitola

Čo presne spôsobuje túto chorobu?

Hoci sme hovorili o vedľajších účinkoch liekov a ošetroení cukrovky v poslednej kapitole, to neznamená, že nemusíte liečiť diabetes!

Diabetes je naozaj nebezpečná choroba!

Možno už viete túto skutočnosť, ale majme na pamäti, že diabetes, ktorý nie je liečený, môže viesť k vážnym srdcovým problémom, oslepnutiu, zlyhaniu obličiek, amputáciám, rakovine a smrti.

Tak, je úplne normálne, že chcete liečbu inzulínom, akonáhle dostanete hrozné predpovede. A konečne, lekár vám nikdy nepovedal, že neexistuje žiadna náhrada za liečbu inzulínom.

Čo ak vám teraz poviem, že je skutočnou príčinou cukrovky vlastne nedostatok inzulínu?

Najdôležitejším krokom k zotaveniu je vedieť, čo vlastne spôsobuje vašu cukrovku. Ak neviete proti čomu bojujete, ako môžete vyhrať?



Samozrejme, nemôžem to vysvetliť v jednej vete alebo uviesť jeden problém, ktorý u každého spôsobuje cukrovku. Všetci sme si vedomí toho, že sú naše telá najkomplexnejšie organizmy na svete. Milióny procesov sa v rovnakom čase konajú aby sme riadne “fungovali”. To je dôvod, prečo nemôžeme jednoducho nájsť jeden proces a povedať že je na vine za vznik cukrovky.

Aby bolo jasno, podrobne vysvetlím najdôležitejšie faktory, ktoré musíte vziať do úvahy.

4.1. Pomer cukru a tuku vo vašom tele

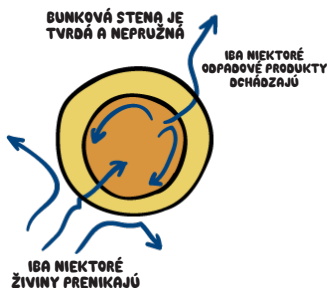
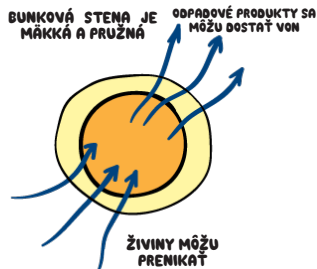
Ak máte cukrovku, pomer cukru a tuku je najdôležitejšia vec, ktorú musíte kontrolovať!

Viete, že je vaše telo vyrobené z malých stavebných prvkov nazývaných bunky. Máte milióny a milióny buniek vo svojom tele a všetky tie bunky potrebujú “palivo” alebo energiu aby správne fungovali. Potrebnú energiu dostávajú z cukru, ktorý sa trávi z potravín vo forme glukózy.



Na dostatočné množstvo glukózy pre všetky bunky v tele, cukor z potravín sa trávi a nakoniec sa prevedie na glukózu, ktorú používajú bunky. V perfektnom stave, vaše bunky ľahko prijímajú glukózu z krvného riečišťa. V zdravom tele so zdravými bunkami inzulín nemusí byť zapojený do prieniku glukózy cez bunkovú membránu.

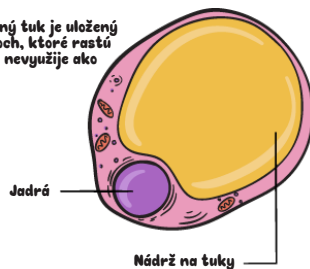
Teda, ak máte zdravé bunky, nepotrebujete inzulín! Bez ohľadu na to čo stovky takzvaných výskumov vo farmaceutickom priemysle hovoria, inzulín nie je potrebný ako pomocná látka v normálnej bunke aby glukóza prenikla do bunky!

NEZDRAVÁ BUNKA**ZDRAVÁ BUNKA**

Problém nastáva v zdravých bunkách, keď je ich stena pokrytá lipidmi. V skutočnosti, lipidy sú tuky, ktoré plávajú voľne vo vašom tele a lepia sa do bunky a tak vytvárajú druh povlaku. Práve táto vrstva tuku na stene vašej bunky znemožňuje glukóze (jedlu pre bunky) preniknúť do buniek.

Keď máte priveľa voľného tuku, ktorý cirkuluje cez krvné riečište a blokujú bunkové steny, vaše bunky nedostávajú potrebnú glukózu. V tom stave sa zjavujú zmeny hladiny cukru v krvi a môžete cítiť únavu.

Prebytočný tuk je uložený v lipocytoch, ktoré rastú až ho tuk nevyužije ako palivo



Teraz sa poďme porozprávať o základnej úlohe inzulínu vo vašom tele. Telo produkuje inzulín jednoduchou reakciou na nevyužitú “palivo pre bunky”, tj. na dodatočnú glukózu v krvnom riečišti.

Je pochopiteľné, prečo naše telo vytvorilo takýto obranný mechanizmus proti prebytku cukru v krvi. Ako diabetik, určite ste si už vedomý rizík, ktoré prináša zvýšená hladina cukru v krvi - môžete byť unavený, upadnúť do kómy alebo dokonca zomrieť!

Teda zakaždým, keď vaše telo rozpozná nevyužitý cukor v krvi, pankreas vyrába inzulín, aby nedošlo k poškodeniu tela. Inzulín, jednoducho povedané, zhromažďuje voľný cukor a prevádza ho na tuk. Tento tuk môže byť odstránený a uložený kdekoľvek v tele. Ak ste niekedy rozmýšľali nad tým, prečo sú diabetici zvyčajne obézni, odpoveď je tu. Inzulín núti vaše telo ukladať tuk!

Dnes pravdepodobne zhoršujete situáciu “priemernou” diétou, ktorá obsahuje viac cukru, než vaše telo môže použiť. Tak zahajujete výrobu dodatočného inzulínu a vytvára sa ešte viac tukových zásob. Rýchle občerstvenie a ďalšie nezdravé diéty produkujú zvýšené množstvo tuku okolo vašich zdravých buniek. Uzavretý kruh zvýšenej hladiny inzulínu v tele pokračuje každodenne a raz váš pankreas bude opotrebovaný.

Jasne vidíte, že injekcie inzulínu nie sú riešením. Strácate veľa peňazí na ten liek, ktorý zabezpečuje iba okamžité riešenie problému cukru v krvi, a určite nemôže vyriešiť problém cukrovky. To nie



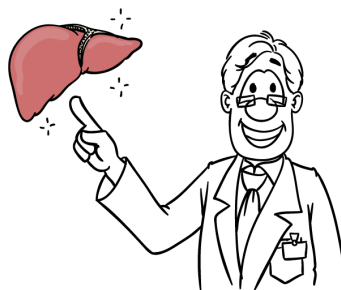
je liek! Okrem toho, pravidelnými injekciami inzulínu narušíte prirodzenú hormonálnu rovnováhu vášho tela a získate ešte viac tuku okolo svojich buniek, a tak riskujete obezitu - najväčšie nebezpečenstvo pre každého diabetika!

Je zrejmé, že riešením je pokúsiť sa “vyčistiť” ten prebytočný tuk okolo buniek, ale o tom budeme diskutovať podrobnejšie v nasledujúcich kapitolách...

4.2. Súvislosť medzi pečeňou a pankreasom s cukrovkou

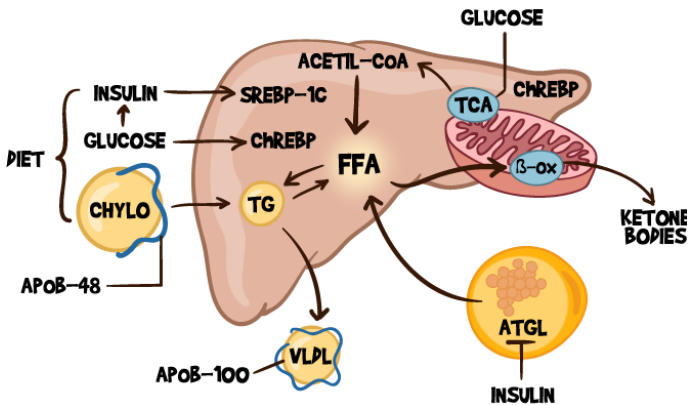
Dva hlavné orgány s dôležitou úlohou v priebehu cukrovky sú pankreas a pečeň. Pravdepodobne ste už počuli o úlohe pankreasu, ktorá je produkcia hormónu inzulínu, ale význam pečene by vás mohol prekvapiť.

Každú sekundu, krv tečie cez vašu pečeň a čistí sa od toxických látok. Pečeň tiež ukladá a distribuuje nevyhnutné živiny. Jej úloha je veľmi dôležitá, ale je často zanedbaná, keď hovoríme o cukrovke. Zriedka vám lekár povie, že vám aj pečeň môže pomôcť s reguláciou hladiny cukru v krvi.



Nielen, že je vaša pečeň má schopnosť odstrániť prebytočný cukor z krvi, ale tiež môže aj zvýšiť hladinu cukru v krvi, ak sa zníži! Dôvodom je, že pečeň obvykle ukladá a distribuuje živiny cez krvné riečisko, a tak pri znížení hladiny cukru v krvi, pečeň môže použiť uloženú glukózu na zvýšenie cukru v krvi. Táto reakcia je účinnejšia ako injekcia inzulínu.

Na regulovanie cukru, pečeň používa hormón inzulínu podobný rastový faktor (IGF). To je prirodzená reakcia vášho tela na nízku hladinu cukru v krvi. Zakaždým, keď sa hladina cukru v krvi zníži, signál je vyslaný do mozgu a pečeň má uvoľniť IGF hormón a tak prirodzene zvýšiť hladinu cukru v krvi. Pečeň môže využiť cukry uložené v tele aby udržala zdravú hladinu cukru v krvi.

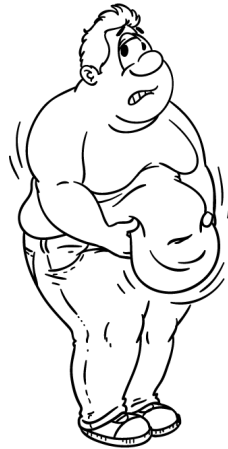


Musíte pochopiť, že je vaša pečeň druh chemického laboratória vnútri vášho tela. Môže dostať cukor rôznymi spôsobmi s cieľom udržať zdravú hladinu cukru v krvi. Prvý je spôsob, že sa cukor uloží v pečeni. Druhý je, že pečeň používa cukor uložený vo svalovej hmote. V situáciách, keď nemá cukru uloženého v tele, pečeň môže “previesť” uložený tuk na cukor. Toto je scenár, v ktorom vyhráva každý! Keď je vaša pečeň zdravá, mení inak nezdravý tuk na cukor aby pomohla vášmu telu udržiavať zdravú hladinu cukru v krvi.

Spolu s mnohými ďalšími dôležitými rolami, vaša pečeň čistí krv. Vzhľadom na cukrovku, je dôležité si uvedomiť, že vám zdravá pečeň môže pomôcť vyliečiť cukrovku!

Predtým sme hovorili o tom, ako sú lipidy okolo buniek dôležité pre proces využitia glukózy (energie). Potrebujete menej tuku, ak chcete vyliečiť cukrovku, a v tom vám vaša pečeň môže pomôcť!

Budete prekvapený, ak vám poviem, že dokonca len zlepšením fungovania svojej pečene môžete výrazne znížiť riziko cukrovky?



Keby vaša pečeň fungovala iba 20% lepšie ako teraz, boli by ste si o krok bližšie vylečeniu svojho ochorenia. Ak vaša pečeň funguje dobre, váš pankreas nebude neustále preťažovaný, a to zvyšuje schopnosť buniek absorbovať glukózu.

Tak, poďme sa pozrieť na to, ako dostať o 20% väčšiu účinnosť svojej pečene aby lepšie fungovala a aby sa znížilo riziko vzniku cukrovky.

4.3. Potraviny, ktoré jete

Zdravá strava je najdôležitejšia na liečbu diabetu. V súčasnej dobe je situácia taká, že sme všetci veľmi ďaleko od zdravých stravovacích návykov. Masovo reklamovaný štýl života dneska má ako dôsledok každodenné jedlá, ktoré sú bohaté na kalórie a tuk, a neobsahujú veľa živín, ktoré naše telo naozaj potrebuje. Je ťažké zmeniť návyky, pretože sú dokonca aj najzdravšie inzerované cereálie plné nebezpečných cukrov a obsahujú len trochu "zdravých" ingrediencií. Teraz aj ovocie a zelenina, ako primárne zdroje zdravej výživy, môžu obsahovať toľko pesticídov a iných toxických látok, že vám dokonca môžu aj zhoršiť zdravie!



Bohužiaľ, naše deti sú vystavené tomu nezdravému životnému štýlu od prvého dňa, preto sa situácia v budúcnosti bude len zhoršovať?



Možno sme mali šťastie, že sme vyrástli v čase, keď ovocie mohli zbierať zo stromu v záhradách a predávať priamo spotrebiteľom na trhu. Môžete to teraz často vidieť?

Naháňajúc väčší zisk, potravinársky priemysel sa obrátil na rýchle metódy pestovania zeleniny a ovocia. To spôsobilo neuveriteľné zníženie nutričnej hodnoty ovocia a zeleniny v posledných niekoľkých desaťročiach. Jeden z najväčších výskumov kvality potravín sa konal päť desaťročí na Americkej Vysokej škole výživy. Ovocie a zelenina sú stále menej výživné od začiatku 20. storočia. Priemerné, ovocie dnes obsahuje o 20% menej vitamínov! Je pozitívne to, že sa množstvo vyprodukovaných potravín za meter štvorcový od vtedy strojnásobil. Tak sa dozvedáme dosť o tom, ktoré sa funkcie zlepšili v priebehu tohto pol storočia. Väčšia pozornosť je venovaná vzhľadu, odolnosti voči škodcom a veľkosti, a menšia nutričným hodnotám ovocia a zeleniny.

Davajte pozor, čo jete!

Baklažán	 heptachlór
	0.48 860
Kapusta	 cypermetrín
	3.91 95.5
Okra	 cypermetrín
	0.31 55
Ryža	 chlorfenvinfos
	0.36 1324
Banana	 chlórdan
	0.15 54
Karfiol	 aldrin
	0.42 320
Jablko	 dichlórvos
	0.24 140

 **Odhalená chemická zloženie**

 **Zloženie: promil**

 **% nad zákonom stanovenou prahovou hodnotou**

Minerálne zloženie sa tiež zmenilo. Dnešná zelenina obsahuje asi o 25% menej železa, zinku, vápnika, bielkovín a ďalších cenných živín. Môžeme to jednoducho matematicky vyjadriť takto: Ak chcete získať potrebné množstvo vitamínov a minerálov, potom musíte jesť štyri až osem krát viac ovocia a zeleniny, ako ľudia, ktorí žili pred 50 rokmi!



To všetko súvisí s cukrovkou. Ako pacient, žijete vo veľmi ťažkých časoch. Lacné vypráždané potraviny sa stále viac používajú a musíte jesť ovocie a zeleninu, ktorých kvalita je stále nižšia.

Avšak, v nasledujúcich kapitolách sa budeme sústrediť na potraviny, ktoré vám naozaj môžu pomôcť zlepšiť celkový zdravotný stav.

4.4. Vonkajšie faktory, ktoré majú vplyv na cukrovku

V minulosti, príčinu diabetu hľadali výhradne vo vnútri tela. Skúmali, čo telo zle robí a vyvoláva poruchu. Potom začali pacienta skúmať ako celok: aké faktory zhoršujú diabetes...

Nedávny výskum ukázal, že na diabetes silný vplyv majú vonkajšie faktory, tj. prostredie, v ktorom žijete. Niektoré chemické zlúčeniny sa obzvlášť preukázali ako vplývajúce na vývoj diabetu.

Tie chemické zlúčeniny, ktoré môžu zvýšiť šance na vznik diabetu sú:

- Znečistenie ovzdušia
- Ťažké kovy
- Arzén
- Toxíny
- Dusičnany
- Dusitany
- BPA (bisfenol a)
- Kompozity spomaľovače horenia
- Organické zlúčeniny cínu
- PFC (perfluorované látky)
- Pesticídy
- Žiarenie
- Rozpúšťadlá atď



Samozrejme, že nemôžete žiť pod skleneným zvonom a chrániť sa pred všetkými vonkajšími faktormi, ktoré všeobecne ovplyvňujú vaše zdravie, a najmä cukrovku. Avšak, uvedieme niektoré, ktorým sa môžete vyhnúť, a čo je najdôležitejšie, naučíte sa, ako môžete odstrániť tieto toxíny zo svojho tela. Naše telá majú obranné mechanizmy, ktoré filtrujú toxické látky v okolí. My ich máme posilniť a to je naozaj možné!

4.5. Vaša hmotnosť ako faktor

Ako už bolo viackrát spomenuté, obezita alebo nadváha je priamo súvisiaca s diabetom. Dôvodom je to, že tuk má vplyv na cukrovku niekoľkými spôsobmi. Dá sa povedať, že je obezita príčinou cukrovky! Už skôr bolo povedané že existuje väčšie riziko cukrovky ak sa tukové zásoby nachádzajú prevažne okolo brucha.



Tukové bunky uvoľňujú hormón, ktorý môže zasahovať normálne pôsobenie inzulínu.

Hovorili sme tiež o hlavnom dôvode, prečo bunky nemôžu absorbovať glukózu, ako by mali - kvôli lipidom okolo bunky. Kým máte väčšiu hmotnosť, tým je viac tuku, ktorý tečie vo vašom krvnom obehu.

Keď si toto všetko vezmeme do úvahy, môžeme konštatovať, že tuk (a, v dôsledku toho, aj obezita) je hlavnou príčinou cukrovky! Ale dovoľte mi, aby som sa tu zastavil, v prípade, že si myslíte o tom, ako môžete chudnúť, pretože som si celkom vedomý toho, že je to ľahšie povedať, ako urobiť. Takmer každá osoba sa niekedy snažila schudnúť!

Celý náš spôsob života je založený na minimalizácii fyzickej aktivity! Fyzická aktivita je hlavným dôvodom, prečo naši predkovia neboli obézni! Avšak, dneska priemerná osoba nechodí do práce pešo a ani nemá prácu, ktorá vyžaduje skutočnú fyzickú námahu. Radšej autom ideme s deťmi do školy, potom do práce, sedíme pri stole celý deň a na konci ideme domov, aby sme sedeli pri telke celú noc.



Neide iba o nás, ale aj o naše deti! My sa aspoň môžeme spomenúť na dni, kedy sme sa hrávali po okolí, na uliciach a na ihriskách. Všetci sme trénovali prinajmenšom jeden šport počas tých všetkých rokov strávených v škole. Deti dnes tiež športujú, ale iba Playstation a PC! Nedovoľujeme im už ísť von, pretože nie je bezpečné...

Ale ak chceme byť zdraví, musíme vykonať zmeny. Obetovať pár kíl je malá cena za dlhý a zdravý život! V ďalších kapitolách vám ukážem, ako využiť túto informáciu o hlavnej príčine cukrovky vo svoj prospech.

Pred tým sa pozrime na posledný dôležitý faktor na vývoj diabetu...

4.6. Genetika

Nedá sa vyštudovať žiadna choroba s zanedbávaním úlohy genetiky, a tak ani diabetes nie je výnimkou. V zdravotných dotazníkoch sa vás vždy spýtajú, či máte v rodine diabetikov, či ste obézny, alebo čokoľvek, čo by vás mohlo dať do rizikovej skupiny ľudí.

Ale aby sme boli spravodliví, musíme poukázať, že skutočné genetické zmeny môžu nastať iba po tisíce rokov. Avšak, epidémia cukrovky postihla svet až v posledných niekoľkých desaťročiach! To je príliš krátka doba aby genetika mala významný



vplyv na zvýšenie počtu prípadov diabetu. Skutočná zmena, ktorá viedla k rastúcemu počtu diabetikov sa nachádza v našom prostredí, ako sme už aj povedali. Žijeme stresujúce, jeme nezdravé potraviny s pochybnou kvalitou a každý deň sú naše telá vystavené nebezpečným toxínom. Stávame sa národom obéznych ľudí.

Takže, hoci genetiku máme vziať do úvahy pri každej chorobe, je dôležité si uvedomiť, že je potrebné niekoľko tisíc rokov aby sa určité genetické mutácie stali. Nie je pravdou povedať, že je genetika veľmi významným faktorom pri epidémii cukrovky. Rovnako ako mnoho ďalších chronických chorôb, cukrovka sa naraz zväčšila len v posledných niekoľkých desaťročí.



2. ČASŤ

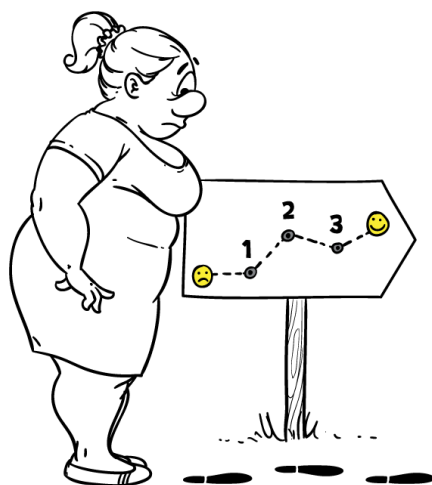
Diabetes NoMore



5. Kapitola

Zlepšite svoje zdravie o iba 2 týždne!

Táto kniha je váš sprievodca k víťazstvu v boji proti cukrovke. Len musíte nasledovať program z troch jednoduchých krokov a vaše telo bude vyčistené a zdravé ako nikdy predtým!



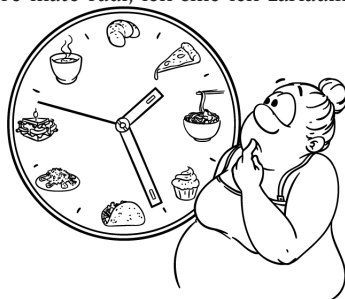
1. KROK: Detoksikácia

Prvý krok, ktorý treba urobiť na ceste vyliečenia cukrovky je skutočne očistiť svoju pečeň. Teraz viete, že vaša pečeň hrá dôležitú úlohu v regulácii hladiny cukru v krvi. Avšak, aby znovu mohla normálne fungovať, musíte urobiť detoxikáciu a dať jej šancu “začať znova”. Zdravá pečeň je nevyhnutným predpokladom pre víťazstvo nad cukrovkou.



2. KROK: Prechod na diétu na diabetes

Nenechajte sa zľaknúť slovom DIÉTA. Vaša diéta na diabetes je veľmi jednoduchá a všetko je starostlivo zložené pre vás: od zložiek cez potraviny až do doby, kedy jesť. Neobávajte sa, že vaše obľúbené jedlo nebude v jedálničku! Je to diéta, ktorá vám dáva možnosť jesť potraviny, ktoré máte radi, len sme ich zariadili správnym spôsobom, aby sme vám pomohli dosiahnuť cieľ, tj. mať zdravé telo.



Náš plán diéty zahŕňa chutné recepty, aby sme vám kým viac pomohli. Týmto spôsobom môžete využiť voľný čas ako chcete alebo ho použiť, aby ste boli fyzicky aktívnejší. Nebudete strácať čas v premýšľaní o tom, čo variť.

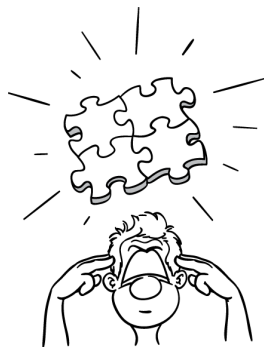
Jednou z najvýznamnejších vecí z knihy DiabetesNoMore je známy DiabetesShake. Ukážem vám recepty, ktoré prirodzene zvyšujú množstvo hormónu inzulínu podobného rastového faktora, aby pomohol regulovať hladinu cukru v krvi. Budete ho potrebovať, aby ste sa trvalo zbavili injekcií inzulínu.

Okrem toho, koktaily a recepty nie sú len pre diabetikov. Sú ziskom pre celú rodinu a tak môžu začať žiť zdravší život.

3. KROK: Používajte liečivú silu svojej mysle

Posledný krok k vyliečeniu cukrovky zahŕňa liečivé sily, ktoré všetci máme: sily mysle.

Stále viac a viac dôkazov existuje o tom, že naša myseľ môže byť účinným nástrojom v liečebnej procedúre, ale moderná medicína často zanedbáva myseľ. Špeciálne vizualizačné techniky, ktoré si nájdete na stránkach knihy DiabetesNoMore vám pomôžu dosiahnuť skutočné a trvalé výsledky.



Budete zdravší a oveľa spokojnejší s použitím tejto metódy, a navyše budete užívať normálnu hladinu cukru v krvi, ktorá z toho pochádza.

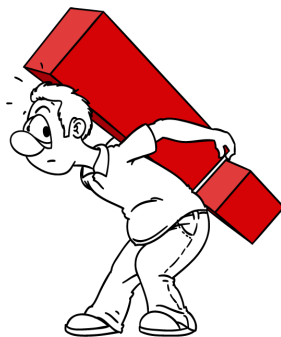
Holistický prístup je najlepším riešením pre diabetes! Liečte základnú príčinu ochorenia: zmeňte svoje stravovacie návyky, zbavte sa stresu a budete naozaj zdravý!

Dôležitá poznámka:

Keď začnete s programom DiabetesNoMore, prosím neprestávajte užívať svoj predpísaný liek alebo inzulín! Náhle ukončenie použitia liekov môže mať negatívny vplyv na vaše zdravie. Povedzte svojmu lekárovi o tomto programe a spolu s nimi pomaly znížte a upravte svoju dávku lieku s pokrokom podľa programu DiabetesNoMore.

Rovnako ako u akejkoľvek zmeny, ktorá ovplyvňuje zdravie, a naplánovali ste ako ju urobiť, je múdre najprv sa poradiť s lekárom. Pred začatím programu DiabetesNoMore, mali by ste sa porozprávať so svojím lekárom.

Tiež by ste sa mali pripraviť na začatie DiabetesNoMore diéty.



Potrebuje dostatočné zásoby, aby ste hladinu cukru v krvi mohli častejšie kontrolovať, pred a po každom jedle alebo šesťkrát denne.

Ak je pichnutie do prsta pre vás nepríjemné, požiadajte svojho lekára o ďalšie dostupné metódy testovania hladiny cukru. Avšak, starostlivo zvážte cenu tých alternatívnych metód. Keď začnete s programom DiabetesNoMore, musíte si merať hladinu cukru v krvi pred a po každom jedle, pretože možno budete musieť urobiť určité úpravy. To platí najmä pre ľudí, ktorí užívajú inzulínové injekcie.

Tiež, buďte pripravený na viacero odchodov k svojmu lekárovi, pretože budete musieť upraviť dávku svojich liekov na predpis a inzulínu, keď hladina cukru v krvi začne klesať pomocou DiabetesNoMore.

5.1. Ako merať hladinu cukru v krvi

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.

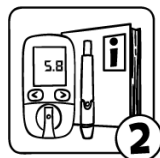
1. Umyte si ruky

Umyvanie rúk je dôležitým krokom a nemali by ste ho vynechať. Môžete použiť teplú vodu na stimuláciu prietoku krvi v prstoch.



2. Pripravte si zariadenie

Musíte dobre vedieť pokyny na použitie, ktoré napísal výrobca zariadenia, ktoré používate na testovanie hladiny cukru v krvi. Prečítajte si ich starostlivo, zapnite zariadenie a postupujte podľa pokynov.



3. Vezmite si kvapku krvi

Starostlivo si vyberte miesto. Nemusíte vždy brať krv z rovnakého prsta.

Obyčajne výrobca doporučuje možné miesta na pichnutie. Je najlepšie postupovať podľa tých pokynov.



4. Dajte krv do prúžku na meranie

Dotknite a podržte kvapku krvi na prúžku. Môže trvať minútku, kým sa krv absorbuje a meranie začne.



5. Dosiahnutie výsledkov

Čas potrebný aby zariadenie ukázalo správne výsledky sa líši od zariadenia k zariadeniu. Postupujte podľa pokynov pre váš model. Počkajte stanovený čas a potom si prečítate svoju hladinu cukru v krvi. Podľa toho zistíte, či je potrebné prijať opatrenia aby ste svoju hladinu cukru v krvi vrátili do normálu.



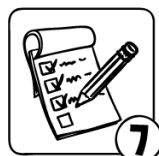
6. Zlikvidujte použité ihly

Po každom použití, zlikvidujte použité ihly a prúžky a nikdy nechádzajte prúžky s krvou do bežného koša. To je jediným spôsobom, ako chrániť nielen svoje zdravie, ale aj zdravie svojej rodiny.



7. Zaznamenajte si výsledky testovania

Snažte sa zapísať si výsledky každého testu do denníku.



Snažte sa zapísať si výsledky každého testu do denníku. Denník výsledkov vám pomôže sledovať svoj pokrok a lepšie porozumieť chorobe. Existuje mnoho zariadení na testovanie, ktoré môžu zaznamenávať vaše výsledky testov priamo na zariadení alebo ukladať informácií v aplikácii. Vyberte si metódu, ktorá vám najlepšie vyhovuje.



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. Kapitola

Urobte si detoxikáciu tela

V kapitole o faktorov z okolia, ktoré majú vplyv na cukrovku, stručne som pomenul niektoré toxické látky, ktoré majú veľmi negatívny vplyv na vaše zdravie. Bohužiaľ, nie je možné vyhnúť sa všetkým toxickým látkam škodlivým pre vaše telo, ako je znečistené ovzdušie, ktoré je nevyhnutnou súčasťou života v každom meste! Nemôžete ani vedieť všetko o každom kúsku jedla, ktoré jete, bez ohľadu na to, ako si prečítate etiketu a kde sa vyrába...



Avšak, existuje niečo, čo si môžete urobiť aby ste zabránili ďalšiemu poškodeniu zdravia a aby ste odstránili nahromadené toxíny, ktoré zhoršujú vašu cukrovku.

Pečeň je orgán, ktorý čistí krv od toxických látok. Má aj mnoho ďalších dôležitých úloh, ale zameriame sa na to, akú úlohu má pri regulácii hladiny cukru v krvi. Konkrétne, preskúmame spôsob ako vaša pečeň môže fungovať lepšie a čistiť 100% všetkých nebezpečných látok z krvi a tela.

Po detoxikácii vám ukážem veci, ktorým sa v budúcnosti máte vyhnúť, aby ste už nikdy neohrozili svoju pečeň.

6.1. Diabetes a znečisťujúce látky

Kontakt s nebezpečnými znečisťujúcimi látkami je stále častejší v našom každodennom živote. Materiály všelijakého druhu, z ktorých niektoré sú toxické, každodenne chádzajú z fabrík do ovzdušia, zeme a vody.

Stále viac a viac vedeckých výskumov podporuje teóriu, že toxické látky v životnom prostredí prispievajú k rastúcemu počtu smrteľných chorôb. Výskum ukázal, že toxické látky súvisia s cukrovkou ako aj s obezitou.



Niektoré zo spôsobov, ktorými tieto škodliviny životného prostredia vplývajú na ochorenia sú:

- Podporovanie zápalových procesov v tele
- Vytváranie odolnosti voči inzulínu
- Narušenie metabolizmu glukózy
- Narušenie metabolizmu cholesterolu
- Vytvorenie oxidačného stresu
- Narušenie funkcie mitochondrií
- Zmeny metabolizmu štítnej žľazy
- Narušenie regulácie apetítu

Uvedený zoznam je iba menšia časť známych negatívnych účinkov toxických látok, ktoré môžu priamo zhoršiť cukrovku. A nezabúdajme, že sa každý rok objavujú nové toxické látky, ktoré už neboli testované!

Tak, ako sa vy vysporiadate so situáciou? Najjednoduchším spôsobom je kontrola potravín, ktoré jete. Čítanie etikety na všetkom, čo si kúpite je NUTNÉ.

Ak si nájdete niečo, čo nemôžete prečítať, pochopiť a dokonca ani vysloviť, vyhnite sa tomu výrobku! Pravdepodobne ide o nejaký konzervant alebo látku, ktorá nemôže byť zdravá. Vyhnite sa všetkému, čo je rafinované alebo má nezdravé oleje alebo kukuričný sirup.



Ďalšia vec, ktorú musíte urobiť, je prestať používať nebezpečné chemikálie doma. Čistiace prostriedky a dokonca aj mydlo sú plné toxických látok, ktoré môžu poškodiť vaše zdravie. Kupujte len výrobky, ktoré sú jasne označené ako netoxické. To platí aj pre výrobky pre krásu a hygienu.

Posledným krokom je detoxikácia organizmu od všetkých znečisťujúcich látok už prítomných v ňom. To je dôležitý krok aj pre budúcnosť, pretože bez ohľadu na to, ako ste opatrný, nikdy sa nemôžete vyhnúť 100% všetkým toxickým látkam.

Podelím sa s vami o veľmi účinný detoxikačný program, ktorý zabezpečí, že vaša pečeň znovu funguje na plný výkon. Potom, keď ste zintenzívnili čistiacu funkciu pečene, budete schopný prispieť k prirodzenej regulácii hladiny cukru v krvi.

6.2. Veci, ktorým sa musíte vyhnúť

Už som spomenul niektoré toxické látky, ktorým by ste sa mali vyhnúť, ale chcel by som ísť do ďalších podrobností, pretože sa jedná o veľmi dôležitý krok k prirodzenej regulácii diabetu! Pozrite sa, ak vaša pečeň musí neustále bojovať proti stále zvyšujúcemu množstvu toxických látok v krvi, potom jednoducho stratí svoju schopnosť regulovať hladinu cukru v krvi.

Aby som vám pomohol udržať zdravú pečeň, vrátime sa do zoznam vecí, ktorým by ste sa mali vyhnúť. Toto sú veci, ktoré poškadzujú vašu pečeň:

6.2.1. Potraviny s toxickými látkami

Potraviny, ktoré jeme nikdy neboli toľko “umelé” ako sú teraz. To platí najmä pre vysoko spracované potraviny, ktoré obsahujú vysoké množstvo aditív, umelých sladidiel, konzervantov a príchutí. Všetky tieto aditívy sú veľmi toxické pre vašu pečeň.



Mnohé skupiny potravín sú obzvlášť riskantné, pokiaľ ide o toxické látky. Treba sa vyhnúť mäsu, ktoré je plné toxických látok. V súčasnej dobe, väčšina chovateľov kŕmi svoje zvieratá potravou, ktorá je už kontaminovaná toxickými látkami z pesticídov. To sa opakovane robí, kým mäso nepríde do police v predajni, kde sa používajú ďalšie aditívy aby mäso vyzeralo svieže.

Nasledujúca je skupina ovocia a zeleniny, jedna z hlavných skupín potravín, ktorá je veľmi nebezpečná. Najväčšie riziko sú pesticídy používané pri pestovaní. Snažte sa nakupovať len organické ovocie a zeleniny. Je najlepšie kúpiť ich na trhu alebo od miestnych výrobcov, ktorých poznáte.

Ďalším problémom je, že ovocie a zelenina nezaberajú veľkú časť našej diéty. Snažte sa jesť ich čo najviac. Použitím viac ovocia a zeleniny znížite použitie mäsa, mliečnych výrobkov a obilnín, pretože tie potraviny zaťažujú pečeň.



Posledná vec je, že by ste sa mali vyhýbať GMO (geneticky modifikovaný organizmus) potravinám. Môžete naraziť na výskumy, ktoré hovoria, že sú GMO potraviny bezpečné, ale pozrite si kto uskutočnil výskum: je to nezávislá inštitúcia, alebo je to sponzorované výrobcami GMO potravín? Rovnako ako s liekmi na diabetes, nemôžete sa spoľahnúť na vyhlásenia výrobcov týchto výrobkov. Ak vyhladáte nezávislý výskum GMO potravín, ktorý ukáže rovnaké “isté” výsledky, skôr nájdete výskum, ktorý spája tie potraviny s rakovinou a diabetom.

6.2.2. Jedovaté čistiace prostriedky

Čistiace prostriedky sú nutné v domácnosti a upratovanie je robota, ktorej sa nikto nemôže vyhnúť. Problém je druh čistiacich prostriedkov, ktoré používate. Väčšina z nich sú plné nebezpečných látok, ktoré sú vážnym rizikom pre zdravie.

Vzhľadom na to, že robia čistými vašu vaňu, kuchyňu a podlahu, predpokladáte, že sú to dobré veci, ale tieto hrubé látky môžu byť veľmi zlé pre celú vašu rodinu. Aspoň máme zákony, ktoré zaväzujú výrobcu spísať, aké sú zložky potravín, ale, bohužiaľ, tieto zákony neplatia v prípade čistiacich prostriedkov. Možno neviete, čo obsahujú, ale kvôli obsahu často spôsobujú kožné vyrážky, astmu, alebo niekedy rakovinu, dokonca aj smrť!



Ak sa môžete vyhnúť všetkým týmto nebezpečnostiam, len nahraďte jedovaté čistiace prostriedky bezpečnejšími alternatívami, ktoré používajú úplne prírodné zložky. Vaša kuchyňa, vaňa a podlahy môžu byť lesklé aj s prírodnými prostriedkami, ktoré už máte v domácnosti, ako npr. ocot, sóda bikarbóna a citrón!

6.2.3. Výrobky na skrášlenie a make-up

Niektoré veci, ktoré kupujete práve, aby ste zlepšili váš vonkajší vzhľad vás môžu zničiť zvnútra. To isté pravidlo, ktoré máme so stravou sa vzťahuje aj na výrobky na skrášlenie: ak nerozumiete aký je zoznam zložiek, nekupujte! To platí aj pre zvlhovače a mydlá.



Pozrite si len niečo, čo práve teraz máte v kúpelni... pozorne si prečítajte nálepku... strašne, nie? Stavím sa, že ste našli jedovaté chemikálie a zložky, ktoré si nemôžete prečítať na každom výrobku, ktorý vlastníte! Môžete ich nájsť aj v osviežovačoch vzduchu, ktoré stále používate.

Ak chcete zlepšiť svoje zdravie, existujú úplne prírodné výrobky, ktoré sú dostupné na trhu. Len dávajte pozor na to, čo kupujete a čo používate.

6.2.4. Rozpúšťadlá

Rekonštrukcia domu, alebo dokonca aj trochu maľovania, alebo malá oprava vyžaduje používanie rozpúšťadiel. Len ich vôňa môže byť dráždivá a spôsobiť nevoľnosť. Môžete sa pokúsiť udržať prúdenie vzduchu, ale dokonca aj vtedy z nich budete mať bolesti hlavy. Je to ukazovateľom koľko sú naozaj jedovaté rozpúšťadlá.



Ale, rozpúšťadlá sú stále lepšie, keďže veľa známych značiek začína vyrábať “eco” verzie svojich výrobkov. Mnohé spoločnosti teraz propagujú alternatívne prírodné riešenia, ktoré sú bezpečné pre vaše zdravie a pritom sú zdravé pre okolie. Sú to všetko možnosti, ktoré sa oplatí vyskúšať.

6.2.5. Plast

Málokto z nás sa môže vyhnúť plastovým výrobkom. Jednoducho sú všade okolo nás. Aj keď v poslednej dobe si ľudia stále viac uvedomujú aké sú nebezpečné fľaše, vrchnáky a výrobky na balenie, ktoré obsahujú BPA a preto používajú alternatívu. Ak ste ešte stále obklopený plastovými výrobkami, hneď začnite hľadať alternatívu a telo vám bude vďačné.



6.2.6. Znečistená voda

Voda z vášho miestneho vodovodu môže obsahovať látky, ktoré sú rizikom pre vaše zdravie a zhoršujú diabetes. Voda z vodovodu sa stále mieša s chemikáliami. Možno už viete, že používajú chlór na prečistenie, alebo dokonca pridávajú aj fluór, ale je ho oveľa viac vo vode než vláda to chce priznať. Jeden príklad je aj to, že zbytok niektorých liekov, ktoré sa nemôžu filtrovať, ako aj ostatné veci, ktoré by vám nikto neodporučil vypiť.

Existujú niektoré veci, ktoré môžete urobiť, aby voda z vodovodu bola bezpečnejšia, ako sú dodatočné filtre vo vašej kuchyni a kúpeľni, aby ste nedávali chlór do svojho tela po celý deň.

Vždy pite destilovanú vodu, lebo je to najlepší spôsob, aby ste zabezpečili, že je vaša voda prečistená od jedovatých látok. Pite veľa tej čistej vody! Možno si toho nie ste vedomý, ale ste pravdepodobne chronicky dehydrovaný a to dodatočne zaťažuje vašu pečeň. Skúste sa vyhýbať ostatným nápojom a postarajte sa, aby ste si vypili 2 až 3 litre vody každý deň. To podporí odstránenie jedovatých látok z vášho tela. Jeden spôsob, ako skontrolovať, či pijete dostatočné množstvo tekutiny je pozrieť svoj moč, ktorý by mal mať svetlú farbu.



6.2.7. Lieky

Obidva predpísané lieky a tie, ktoré si predpíšete sami najviac poškodzujú vašu pečeň. Nenechajte sa zmiasť tým, že paracetamol a podobné lieky vôbec neškodia. Pečeň musí usilovne pracovať kvôli každej tabletke, ktorú si dáte, aby rozložila chemické zlúčeniny a vtedy ešte musí odstrániť odpad, ktorý vznikol. Čím viac beriete tabletiiek, tým viac poškodzujete pečeň.

Nezabudnite na to, že na mnohé choroby vôbec nemusíte brať hrst tabletiiek. Existuje veľa zdravších alternatív, ktoré nahrádzajú lieky, ktoré poškodzujú vašu pečeň.



6.2.8. Cigarety a alkohol

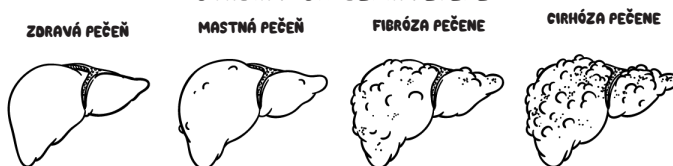
Jedno z najviac dokumentovaných poškodení pečene vzniká kvôli nadmernému používaniu alkoholu. Zneužívanie alkoholu spôsobuje trvalé poškodenie pečene znižujúc jej schopnosť čistenia tela od jedovatých látok.

Ak sa snažíte zlepšiť funkciu pečene, alkohol by nemal byť na vašom jedálničku. Ak nemôžete prestať piť, skúste znížiť konzumáciu alkoholu na len jeden alebo dva poháre týždenne.



Doteraz ste si pravdepodobne vedomý, ako fajčenie škodí, najmä vašim pľúcam, ale aj vášmu zdraviu všeobecne. Ale, vedeli ste, že sa jedovaté látky fajčením dostávajú do vašej pečene a poškodzujú ju? Prestať fajčiť je jednou z najlepších vecí, ktorú môžete spraviť nielen pre svoju pečeň, ale aj pre svoje celkové zdravie a zdravie svojej rodiny!

ŠTÁDIÁ POŠKODENIA PEČENE



6.2.9. Nedostatok spánku

Spánok je veľmi dôležitý pre vašu pečeň. Keď nedostatočne spíte, alebo zle spíte, vaša pečeň nemôže účinne spracovávať tuky. Keď sa tuky usadia vo vašom tele, lebo vaša pečeň ich nemôže rozložiť, lebo vtedy vznikajú rôzne problémy, vrátane obezity, ktorá je príliš veľké riziko pre diabetes.

Snažte sa nepretržite spať 7 až 8 hodín každú noc, aby ste sa vyhli týmto problémom.



6.2.10. Znečistenie ovzdušia

Znečistenie ovzdušia je rizikovým faktorom, ktorému sa veľmi ťažkomôžete vyhnúť, ale aspoň môžete kontrolovať a zlepšiť kvalitu ovzdušia vo svojom dome. Začnite s bežným upratovaním a vysávaním. Skúste priniesť viac zelených rastlín, ktoré prirodzene pomáhajú čistiť vzduch. Ak si nie ste istý, ktoré rastliny vybrať, obráťte sa na svojho záhradníka alebo preskúmajte, ktoré izbové rastliny majú schopnosť odstraňovať nebezpečné látky v domácnostiach.



6.3. Vyčistíte svoju pečeň

Ak chcete začať s vyčistením pečene, najprv si musíte pozorne vybrať “DEŇDETOXIKÁCIE”. Vzhľadom na to, že si musíte oddýchnuť a fyzicky sa nenamáhať je najlepšie vybrať si víkend alebo voľný deň.

Poznámka:

Vaša detoxikácia nebude úspešná v prípade, že používate zbytočné lieky. Snažte sa urobiť ju po dokončení liečby. Ak to nie je možné, túto časť detoxikácie môžete preskočiť.

Rada:

- ak nemôžete urobiť celodennú detoxikáciu z vyššie uvedených dôvodov, stále môžete skúsiť pridať síran horečnatý alebo horkú soľ do pohára vody a vypiť pri každom jedle. Proces nebude účinný ako celodenná detoxikácia, ale bude mať očistný účinok na pečeň.
- Užitočné bude aj niekoľko dní pred detoxikáciou používať kyselinu jablčnú. Ona “zmäkčuje” toxické látky v pečeni.
- Najlepší spôsob, ako sa pripraviť na detoxikáciu pečene, je vyhýbať sa masnému a ťažko stráviteľnému jedlu dva dni pred čistením.

6.3.1. Zázračný detoxikačný nápoj

Na prípravu nápoja potrebujete:

- 1 dl extra panenského olivového oleja
- 1 veľký grapefruit
- 4 lyžice horkej soli
- 6 -7 dl vody (najlepšie destilovanej)
- 1 zavarací pohár
- 1 väčší zavarací pohár

Inštrukcie:

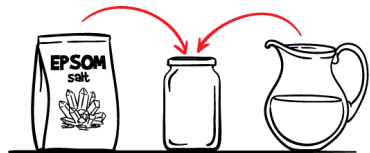
V deň, kedy ste sa rozhodli urobiť detoxikáciu si dajte ľahké raňajky a obed (bez tuku) a s množstvom ovocia a zeleniny.

Obedujte okolo 14h

Po 14h

Nepiť a nejesť nič okrem detoxikačného nápoja, ktorý ste pripravili. Miešanie ďalších potravín a nápojov môže spôsobiť nevoľnosť a bolesti žalúdka.

Zmes, ktorú ste pripravili by mala vystačiť na 4 porcie. V teplejších dňoch môžete pohár so zmesou dať do chladničky vychladiť.



Popoludní okolo 18h

Vypiť jednu porciu (1/4 zmesi).
Nápoj nie je príliš chutný a
pravdepodobne si budete chcieť
vypláchnuť ústa.



Rada: Ak nemôžete vydržať chuť,
skúste piť slamkou.

Večer okolo 20h

Vypiť ešte jednu porciu nápoja.

O 21h

Pripraviť novú zaváracu nádobu. Naliať panenský olivový olej
a vytlačiť grapefruita odstrániť dužinu. Zatvoriť veko a poriadne
potriasť až získate homogénny roztok. Predtým ako vypijete tento
nápoj, uistite sa, že je všetko ostatné pripravené, lebo hneď po
vypití si musíte ľahnúť. Takže, osprchujte sa, choďte na toaletu (aj
niekoľkokrát, aby ste nemuseli kvôli tomu vstávať počas noci), ukončiť
všetko a pripraviť sa na spánok pred 22:15h.



O 22h

Vypiť zmes grapefruitovej šťavy a olivového oleja.

Hneď po vypítí nápoja choďte spať. Pre dosiahnutie najlepších výsledkov odporúčame ležať na chrbte a dobre podoprieť hlavu. Skuste sa nepohybovať aspoň 20 minút. Relaxovať a zaspáť.

Sen

Snažte sa zostať v posteli a spať až do rána.

Nasledujúce ráno

Mali by ste sa zobudiť o 6 hodín a vypiť tretiu porciu zmesi vody a soli. Potom môžete zase spať, alebo oddychovať v posteli.

Po ďalších 2 hodinách

Vypiť poslednú časť zmesi. Znovu by ste si mali ľahnúť a oddychovať.

Po ďalších 2 hodinách končí denná detoxikácia. Teraz môžete začať jesť. Najlepšie by bolo začať s čerstvou šťavou, počkať pol hodiny a potom zjesť nejaké ovocie. Po ďalšej hodine, môžete jesť iné potraviny, a do konca dňa odporúčame jesť len ľahké jedlá bez tuku.

6.3.2. Čo očakávať od detoxikačného nápoja

Ked' začnete detoxikáciou môžete očakávať častejšie stolice a močenie. Tiež, môžete očakávať, že začne aj odstránenie žlčových kameňov. Nemusíte sa stresovať, ak ich v toalete uvidíte. Čím viac ich vidíte, tým lepšie, pretože to znamená, že detoxikácia bola úspešná!



Detoxikácia ukáže svoj plný účinok okolo večere. Dovtedy budete čistiť telo a mať pocit ľahkosti, budete plný energie, šťastný a uvoľnený.

Pre dosiahnutie najlepších výsledkov, očistenie, odporúčam detoxikačný proces raz za mesiac. Keď pri detoxikácii prestanete vylučovať žlčové kamene, to znamená, že Vaša pečeň je definitívne vyčistená!

Keď ste vyčistili svoju pečeň, a ona znova má schopnosť čistiť toxické látky a odstraňovať tuky, ukážem Vám, ako môžete zlepšiť prácu pankreasu.

7. Kapitola

Diéta pri cukrovke

V tejto kapitole Vám odhalím pravdu o cukrovke, ktorú možno bude veľmi ťažko prijať. Dôvodom je to, že si prečítate informácie o ktorých ste doteraz nepočuli. Odporúčam Vám stravovacie návyky, ktoré sa líšia od tých, čo ľudia bežne považujú za dobré jedlo. Avšak, ja nie som jediný, ktorý to robí. Ľudia sú na ceste k pochopeniu, že sa moderná strava líši od jedálnečka našich predkov. Ľudské telo jednoducho nie je určené pre potraviny, aké dnes používame. Je to jedna z najčastejších príčin, prečo naše telo napáda množstvo epidémií počas minulého storočia.

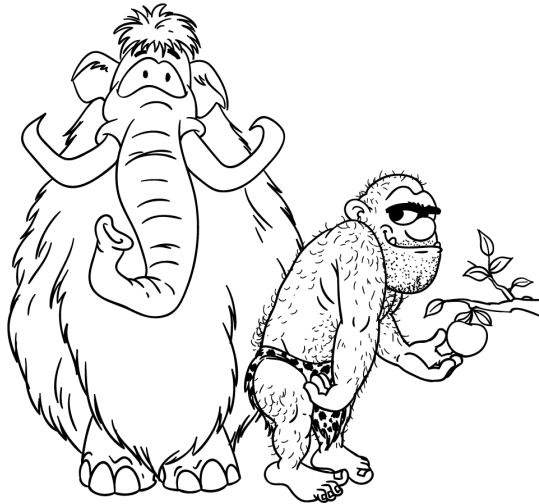
Takže, táto kapitola hovorí o zdravých stravovacích návykoch, ktoré telu dajú živiny, pomocou ktorých môže normálne fungovať a, najdôležitejšie, dajú správnu výživu a stravu na porazenie cukrovky.

7.1. Prírodná ľudská strava

Doklad o minulých ľudských diétach jasne poukazuje na to, že sa strava, ktorú ľudia jedli v minulosti líši od dnešných potravín.

Všetci si predstavujeme svojich predkov ako silných poľovníkov, ktorí pri ohniedia veľké zvieratá. Je ten obraz naozaj pravdivý? Či sa naši predkovia prevažne živili mäsom?

Skôr než zmením tému a začnem hovoriť o strave počas rokov, majte na pamäti, že sa naša tráviaca sústava vôbec nezmenila!



Ďalšia otázka, na ktorú treba odpovedať je prečo jeme mäso každý deň (alebo viackrát denne), ak ho praveký človek nejedol veľa? Kto alebo čo spôsobilo takýto zvyk?

Antropológovia tvrdia, že pravekí ľudia boli závislí na mäse ako na primárnom jedle. Dôvody sú veľmi jednoduché. Predstavte si, že žijete pred tisíckami rokmi, bez moderných zbraní, techniky a vedomostí, ktoré súvisia so svetom okolo vás. Aká je pravdepodobnosť, že chytíte a môžete jesť zvieratá každý deň?

Antropológovia tvrdia, že pravekí ľudia boli závislí na mäse ako na primárnom jedle. Dôvody sú veľmi jednoduché. Predstavte si, že žijete pred tisíckami rokmi, bez moderných zbraní, techniky a vedomostí, ktoré súvisia so svetom okolo vás. Aká je pravdepodobnosť, že chytíte a môžete jesť zvieratá každý deň?

Pritom, chytiť korisť niekoľkokrát denne nie je jediná výzva. Keď ulovíte zviera, musíte ho stiahnuť z kože, len v prípade, že naši predkovia nemali schopnosť jesť kožušinu, kosti a telové tekutiny spolu s mäsom? Znie to nechutné, nie?

Túto teóriu môžete dokázať aj pomocou malého experimentu s dieťaťom. Ponúknite mu surové mäso a ovocie, a uvidíte, čo si vyberie! Ďalší dôkaz nájdete v štruktúre svojho tela. Ľudia jednoducho nie sú vhodní pre lov na veľkú korisť. Stačí pozrieť sa na papuľu akéhokoľvek dravca, ktorý je mäso a porovnať ju so svojou čeľusťou. Môžu naše zuby trhať mäso z kostí mŕtveho byvola?



Nesmieme zabudnúť ani na “morálne” aspekty každodenného lovu. Väčšina ľudí by nechcela zabíjať ďalšie živé bytosti každý deň. Ak vezmeme do úvahy vrodenný odpor k zabíjaniu, ktorý ľudia majú, a predpoklad, že sa takto musíme stravovať, koľkí z nás by prežili?

Už som spomenul, že naše zuby sú rovné, na rozdiel od zubov pravých poľovníkov. Nemáme vrodennú schopnosť trhať mäso iného zvieraťa. Tiež, ak preskúmate hladinu kyslosti u zvierat, ktoré lovia a jedia len mäso, uvidíte, že je oveľa vyššia ako u ľudí. Tieto zvieratá potrebujú vyššiu úroveň kyslosti na strávenie surového mäsa.



Ich žalúdky a tráviaci trakt sú výrazne odlišné od našich. Mäsožravce majú kratšie tráviace ústrojenstvo a silné žalúdky, ktoré môžu tráviť zhnité mäso. Tieto zvieratá môžu jesť a stráviť mäso aj po niekoľkých dňoch od zabitia iného zvieraťa. Môžeme to aj my? Môžu ľudia jesť surové nevarené mäso, ktoré bolo v tráve tri alebo štyri dni?

Jednoducho povedané, človek sa nenarodil ako nemilosrdný poľovník alebo ako výlučný mäsožravec.

Nižšie uvedená tabuľka poukazuje na rozdiely medzi ľuďmi a zvieratami, ktoré jedia iba mäso:

	ĽUDIA	MÄSOŽRAVCE
Zuby	Rovné	Ostré
Žuvanie	Dlhé žuvanie	Prehĺtanie veľkých kusov jedla
Jazyk	Hladký	Hrubý
Slina	Enzýmy na trávenie sacharidov	Bez tráviacich enzýmov
Upchatie tepien	Áno, nízka odolnosť proti mastnote	Nie, potrebujú vysoký podiel tuku
Nechty	Rovné	Ostré pazúry
Potenie	Potenie „cez póry“	Potenie „cez jazyk“
Sen	Približne 33% dňa	Približne 80% dňa
Žalúdok	Kyslosť pH 4-5	Kyslosť pH 1
Tenké črevo	10-11krát dlhšie ako telo	3-6krát dlhšie ako telo
Hrubé črevo	Dlhé a zložitú	Krátke, jednoduché a hladké
Pečeň	Nedokáže spracovávať vitamín A	Dokáže spracovávať vitamín A
Vitamín C	Nutný príjem vitamínu z potravín	Sami produkujú vitamín C
Stravovacie návyky	Odmieťa ich staré surové mäso	Majú radi staré surové mäso
Nohy	2	4

*Tabuľka s rozdielmi medzi ľuďmi a mäsožravcami
(zvieratami, ktoré jedia iba mäso)*

Z toho všetkého možno dospieť k záveru, že pravekí ľudia zrejme jedli nejaké mäso. Je dôležité uvedomiť si, že to bolo čerstvé a veľmi kalorické mäso.

Ďalšiu skupinu potravín, ktorá malo pravdepodobne bola v ponuke našich predkov tvoria mliečne výrobky. Kde by ich mohli zohnať? Ešte jeden dôležitý a podivný fakt je to, že ľudia sú jediný druh, ktorý pije mlieko a keď vyrastie, a ešte nie materské, ale mlieko iných zvierat. Trochu divné, nie?



A čo s obilím? Môžu ľudia stráviť ryžu alebo pšenicu v úplne prirodzenej forme? Ťažko. V surovej podobe, ľudia nemôžu ani žuť ani stráviť obilie. Ak sa pozrieme na zvieratá, najmä vtáky, ktoré hlavneedia obilie, môžeme vidieť, že ich tráviaci trakt je vytvorený pre takýto typ stravy. Vtáky majú vrečko na hrdle, kde odkladajú prehltnuté obilie a robia ho ľahšie stráviteľným. Avšak, ľudský tráviaci trakt nemôže tráviť surové obilie. Takže, ak pravekí ľudia nejedli obilie, mliečne výrobky alebo mäso, čo jedli?

Zrejme - zeleninu. Surovú zeleninu nie je ťažké jesť, ale ona obsahujemalo tuku. Spomeňme krátko chuť - zelenina bez omáčky sa určite stane nudná, ak ju budete jesť každý deň!

Keby mojím záverom bola teória, že pravekí ľudia jedli len zeleninu, mysleli by ste si, že som blázon! Ako môže byť človek zdravý, bez mlieka a obilia? Konečne, celý život počúvame, že práve to je súčasťou zdravej stravy!



Práve preto som túto kapitolu začal so správou, že musíte zabudnúť všetko čo viete o tzv. zdravej výžive! To, čo sa teraz podporuje nemá nič spoločné so zdravím, ale s obohacovaním sa! Trh ťahaný príjmami zaviedol "nové" pravidlá v ľudskej strave.

Na základe všetkého spomenutého, ideálna strava pre človeka je:

- Nekorenená strava
- Surové, ľahko stráviteľné potraviny
- Potraviny, ktoré možno ľahko nájsť
- Potraviny, ktoré obsahujú dostatok živín a vitamínov na prežitie
- Potraviny s vysokým obsahom kalórií vo forme jednoduchých cukrov, ktoré naše telo potrebuje

Dokázate si predstaviť jedlo, ktoré spĺňa vyššie uvedené požiadavky?

Určitú dobu, vedci študovali zuby pravekých ľudí, aby lepšie pochopili, čo jedli. Je prekvapujúce, ale žiadnu z vyššie uvedených potravín!

PRAVEKÍ ĽUDIA JEDLI OVOCIE

Ďalšiu skutočnosť, ktorá pomáha dokázať túto teóriu možno nájsť v štúdiách našich geneticky najbližších príbuzných v živočíšnej ríši, šimpanzy, ktoré sa živia takmer výlučne ovocím!

Táto teória sa môže zdať trochu absurdnou, ale keď trochu rozmýšľate nad tým, uvidíte, že ovocie spĺňa všetky dôležité požiadavky:

- » Ovocie obsahuje viac potrebných živín ako ktorákoľvek iná skupina potravín.
- » Ovocie má vynikajúcu chuť, keď je surové, a najmä keď je zrelé.
- » Ovocie sa môže konzumovať ihneď po nájdení, bez špeciálnej prípravy.
- » Ovocie sa rýchlejšie trávi v našom tele ako ostatné potraviny.
- » Zrelé ovocie môže premeniť sacharidy na glukózu a fruktózu. Sú to jednoduché cukry, ktoré naše telo môže použiť ako okamžitú energiu.
- » Enzýmy v ovocí môžu zmeniť proteíny na aminokyseliny a tuky na mastné kyseliny, ktoré sú základnými zdrojmi energie pre naše telo. Je to energia, ktorú potrebujeme pre pohyb, reč, dýchanie a všetko iné potrebné na prežitie.
- » Ovocie je ľahko dostupný výber stravy. Vďaka kričľavej farbe ho ľahko všimnúť. Treba ho len natrhať. Zrelé ovocie padá zo stromu na zem, je oveľa ľahšie nazbierať ho ako ísť na poľovačku a zabíjať zvieratá!



» Na svoju prácu, mozog potrebuje jednoduché cukry. V čase, keď ľudia jedli iba ovocie, ľudský mozog rástol. Naše staroveké stravovanie pomohlo nášmu telu rásť a vyvíjať sa, kým naša moderná strava spôsobuje zmenšenie nášho mozgu!

Možno ste teraz vystrašený a myslíte si, že sa riešenie, ktoré Diabetes NoMore ponúka, zakladá na jadení ovocia! Nebojte sa, to nie je pravda. Je, však, nutné zapamätať si tieto dôležité fakty o ovocí.

7.1.1. Rovnováha cukru a tuku

Ako ste sa už dozvedeli v predchádzajúcej časti, pravekí ľudia väčšinou jedli ovocie. Cukry z ovocia sa ľahko premieňali na energiu pre bunky a na to nepotrebovali inzulín.

Len si predstavte, jedli viac cukru denne ako my dnes, ale pankreasu nich pracoval celkom dobre a nemali diabetes.

Pravda je, že naši predkovia niekedy jedli mäso a iné vysoko kalorické potraviny, ako napríklad avokádo. Keď sa dostali k mäsu nejedli ovocie. Prečo? Chladničky vtedy neexistovali a ľudia museli zjesť mäso predtým, ako sa skazí. Tiež, mäso je vysokokalorické. Pre nich mäso bolo vzácnou pochúťkou a chceli ho konzumovať čo najviac, keď takú možnosť mali.

KLÚČOVÉ pre ich stravu, ktorá nebola sprevádzaná chorobami je toto: nikdy nemiešať cukor a tuk!

Naši predkovia jedli buď výlučne masné alebo sladké potraviny a to bola ich strava, ktorá im pomáhala držať sa v dostatočnej vzdialenosti od cukrovky. Až potom, keď ľudia začali kombinovať sladké a masné jedlá, začali potrebovať aj inzulín.



7.1.2. Priemyselné poľnohospodárstvo

Skutočná epidémia cukrovky začala pred storočím, a vieme, že ľudia miešali rôzne druhy potravín v ich jedle dlho predtým.

Čo sa teda zmenilo? Po prvé, a možno aj najdôležitejšie, kvalita potravín sa znížila. Všetci jedli oveľa zdravšie potraviny, vypestované organicky na malých farmách a potraviny neboli nikdy vystavené pôsobeniu chemikálií. Samozrejme, že ľudia nemali k dispozícii vysoko spracované potraviny. Avšak, všetko sa zmenilo expanziou priemyselného poľnohospodárstva.

7.1.3. Mäso

Asi najväčšiu zmenu v ľudskej strave spôsobila industrializácia chovu hydín. 60 rokov dozadu, produkcia mäsa sa presunula z malých fariem do veľkých tovární. V minulosti, hospodárske zvieratá na farmách jedli prírodné potraviny, ako predtým. Dobytok pásol na nekonečných poliach zelenej trávy a preto aj mäso bolo zdravé a nízkokalorické. Teraz sa to dramaticky zmenilo. Dobytok, ktorý sa kŕmi obsahuje tuky Omega 6 a 3 v pomere 3: 1. Komerčne vyrobené hovädzie mäso má podiel 20: 1. To je veľmi dôležité, pretože Omega 6 tuky sú tuky, ktoré vytvárajú obal okolo bunky, ktorý blokuje voľný priebeh a absorpciu glukózy do bunky. Omega 3 mastné kyseliny sú, na druhej strane, tuky, ktoré plávajú voľne a v skutočnosti vyčisťujú krvné riečište od zlých tukov.

Ďalším problémom je to, že všetky dnešné hospodárske zvieratá sa nachádzajú v kliebkach. Zvieratá neutekajú a nejedia prírodné potraviny. Sú veľmi choré. Dostávajú takú stravu, nie aby boli zdravé, ale väčšie a hrubšie. Injekcie steroidov a antibiotík sú tiež súčasťou ich života.



Tento druh mäsa je problematický a riskantný pre cukrovkárov. Ak naozaj potrebujú jesť mäso, vyberte organické mäso zvierat, ktoré boli kŕmené trávou

7.1.4. Mliečne výrobky

Mliečne výrobky sú dnes plné tuku a cukru. Toto nie je dobré pre nás. Diabetes NoMore odporúča vôbec nepoužívať mliečne výrobky.

Ako som už spomenul, človek je jediný tvor na planéte, ktorý pije mlieko iného živočíšneho druhu. To sa prosté nezdá prirodzené.

Skúste zabudnúť na všetko čo Vám o mlieku hovorili, o význame mlieka, o zdraví. Vedeli ste, že kravské mlieko, ktoré sa predáva ako mlieko s 2% tuku v skutočnosti obsahuje 35% tuku? A pritom nejde o hocikaké tuky, ale o tie nasýtené. Ide o rovnaký tuk, ktorý priamo súvisí s vysokou hladinou cholesterolu a s inzulínovou rezistenciou. Z tohto dôvodu je nutné odstrániť mlieko zo stravy. Situácia je veľmi podobná aj čo sa týka ďalších mliečnych produktov, aké sú jogurt, syr a zmrzlina. Sú plné tuku! Syr, napríklad, je takmer 100% z tuku. Z tohto dôvodu je potrebné vyhnúť sa mu. Mliečne výrobky 70% kalórií získavajú z tukov. Preto ich Diabetes NoMore vôbec neodporúča.

Pravdepodobne sme všetci videli mliečne výrobky bez tuku, ale majte na pamäti, že je takmer nemožné, vyhodiť všetok tuk z niečoho! Dokonca aj keď ste mohli dostať preč všetok tuk z produktu, v ňom zostáva cukor. A čo s laktózou?

Laktóza je iba iný typ cukru, ktorý sa nachádza v mliečnych výrobkoch. Možno ste počuli, že sú ľudia s intoleranciou laktózy. Títo ľudia nemajú enzýmy na strávenie cukru mliečnych výrobkov. Potom sa tieto cukry môžu voľne pohybovať cez tráviaci trakt. V dolnej časti tráviaceho traktu vytvárajú priaznivé prostredie pre rast všetkých druhov škodlivých baktérií. Preto ľudia s intoleranciou laktózy majú rôzne zdravotné problémy a poruchy (nadúvanie, kŕče, hnačku, atď).



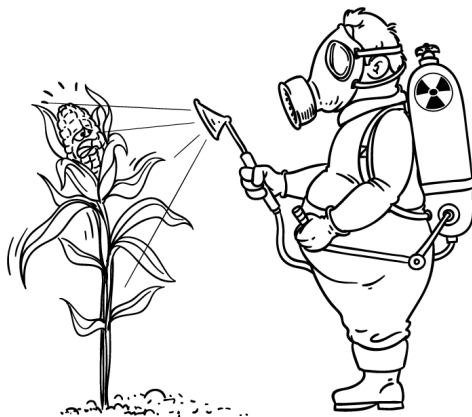
Ak používate riešenie z knihy Diabetes NoMore, vyhýbajte sa mliečnym výrobkom. Ako náhradu môžete používať sójové mlieko, konopné mlieko, mandľové alebo ryžové. Väčšina nákupných centier teraz ponúka rôzne typy alternatívnych mliečnych výrobkov.

7.1.5. Obilniny

Obilniny sú ďalšou skupinou potravín, ktorá sa do nášho jedálneho kôša dostala len nedávno. Podľa vedcov, ľudia začali konzumovať obilniny pred asi 10 000 rokmi.

Obilniny, ktoré ľudia jedli v minulosti neboli ako tie, ktoré teraz jeme. Kým prídu na náš stôl, stalo sa veľa toho:

- » Stratili väčšinu živín
- » Obsahujú veľké množstvo toxických pesticídov, ktorými sa postriekal ich rast
- » Obsahujú hnojivá a syntetické minerály zo zeme, ktoré obilniny nemôžu využiť
- » Vystavené sú žiareniu, ktoré ničí všetky dobré živiny
- » Vznikli z geneticky modifikovaných semien, čo môže spôsobiť vážne zdravotné problémy, a to platí najmä pre plodiny, ako je kukurica



Pestovanie a žatva plodín nie sú jedinými problémami. V minulosti sa na mletie obilia používali mlecie kamene, a dnes sa používa rýchly kovový lis, v ktorom sa melie obilie na prášok. Sú to niektoré dôvody, prečo máme prudký nárast hladiny glukózy v krvi, ktorá núti naše telo produkovať viac inzulínu, než kedykoľvek predtým.

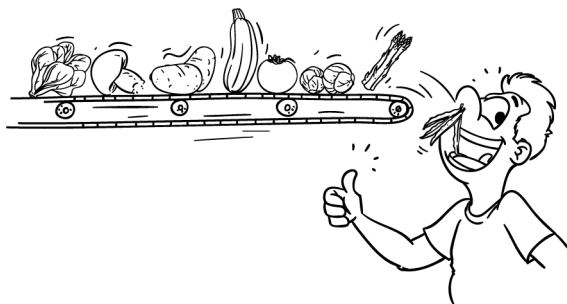
7.1.6. Zelenina

Zelenina je dôležitou súčasťou riešenia, ktoré ponúka Diabetes NoMore. Ak sipamätáte, naznačil som, že je draslík veľmi dôležitý pri spracovaní cukru, ale aj pre mnohé iné procesy. Vždy, keď nie je dostatok draslíka v našom tele, cítime túžbu po cukre. Draslík pomáha skladovanie cukru v bunkách. V skutočnosti, pre každý molekúl glukózy potrebujeme jeden molekúl draslíka, ako pomôcť pri skladovaní cukru v bunke. Ak konzumujete viac cukru, a vaše telo už nemá draslík, zvýši sa hladina cukru v krvi.

Počas Diabetes NoMore stravy na zvýšenie hladiny draslíka musíte jesť veľa zeleniny. Najmä zeleninu, ktorá je bohatá na draslík! Väčšinu zeleniny môžete ľahko nájsť na miestnom trhu alebo v nákupných centrách.

Snažte sa jesť:

- » Paradajky
- » Špenát
- » Huby
- » Zemiaky (najmä batáta)
- » Blitvu
- » Cukety
- » Ružičkový kel
- » Špargľu
- » Fazuľu



Tmavozelená listnatá zelenina je najlepším zdrojom draslíka. Akz tejto zeleniny budete jesť dve porcie šalátov denne, príjmete dostatočné množstvo draslíka. Ak nemôžete jesť toľko šalátu spolu s jedlom, môžete si pripraviť koktail ako desiatu a svojmu telu poskytovať denne množstvo draslíka. Neskôr Vám v knihe ukážem jednoduché recepty na zeleninové nápoje.

7.1.7. Ovocie

Už sme Vám povedali, že je ovocie najdôležitejšia skupina potravín pre diabetikov, a že bolo aj hlavným zdrojom živín našich predkov. Ovocie pre nich bolo prvou voľbou, pretože malovýbornú chuť a bolo ľahko dostupné a pripravené k jedlu.

Teraz, po období veľkej industrializácie, ovocie nie je, čo bolo. Ovocie sa oberá až niekoľko týždňov predtým ako dozrie, aby sa nepokazilo na dlhej ceste obchodovým výkladom. No, predčasná oberačka ovplyvňuje tri dôležité veci:

» Chuť nie je rovnaká. Väčšina ovocia nemôže riadne dozrieť po odtrhnutí, takže nikdy nedosiahne ozajstnú chuť (Banány sú výnimkou).

» Nezrelé ovocie, ktoré sa oberie skoro nemá veľa živín, ktoré možno nájsť v plne zrelom ovocí.

» Veľmi dôležité je, že sa v plode nedokončil prevod cukru, tj., že sa sacharidy nezmenili na fruktózu. Namiesto toho, nezrelé ovocie obsahuje glukózu a tým spôsobuje ešte väčšie problémy pre diabetikov.



7.2. Diabetes NoMore STRAVA

Strava, ktorú teraz prezentujeme je špeciálne vymyslená, aby ste vyčistili svoju pečeň, zlepšili jej funkciu, ale aj vyliečili cukrovku. Cieľom stravy je získať nutné živiny, aby ste sa oslobodili inzulínu.

Ako už bolo uvedené, prosím Vás, poraďte sa so svojím lekárom pred začatím akejkolvek diéty, ktorá by mohla vplývať na cukrovku.

7.2.1. Diabetes NoMore jedlá

Vysvetlil som Vám, prečo CUKRY a TUKY nikdy netreba miešať!

Základným pravidlom tejto stravy je: nikdy súčasne nejeseť cukry a tuky. Je to prvý krok v liečbe cukrovky. Nezabudnite, že sa všetky potraviny s veľkým množstvom sacharidov premenia na cukor v procese trávenia.

Uvedený zoznam (pozrite tabuľku) predstavuje skupiny potravín, ktoré by ste nikdy nemali miešať. Sú to **ORANŽOVÉ** skupiny potravín a **ČERVENÉ** skupiny potravín. K dispozícii je tiež aj **ČIERNY** zoznam. Potravinám z čiernej skupiny potravín by ste sa mali úplne vyhnúť! Ako som už vysvetlil, existuje jedlo, ktoré jednoducho neposkytuje nič dobré a môže vážne zhoršiť Vášu cukrovku. Potraviny z čierneho zoznamu obsahujú tuky aj cukry, a preto sa im treba vyhýbať.



Takže, máme prehľad Vášho taniera: väčšinou je to varená a surová zelenina. Uvedomte si, prosím, že takúto stravu potrebujete, ak chcete obnoviť funkciu Vašej pečene a pankreasu. Akonáhle dosiahnete svoj cieľ, môžete pokračovať s nasledujúcim krokom - krokom údržby, pri ktorom stravovanie nebude tak obmedzené.

Zoznam jedál

SACHARIDY		
Ovocie	Chlieb	Cestoviny
Ryža	Ovos	Kuskus
Obilie	Quinoa	Jačmeň
Zemiaky	Sladké zemiaky	Cuketa
Tekvica	Batát	Kukurica
Mrkva	Fazuľa	Hrášok

TUKY		
Červené mäso	Hydina	Ryba
Mušle	Vajcia	Maslo
Olej	Orechy	Avokádo
Olivy		

RÔZNE		
Všetky mliečne produkty	Väčšina dezertov	Fast food
Väčšina spracovaných potravín		

Teda, Váš tanier by mal byť takýto:

Kombinácia potravín z **ORANŽOVÉHO** zoznamu.

ALEBO

Kombinácia potravín z **ČERVENÉHO** zoznam



7.2.2. Pravidlá, ktoré si treba zapamätať

Kým ste na Diabetes NoMore diéte, snažte sa vždy mať na pamäti nasledujúce pravidlá a prísne ich dodržiavať:

» Zeleninu (bez škrobu), na rozdiel od iných skupín potravín, môžete jesť koľko chcete. Môžete jesť toľko, koľko chcete a kedykoľvek. Len nepoužívajte olej alebo maslo s potravinami, ktoré obsahujú sacharidy (Oranžová skupina).

» Ideálny tanier vyzerá takto: až tri štvrté je pokrytý zeleninou. (vaše hlavné jedlo). Samozrejme, že toto nie je POVINNÉ, ale Vám pomôže rýchlejšie sa uzdraviť.

» Pri plánovaní svojho jedla, vyberte si potraviny, LEN z Červenej alebo Oranžovej skupiny, NIKDY z oboch. Ak zmiešate tieto dve skupiny, hladina cukru v krvi sa Vám rýchlo zvýši. Napríklad, ak máte na obed červené mäso, potom by ste mali jesť len zeleninu, a mali by ste sa vyhýbať sacharidom a tukom. Ak máte jedno jedlo skladajúce sa z obilnín, ostatné jedlá by nemali obsahovať tuk.

» Ovocie netreba miešať s inými skupinami potravín. Najlepšie je jesť ho len na raňajky.

» Snažte sa nejесť často masné jedlá. Počkajte aspoň 12 hodín medzi dvomi masnými jedlami. Niektoré masné jedlá sa odstraňujú z krvného obehu až po troch dňoch.

» Majte na pamäti, že potraviny s vysokým obsahom tuku potrebujú viac času na odstránenie z krvného obehu a preto sa im snažte vyhnúť sa a nahradiť ich potravinami s vysokým obsahom bielkovín.

» Po jedle, ktoré je bohaté na sacharidy, nejedzte šaláty a omáčky s obsahom oleja.

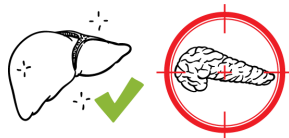
8. Kapitola

Liečbapankreasua IGF

V predchádzajúcej kapitole sme hovorili o vyčistení a posilnení pečene, ale aj o posilnení produkcie IGF-a. Týmto sa prirodzene zníži hladina cukru v krvi. Nasledujúce kroky budú posilňovať aj pankreas a pomáhať pri liečbe cukrovky. Aj keď ste možno počuli, že poškodenie pankreasu sa nemôže vyliečiť, to nie je pravda. Existuje mnoho bylín, ktoré to dokážu urobiť!

Veľká časť môjho výskumu sa zameriava na túto sekciu, pretože práve môj tím objavil tieto revolučné prísady, ktoré Diabetes NoMore robia tak výnimočným riešením pre cukrovku.

Nasledujú prezentácie významných objavov tohto výskumu a hlavných častí tejto formuly, ktorá sa používa na liečbu cukrovky.



8.1. Diabetes NoMore prášok

Zložky tohto prášku môžete ľahko nájsť v obchodoch, kde sa predávajú čaje a byliny. Ak nič takétonemáte v blízkosti, všetko si môžete objednať cez internet. Mnohé z týchto zložiek možno nájsť aj v nákupných centrách.



Zložky na Diabetes NoMore prášok

Zložky	Vlastnosti	Množstvo
Čínsky zvonček (Platycodi Radix)	Zvyšuje citlivosť na inzulín zlepšením homeostázy glukózy. Extrakt má antibakteriálne, antimykotické a protinádorové účinky. Znižuje hladinu cukru v krvi.	6 gramov
Schizandra čínska- klanopraška (Schizandra Fructus)	Schizandra čínska-klanopraška je ovocie, ktoré sa v Číne používa na posilnenie imunitného systému, reguláciu cukru v krvi, zníženie hladiny cholesterolu a má dôležitú úlohu pri produkcii nových zdravých buniek.	6 gramov
Kapsička pastierska (Capsella Bursa)	Zlepšuje krvný obeh a udržiava normálnu hladinu cukru v krvi.	6 gramov

Výťažok zo sladkého drievka (Glycyrrhizae Radix)	Výťažok obsahujúce amorfrutiny, ktoré majú proti diabetickej účinnosti. Znižujú hladinu cukru v krvi a majú protizápalové účinky. Používa sa na liečbu komplexných metabolických chorôb.	5 gramov
Extrakt koreňa Astragalus (Astragalus Membranaceus Bunge)	Prispieva k zlepšeniu funkcie obličiek a znižuje hladinu cukru v krvi.	5 gramov
Goji (godži) extract (Lycium Barbarum)	Goji, tiež známa ako kústovníca cudzia už stáročia sa používa v Číne na omladenie a v poslednom čase aj pri liečbe cukrovky.	5 gramov
Extrakt z koreňa jamu (Dioscorea Japonica Thunberg)	Zvyšuje odolnosť a svalové sily. Zlepšuje pečeň a posilňuje imunitný systém. Je to rastlina známa kvôli svojmu protidiabetickému účinku.	5 gramov
Kokorík bikvetý (Polygonatum Biflorum)	Obsahuje zložky, ktoré znižujú hladinu cukru v krvi.	5 gramov
Extrakt z listov moruše (Morus Alba)	Veľa kultúr po celom svete používa list moruše na kontrolu cukrovky. Je známe, že znižuje prudký nárast cukru v krvi, ktorý sa obvyčajne vyskytuje po jedle.	5 gramov
Výťažok z koreňa myrhy (Commiphora Abyssinica)	Myrha sa používa pri kašli, astme, vredoch, zápche, artritíde, atď. Myrha môže znížiť zápal a bojovať proti baktériám.	5 gramov

Extrakt z čínskeho horca (Leonurus Artemisia)	Posilňuje krvné riečište a znižuje krvný tlak, ktorý znižuje zaťaženie srdca.	4 gramov
Jujube výťažok (Ziziphus Jujuba)	Pomáha prečistiť krv a zvyšuje svalovú silu. Súčasne posilňuje pečeň a imunitný systém.	4 gramov
Extrakt z čakanky (Chocorium Intybus)	Čakanka sa už dlho používa kvôli svojmu pozitívnemu vplyvu na tráviaci trakt a pečeň. Často sa používa aj na zníženie hladiny cukru v krvi.	4 gramov
Senovka grécka	Obsahujú vysokú hladinu rozpustných vlákien. Spomaľovaním trávenia a vstrebávania sacharidov, tieto semienka znižujú hladinu cukru v krvi.	50 gramy

Celková zmes: 115 gramov.

Ostatné zložky:

Škorica	Mnohé výskumy poukázali, že škorica pomáha pri regulácii hladiny cukru v krvi.
Kakaovník	Niektoré výskumy ukazujú, že sú niektoré komponenty v kakaovníku blahodarné pre udržanie telesnej hmotnosti a hladiny cukru v krvi.
Stevia	Stevia môže posilniť citlivosť na inzulín. So silnejšou citlivosťou na inzulín, bunky lepšie využívajú inzulín.

8.1.1. Ako pripraviť Diabetes NoMore prášok

Ak chcete úspešne pripraviť Diabetes NoMore prášok, sledujte tieto kroky:

1. Kúpte si všetky prísady, ktoré sú uvedené v tabuľke vyššie. Uvedené množstvo je postačujúce nadobu od jedného mesiaca. Prísady možno kúpiť v obchode, kde sa predávajú čaje a byliny.

2. Najlepšie je kúpiť prísady v práškovej forme. Pokiaľ nie sú v tejto forme, skúste sami urobiť jemný prášok.

3. Vezmite veľkú igelitku, ktorú môžete uzavrieť, umiestnite všetky prísady a dobre premiešajte.

Diabetes NoMore prášok je pripravený na použitie.



8.2. Ako pripraviť Diabetes NoMore nápoje

Koktaily a smoothies, ktoré sú uvedenú v tejto knihe môžete konzumovať spolu s jedlom. Tieto nápoje plné sacharidov sa pijú spolu s jedlami zo skupín potravín so sacharidmi, a pre ostatných je tú nápoj s proteínmi. Ľahko sa pripravuje a má vynikajúcu chuť!



8.2.1. Shake bohatý na sacharidy

Ingrediencie:

- 2 dl vody
- 1 dl ľadu
- 1 banán
- 1 lyžica kakaa
- 1 lyžica škorice
- 1 balíček Stevie
- ¼ lyžice Diabetes NoMore prášku



Všetky zložky brúsiť v mixéri, kým zmes nebude hladká. Váš shake je pripravený!

8.2.2. Proteínový nápoj

Ingrediencie:

- 2dl sójového, konopného alebo mandľového mlieka (bez cukru)
- ¼ zrelého avokáda
- 1 lyžica mandľového masla
- 1 lyžica kakaa
- 1 lyžica škorice
- 1 balíček Stevie
- ¼ lyžice Diabetes NoMore prášku
- 1dl ľadu



Všetky zložky brúsiť v mixéri, kým sa zmes nestane hladkou.

Pre dosiahnutie najlepších výsledkov, pripraviť 3 nápoje denne a vypiť ich 30 minút pred jedlom. Dávajte pozor, aby ste pili nápoj, ktorý je v súlade s typom jedla, ktoré jete. Najlepšie je začať so sacharidmi na raňajky, a potom pokračovať s proteínmi.



9. Kapitola

Liečivá sila Vašej mysle

Západná medicína až v posledných desaťročiach začala objavovať silný vplyv mysle na náš zdravotný stav.

Početné výskumy ukázali nespornú súvislosť medzi naším stavom mysle a našej schopnosti liečiť choroby. Jednoducho povedané, Vaše myšlienky môžu utvárať Váš život a zdravie.

Napríklad, ak sa ráno zobudíte a hneď začnete rozmýšľať nad tým, koľko inzulínu budete potrebovať ak pokračujete s rovnakým myslením celý deň, aj mozog (po určitej dobe) začne s Vami súhlasiť. Deň po dni budete učiť váš mozog veriť, že potrebujete viac inzulínu a stále ho budete používať na kontrolu hladiny cukru v krvi.

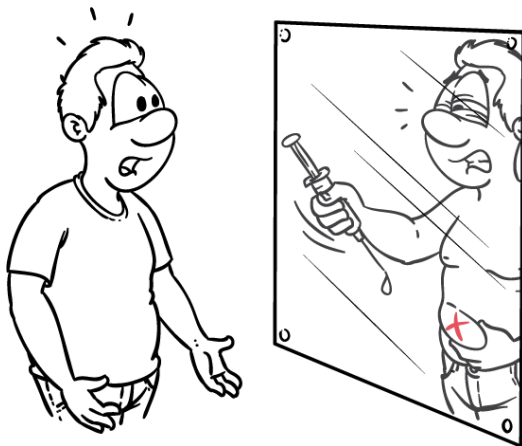


Mnohé výskumy, vrátane tohto nižšie, ktorý vykonal dr. Branko Linić, ukázali, že myseľ ovplyvňuje telo na bunkovej úrovni a že môže dokonca vplyv aj na DNA. Tento výskum vysvetľuje, ako naše myšlienky a sila našej mysle môžu ovplyvniť schopnosť tela vyliečiť sa a bojovať s chorobou.

Teraz uvidíte, ako môžete pomocou prirodzenej liečivej sily poraziť cukrovku.

9.1. Vaše podvedomie ovplyvňuje Vašu cukrovku

Naše podvedomie udržiava náš určitý obraz. Obraz je tvorený tým, ako vidíme seba, aké sú naše doterajšie skúsenosti a ako ich hodnotíme.



Predstavme si osobu, ktorej stále hovoria, že cukrovka je dedičná. Po nejakom čase ten človek začne vidieť seba ako niekoho, kto pravdepodobne dostane cukrovku. Takto sa bude cítiť len na základe jednej skúsenosti, bez ohľadu na správnosť informácií alebo skutočné riziko. Táto myšlienka, môže vplývať na osobu, že dokonca začať premýšľať o tom, ako sa jeho život bude meniť s cukrovkou a aký typ liečby, a aké lieky bude musieť brať atď. Po nejakom čase, podvedomo začne reprodukovat' realistický obraz seba ako diabetika.

Toto je dokonalý príklad toho, ako myseľ môže vytvoriť obrázok, ktorý v skutočnosti nie je založený na reálnych skúsenostiach. Nikdy ste neboli diabetikom. Len ste si toto predstavili a vaše podvedomie premieta ten obraz. Teraz Vy a Vaše telo, ale aj myseľ, musíte urobiť niečo proti tomuto obrazu Vás ako diabetika. Ak Vaša myseľ verí, že ste diabetik, Vaše telo urobí všetko, aby bolo v súlade s týmto presvedčením.

Ako som už spomenul, Vaša myseľ môže mať vplyv na telo aj na bunkovej úrovni, dokonca aj na DNA. Takže, Vaša myseľ verí, že ste diabetik, Vaše bunky môžu spomaliť alebo úplne zastaviť výrobu inzulínu. Tento obraz je tak silný. No, existuje aj pozitívna stránka. Tak ako vám negatívny obraz môže poškodiť, pozitívny obraz vám môže pomôcť. Silu svojej mysle, môžete použiť, aby ste boli zdravší a zbavili sa cukrovky!

9.2. 3-týždňová metóda vizualizácie

Sila mysle je vynikajúci nástroj, ktorý sa zriedkavo používa v plnej výške. Zriedkavo sa používa na vytvorenie nového obrazu dokonale zdravého človeka. No, teraz je čas.

Po prvé, musíte vyčistiť myšlienky a vymazať negatívne obrazy seba (seba ako chorej osoby).

Vštiepte si nový obraz seba v pamäti: jeden nadšený alebo dokonca ideálny. Predstavte si seba ako dokonale zdravú osobu! Nemám cukrovku, nepotrebujem žiadnu terapiu alebo inzulínové injekcie! Ste zdravý človek, ktorý vedie spokojný život a trávi čas so svojou rodinou. Ste človek, ktorý je to, čo mu chutí! Bez prekážok!

Nerozmýšľajte nad tým, ako to znie. Či to zniečudne. Buďte trpezlivý a verte svojim slovám. Nemôžem dostatočne zdôrazniť dôležitosť tohto kroku v procese uzdravenia. Prínos bude tak veľký, že som si 100% istý, že metódu vizualizácie budete používať až do konca svojho života!

Počet týždňov nie je vybraný náhodne. Vedecký výskum ukázal, že potrebujeme 21 dní, aby sme skutočne zmenili svoj obraz v mysli.

Jediná vec, ktorú potrebujete, je fantázia. Vaša fantázia vytvorila aktuálny obraz a Vaša fantázia Vám pomôže vytvoriť nový, lepší obraz seba samého. Obrázok dokonale zdravého človeka.



Tento spôsob je veľmi účinný pri cukrovke 1. typu, pri ktorom dôležitú úlohu hrá genetika. Iba myseľ má silu to zmeniť! Maximálne venovanie a tieto cvičenia môžu mať taký vplyv na Vašu DNA, že prestanete byť diabetikom.

Všetko, čo musíte urobiť je nájsť čas pre seba, relaxovať, oddychovať a predstaviť seba ako úplne zdravú osobu. Na začiatku je možno lepšie sledovať tieto kroky:

1. KROK	Na papieri popíšte, aký obraz seba chcete vidieť vo svojej myslí. Predstavte si scenár, ktorý sa podobá na film. Tento film bude Vaša myseľ opakovať v podvedomí.
2. KROK	Určite si každý deň čas na relax, čas kedy budete sedieť a spustiť film vo svojej hlave, presne tak, ako ste si zapísali na papier. Nech to trvá najmenej 20 minút.
3. KROK	V prvom týždni presne definujte obrázok, ktorý chcete zobrazíť, tj. dokonalý obraz Vášho zdravia. Ďalšie dva týždne rozmýšľajte o filme každý deň znova a znova...

Tipy pre úspešnú vizualizáciu:

Mnohí ľudí majú ťažkosti začať používať metódu vizualizácie. Ponúkame Vám niekoľko tipov, ktoré Vám pomôžu uľahčiť proces.

Vzhľadom na to, že potrebujeme detailný film, aby sme “oklamali” svoju myseľ, väčšina ľudí dosiahne najlepšie výsledky, keď si predstavujú, že sú v kine a sledujú seba ako herca vo filme.

Skúste si veľmi podrobne predstaviť film v ktorom hráte. Nerozmýšľajte len o drobnom obraze svojho zdravého tela, ale o kompletnom živom príbehu Vášho zdravia. Film môže zahrňať Vaše návštevy lekára, pocit, keď dostanete perfektné výsledky, rozhovor s rodinou o tom, že nemáte cukrovku, pozorovanie Vašich orgánov, ktoré fungujú dokonale, a takďalej. Nezabudnite zahrnúť aj pocity ako to vyzerá, keď nemáte diabetes. To je dôležité, pretože naša myseľ vytvára obraz na základe našich skúseností. Čím viac podrobností zapojíte, Vaša myseľ bude mať realistickejší obrázok. Zahrnutie všetkých pocitov prispeje k rýchlejšej zmene.

Konečne, majte trochu viery! Nerozmýšľajte o súčasnej situácii ao chorobe. Metóda vizualizácie je založená na tom, čo chcete byť v budúcnosti. Je potrebné venovať sa a mať silnú vieru, ale ak si cieľ stanoví, splní sa.



10. Kapitola

Záver

Odkaz tejto knihy je jasný: Diabetes sa môže vyliečiť! To sú informácie, o ktoré sa chcem podeliť s celým svetom, pretože môžu pomôcť mnohým ľuďom, aby mali normálny život. Ak sa budete riadiť podľa pokynov z programu Diabetes NoMore, dosiahnete svoj cieľ. Celý život budete žiť bez cukrovky.

Pravidelná zdravá strava Vám vyčistí pečeň a sľubujem Vám, že sa budete cítiť ako nová osoba.

Diabetes NoMore je unikátny program, ktorý zmení váš život navždy. Viem, že to funguje, ale ak pochopíte, že to nie je pre Vás, alebo ak nie ste úplne spokojný s výsledkom, kontaktujte našu zákaznícku podporu a dostanete späť plnú náhradu. Máte 44 dní vyskúšať náš program a ak z akéhokoľvek dôvodu, Diabetes NoMore nie je to, čo ste očakávali, vrátime Vám peniaze.

Volám sa Alan Brown a už nemôžem pozerieť, ako diabetes ničí ľudské životy. Verím, že existuje riešenie, a to je Diabetes NoMore. Pomôžeme Vám obnoviť zdravie a žiť plnohodnotný život!

Nemáte čo stratiť, as Diabetes NoMore môžete dostať všetko! Majte vieru, snažte sa a uvidíte výsledky!



Na konci zopakujeme tri veľké kroky Diabetes NoMore riešenia.

TRI VEĽKÉ KROKY DIABETES NOMORE RIEŠENIA

1. KROK	DETOXIKÁCIA PEČENE
	• Vyčistíte pečeň jednodennou detoxikačnou kúrou. Odstráňte chemické látky a látky, ktoré narušujú funkciu pečene. Vyčistiť pečeň je dôležitým krokom k vyliečeniu cukrovky! • Sledujte špeciálnu diétu, aby ste si boli istý, že vám pečeň a pankreas správne fungujú.
2. KROK	DIABETES STRAVA A NÁPOJE
	• Sledujte Diabetes NoMore diétu a dávajte pozor na skupiny potravín, ktoré jete, aby ste úspešne vyliečili cukrovku. • Pite Diabetes NoMore shake trikrát denne, 30 minút pred jedlom.
3. KROK	POSILNITE SVOJU MYSEĽ
	• Nezabudnite, že v sebe máte silu na vyliečenie, iba ju musíte použiť! Používajte metódu vizualizácie ako posledný krok k telu bez cukrovky!

Dôležité upozornenie:

Keď začnete s akýmkoľvek Diabetes NoMore programom, prosím, **NEPRESTÁVAJTE** užívať predpísané lieky alebo inzulín! Prudké zastavenie môže mať negatívne dôsledky na Vaše zdravie. Informujte svojho lekára o tejto metóde a plánoch. Poradte sa s lekárom, aby vám pomaly znížil a prispôbil dávky liekov, aby ste pokračovali v Diabetes NoMore programe.



Bez ohľadu na zmeny, ktoré chcete urobiť, je rozumné najprv sa poradiť s lekárom. Informujte ho o svojich plánoch a urobte vyšetrenie, aby ste si boli istý, že môžete začať s Diabetes NoMore programom.

Hladinu cukru v krvi budete musieť kontrolovať častejšie ako predtým. Momentálne, pravdepodobne kontrolujete hladinu cukru v krvi pred každým jedlom (pravdepodobne trikrát denne). Avšak, keď používate program Diabetes NoMore, budete sa musieť testovať pred a po jedle, takže 6-krát denne.

Ak Vám testovanie pichnutím do prsta nie je pohodlné, požiadajte svojho lekára o niektoré iné testovacie metódy. Pritom berte do úvahy cenu týchto alternatívnych metód. Keď začnete s Diabetes NoMore programom, je potrebné merať hladinu cukru v krvi pred a po jedle. Možno treba spraviť nejaké zmeny. To platí najmä pre ľudí, ktorí si pichajú inzulín. Tiež, buďte pripravený na ďalšie návštevy lekára, pretože budete musieť upraviť dávku liekov, keď sa hladina cukru v krvi začne znižovať v dôsledku tohto programu.

A konečne, majte na pamäti, že to nebudete dlho robiť: ČOSKORO NEBUDETE MAŤ CUKROVKU!



3. ČASŤ

Recepty



11. Kapitola

Recepty

Táto kapitola je určená na uľahčenie vášho života kým sledujete program Diabetes No More. Aj keď sme podrobne opísali rozdiely medzi potravinovými skupinami a spôsobmi ako ich môžete kombinovať s Diabetes No More nápojmi, ešte stále je dobre mať pripravené nejaké nápady na výživu.

V tejto knihe si nájdete mnoho návrhov na chutné recepty, podľa ktorých si môžete ľahko pripraviť jedlo. Cieľom je jesť jedlo, ktoré nie je iba zdravé a dobré pre váš diabetes, ale aj chutné a z ktorého budete mať pôžitok!

Všetci sa trápime s tým čo si pripravíme na obed alebo večeru, a to je ešte ťažšie pre diabetikov a ľudí na špeciálnych diétach. Len majte túto kapitolu v kuchyni a navždy budete mať nápad na chutné jedlo!

Všetky recepty sú usporiadané podľa špeciálnych potrieb vašej diéty, takže ich môžete používať pre dosiahnutie úžasných výsledkov!



11.1. Kupujte organické potraviny

Pre dosiahnutie najlepších výsledkov, kedykoľvek je to možné, kupujte si organické ovocie a zeleniny. Organické potraviny obsahujú viac výživných látok a majú pozitívny vplyv na celkový zdravotný stav. Prispievajú k dlhovekosti a sú nevyhnutným výberom ak chcete bojovať proti akejkoľvek chorobe.

V porovnaní s inými druhmi ovocia a zelenín, organické ovocie a zeleniny môžu mať až o 50% viac antioxidantov. V mnohých výskumách bolo dokázané, že antioxidanty znižujú riziko rakoviny a srdcových chorôb. Okrem toho, organické ovocie a zelenina obsahujú viac vitamínov a minerálov potrebných aby vaše telo správne fungovalo.



Samozrejme, aj chuť organických potravín je oveľa lepšia!

11.2. Rovnováha tuku a cukru

V predchádzajúcich kapitolách som písal o tom, že je potrebné aby sa nikdy nemiešali sladká a tučná strava. Aby ste sa ľahšie prispôbili, strava je rozdelená do oranžovej a červenej potravinovej skupiny. Len majte na zreteli aby ste NIKDY nejedli spolu stravu z rôznych skupín. Vždy začínate so surovým a vareným zeleninám, ktoré by mali zaberateľ 75% vášho taniera. Keď skončíte s detoxikáciou pečene a keď vám pankreas znova funguje normálne, môžete začať uvádzať viac rôznych jedál s menšími obmedzeniami.

Pri príprave Diabetes No More programu tieto jednoduché smernice vám pomôžu:

- Zeleniny jedzte koľkokoľvek môžete a kedykoľvek. Iba nepoužívajte tuky (olej a maslo) s potravinami, ktoré sú bohaté na sacharidy.
- Dodržujte pravidlá pre červenú a oranžovú skupinu potravín. Nemiešajte ich. S masnými potravinami jedzte iba zeleniny do konca dňa. S obilniami jedzte iba nemastné jedlá na tento deň.
- Ovocie jedzte samostatne, najmenej 12 hodín po masťnom jedle.
- Získanie 75% denných výživných látok zo zelenín je najlepšie pre diabetikov, ale zlepší aj celkové zdravie organizmu.
- Keď zjete potavu bohatú na sacharidy, používajte iba omáčky bez oleja.

Na začiatku tejto kapitoly som písal o tom, ako nasledovať pokyny. Vedieť čo treba jesť a ako to pripraviť na zdravý a chutný spôsob nie je vôbec jednoduché... V ostatnej časti tejto kapitoly si nájdete chutné recepty pre každú potravinovú skupinu aby sa vaša Diabetes No More diéta stala chutnou skúsenosťou!



11.3. Omáčky a polevy na šalát bez oleja

Malinová poleva

Suroviny:

- 500 g malín
- 3 stonky zeleru

Postup prípravy:

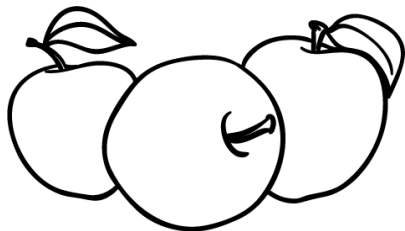
Maliny a zeler vložte do mixéra a mixujte, kým nevznikne hladká jemná tekutina. Prelejte jedlo alebo dajte omáčku do vhodnej nádoby.



Jablková poleva s príchutami

Suroviny:

- 50 ml jablkového džúsu
- 50 ml jablčného octu
- ¼ čajovej lyžičky (ČL) sušenej bazalky
- ¼ ČL sušeného oregana
- ¼ ČL soli alebo podľa chuti



Postup prípravy:

Všetky suroviny je potrebné mixovať. Nechajte v dobre uzavretej nádobe v chladničke najmenej dve hodiny. Pred použitím poriadne pretriaste nádobu.

Výrazne krémová poleva z konopy

Suroviny:

- 120 ml lúpaných semien konopy
- 120 ml vody
- 2 polievkové lyžice (PL) potravinového kvásku
- 2 PL čerstvej citrónovej šťavy
- 1 strúčik cesnaku
- ½ ČL jemnej morskej soli

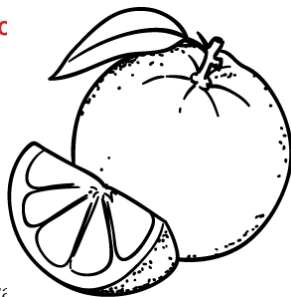
Postup prípravy:

Všetky suroviny vložte do mixéra a rozdrobte pri vysokej rýchlosti, pokým zmes nebude hladká. Dosoľte podľa chuti. Omáčka sa spoiatku bude zdať riedkou, ale sa zhustne po ochladení v chladničke.

Pomarančová polieva s d'umbierom

Suroviny:

- 150 ml čerstvej pomarančovej šťavy
- 80 ml čerstvej jablkovej šťavy
- 1 PL jablčného octu
- 1 PL čerstvej limetovej šťavy
- 1 PL čerstvého strúhaného d'umbiera
- Morská soľ podľa chuti



Postup prípravy:

Zmiešajte všetky suroviny.

Jahodová poleva s balzamikovým octom

Suroviny:

- 150 ml nakrájaných jahôd
- 60 ml balzamikového octu
- ½ na drobno nakrájanej šalotky
- 2 ČL čerstvého tymianu
- 1 ¼ ČL Dijonskej horčice
- ¼ ČL čierneho mletého korenia

Postup prípravy:

Vložte všetky suroviny do mixéra, dodajte 6 ml vody a miešajte, kým zmes nebude úplne hladká.

Poleva s chia semiačkami a pažitkou

Suroviny:

- 230 ml organického mlieka, sójového alebo konopného
- 1 PL chia semiačkov
- 120 ml nakrájanej šalotky
- 2 strúčiky cesnaku
- 120 ml čerstvej pažitky
- 60 ml bieleho balzamického octu
- ½ ČL morskej soli
- ¼ ČL čierneho korenia



Postup prípravy:

Všetky suroviny vložte do mixéra a mixujte kým zmes nie je homogénna.

Ázijská poleva

Suroviny:

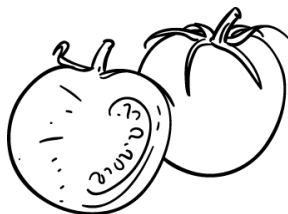
- 6 PL potravinového kvásku
- 3 PL Tamari sójovej omáčky
- 3 PL Dijonskej horčice
- 3 PL balzamického octu
- 3 PL jablčného octu
- 5 PL citrónovej alebo limetovej šťavy
- 3 PL javorového sirupu alebo sirupu z agáve
- 3 PL Worčestrovej omáčky
- 2 PL mletých ľanových semienok
- 60 ml studenej vody

Postup prípravy:

Zmiešajte všetky suroviny do mixéra. Zmes dajte do nádoby s hermetickým uzavretím a potom do chladničky.

Paradajková omáčka s bazalkou**Suroviny:**

- 3-4 malé Roma paradajky, olúpať a rozpoliť
- 1 menšia domáca paradajka, olúpaná a nakrájaná na štvrtiny
- 1/2 veľkej červenej papriky, nakrájať na väčšie kusy
- 120 ml červeného vínneho octu
- 80 ml sušených paradajok (bez oleja), nakrájať
- 8-10 listov čerstvej bazalky
- Šťava z 1 citróna
- Štipka morskej soli
- 230 ml vody

**Postup prípravy:**

Zmiešajte prvých 7 zložkov s polovicou vody do mixéra kým zmes nebude hladká. Pridajte vodu do požadovanej konzistencie. Nevyužitú časť dajte do chladničky. Množstvo - približne 3 šálky.

Ranč omáčka

Suroviny:

- 230 ml organického, rastlinného mlieka
- 60 ml surových neslaných tekvicových semienok
- 60 ml čerstvej citrónovej šťavy
- 1 PL semiačkov chia
- 2 ČL dehydrovanej cibuli
- 1 ČL kokosovej omáčky alebo Tamari sójovej omáčky bez gluténu
- 1 ČL Dijonskej horčice
- 1 strúčik cesnaku
- ¼ ČL semienok zeleru
- 1 PL sušenej pažítky
- 1 PL drobno pokrúpaného čerstvého petržlena

Postup prípravy:

Vložte všetky suroviny, okrem pažítky a petržlena, do mixéra a miešajte 2 minúty alebo kým sa zmes nestane homogénnou. Prehod'te zmes do hermeticky uzavretej nádoby a umiešajte pažítku a petržlen. Nechajte cez noc v chladničke.

Krémová omáčka - tri druhy korenia

Suroviny:

- 120 ml sójového mlieka bez cukru
- 80 ml bieleho balzamikového octu (alebo ryžového octu)
- 1 strúčik cesnaku
- 1/2 až 1 ČL červeného korenia, rozdrobené zrná
- 1/4 ČL čerstvého mletého čierneho korenia
- 1/8 ČL mletého bieleho korenia
- 1/2 ČL cibule v prachu
- 1/2 ČL soli (alebo podľa chuti)
- 1/2 ČL chia semiačkov (alebo ľanu)

Postup prípravy:

Všetky suroviny vložte do mixéra a miešajte kým zmes nebude homogenná. Dajte do chladničky najmenej 30 minút alebo kým omáčka nezhustne. Pred použitím dobre premiešajte.



11.4. Jedlá so sacharidami

Jarné závitky

Suroviny:

- 18 ks ryžového papiera
- 1 menšia mrkva, nakrájať na tenké pásiky
- ½ menšej uhorky, nakrájať na tenké pásiky
- 2 celé jarné cibule, nakrájať na tenké pásiky
- 1 červená alebo žltá paprika, nakrájať na tenké pásiky



Postup prípravy:

Nakrájanú zeleninu zmiešať a položiť na pracovnú plochu. Ryžový papier si namáčajte po jednom v teplej vode približne 5 sekúnd (papier ostane tvrdší, ale ľahko sa s ním bude manipulovať). Nechajte papier na rovnej plochu aby sa trochu osušil. Do spodnej časti dajte asi 2 PL pripravenej zmesy. Prekryjte spodnou časťou, dobre utesníte a potom preložte bočné okraje a opatrne zarolujte. Buďte opatrní, lebo sa papier môže potrhať. Opakujte celý proces.

Domáce hranolky z rúry

Suroviny:

- 1 kg červených krumpíra, oguliti i izrezati na oko 1,5 cm debljine.
- 1 veliki luk, narezati
- 1 crvena ili zelena paprika babura, izrezati i ukloniti žile i sjemenke
- ¼ žličice usitnjenog sušenog ružmarina
- Sol i papar

Postup prípravy:

Predhrejte rúru na 250 stupňov. Na papieri na pečenie dajte zemiaky, cibuľu, papriku i rozmarín, a potom si všetko rovnomerne okoreňte soľou a korením. Miešajte, kým nebudú pokryté všetky zeleniny. Pečte približne hodinu.

Bruschetti**Suroviny:**

- 5 strúčikov cesnaku, jemne nastrúhať
- 500 g červených paradajok cherry, rozdeliť napoly
- 500 g žltých paradajok cherry, rozdeliť napoly
- 1 zelená paprika, nakrájať na kocky
- 1 mladá cibuľa, nakrájať na drobno
- 16 celých lístkov bazalky
- 1 francúzsky celozrnný chlieb

Postup prípravy:

Dajte cesnak a cibuľu do panvy a pražte cca 1 minútu. Dajte pozor aby cesnak príliš nestmavol (mal by mať zlatú farbu). Premiestnite do misy a nechajte úplne vychladnúť.

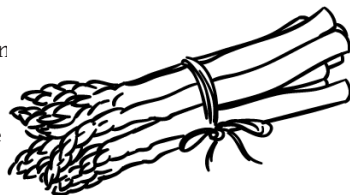
Do misy si dajte paradajky, papriku a bazalku. Košťujte a pridajte ešte bazalky ak je to potrebné. Pokryjte a nechajte hodinu až dve v chladničke.

Nakrájajte chlieb diagonálne. Polovicu z plátkov chleba pečte v grilovacej panve kým nedostanú zlatú farbu z oboch strán.

Zmes dobre pomiešajte predtým ako ju dáte na chlieb.

Jarné rizoto so špargľou**Suroviny:**

- 500 ml hydinového alebo zeleninového vývaru (bez oleja)
- 80 ml šalotky, nakrájať na drobno
- 230 ml Arborio ryže
- 350 gr tenkých šparglí bez tvrdých koncov, nakrájať na dĺžku cca 5 cm
- 1-2 ČL čerstvej citrónovej šťavy
- 60 ml nakrájaných čerstvých listov petržlen
- Soľ a čierne korenie
- 1 ČL strúhanej citrónovej kôry na zdobenie



Postup prípravy:

Vo väčšej panve zahrejte vývar pri strednej teplote. Keď sa uvarí zmenšite teplotu. Koštujte a pridajte ešte voľačo podľa chuti.

Do veľkej panvy dajte šalotku a pečte ju 3-4 minúty pri strednej teplote. Potom pridajte ryžu a miešajte ju s cibuľou 2 alebo 3 minúty aby ryža bola prekrytá a mierne priezračná.

Pridajte šálku horúceho vývaru a miešajte. Počkajte kým ryža nevypije vývar aby ste pridali ešte. Neustále miešajte.

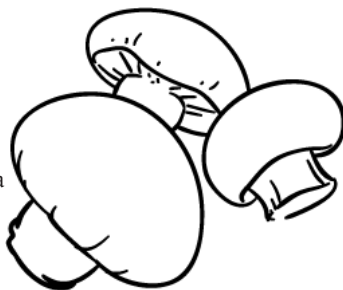
Pokračujte až kým ryža nebude krémová a mäkká, ale ešte stále tvrdá v strede. Pridajte špagle spolu s poslednou šálkou vývaru a varte ešte 5 minút. Príprava rizota trvá približne 25 minút! Keď zmizne tekutina, odstáňte z ohňa a pridajte citrónovú šťavu a listy petržlenu.

Podávajte teplo a ozdobte mletým korením a citrónovou kôrou.

Špagety s hubami a cesnakom

Suroviny:

- 350 g malých húb
- 3 strúčiky cesnaku, nakrájať na drobno
- Mletá chilli paprika
- 250 g špagiet (celozrnných)
- 2 PL petržlenovej vňate, nakrájaných na drobno
- Soľ a čierne korenie



Postup prípravy:

Do väčšieho množstva osolenej vriacej vody vložte špagety. Uvarte ich do mäkká a potom ich scedte, opláchnite pod studenou vodou a nechajte odkvapkať.

Kým sa špagety varia, cesnak a chilli papriku pražte vo hlbokéj panve cca 1 minútu pri strednej teplote. Pridajte nakrájané huby, soľ a korenie a pražte ešte približne 2 minúty.

Keď scedíte špagety, nechajte cca 1 dl vody v ktorej sa špagety varili. Spojte špagety a huby, listy petržlenu a papriku. Ak je jedlo suché, dodajte vodu, ktorú ste nechali. Dobrú chuť!

Zdravá pizza so zeleninou

Suroviny:

- 450 g paradajok, nakrájať
- Celozrnné cesto na pizzu
- 1 stredná cuketa, nakrájať na tenko
- ½ veľkej papriky, nakrájať na tenko
- 60 g červenej cibule, nakrájať na tenko

Postup prípravy:

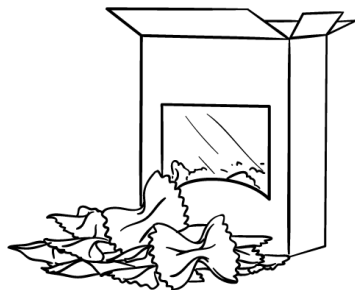
Položte cesto na pizzu na papier na pečenie a posypte rovnomerne nakrájané paradajky. Pečte na 250° C 12 až 15 minút alebo kým okraje nie sú upečené.

Vyberte cesto z rúry a pridajte cuketu, cibuľu a papriku. Potom pečte ešte cca 10 minút. Dobrú chuť!

Kamut špagety so špenátom

Suroviny:

- 450 g kamut špagetov
- 450 g špenátu
- 450 g paradajok, nakrájať na kocky
- 350 g čerstvej bazalky
- 3 strúčiky cesnaku, strúhaného
- Soľ a čierne korenie



Postup prípravy:

Uvarte špagety v hrnci s vriacou vodou a trocha soli. Hrnec by mal byť otvorený a 10-12 minút občasne miešajte. Za ten čas by mali byť dobre uvarené, ale ešte tvrdé. Scedte o opláchnite pod studenou vodou. Nechajte ich odkvapkať a ochladiť. Špenát a bazalku rozdrobte mixérom v miske.

Cesnak pražte pri strednej teplote 1 minútu alebo menej. Pridajte ho do špenátu a bazalky. Všetko spojte a potom dodajte špagety a paradajky.

Kamut špagety s bazalkou**Suroviny:**

- 1 stredná cibuľa, nakrájať na kocky
- 1 strúčik cesnaku, strúhaný
- 2 stonky zeleru, nakrájať na drobno
- 2 mrkvy, nakrájať na drobno
- 350 g čerstvej bazalky
- 220 g paradajok, nakrájať na kocky
- 1 lúpaných paradajkov z plechovky
- Soľ a čierne korenia, podľa chuti

Postup prípravy:

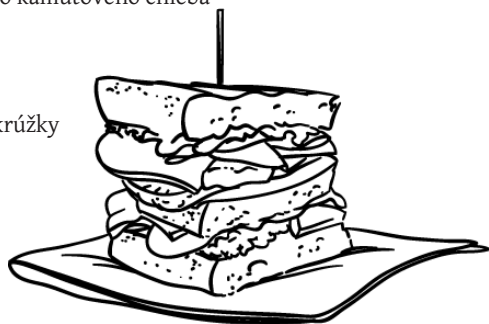
Zahrejte panvu na strednej teplote a dodajte červenú cibuľu a casnak. Pražte kým cibuľa nebude mäkká a nedostane peknú zltú farbu. Dodajte nakrájaný zeler, mrkvu a paradajky. Keď je zelenina mäkká, dodajte lúpané paradajky. Zmes varíte a občasne miešajte.

Uvarte špagety v hrnci s vriacou vodou a trocha soli. Hrnec by mal byť otvorený a 10-12 minút občasne miešajte. Za ten čas by mali byť dobre uvarené, ale ešte tvrdé. Sced'te o opláchnite pod studenou vodou. Nechajte ich odkvapkať a dodajte omáčku. Posýpajte čerstvou bazalkou, posoľte a pridajte korenie!

Grilovaný sendvič so zeleninami

Suroviny:

- 4 plátkov ražného, špaldového alebo kamutového chleba
- 120 g cukiet, nakrájať po dĺžke
- 120 g baklažánu, nakrájať po dĺžke
- 60 g červenej cibule, nakrájané na krúžky
- 120 g čerstvej bazalky
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti



Postup prípravy:

Toastujte plátky celozrnného chleba. Zahrejte panvu pri strednej teplote a dodajte zeleniny. Duste zeleniny kým nebudú mäkké a dajte na 2 plátky toastového chleba. Posýpte korením, čerstvou bazalkou a posoľte. Prikryjte plátkami chleba. Sendviče sú pripravené!

Okorenená hnedá ryža

Suroviny:

- 220 g hnedej ryže
- 1 bobkový list
- 220 g cibule, nakrájať
- 1 ČL čerstvého d'umbieru, nastúhať
- ½ ČL rasce
- ½ ČL mletého koriandra
- 70 g zeleru, nakrájať na tenko
- Soľ a čierne korenia, podľa chuti

Postup prípravy:

Dajte prevariť hnedú ryžu s bobkovým listom pri vysokej teplote. Zmenšíte teplotu a prekryjte. Varte ryžu 45 až 50 minút. Vyberte bobkový list. Zahrejte menšiu panvu pri strednej teplote a pridajte cibuľu a d'umbier. Pražte kým cibuľa nedostane zlatú farbu. Dodajte rascu, koriander a zeler. Zmenšíte teplotu a pokračujte v pražení ešte 5 minút alebo kým zeler nezmäkne. Zmes pridajte hnedej ryži. Dodajte soľ a korenie.



Zemiakový šalát bez majonézy

Suroviny:

- 4 veľké červené zemiaky, nakrájať na kocky
- 220 g cherry paradajok, nakrájať
- 70 g červenej cibuli, nakrájať na tenko
- 70 g mrkvy, strúhať
- Soľ a čierne korenia, podľa chuti

Postup prípravy:

Hrnec naplňte vodou, dodajte zemiaky a uvarte. Uvarte zemiaky kým nebudú mäkké. Scedte zemiaky a opláchnite ich pod studenou vodou. Nechajte kým sa ochladia a potom spojte zemiaky so zeleninou v misky. Dodajte soľ a korenie. Dobrú chuť.

Zemiakové pyré s kelom

Suroviny:

- 4 veľké zemiaky, lúpané, nakrájať na kocky
- 450 g čerstvého kelu
- Soľ a čierne korenia, podľa chuti



Postup prípravy:

Dajte zemiaky do vriacej vode. Uvarte zemiaky kým nebudú dostatočne mäkké, aby vidlica pomaly prišla do stredu zemiakov. Dobre ich scedte. Dodajte kel. Stláčte zmes kým nebude hladká. Okoreňte soľou a korením.

Dvakrát pečené zemiaky s brokolicou

Suroviny:

- 4 veľké zemiaky
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti
- 350 g nakrájanej brokolice
- 450 g nakrájaného karfiolu
- 1 PL nasekanej pažítiky (voliteľne)

Postup prípravy:

Kým sa zemiaky varia uvarte brokolicu a karfiol v prekrytom hrnci s trocha osolenej vode asi 3 minúty.

Vyberte brokolicu z vody a karfiol varte ešte 5 minút alebo kým nebude mäkký. Sced'te a dajte do veľkej misy.

Zahrejte rúru na 200° C. Zemiaky reže po dĺžke na 2 polovice. Vyhĺbte lyžicou dieru v zemiakoch, nechávajúc okraj cca 1/2 cm.

Pridajte stred do misky s karfiolom a vyhlbené zemiaky položte na papier na pečenie.

V miske zmiešajte mixérom stred zemiakov a karfiol. Dodajte soľ a miešajte kým zmes nebude hladká.

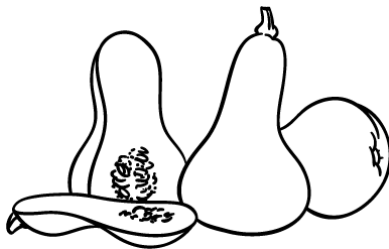
Vráťte si lyžicou späť zmes do vyhlĺbených zemiakov, a na vrch položte uvarenú brokolicu. Pečte 5 až 10 minút alebo kým sa nezahreje.

Lasagne s tekvicou muškátovou a so špenátom

Suroviny:

Tekvicová omáčka:

- 450 g tekvice muškátovej,
očistiť a nakrájať na kocky
- 60 g šalotky, rozdrobiť
- 2 strúčiky cesnaku, rozdrobiť
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti



Lasagne:

- 9 listov za lasagne, varených (bez gluténu alebo celozrnné)
- 300 g mrazené pyré špenátu, zahrejať a dobre osušiť
- 1 PL petržlenovej vňate, nakrájať na drobno

Postup prípravy:

Do veľkého hrnca dajte osolenú vodu. Pridajte tekvicu muškátovú a varte kým nie je mäkká. Vyberte ju veľkou deravou lyžicou a nechajte cca 230 ml vody. Uvarenú tekvicu miešajte mixérom dodávajúc približne 60 ml z vody, aby ste rozriedili zmes.

V hlbkej panve pražte šalotku a cesnak pri nízkej teplote kým nie sú mäkké a kým nedostanú zlatožltú farbu, asi 4 až 5 minút. Pridajte pyré z tekvice muškátovej a okoreňte soľou a čerstvým mletým korením.

Dodajte ešte trocha z uvarenej vode aby omáčka dosiahla požadovanú hustotu.

Zahrejte rúru na 180° C. V pekáči, rozmer 20x30 cm, nalejte na dno asi 120 g tekvicovej omáčky.

Špenát dajte do strednej misy.

Položte kus papiera na pečenie na pracovnú plochu a naň postavte list za lasagne. Listy by mali byť suché. Vezmite 70 g špenátu a rozšírte ho na list. Zarolujte a konce listov by sa mali dotýkať s pekáčom. Opakujte postup s ostatnými listami. Prelejte približne 230 ml omáčky. Prekryjte fóliou a pečte asi 40 minút alebo kým sa nezjavia bubliny. Ozdobte petržlenovou vňaťou. Urobte 9 roliek. Na každý tanier nalejte ešte trocha omáčky, na ktorú budete položiť rolky

11.5. Bielkovinové jedlá

Mäsová roláda

Suroviny:

- 450 g mletej junčoviny
- ½ cubule, nakrájať na drobno
- n½ zelenej papriky, nakrájať na drobno
- 1 PL chilli v prachu
- 2 PL Worčestrovej omáčky
- 2 bielky
- 2 PL Dijonskej horčice



Postup prípravy:

Zahrejte rúru na 200° C. Mleté mäso dajte do veľkej misy. Dodajte nakrájanú cibuľu a zelenú papriku. Dodajte chilli v prachu, worčestrovú omáčku a dijonskú horčicu. Miešajte vidličkou. Dodajte bielke a znovu miešajte, kým sa všetko dobre nespoji. Zmes môžete miesiť aj ručne – ale potom mäso bude príliš tvrdé.

Zmes vložte do vhodného pekáča. Pečte 25 minút a dajte pozor aby vnútorná teplota mäsa nedosiahla 80 stupňov.

Pečená a okorenená hovädzia roštenka

Suroviny:

- 1 ČL čerstvého tymiánu, nakrájať
- 1 ČL čerstvého oregana, nakrájať
- 1 ČL čerstvej petržlenovej vňate, nakrájať
- 1/8 ČL strúhanej citrónovej kôry
- 1 strúčik cesnaku, strúhať
- 1/2 ČL soli
- 1/4 ČL čerstvého mletého čierneho korenia
- 500-700 g hovädzej nízkej roštenky
- Stonky tymiánu (voliteľne)



Postup prípravy:

Zahrejte rúru na 200° C. Tymián, oregano, petržlenovú vňať, citrónovú kôru a cesnak spojte do misy a odložte.

Mäso dochuťte soľou a korením a pečte pri vysokej teplote po 1 minútu z každej strany alebo kým mäso nedostane hnedú farbu, v panvice vhodnej pre rúru. Zmes príchuťou votrite do mäsa a panvicu s mäsom dajte do rúry. Pečte na 200° C približne 10 minút alebo kým mäso nie je pečené podľa vašej chuti. Nechajte mäso odležať 10 minút a potom ho nakrájajte diagonálne na tenké plátky. Poslúžte so šľavou z panvice. Ak chcete, ozdobte stonkami tymiánu.

Špízy z kuracieho mäsa s paradajkami a pestom

Suroviny:

- 220 g čerstvej bazalky, nakrájať
- 1 strúčik cesnaku
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti
- 500-600 g kuracích prs bez kože, nakrájať na kocky
- 24 cherry paradajok
- 16 drevených ihli na špízy

Postup prípravy:

Rozdrobte v mixéri bazalku, cesnak, soľ a korenie. Získaným pestom marinujte kuracie mäso a nechajte v chladničke niekoľko hodín.

Drevené ihly namočte vo vode najmenej 30 minút (môžete použiť aj kovové špízy a nie je potrebné dávať ich do vode). Napichnite mäso a paradajky na 16 ihli na špízy tak, aby mäso bolo na začiatku a na konci ihly.

Pečte kuracie mäso na elektrickom vnútornom alebo vonkajšom grile pri strednej teplote asi 3 až 4 minúty, potom otočne na druhú stranu a pečte ešte približne 2 až 3 minúty.

Dobrá chuť!

Marinované bravčové kotlety s cesnakom a limetou

Suroviny:

- 4 (70 g každý) bravčové kotlety bez kosti
- 4 strúčiky cesnaku, rozdrobiť
- 1 ČL rasce
- 1 ČL chilli v prachu
- 1 ČL mletej papriky
- 120 ml limetovej šťavy
- Kôra z limety
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti



Postup prípravy:

Najprv odstráňte všetok tuk z mäsa. Potom dajte do veľkej misy mäso a okoreňte ho cesnakom, rascou, chilli paprikou, soľou a korením. Dodajte šťavu a strúhanú kôru z limety a nechajte marinovať najmenej 20 minút.

Pekáč obložte fóliou. Potom pečte 4 až 5 minút z každej strany alebo kým nedostane peknú hnedú farbu.

Letné zeleniny s klobásou

Suroviny:

- 400 g klobása bez cukru, nakrájať na hrubé plátky
- 1 veľká cibuľa, nakrájať
- 4-5 strúčikov cesnaku, rozdrobiť nožom
- 1/2 pomarančovej papriky
- 1/2 žltej papriky
- 1 červená paprika
- 2 PL čerstvého rozmarínu
(môže aj tymián alebo iná čerstvá príchutka)
- 450 g cukiet
- Soľ a čierne korenie

Postup prípravy:

Dajte klobásu do panvy a pražte pri strednej nízkej teplote, občasne miešajúc kým nedostane peknú farbu, ale kým ešte nie je hotová, približne 10 minút. Nakrájanú zeleninu okoreňte soľou a korením. Dodajte cibuľu, papriku, cesnak a rozmarín a dobre premiešajte. Pokračujte v pražení, občasne miešajúc, kým cibuľa a paprika nepremenia farbu. Dodajte cuketu a pražte ešte 5 minút.

Grilované kuracie prsia so špenátom

Suroviny:

- 600 g (3 veľké kusy) kuracích prs, rozpoliť po dĺžke aby ste dostali 6 kusov
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti
- 3 strúčiky cesnaku, rozdrobiť
- 300 g mrazeného špenátu, scediť
- 120 g pečenej červenej papriky, nakrájať na pásiky

Postup prípravy:

Predhrejte rúru na 200° C. Okoreňte kuracinu soľou a korením a pečte vonka na plynovom grile kým mäso nestratí ružovú farbu, ale nie zaveľa, aby mäso nebolo suché.

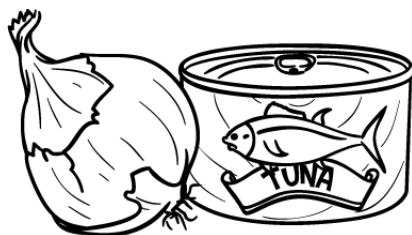
Zatiaľ zahrejte panvu pri strednej teplote. Pražte cesnak niekoľko sekúnd, dodajte špenát, soľ a korenie. Pražte niekoľko minút kým sa nezahreje. Keď je mäso hotové, pridajte ho do panvy na fóliu alebo na papier na pečenie. Rovnomerne dajte špenát na 6 kusov mäsa. Na vrch každého položte po niekoľko pásikov pečenej papriky a pečte 6 až 8 minút.



Zabalený tuniakový šalát

Suroviny:

- 1 tuniak v konzerve
- 60 g zeleru, nakrájať
- 60 g červenej cibuli, nakrájať
- 60 g brokolice
- Listy špenátu
- Čerstvé mleté korenie



Postup prípravy:

Sced'te tuniaka. Pomiešajte všetky suroviny a slúžte v listoch špenátu.

Vajcia so slaninou

Suroviny:

- 3 vajcia
- 2 plátky varenej slaniny
- 1 PL zelenej papriky, nakrájať
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti

Postup prípravy:

Dajte do misy vajcia, soľ a korenie a ručne ušľahajte. Strednú panvu zahrejte pri nízkej teplote. Dajte na ňu papriku a pražte 1 minútu, potom dodajte vajcia a miešajte. Na konci pridajte nakrájanú slaninu a dobre premiešajte. Dobrú chuť!

Jahňacie kotlety s rozmarínom

Suroviny:

- 4 chudé jahňacie kotlety
- 3 strúčiky cesnaku, rozdrobiť
- 60 ml čerstvej citrónovej šťavy
- 1 PL čerstvých listov rozmarínu
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti

Postup prípravy:

Premiešajte citrónovú šťavu, cesnak a rozmarín. Okoreňte jahňacinu soľou a korením, potom obložte mäso cesnakovou zmesou. Nechajte marinovať aspoň 1 hodinu, a môže aj celú noc. Vyberte z marinády a potom pečte na grile alebo v rúre.

Morčacie tacos so šalátom

Suroviny:

600 g chudého morčacieho mäsa

- 1 ČL cesnaku v prachu
- 1 ČL rasce
- 1 ČL soli
- 1 ČL chilli v prachu
- 1 ČL mletej papriky
- 1/2 ČL oregana
- 1/2 mladšej cibule, nakrájať
- 2 PL papriky, nakrájať
- 200 ml vody
- 100 g lúpaných paradajok z plechovky
- 8 veľkých listov hlavkového šalátu



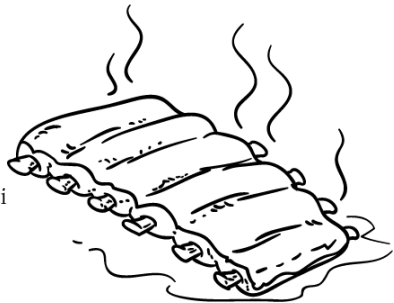
Postup prípravy:

Vo veľkej panve pražte mäso a rozdeľte ho na menšie kúsky. Keď mäso stratí ružovú farbu, dodajte suché príchuti a dobre premiešajte. Dodajte cibuľu, papriku, vodu a lúpané paradajky a prekryjte. Pražte pri nízkej teplote približne 20 minút.

Operte a osušte šalát. Mäso rovnomerne dajte na každý list šalátu. Dobrú chuť!

Grilované rebierka**Suroviny:**

- 1.8 kg bravčových rebierok
- Kajenské korenie
- Cibuľa v prachu
- Soľ a čierne korenie, podľa chuti

**Postup prípravy:**

Zahrejte grill pri vysokej teplote. Položte rebrá na hliníkovú fóliu, potrejte zo všetkých strán kajenským korením, cesnakom v prachu, soľou a korením. Zabaľte rebierka do fólie.

Grilujte rebierka 1 hodinu. Strhníte fóliu a vráťte späť direktne na gril a grilujte ešte 30 minút.

Hamburgery bez cesta

Suroviny:

- 500 g mletej chudej junčoviny
- 1 PL Worcestrovej omáčky
- 1 strúčik cesnaku
- 2 ČL rozmarínu, na drobno nakrájať
- Soľ a čierne korenie
- 1 červená cibuľa, nakrájať na tenké pásiky
- 2 paradajky, nakrájať na krúžky
- 4-8 veľkých listov hlavkového šalátu

Postup prípravy:

Mleté mäso zmiešajte s worcestrovou omáčkou, cesnakom a rozmarínom. Okoreňte soľou a korením a urobte 4 hamburgery. Zahrejte panvu pri strednej teplote a položte hamburgery. Pražte 2 až 3 minúty z každej strany. Pokračujte v pražení 2 až 3 minúty alebo kým nedostanú požadovanú mäkkosť. Vyberte z panvy a nechajte scédiť. Podávajte v listoch šalátu s paradajkami a cibuľou.

12. Časté otázky

Otázka: Ako dlho by som mal byť na Diabetes No More diéte?

Odpoveď: Je potrebné byť na Diabetes No More diéte kým sa hladina cukru nestabilizuje. Je najlepšie byť dlhodobo na diéte. Po používaní rastlín, po nejakej dobe, vaše telo bude lepšie znášať miešane jedlá a ľahšie ich skombinujete do vášho jedálneho lístka.

Otázka: Nemôžem nájsť všetky čínske rastliny pre Diabetes No More prach. Je v poriadku používať aj iné rastliny?

Odpoveď: Áno, je v poriadku používať aj iné rastliny. Ale, výsledky sa môžu vykazovať pomalšie. Snáďte sa kúpiť rastliny cez internet v prípade, že ich nemôžete nájsť vo vašom okolí.

Otázka: Keď skončím s diétou 14 dní, existuje nejaký plán udržby, ktorý môžem nasledovať?

Odpoveď: V ideálnom prípade, budete na tejto diéte rokami. Miešanie sacharidov a tukov spôsobuje rôzne problémy. Preto, čím dlhšie budete používať rastliny, vaše telo bude lepšie znášať miešane jedlá. Môžete zapojiť ešte viac rastlín keď vaše telo začne dobre reagovať na ne.

Otázka: Keď čistím pečeň nemal by som jesť celý deň. Čo mám urobiť s hladinou cukru v krvi?

Odpoveď: Ak sa vám zníži hladina cukru v krvi v priebehu jedného dňa, môžete vypíť čerstvú jablkovú šťavu. Jablková kyselina z jablkovej šťavy vám pomôže pri zmäkčovaní kamienka a vám zvýši hladinu cukru v krvi.

Otázka: V knihe píše, že by som v deň detoxikácie nemal brať lieky. Vzglahuje sa to aj na môj liek na cukrovku?

Odpoveď: V ideálnom prípade by ste nemali užívať žiadne lieky na tento deň. Prosím vás, zapamätajte si: MUSÍTE sa poradiť s lekárom či môžete nekonzumovať liek na jeden deň. NEPRESTÁVAJTE užívať liek bez súhlasu vášho lekára.

Otázka: Nemôžem nájsť jablkovú kyselinu. Lokálne obchody zdravej výživy majú magnézium s jablkovou kyselinou. Je to v poriadku?

Odpoveď: Najlepšie je používať čistú jablkovú kyselinu. Ak nemôžete nájsť čistú jablkovú kyselinu v blízkosti, objednajte si ju cez internet.

Otázka: Ako dlho by som mal zostať na Diabetes No More diétu a piť shake-y?

Odpoveď: Toto vám odporúčame:

- Štádium pred cukrovkou: 15 dní až 3 mesiace
- Stredný alebo pokročilý typ 2: 3 až 6 mesiacov
- Pokročilý typ 2 alebo typ 1: 6 mesiacov až rok

Otázka: Ako začať s Diabetes No More diétou?

Odpoveď: Toto vám odporúčame:

1. Začnite s detoxikáciou/čistením pečene. Toto robte raz za mesiac kým neprestanete vylučovať kamienok.
2. Po prvom čistení pečene, začnite s diétou a rastlinami.

Toto je plán používania rastlín:

- Štádium pred cukrovkou: 15 dní až 3 mesiace
- Stredný alebo pokročilý typ 2: 3 až 6 mesiacov
- Pokročilý typ 2 alebo 1: 6 mesiacov až jeden rok

3. Pokračujte s diétou kým sa vám hladina cukru v krvi nestabilizuje. Potom začnite jesť miešané jedlá a uvidíte ako vám telo bude reagovať. Čím dlhšie budete používať rastliny, telo vám bude lepšie znášať miešané jedlá.

13. Literatúra

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rosales MA, et al. Endocytosis of tight junction caveolin nitrosylation dependent is improved by cocoa via opioid receptor on RPE cells in diabetic conditions. *Diabetes*. 2014;55: (9):6090-100. PubMed

Akbarzadeh S, et al. The Effect of *Stevia Rebaudiana* on Serum Omentin

Visfatin Level in STZ-Induced Diabetic Rats.

ALAN BROWN

DIABETES NoMore

Zbav sa CUKROVKY a začni žiť zdravý
život za iba 1 MESIAC.

“Opäť mám život pod kontrolou”

Som naozaj unavený z tipov - menej stresu, bez tučných jedál, žiadny alkohol
- no, žijeme v reálnom svete! Preto som vyskúšal DiabetesNoMore a ten nemá
toľko obmedzení, tak ho nie je ťažké sledovať! Teraz ja kontrolujem diabetu, tá už
nekontroluje môj život.

Alexander, 45, maklér

“Je ťažké uveriť, že vplýva na diabetu 1”

Ked' som bola tínedžerka, diagnostikovali mi diabetu 1. typu a odvtedy som mala
naozaj komplikovaný život - a nielen kvôli každodenným injekciám. Ale pred 3 rokmi
som začala s programom v 3 krokoch a ten urobil pozoruhodnú zmenu - ešte stále
pravidelne kontrolujem hladinu glukózy, ale nebola som v nemocnici ani raz! Toto
riešenie zmenilo môj život!

Snjezana, 36, pokladníčka

