

ALAN BROWN

# DIABETES NoMore



ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΕ ΤΟΝ  
**ΔΙΑΒΗΤΗ**

και άρχισε να ζεις μια υγιεινή  
ζωή μέσα σε μόλις

**1 ΜΗΝΑ!**

**Avtor:** Alan Brown

**Naslov:** Diabetes NoMore - Ειδική έκδοση (Με bonus), Καταπολέμησε τον  
ΔΙΑΒΗΤΗ και άρχισε να ζεις μια υγιεινή ζωή μέσα σε μόλις 1 μήνα!

**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:** Grščina

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

**Datum izdaje:** 13.12.2022.

**Izdaja:** 1. elektronska izdaja



## Δήλωση αποποίησης ευθυνών

Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο προορίζονται μόνο για εκπαιδευτικούς και ενημερωτικούς σκοπούς.

Σημειώστε ότι δεν αποτελούν υποκατάστατο μιας θεραπείας και δεν προορίζονται για την πρόληψη, διάγνωση ή θεραπεία του διαβήτη. **Δεν πρέπει να αλλάξετε ή να σταματήσετε να παίρνετε τα φάρμακά σας χωρίς προηγούμενη συνεννόηση με τον γιατρό σας.**

Το βιβλίο δεν υποκαθιστά τις ιατρικές συμβουλές ενός γιατρού. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με τις πληροφορίες που μπορείτε να βρείτε εδώ.

Με την παραγγελία και την ανάγνωση αυτού του βιβλίου, συμφωνείτε με τους όρους και τις προϋποθέσεις που περιλαμβάνουν και τον όρο ότι αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη για τις ενέργειές σας και ότι ο συγγραφέας ή ο εκδότης του Diabetes NoMore δεν αποδέχεται καμία ευθύνη για τις ενέργειές σας.

Αναγνωρίζετε ότι όλες οι ενέργειες που αναλαμβάνετε είναι πλήρως με δική σας ευθύνη.

Ο συντάκτης και ο εκδότης απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για ανακρίβεια στο περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένων σφαλμάτων και παραλείψεων.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## **1<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ - Τι γνωρίζετε για τον διαβήτη;;**

<b>Α' κεφάλαιο - Introducere.....</b>	<b>5</b>
<b>Β' κεφάλαιο - Η επιδημία που μαστίζει τον κόσμο.....</b>	<b>7</b>
2.1. Τι ακριβώς είναι ο διαβήτης; .....	8
2.2. Τύποι διαβήτη.....	10
2.2.1. Διαβήτης τύπου 1 .....	10
2.2.2. Διαβήτης τύπου 2 .....	11
2.2.3. Διαβήτης κύησης.....	13
2.2.4. Ασταθής διαβήτης.....	14
2.2.5. Διαβήτης LADA.....	14
2.2.6. Διαβήτης MODY .....	15
2.2.7. Υβριδικός διαβήτης .....	15
2.2.8. Διαβήτης στεροειδών .....	15
2.2.9. Δευτεροβάθμιος διαβήτης.....	16
2.3. Προδιαβήτης.....	17
2.4. Κοινές πεποιθήσεις και προοπτικές σχετικά με την αιτία του διαβήτη .....	18
<b>Γ' κεφάλαιο - Μεγάλη φαρμακευτική απάτη .....</b>	<b>20</b>
3.1. Ο δρόμος προς το φάρμακο για τον διαβήτη .....	20
3.2. Συνωμοσία.....	22
3.3. Πώς δρα η ινσουλίνη;.....	24
3.4. Συνταγογραφούμενα φάρμακα για τον διαβήτη.....	26
3.5. Επίβλεψη .....	28
<b>Δ' κεφάλαιο - Τι ακριβώς προκαλεί αυτή τη νόσο;.....</b>	<b>30</b>
4.1. Η αναλογία ζάχαρης και λίπους στο σώμα σας .....	32
4.2. Σύνδεση μεταξύ του ήπατος και του παγκρέατος με διαβήτη .....	36
4.3. Το φαγητό που τρώτε .....	39
4.4. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον διαβήτη .....	42
4.5. Το βάρος σας ως παράγοντας .....	44
4.6. Γενετική .....	46

## **2. ΜΕΡΟΣ - Diabetes NoMore**

<b>Ε' κεφάλαιο - Βελτιώστε την υγεία σας μέσα σε μόλις 2 εβδομάδες!</b> .....	<b>48</b>
5.1. Πώς να μετρήσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα .....	53
<b>Στ' κεφάλαιο - Κάντε αποτοξίνωση του σώματος</b> .....	<b>56</b>
6.1. Διαβήτης και οι ρυπαίνοντες .....	57
6.2. Πράγματα που πρέπει να αποφεύγετε .....	60
6.2.1. Τροφές με δηλητηριώδεις ουσίες.....	60
6.2.2. Τοξικά προϊόντα καθαρισμού .....	62
6.2.3. Προϊόντα καλλωπισμού και μακιγιάζ .....	63
6.2.4. Διαλύτες.....	64
6.2.5. Πλαστικά.....	64
6.2.6. Μολυσμένο νερό .....	65
6.2.7. Φάρμακα.....	66
6.2.8. Τσιγάρα και αλκοόλ.....	67
6.2.9. Έλλειψη ύπνου.....	68
6.2.10. Ατμοσφαιρική ρύπανση .....	68
6.3. Καθαρίστε το ήπαρ σας .....	69
6.3.1. Ένα υπέροχο φίλτρο αποτοξίνωσης.....	70
6.3.2. Τι να περιμένετε από το ποτό αποτοξίνωσης.....	73
<b>Ζ' κεφάλαιο - Δίαιτα για διαβήτη</b> .....	<b>74</b>
7.1. Φυσική ανθρώπινη διατροφή .....	75
7.1.1. Ισορροπία σακχάρων και λιπών .....	84
7.1.2. Βιομηχανική αναπαραγωγή.....	85
7.1.3. Το κρέας .....	85
7.1.4. Γαλακτοκομικά προϊόντα .....	87
7.1.5. Δημητριακά .....	89
7.1.6. Λαχανικά .....	90
7.1.7. Φρούτα.....	92
7.2. Diabetes NoMore ΔΙΑΙΤΑ .....	93
7.2.1. Diabetes NoMore φαγητά .....	93
7.2.2. Οι κανόνες που πρέπει να θυμάστε .....	96

<b>Η' κεφάλαιο - Θεραπεία του παγκρέατος και το IGF.....</b>	<b>97</b>
8.1. Diabetes NoMore σκόνη.....	98
8.1.1. Πώς να φτιάξετε την Diabetes NoMore σκόνη .....	101
8.2. Πώς να προετοιμάσετε τα Diabetes NoMore ποτά.....	102
8.2.1. Shake πλούσιο σε υδατάνθρακες.....	102
8.2.2. Πρωτεϊνικό ρόφημα.....	103
<b>Θ' κεφάλαιο - Η θεραπευτική δύναμη του νου σας .....</b>	<b>104</b>
9.1. Το υποσυνείδητό σας επηρεάζει τον διαβήτη σας.....	105
9.2. Μέθοδος απεικόνισης 3 εβδομάδων .....	107
<b>Ι' κεφάλαιο - Συμπέρασμα .....</b>	<b>110</b>

### **3<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ - Συνταγές**

<b>ΙΑ' κεφάλαιο - Συνταγές.....</b>	<b>116</b>
11.1. Αγοράζετε βιολογικά τρόφιμα .....	117
11.2. Ισορροπία λίπους και σακχάρων.....	119
11.3. Σάλτσες σαλάτας χωρίς λάδι.....	121
11.4. Γεύματα με υδατάνθρακες .....	128
11.5. Πρωτεϊνικά γεύματα .....	142
<b>12. Συχνές ερωτήσεις.....</b>	<b>152</b>
<b>13. Βιβλιογραφία .....</b>	<b>155</b>



## 1<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ

*Τι γνωρίζετε για τον  
διαβήτη;;;*



## Α' κεφάλαιο

# Εισαγωγή

**Κ**αλώς ορίσατε, αυτή θα είναι μία από τις σημαντικότερες αναγνώσεις στη ζωή σας! Αυτό είναι το πρώτο βήμα στην πορεία που, μεταβάλλοντας τη ζωή σας, οδηγεί στην ελευθερία από τον διαβήτη!

Όπως ίσως θυμάστε από τη βίντεο-παρουσίαση στην ιστοσελίδα, το όνομά μου είναι Alan Brown και είμαι ερευνητής στον τομέα της ιατρικής, ειδικός για τον διαβήτη και την παραγωγή ινσουλίνης.

Αποφάσισα να ειδικευθώ σε αυτό εξαιτίας μιας προσωπικής εμπειρίας. Όπως πολλοί από σας, κι εγώ έλαβα τα κακά νέα ότι ένας από τους κοντινούς μου διαγνώστηκε με διαβήτη. Ο πατέρας μου ήταν 54 ετών όταν διαγνώστηκε με διαβήτη. Έχω περάσει μήνες βλέποντας τον αγώνα με πόνο και επιπλοκές κάθε μέρα. Αυτό είναι κάτι με το οποίο μπορείτε σίγουρα να ταυτιστείτε. Προσπάθησα να αποδεχθώ αυτό που όλοι ακούσαμε πολλές φορές: ότι ο μπαμπάς μου έχει μια δια βίου ασθένεια που δεν μπορεί να θεραπευτεί.



Ωστόσο, ο λόγος για τον οποίο έγραψα αυτό το βιβλίο και ο λόγος για τον οποίο το διαβάσετε μόλις τώρα είναι επειδή όλα αυτά είναι ΨΕΜΑ! Ήρθε η ώρα να μοιραστώ μαζί σας και με τον κόσμο την αλήθεια για τον διαβήτη!

Στις σελίδες του βιβλίου Diabetes NoMore θα βρείτε τον πραγματικό λόγο για τον οποίο εμφανίζεται ο διαβήτης και, το σημαντικότερο, πώς να τον θεραπεύσετε. Για πάντα! Επίσης, θα βρείτε συνταγές που θα αλλάξουν τη ζωή σας και θα σας επιτρέψουν να μείνετε απελευθερωμένοι από τον διαβήτη.

Είστε εδώ επειδή θέλετε να θεραπεύσετε τον εαυτό σας ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο. Μπορούμε να ξεκινήσουμε αν μου επιτρέψετε να σας δείξω πώς σας εξαπατούσαν και σας έλεγαν ψέματα και πως η πραγματική αιτία του διαβήτη κρύβεται, αλλά και γιατί σας λένε ότι είναι ένας αγώνας διαβίου.

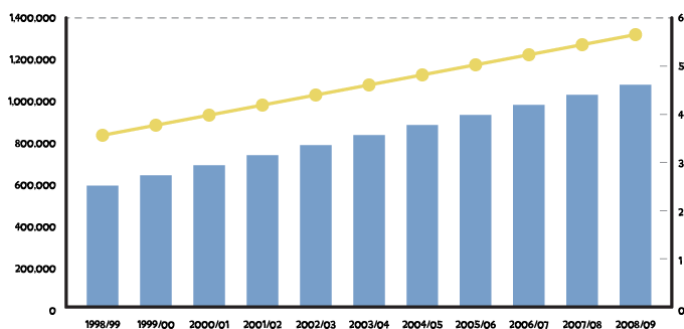
Ανακαλύψτε την αλήθεια και απελευθερωθείτε από τον διαβήτη - ξεκινήστε τώρα!



## Β' κεφάλαιο

# Η επιδημία που μαστίζει τον κόσμο

**Δ**εν απέχει πολύ από την αλήθεια αν πω ότι ο αριθμός των ατόμων που διαγνώστηκαν με διαβήτη αυξήθηκε την τελευταία δεκαετία, στον βαθμό που κάποτε ήταν αδιανόητο. Κάθε χρόνο παρατηρείται μια σταθερή αύξηση του αριθμού των νεοδιαγνωσθέντων διαβητικών.



Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το 10% του συνολικού πληθυσμού παλεύει με τον διαβήτη! Ο αριθμός αυξάνεται με νέα φάρμακα. Ούτε μία χρονιά δεν υπήρχαν δεδομένα που να δείχνουν ότι είχαμε κερδίσει πόλεμο κατά του διαβήτη. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί είναι έτσι;

Θα απαντήσω σε αυτή την ερώτηση, αλλά επιτρέψτε μου να ξεκινήσω δίνοντάς σας περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ίδια την ασθένεια.

## 2.1. Τι ακριβώς είναι ο διαβήτης;

Προκειμένου να έχουμε την ευκαιρία να θεραπεύσουμε την ασθένεια, πρέπει πρώτα να την καταλάβουμε. Δεν θέλω να χρησιμοποιήσω πάρα πολλούς συγκεχυμένους ιατρικούς όρους, γι' αυτό θα εξηγήσω τα βασικά στην απλή ελληνική γλώσσα.

Ο διαβήτης είναι μια διαταραχή στην οποία το μεταβολικό σύστημα του σώματος δεν λειτουργεί όπως πρέπει. Κάθε φορά που τρώτε φαγητό, το σώμα σας το χωνεύει για να το χρησιμοποιήσει στη μορφή ενέργειας. Το μεταβολικό σύστημα του οργανισμού σας αλλάζει τα σάκχαρα για να δημιουργήσει τη γλυκόζη, η οποία χρησιμοποιείται ως πηγή ενέργειας. Η γλυκόζη ταξιδεύει μέσω της κυκλοφορίας του αίματος για να παρέχει την απαραίτητη ενέργεια σε όλα τα όργανά σας. Το πάγκρεας παράγει μια ορμόνη που ονομάζεται ινσουλίνη, η οποία βοηθά τα κύτταρα του σώματός σας να χρησιμοποιούν γλυκόζη.

Αυτή είναι, εν ολίγοις, η διαδικασία της αλληλεπίδρασης της γλυκόζης και ινσουλίνης, για την οποία μάλλον γνωρίζετε. Λοιπόν, πού προκύπτει το πρόβλημα που προκαλεί τον διαβήτη;



Υπάρχουν δύο πιθανά σενάρια που μπορούν να οδηγήσουν σε διαβήτη. Είτε το πάγκρεας σας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη είτε το σώμα σας δεν είναι πλέον σε θέση να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά την ινσουλίνη. Δηλαδή, όταν τα κύτταρά μας δεν χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη γλυκόζη, αυτή η γλυκόζη απλά συσσωρεύεται στην κυκλοφορία του αίματος και προκαλεί υψηλά ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, χαμηλά επίπεδα γλυκόζης.

Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα έχουν καταστρεπτική επίδραση στο σώμα. Τα αιμοφόρα αγγεία και τα νεύρα καταστρέφονται και αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλές σοβαρές επιπλοκές στην υγεία όπως: τύφλωση, καρδιακά προβλήματα, έμφραγμα, νεφρική ανεπάρκεια, ακρωτηριασμό, κλπ. Ωστόσο, αυτά είναι τα χειρότερα σενάρια για τον διαβήτη. Έχετε λίγη ακόμα υπομονή και σύντομα θα σας πω γιατί η σύγχρονη επιστήμη αντιμετωπίζει εσφαλμένα τον διαβήτη.

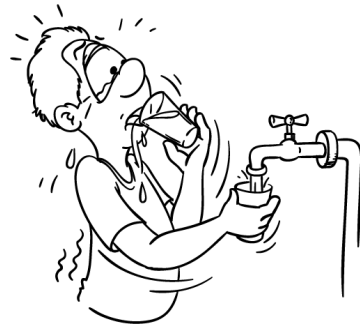
Παρόλο που καλύψαμε την κύρια αιτία του διαβήτη, υπάρχουν διάφοροι τύποι διαβήτη που εκδηλώνονται με διάφορους τρόπους.

## 2.2. Τύποι διαβήτη

**Ό**ταν μιλάμε για διαβήτη, μιλάμε στην ουσία για πολλές διαφορετικές μεταβολικές ασθένειες που συμβαίνουν όταν το σώμα δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή δεν τη χρησιμοποιεί αποτελεσματικά, προκαλώντας μια τόσο υψηλή συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Ο διαβήτης εμφανίζεται με διάφορες μορφές. Έχετε μάλλον ακούσει για μερικούς από αυτούς, και μερικές είναι πολύ σπάνιες. Διαφορετικοί τύποι διαβήτη είναι οι εξής:

### 2.2.1. Διαβήτης τύπου 1

Ο διαβήτης τύπου 1 είναι ακόμα γνωστός ως νεανικός διαβήτης. Εμφανίζεται κυρίως στα παιδιά, γεγονός που εξηγεί το όνομα, αλλά μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Αυτός ο τύπος διαβήτη είναι στην πραγματικότητα μια αυτοάνοση ασθένεια που προσβάλλει ορισμένα παγκρεατικά κύτταρα (β-κύτταρα), προκαλώντας μόνιμα διακοπή της παραγωγής ινσουλίνης στο πάγκρεας. Οι ασθενείς διαβήτη τύπου 1 εξαρτώνται από την πρόσληψη ινσουλίνης για τον έλεγχο της διαταραχής τους. Αυτός ο τύπος είναι εξαιρετικά επικίνδυνος και θεωρείται θανατηφόρος εάν δεν διαγνωστεί έγκαιρα ή δεν αντιμετωπιστεί.



Μερικά από τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 περιλαμβάνουν:

- Εξάντληση και συνεχή αίσθηση κόπωσης
- Μια συνεχή αίσθηση δίψας
- Συχνή ούρηση
- Απώλεια βάρους
- Δερματικές λοιμώξεις

**Σημαντική παρατήρηση:**

Εάν το σώμα σταματήσει να παράγει ινσουλίνη ή δεν την παράγει σε επαρκείς ποσότητες, τα σάκχαρα από το φαγητό που τρώτε συσσωρεύονται στην κυκλοφορία του αίματος και προκαλούν υψηλό επίπεδο γλυκόζης στο αίμα.

### 2.2.2. Διαβήτης τύπου 2

Ο διαβήτης τύπου 2 ήταν παλαιότερα γνωστός ως διαβήτης ενηλίκων επειδή στο παρελθόν τα συμπτώματα ήταν ορατά σε άτομα ηλικίας άνω των 45 ετών. Σήμερα, αυτό έχει αλλάξει και οι νέοι και έφηβοι υποφέρουν επίσης από αυτό το είδος διαβήτη. Επιπλέον, αυτός είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος διαβήτη, επειδή πάνω από το 90% των ατόμων με διαβήτη έχουν διαβήτη τύπου 2. Χαρακτηρίζεται από υψηλή συγκέντρωση γλυκόζης αίματος λόγω υπερβολικά αργής παραγωγής ινσουλίνης ή αντίστασης του σώματος στην ινσουλίνη.

Η αντίσταση στην ινσουλίνη είναι μια διαταραχή στην οποία το σώμα παράγει ινσουλίνη, αλλά αυτή η ινσουλίνη δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά για σκοπό αποσύνθεσης των σακχάρων για την κυτταρική ενέργεια.

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2 είναι πολύ παρόμοια με αυτά του διαβήτη τύπου

1. Περιλαμβάνουν:

- Κόπωση
- Έντονη δίψα
- Συχνουρία
- Αυξημένη πείνα
- Απώλεια βάρους και μυϊκής μάζας



Σε αντίθεση με τον τύπο 1, τα συμπτώματα διαβήτη τύπου 2 αρχίζουν αργά και σταδιακά αναπτύσσονται για εβδομάδες, μήνες και μερικές φορές για χρόνια. Είναι επομένως δύσκολο για τους ανθρώπους να καταλάβουν ότι έχουν μια διαταραχή που χρειάζεται επείγουσα θεραπεία και αυτό οδηγεί σε καθυστερημένη διάγνωση.

Διαφορές μεταξύ διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2	
Διαβήτης τύπου 1	Διαβήτης τύπου 2
Εμφανίζεται σε παιδιά	Κυρίως εμφανίζεται μετά από την ηλικία των 35
Συνήθως φυσιολογικά επίπεδα κετονών	Συνήθως υψηλή χοληστερόλη και αρτηριακή πίεση
Δεν συνδέεται με την παχυσαρκία	Στενά συνδεδεμένος με το υπερβολικό βάρος
Αντιμετωπίζεται με ενέσεις ινσουλίνης ή αντλία	Αρχικά αντιμετωπίζεται με φάρμακα

### 2.2.3. Διαβήτης κύησης

Ο διαβήτης κύησης εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είναι το αποτέλεσμα πολλών ορμονικών αλλαγών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ειδικά όταν οι ορμόνες του πλακούντα προκαλούν αντίσταση στην ινσουλίνη στο σώμα μιας εγκύου γυναίκας. Όταν συμβεί αυτό, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα της εγκύου αυξάνονται.

Συχνά εμφανίζεται στο δεύτερο και στο τρίτο τρίμηνο και επηρεάζει 1 στις 20 έγκυες γυναίκες.

Οι περισσότερες γυναίκες διατηρούν αυξημένα επίπεδα γλυκόζης υπό έλεγχο με ασκήσεις και σωστή διατροφή. Η θεραπεία με ινσουλίνη χρειάζεται πολύ σπάνια. Ο διαβήτης κύησης συνήθως εξαφανίζεται μετά τον τοκετό.



#### **Σημαντική παρατήρηση:**

Οι τρεις τύποι διαβήτη που αναφέρονται παραπάνω είναι οι πιο κοινές μορφές αυτής της νόσου και αποτελούν το 98% όλων των παγκοσμίως διαγνωσμένων περιπτώσεων διαβήτη.



### 2.2.4. Ασταθής διαβήτης

Ο ασταθής διαβήτης είναι μια από τις χειρότερες μορφές του διαβήτη τύπου 1. Εκδηλώνεται με συχνές αλλαγές στα επίπεδα γλυκόζης αίματος, από πολύ χαμηλή (υπογλυκαιμία) έως πολύ υψηλή (υπεργλυκαιμία). Η επικίνδυνη μεταβολή των επιπέδων γλυκόζης καθιστά τον ασταθή διαβήτη πολύ δύσκολο για θεραπεία και οι ασθενείς πρέπει συχνά να επισκέπτονται το νοσοκομείο και έτσι χάνουν από την παραγωγικότητα και μειώνουν την ποιότητα ζωής τους. Ευτυχώς, αυτή είναι μια πολύ σπάνια μορφή διαβήτη, που επηρεάζει μόνο 3 στους 1000 ασθενείς με διαβήτη τύπου 1. Εμφανίζεται συχνότερα στις παχύσαρκες γυναίκες ηλικίας 15 έως 30 ετών.

### 2.2.5. Διαβήτης LADA

Η συντομογραφία αναφέρεται σε όψιμο αυτοάνοσο διαβήτη ενηλίκων, ο οποίος είναι επίσης μια μορφή του διαβήτη τύπου 1. Αναφέρεται συνήθως σε ενήλικες οι οποίοι συνήθως διαγιγνώσκονται ως διαβητικοί τύπου 2 αλλά δεν ανταποκρίνονται καλά



στην παραδοσιακή υπεργλυκαιμική θεραπεία. Ο διαβήτης LADA εμφανίζεται σε 6 έως 10 τοις εκατό των διαβητικών και παρουσιάζει συμπτώματα διαφορετικά από τον διαβήτη τύπου 2.

### 2.2.6. Διαβήτης MODY

Ένας τύπος διαβήτη που είναι πολύ σπάνιος: εμφανίζεται σε 1 έως 2 τοις εκατό όλων των διαβητικών. Προκαλείται από γενετική μετάλλαξη και εμφανίζεται με σχετικά νέους ανθρώπους: ηλικίας κάτω των 25 ετών. Δεδομένων των συμπτωμάτων, είναι πολύ παρόμοιο με τον διαβήτη τύπου 2.

### 2.2.7. Υβριδικός διαβήτης

Πολύ σπάνια, ένα άτομο μπορεί ταυτόχρονα να έχει διαβήτη τύπου 1 και διαβήτη τύπου 2, τον αποκαλούμενο υβριδικό διαβήτη.

### 2.2.8. Διαβήτης στεροειδών

Για πολλές ασθένειες που προκαλούν φλεγμονή στο σώμα, είναι απαραίτητο τα στεροειδή να χρησιμοποιούνται για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, ειδικά τα κορτικοστεροειδή. Όταν τα άτομα με υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 υποβάλλονται σε θεραπεία με κορτικοστεροειδή, μπορεί να εμφανιστεί διαβήτης στεροειδών.

Τα συμπτώματα αυτού του τύπου διαβήτη περιλαμβάνουν:

- Ξηροστομία
- Θολή όραση
- Συχνουρία
- Απάθεια
- Έντονη δίψα, κλπ.

Αυτός ο τύπος διαβήτη εμφανίζεται συχνά σε άτομα που διατρέχουν κίνδυνο για διαβήτη και έχουν συνταγογραφήσει θεραπεία για στεροειδή για μία από τις ακόλουθες ασθένειες: λύκος, άσθμα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, νόσο του Crohn και ελκώδη κολίτιδα.

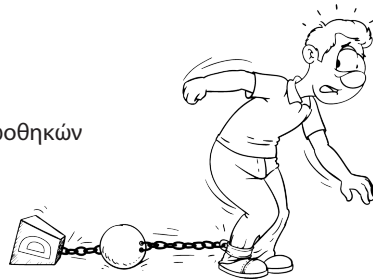


### 2.2.9. Δευτεροβάθμιος διαβήτης

Αυτός ο τύπος διαβήτη αναπτύσσεται ως αποτέλεσμα «παρενεργειών» άλλων ασθενειών ή ιατρικών διαταραχών που έχουν ήδη οι άνθρωποι.

Μερικές από αυτές τις διαταραχές είναι:

- Κυστική ίνωση
- Αιμοχρωμάτωση
- Χρόνια παγκρεατίτιδα
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών
- Γλυκαγόνωμα
- Σύνδρομο Cushing
- Καρκίνο του παγκρέατος



## 2.3. Προδιαβήτης

Όταν το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα είναι συχνά στα όρια, και για τον ασθενή υπάρχει ήδη ο κίνδυνος να έχει τον διαβήτη, αυτή η κατάσταση ονομάζεται κατάσταση του προδιαβήτη. Αυτό συνήθως περιλαμβάνει παχύσαρκους ανθρώπους που έχουν σταθερά υψηλά επίπεδα ζάχαρης, αλλά που δεν είναι αρκετά υψηλά ώστε να αντιμετωπίζονται όπως ο διαβήτης. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτή η κατάσταση, επειδή οι άνθρωποι συχνά αγνοούν πολλά από τα συμπτώματα του διαβήτη που εμφανίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα και μπορούν εύκολα να τα αγνοήσουν. Όσον αφορά τους ανθρώπους που ανήκουν στην ομάδα κινδύνου, είναι πολύ σημαντικό να ελεγχόμαστε τακτικά για τον προδιαβήτη, διότι μόλις εντοπιστεί η διαταραχή, είναι ευκολότερο να ελεγχθεί και να αντιμετωπιστεί.

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

Οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου είναι:

- Παχυσαρκία
- Ηλικία άνω των 40 ετών
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Χαμηλά επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης (HDL)
- Υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων
- Διαβήτης στην οικογένεια
- Γέννα παιδιού πάνω από 4 κιλών



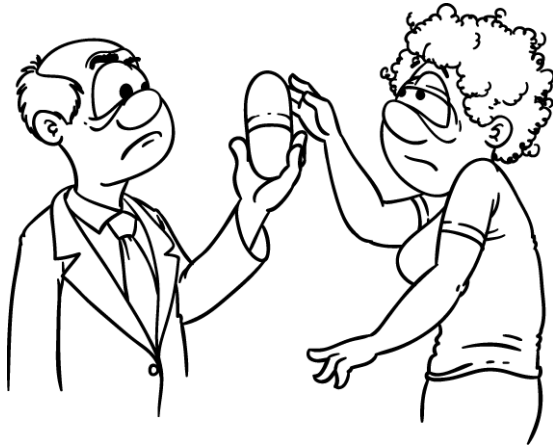
## 2.4. Κοινές πεποιθήσεις και προοπτικές σχετικά με την αιτία του διαβήτη

Για χρόνια, οι άνθρωποι σε ιατρικούς κύκλους υποστήριξαν δύο κύριες αιτίες διαβήτη: είτε δεν έχετε αρκετή παραγωγή ινσουλίνης είτε το σώμα σας δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τη διαθέσιμη ινσουλίνη.

Ως εκ τούτου, για τον τύπο 1 συνήθως ο ένοχος είναι το πάγκρεας. Για ορισμένες περιπτώσεις, υπάρχουν θεωρίες ότι πρόκειται για αυτοάνοση ασθένεια, και μερικές φορές είναι άγνωστη, τότε δηλαδή το σώμα επιτίθεται από μόνο του;

Για τον διαβήτη τύπου 2, οι γιατροί κατηγορούν τους υποδοχείς ινσουλίνης. Θα σας πουν ότι οι υποδοχείς δεν λειτουργούν σωστά, ότι δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιούν ινσουλίνη όπως θα έπρεπε ή θα έχουν γίνει «ανθεκτικές» στην ινσουλίνη. Η αλήθεια είναι ότι η γενετική συμβάλλει στην ασθένεια καθώς και ορισμένοι παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, οπότε υπάρχει κάτι για το οποίο μπορούμε να συμφωνήσουμε με τους γιατρούς! Ακόμα και οι καλύτεροι γιατροί θα συνταγογραφήσουν το ίδιο φάρμακο, παρόλο που βλέπουν σαφώς ότι ο τρόπος ζωής του ασθενούς συμβάλλει στη νόσο (περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στο επόμενο κεφάλαιο).

Θα ήθελα να επισημάνω ότι τώρα μπορείτε να ξεχάσετε ελεύθερα όλα όσα έχετε ακούσει για τις αιτίες του διαβήτη!



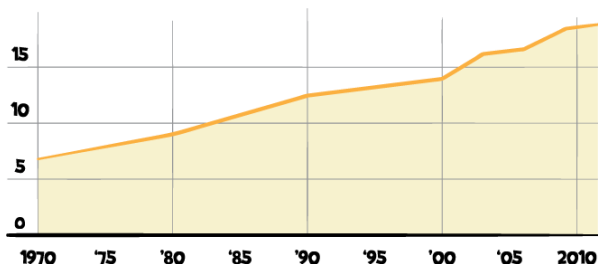
Σας διαβεβαιώνω ότι διαβάζοντας αυτό το βιβλίο θα διαπιστώσετε ότι η ίδια η ινσουλίνη δεν είναι η πραγματική αιτία του διαβήτη. Θα σας δείξω την πραγματική αιτία αυτής της επιδημίας και πώς να την αποφύγετε και ακόμη και να θεραπεύσετε την ασθένεια!

Γ' κεφάλαιο

## Μεγάλη φαρμακευτική απάτη

### 3.1. Ο δρόμος προς το φάρμακο για τον διαβήτη

Γνωρίζετε ότι η ετήσια υγειονομική περιθαλψη παγκοσμίως δαπανά πάνω από 7,2 τρισεκατομμύρια δολάρια;

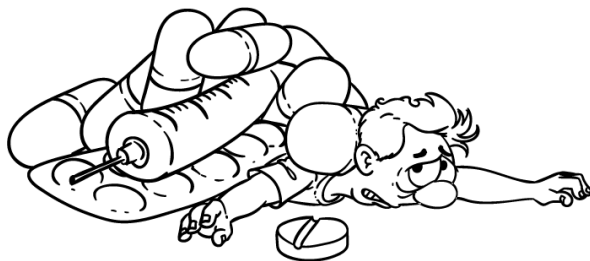


Απλά σκεφτείτε: πόσο έχετε συνεισφέρει προσωπικά σε αυτό; Πόσα έχετε ξοδέψει για τους γιατρούς, τις έρευνες, τα φάρμακα, τις ημέρες νοσοκομείων, την ασφάλιση υγείας κλπ.

Αλλά το συντριπτικό είναι ότι ακόμη και με όλα αυτά τα χρήματα που δαπανώνται για την ιατρική έρευνα και την ασφάλιση υγείας, ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από καρκίνο, διαβήτη και καρδιακά προβλήματα είναι μεταξύ των υψηλότερων στον κόσμο!

Λοιπόν, πώς γίνεται ότι, από τα μέσα του 20ού αιώνα, οι επενδύσεις στην ιατρική και τη φαρμακευτική βιομηχανία αυξάνονται σταθερά, αλλά δεν βρέθηκε καμία θεραπεία για οποιαδήποτε θανατηφόρα ή επιδημική ασθένεια;

Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχουν νέα φάρμακα. Ωστόσο, η φαρμακευτική βιομηχανία είναι σε άνθιση! Ωστόσο, βοήθησε πραγματικά η αύξηση του αριθμού των φαρμάκων, των παρασκευασμάτων, κλπ; Θυμηθείτε, δεν βρέθηκαν καθόλου κάποια σημαντικά φάρμακα, απλά αυξήθηκε ο αριθμός των διαθέσιμων φαρμάκων για όλες τις ασθένειες.



Για να το καταλάβετε πλήρως, πρέπει να λάβετε υπόψη ότι τα περισσότερα από τα συνταγογραφούμενα φάρμακα απλώς κρύβουν τα συμπτώματα και μειώνουν την ενόχληση αλλά δεν θεραπεύουν ποτέ την ασθένεια!



Φανταστείτε να βρείτε μια μεγάλη μελανιά στο πόδι σας και ο γιατρός σας να σας γράψει απλά μια πούδρα για να την κρύψετε. Τι θα σκεφτόσαστε; Ότι είναι τρελός; Τότε, γιατί έπρεπε να κάνει εξετάσεις για να μάθει ποια είναι η αιτία; Πώς μπορεί το κρύψιμο ενός προβλήματος να είναι η λύση;

Όσο τρελό και να ακούγεται αυτό, δυστυχώς έτσι δουλεύουν τα περισσότερα φάρμακα. Το χειρότερο είναι ότι δεν παίρνετε την απαραίτητη φροντίδα όσον αφορά την ίδια την ασθένεια. Επιπλέον, χρειάζεται να αντέχετε σοβαρές παρενέργειες, μερικές από τις οποίες μπορεί να είναι θανατηφόρες. Ναι, καλά διαβάσατε, μπορείτε ακόμα και να ΠΕΘΑΝΕΤΕ! Απλά διαβάστε προσεκτικά όλες τις προειδοποιήσεις και τις ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων που παίρνετε επί του παρόντος και θα δείτε ότι έχω δίκιο!

## 3.2. Συνωμοσία

Όσο απάνθρωπο και τρομερό και να ακούγεται, η βιομηχανία που παράγει φάρμακα για το διαβήτη θέλει να σας έχει ως πελάτη για πάντα! Γιατί τότε να σας πουλήσουν ένα εφάπαξ φάρμακο όταν μπορούν να πουλάνε μόνιμα φάρμακα που αφαιρούν τα συμπτώματα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας! Αν μη τι άλλο, πάντα θα χρειάζεσαι ταινίες για τη μέτρηση σακχάρου, ένα απόθεμα ινσουλίνης για όλη σας τη ζωή και τα φάρμακα για όλα τα συμπτώματα του διαβήτη. Όπως σας είπα, σας αναγκάζουν με συμβόλαιο ζωής και έτσι γίνεστε πιστοί καταναλωτές του προϊόντος τους.

Μην ξεγελιάστε από το γεγονός ότι τα κέρδη τους είναι τεράστια, πρόκειται για εκατομμύρια ευρώ κάθε χρόνο! Αν αυτός ο αριθμός φαίνεται περίεργος, απλά προσπαθήστε να υπολογίσετε πόσα ξοδεύετε εσείς για τον διαβήτη κάθε μήνα.



Κάντε έναν απλό υπολογισμό του κόστους ενός μετρητή γλυκόζης αίματος, ο οποίος χρειάζεται καθημερινά για τους διαβητικούς, ένα απόθεμα από ταινίες μέτρησης ζαχάρου για κάθε μέρα, την ινσουλίνη, υπόλοιπα φάρμακα, ειδικές κάλτσες κλπ. Μπορεί να κοστίζουν από 80 έως 240 € τον μήνα. Και αυτός θα ήταν ένας «καλός» μήνας που δεν περιλαμβάνει εξετάσεις και πρόσθετους ελέγχους ή ειδικές διαδικασίες. Με αυτόν τον τρόπο, βγάζουν πολλά χρήματα από εσάς, επειδή όλα αυτά είναι απαραίτητα για την παρακολούθηση των ασθενειών! Τίποτα απ' αυτά δεν διασώζει τη ζωή ή αντιμετωπίζει την πραγματική αιτία του διαβήτη. Λάβετε υπόψη ότι ορισμένες θεραπείες μπορεί να είναι επιβλαβείς! Αναρωτιέστε πώς; Επιτρέψτε μου να σας εξηγήσω...

### 3.3. Πώς δρα η ινσουλίνη;

**Ό**πως γνωρίζετε, ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για τον διαβήτη είναι η παχυσαρκία.

Η ινσουλίνη, η οποία αποτελεί «χρυσό πρότυπο» στην αντιμετώπιση του διαβήτη σε όλο τον κόσμο, προκαλεί αυξημένο σωματικό βάρος. Ο γιατρός σας στην ουσία για μια ασθένεια που απαιτεί μια αυστηρή διατροφή και διατήρηση υγιούς βάρους, σας συνταγογραφεί μια θεραπεία που θα σας κάνει παχύσαρκους. Συγχυστήκατε;;; Φυσικά και ναι, διότι αυτό δεν βγάζει καθόλου νόημα αν είστε ασθενής. Ωστόσο, αν είστε ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ, τότε έχει νόημα. Δεδομένου ότι παίρνουν βάρος, για τους ασθενείς είναι πιο δύσκολο να καθορίσουν την κατάσταση τους. Εφόσον αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη θεραπεία του διαβήτη, πρέπει να επαναλαμβάνουν μηνιαίες «οικονομικές ενέσεις».



Και τώρα να πω κάτι για την ινσουλίνη...

Η ινσουλίνη μπορεί να φαίνεται σαν την καλύτερη λύση, ειδικά αν ακούτε τους γιατρούς. Ωστόσο, ακούγεται καλή μόνο και μόνο επειδή οι απλοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν τους ιατρικούς όρους που χρησιμοποιούν οι γιατροί. Χωρίς δίπλωμα στην ιατρική, σας παραμένει μόνο να ακούσετε τυφλά τον γιατρό σας.

Σπάνια κάποιος είναι σε θέση να διερευνήσει τις δυσμενείς παρενέργειες που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας με ινσουλίνη, όπως:

- Πονοκέφαλος
- Ναυτία
- Αύξηση βάρους
- Κόπωση
- Ταχυκαρδία
- Μούδιασμα
- Μυρμήγκιασμα στα δάχτυλα
- Θολή όραση
- Αυξημένη ευερεθιστότητα
- Αδυναμία στους μυς
- Εξάντληση
- Πρήξιμο
- Ορμονική ανισορροπία
- Προβλήματα με το πάγκρεας
- Μείωση της συνήθους παραγωγής ινσουλίνης
- Ακρωτηριασμός
- Καρκίνος
- Θάνατος



Αυτό είναι ό, τι είναι λάθος με το «χρυσό πρότυπο» της θεραπείας του διαβήτη! Πώς μια «θεραπεία» μπορεί να έχει τόσες πολλές επιβλαβείς συνέπειες για το σώμα σας!



Όμως, το μεγαλύτερο ψέμα είναι ότι θεραπεύει!

Αν θέλετε να μάθετε τι προκαλεί πραγματικά τον διαβήτη σας, διαβάστε το επόμενο κεφάλαιο.

### 3.4. Συνταγογραφούμενα φάρμακα για τον διαβήτη

**Ο** πληθυσμός ανεπτυγμένων χωρών σπάνια ενημερώνεται για αρνητικές αναφορές συνταγογραφούμενων φαρμάκων. Η κατάσταση είναι τόσο άσχημη ώστε τα συνταγογραφούμενα φάρμακα έχουν καταστεί η κύρια αιτία θανάτου στον κόσμο: περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν από αυτά παρά στα τροχαία ατυχήματα! Επιπλέον, οι παρενέργειες των συνταγογραφούμενων φαρμάκων είναι η αιτία ενός μεγάλου αριθμού περιπτώσεων νοσηλείας ανά έτος! Οι πιο ευάλωτοι είναι οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με αναπηρίες και οι γυναίκες, ενώ οι ερευνητικές και κλινικές μελέτες για τον ρίσκο από τα συνταγογραφούμενα φάρμακα δεν λαμβάνουν υπόψη τις ευάλωτες ομάδες. Προτιμούν να παρουσιάζουν θετικά αποτελέσματα νεαρών υγιών ανδρών! Αυτό δίνει στους ανθρώπους τη λανθασμένη εντύπωση των πιθανών δυσμενών επιδράσεων των συνταγογραφούμενων φαρμάκων.



Είναι ανησυχητικό το γεγονός ότι, για πρώτη φορά στην ιστορία, περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν από συνταγογραφούμενα φάρμακα από τα ναρκωτικά! Αυτό το συγκλονιστικό γεγονός ισχύει και για τα τυπικά φάρμακα για το διαβήτη. Επομένως, αν παίρνετε τα φάρμακα NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog κλπ, προσέξτε τους κινδύνους που σχετίζονται με αυτά!

Φτάσαμε στο σημείο όπου εκείνο το πράγμα που θα έπρεπε να είναι η σωτηρία μας είναι στην πραγματικότητα η καταστροφή μας!

### 3.5. Επίβλεψη

**Ε**ίμαι βέβαιος ότι το πρώτο πράγμα που σκεφτήκατε αφού **Ε**το διαβάσατε ήταν: είναι πραγματικά δυνατόν κάτι τέτοιο; Οι φαρμακευτικές εταιρείες δεν μπορούν να παράγουν τίποτα επιβλαβές επειδή ελέγχονται και επιβλέπονται από την κυβέρνηση, έτσι δεν είναι;

Φυσικά και έχετε δίκιο, θεωρητικά. Κάθε χώρα στον κόσμο διαθέτει εποπτικό όργανο με αυστηρούς κανονισμούς όσον αφορά τη διαθεσιμότητα και τη χρήση των φαρμάκων. Οι νόμοι και οι κανονισμοί είναι καλοί: εφαρμόζονται για να σας προστατεύσουν ως ασθενή. Ωστόσο, βασίζονται σε δύο προϋποθέσεις, δηλαδή ότι οι νόμοι εφαρμόζονται πλήρως και ότι οι άνθρωποι τους διεξάγουν είναι τίμιοι και έχουν μόνο κοινό ενδιαφέρον.

Εάν εξερευνήσετε λίγο το υπόβαθρο των ανθρώπων στις υψηλότερες θέσεις των κρατικών φορέων που σχετίζονται με τα φάρμακα, θα διαπιστώσετε ένα ενδιαφέρον στοιχείο ότι όλοι αυτοί προέρχονται απευθείας από μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες. Θα παρατηρήσετε επίσης ότι θα επιστρέψουν αμέσως στις κορυφές της φαρμακευτικής βιομηχανίας μόλις ολοκληρώσουν τη δημόσια διοίκησή τους. Μπορούμε ελεύθερα να πούμε ότι αυτοί οι άνθρωποι πιθανότατα δεν έχουν ανοσία στη διαφθορά, ειδικά όταν πρόκειται για δεκάδες χιλιάδες ευρώ.



Ένα άλλο πρόβλημα, το οποίο δεν είναι τόσο γνωστό, σχετίζεται με τον τρόπο συλλογής δεδομένων σχετικά με την ασφάλεια των φαρμάκων κατά τη διάρκεια των δοκιμών. Απαιτεί μακροχρόνιες δοκιμές και εκτενή έρευνα όμως μπορείτε να μαντέψετε ποιος χρηματοδοτεί αυτή τη δαπανηρή διαδικασία; Χρηματοδοτείται από τις ίδιες φαρμακευτικές εταιρείες που παράγουν το υπό δοκιμή φάρμακο! Αν νομίζετε ότι κανείς δεν θα επέτρεπε μια τόσο προφανή σύγκρουση συμφερόντων, σκεφτείτε ξανά! Αυτό έχει γίνει μια κοινή πρακτική εδώ και μερικές δεκαετίες.

Δηλαδή, εδώ και χρόνια λαμβάνετε πληροφορίες σχετικά με το διαβήτη και την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων, αλλά αυτή ήταν όλη μια προκατειλημμένη προπαγάνδα. Η αλήθεια για τα φάρμακα για διαβήτη και το τι αυτά πραγματικά κάνουν στο σώμα σας παραμένει κρυμμένη.

Κέρδος, ΤΕΡΑΣΤΙΟ κέρδος, είναι ο λόγος που η αλήθεια είναι κρυμμένη από εσάς. Αν μια σωστή, αμερόληπτη, επιστημονική έρευνα για τα φάρμακα και τη θεραπεία του διαβήτη θα μπορούσε να παρουσιαστεί στο κοινό, εκατομμύρια άνθρωποι θα άρχιζαν ξαφνικά να διαμαρτύρονται και να σταματούν να χρησιμοποιούν



βλαβερά φάρμακα! Εκατομμύρια ασθενείς που θα χάνονταν θα σήμαιναν εκατομμύρια διαφυγόντα κέρδη στο τζιρο!

Αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση κατά την οποία ούτε η φαρμακευτική βιομηχανία ούτε ο κυβερνητικός έλεγχος θα σταθούν για την υγεία σας.



## Δ' κεφάλαιο

# Τι ακριβώς προκαλεί αυτή τη νόσο;

**Π**αρόλο που συζητήσαμε για τις παρενέργειες των φαρμάκων και θεραπειών του διαβήτη στο τελευταίο κεφάλαιο, μην κάνετε λάθος να μην θεραπεύετε τον διαβήτη!

Ο διαβήτης είναι πραγματικά μια ασθένεια επικίνδυνη για τη ζωή! Ίσως γνωρίζετε ήδη απ' έξω αυτό το γεγονός, αλλά ας θυμηθούμε ότι μη θεραπευμένος διαβήτης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά καρδιακά προβλήματα, τύφλωση, νεφρική ανεπάρκεια, ακρωτηριασμό, καρκίνο και θάνατο.

Ως εκ τούτου, είναι απολύτως φυσιολογικό να θέλετε τη θεραπεία με την ινσουλίνη αμέσως μετά τη λήψη της φρικτής πρόγνωσης. Στο τέλος, ο γιατρός σας δεν είπε ποτέ ότι υπήρχε υποκατάστατο της θεραπείας με ινσουλίνη.

Και τι αν σας πω τώρα ότι η πραγματική αιτία του διαβήτη είναι στην πραγματικότητα η έλλειψη της ινσουλίνης;

Το πιο σημαντικό βήμα προς την αποκατάσταση είναι να μάθετε τι πραγματικά προκαλεί τον διαβήτη σας. Αν δεν καταλαβαίνετε με τι μάχεστε, πώς μπορείτε να το νικήσετε;



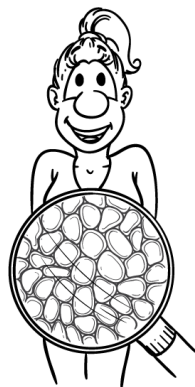
Φυσικά, δεν μπορώ να το εξηγήσω με μία φράση ή να δώσω ένα πρόβλημα που προκαλεί διαβήτη στον καθένα. Όλοι γνωρίζουμε ότι τα σώματά μας είναι οι πιο πολύπλοκοι οργανισμοί στον κόσμο. Εκατομμύρια δράσεις συμβαίνουν ταυτόχρονα ώστε να «λειτουργήσουμε» σωστά. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο δεν μπορούμε απλά να δείξουμε με το δάκτυλο σε μία από τις διαδικασίες και να την κατηγορήσουμε για διαβήτη.

Για να είναι πιο σαφές, θα αναλύσω λεπτομερώς τους πιο σημαντικούς παράγοντες που πρέπει να λάβετε υπόψη.

## 4.1. Η αναλογία ζάχαρης και λίπους στο σώμα σας

**Α**ν πάσχετε από διαβήτη, η αναλογία ζάχαρης και λίπους είναι το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να παρακολουθήσετε!

Ξέρετε ότι το σώμα σας αποτελείται από μικρά δομικά στοιχεία που ονομάζονται κύτταρα. Έχετε εκατομμύρια και εκατομμύρια κύτταρα στο σώμα σας και όλα χρειάζονται «καύσιμο» ή ενέργεια για να λειτουργήσουν σωστά. Η ενέργεια που χρειάζεστε κερδίζεται από τη ζάχαρη που χωνεύετε από τα τρόφιμα με τη μορφή γλυκόζης.



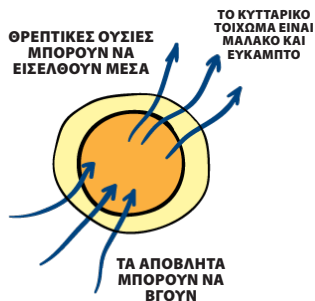
Προκειμένου να έχουμε αρκετή γλυκόζη για όλα τα κύτταρα του σώματος, το σάκχαρο από το φαγητό χωνεύεται και τελικά μετατρέπεται σε γλυκόζη που χρησιμοποιείται από τα κύτταρα. Σε τέλειες συνθήκες, τα κύτταρά σας λαμβάνουν εύκολα γλυκόζη μέσω αίματος. Σε ένα υγιές σώμα με υγιή κύτταρα, δεν υπάρχει ανάγκη για ινσουλίνη να συμμετέχει στη διείσδυση της γλυκόζης μέσω της κυτταρικής μεμβράνης.

Δηλαδή, αν έχετε υγιή κύτταρα, δεν χρειάζεστε ινσουλίνη! Ανεξάρτητα από το τι λένε οι εκατοντάδες των αποκαλούμενων ερευνητών από τη φαρμακευτική βιομηχανία, δεν υπάρχει ανάγκη για ινσουλίνη ως βοηθητική ουσία σε ένα φυσιολογικό κύτταρο για να φτάσει η γλυκόζη μέσα του!

### ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟ ΚΥΤΤΑΡΟ



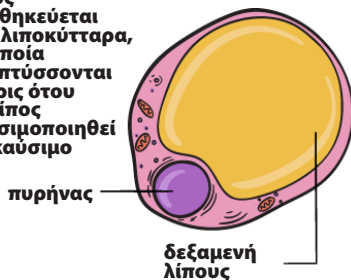
### ΥΓΙΕΣ ΚΥΤΤΑΡΟ



Το πρόβλημα προκύπτει σε υγιή κύτταρα όταν το τοίχωμά του καλύπτεται με λιπίδια. Στην ουσία, τα λιπίδια είναι λίπος που επιπλέει ελεύθερα στο σώμα σας και κολλάει στα κύτταρα σας και δημιουργεί ένα είδος στρώμα. Αυτό το στρώμα λίπους στα τοιχώματα των κυττάρων σας κάνει τη γλυκόζη (τροφή για τα κύτταρα) δύσκολη να εισέλθει στα κύτταρα

Όταν έχετε πάρα πολύ λίπος που κυκλοφορεί το αίμα σας και εμποδίζει τα κυτταρικά τοιχώματα, τα κύτταρα σας δεν παίρνουν την απαραίτητη γλυκόζη. Σε αυτή την κατάσταση αρχίζετε να παθαίνετε άλματα σακχάρου στο αίμα και μπορεί να αισθανθείτε κουρασμένοι.

**Το πλεονάζον λίπος αποθηκεύεται στα λιποκύτταρα, τα οποία αναπτύσσονται μέχρις ότου το λίπος χρησιμοποιηθεί ως καύσιμο**



Τώρα ας μιλήσουμε για τον βασικό ρόλο της ινσουλίνης στο σώμα σας. Το σώμα σας παράγει την ινσουλίνη με μια απλή αντίδραση στο αχρησιμοποίητο «καύσιμο για τα κύτταρα», δηλαδή στην πρόσθετη γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματός σας.

Είναι εντελώς κατανοητό ότι τα σώματά μας έχουν αναπτύξει έναν τέτοιο αμυντικό μηχανισμό ενάντια στα υπερβολικά σάκχαρα στο αίμα. Ως διαβητικός, σίγουρα γνωρίζετε ήδη τον κίνδυνο αυξημένων επιπέδων σακχάρου στο αίμα - μπορείτε να είστε κουρασμένοι, να μπίτε σε κώμα ή ακόμα και να πεθάνετε!

Δηλαδή, κάθε φορά που το σώμα σας ανιχνεύει αχρησιμοποίητη ζάχαρη στο αίμα σας, διατάζει το πάγκρεας να παράγει ινσουλίνη για να αποτρέψει τη βλάβη του σώματος. Η ινσουλίνη, με απλά λόγια, συλλέγει την ελεύθερη ζάχαρη και την μετατρέπει σε λίπος. Αυτό το λίπος μπορεί να απορριφθεί και να αποθηκευτεί οπουδήποτε στο σώμα. Εάν έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί οι διαβητικοί είναι συνήθως υπέρβαροι, η απάντηση είναι εδώ. Η ινσουλίνη αναγκάζει το σώμα σας να αποθηκεύει λίπος!

Σήμερα είναι πιθανό να επιδεινώσετε την κατάσταση ακολουθώντας μια «τυπική» διαίτα που περιέχει πολύ περισσότερη ζάχαρη από ότι μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα σας. Έτσι, ξεκινά η παραγωγή πρόσθετης ινσουλίνης και δημιουργούνται περισσότερες καταθέσεις λίπους. Γρήγορα τρόφιμα και άλλα ανθυγιεινά προγράμματα διατροφής δημιουργούν αυξημένες ποσότητες λίπους γύρω από τα υγιή κύτταρα. Ο μαγεμένος κύκλος των αυξανόμενων επιπέδων ινσουλίνης στο σώμα σας συνεχίζεται μέρα με τη μέρα και κάποια στιγμή θα φθαρεί το πάγκρεας σας.

Βλέπετε σαφώς ότι οι ενέσεις ινσουλίνης δεν αποτελούν λύση. Ξοδεύετε πολλά χρήματα για αυτό το φάρμακο που παρέχει μόνο την τρέχουσα λύση στο πρόβλημα του σακχάρου στο αίμα σας και δεν είναι η λύση στα προβλήματα



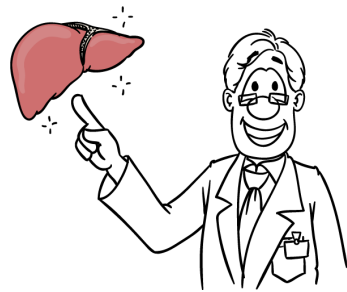
του διαβήτη. Δεν είναι μια θεραπεία! Επιπλέον, με τακτικές ενέσεις ινσουλίνης, μπορείτε να διαταράξετε τη φυσική ορμονική ισορροπία του σώματός σας και να πάρετε περισσότερο λίπος γύρω από τα κύτταρα σας και κινδυνεύετε να γίνετε παχύσαρκοι - ο μεγαλύτερος κίνδυνος για κάθε διαβητικό!

Προφανώς, η λύση είναι να προσπαθήσετε να «καθαρίσετε» όλο αυτό το υπερβολικό λίπος γύρω από τα κύτταρα σας, αλλά θα το συζητήσουμε λεπτομερώς στα επερχόμενα κεφάλαια...

## 4.2. Σύνδεση μεταξύ του ήπατος και του παγκρέατος με διαβήτη

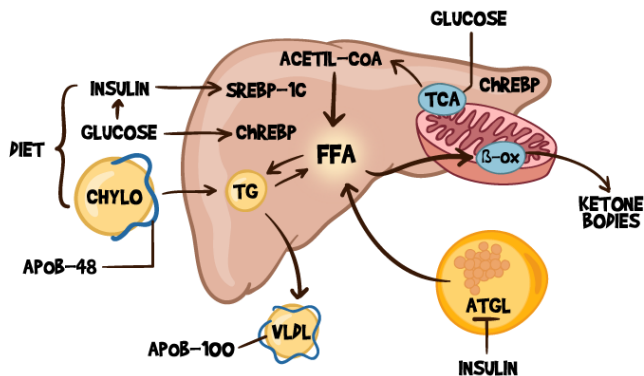
**Δ**ύο κύρια όργανα με σημαντικό ρόλο κατά τη διάρκεια του διαβήτη είναι το πάγκρεας και το ήπαρ. Έχετε πιθανώς ήδη ακούσει για το ρόλο του παγκρέατος, που είναι η παραγωγή ορμονών ινσουλίνης, αλλά η σημασία του ήπατος μπορεί να σας εκπλήξει.

Κάθε δευτερόλεπτο, το αίμα ρέει μέσα από το συκώτι σας και καθαρίζεται από δηλητηριώδεις ουσίες. Το συκώτι αποθηκεύει και διανέμει τις πιο απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Ο ρόλος του είναι πολύ σημαντικός, αλλά συχνά παραμελείται όταν πρόκειται για διαβήτη. Ο γιατρός σας σπάνια θα σας πει ότι το συκώτι σας μπορεί επίσης να βοηθήσει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα σας.



Όχι μόνο το συκώτι σας έχει τη δυνατότητα να απομακρύνει την περίσσεια σακχάρου στο αίμα, αλλά μπορεί επίσης να αυξήσει το σάκχαρο στο αίμα εάν μειωθεί! Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το ήπαρ συνήθως αποθηκεύει και διανέμει θρεπτικά συστατικά του αίματος, οπότε όταν μειώνεται το σάκχαρο στο αίμα, το ήπαρ μπορεί να χρησιμοποιήσει την αποθηκευμένη γλυκόζη για να αυξήσει το σάκχαρο του αίματος. Αυτό είναι πιο αποτελεσματικό από την ένεση της ινσουλίνης στο σώμα.

Προκειμένου να ρυθμιστεί η ζάχαρη, το ήπαρ χρησιμοποιεί μια ορμόνη με παρόμοιο αυξητικό παράγοντα με την ινσουλίνη (IGF). Είναι μια φυσική αντίδραση του σώματός σας σε ένα χαμηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα. Κάθε φορά που πέφτουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, στέλνεται ένα σήμα στον εγκέφαλό σας με τη διαταγή το ήπαρ να απελευθερώσει την ορμόνη IGF και να αυξήσει φυσικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Το ήπαρ μπορεί να πάρει τα σάκχαρα που αποθηκεύονται στο σώμα σας για να διατηρήσει ένα υγιές επίπεδο ζάχαρης.

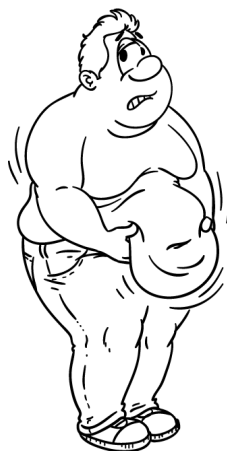


Πρέπει να καταλάβετε ότι το ήπαρ είναι ένα είδος χημικού εργαστηρίου στο σώμα σας. Μπορεί να προμηθευτεί ζάχαρη με διάφορους τρόπους για να διατηρήσει ένα υγιές επίπεδο γλυκόζης στο αίμα. Ο πρώτος τρόπος είναι να αποθηκεύσετε τη ζάχαρη στο ίδιο το συκώτι. Το άλλο είναι ότι το ήπαρ χρησιμοποιεί τη ζάχαρη που έχει αποθηκευτεί στη μυϊκή μάζα. Σε περιπτώσεις όπου δεν υπάρχει ζάχαρη αποθηκευμένη στο σώμα, το συκώτι μπορεί να «μετατρέψει» το αποθηκευμένο λίπος στη ζάχαρη. Αυτό είναι ένα σενάριο όπου όλοι κερδίζουν! Όταν το συκώτι σας είναι υγιές, μετατρέπει μια άλλωστε ανθυγιεινή ποσότητα λίπους σε ζάχαρη για να βοηθήσει το σώμα σας να διατηρήσει ένα υγιές επίπεδο σακχάρου στο αίμα.



Με πολλούς άλλους σημαντικούς ρόλους, το ήπαρ καθαρίζει κατ' αρχήν το αίμα σας. Όσον αφορά τον διαβήτη, είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι το υγιές συκώτι μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία του διαβήτη!

Πριν από αυτό, συζητήσαμε πώς τα λιπίδια γύρω από τα κύτταρα είναι σημαντικά για τη διαδικασία εκμετάλλευσης γλυκόζης (ενέργειας). Χρειάζεστε λιγότερο λίπος εάν θέλετε να θεραπεύσετε τον διαβήτη και το συκώτι σας μπορεί να σας βοηθήσει!



Θα σας εξέπληττε αν θα σας έλεγα ότι ακόμα και βελτιώνοντας μόνο τη λειτουργία του ήπατός σας μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο διαβήτη;

Εάν το ήπαρ σας θα δούλευε μόλις 20% καλύτερα από τώρα, θα ήσασταν ένα βήμα πιο κοντά στη θεραπεία της ασθένειάς σας. Όταν το ήπαρ σας λειτουργεί καλά, το πάγκρεας δεν υπερφορτώνεται συνεχώς και αυτό βελτιώνει την ικανότητα του κυττάρου να απορροφή τη γλυκόζη.

Ας δούμε λοιπόν πώς να αποκτήσετε 20% περισσότερη αποτελεσματικότητα από το ήπαρ σας ώστε να λειτουργεί καλύτερα και να μειώσετε τον κίνδυνο διαβήτη.

### 4.3. Το φαγητό που τρώτε

**Η** υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική για τη θεραπεία του διαβήτη. Προς το παρόν, η κατάσταση είναι τέτοια που είμαστε όλοι πάρα πολύ μακριά από τις συνήθειες υγιεινής διατροφής. Ο μαζικά διαφημιζόμενος τρόπος ζωής σήμερα έχει ως αποτέλεσμα καθημερινά τρόφιμα που είναι πλούσια σε θερμίδες και λίπος και δεν περιέχουν πολλά θρεπτικά































συστατικά που στην ουσία χρειάζονται τα σώματά μας. Είναι δύσκολο να αλλάξουμε τις συνήθειες γιατί ακόμη και τα πιο υγιεινά διαφημιζόμενα δημητριακά είναι γεμάτα με επικίνδυνα σάκχαρα και περιέχουν πολύ λίγα «υγιεινά» συστατικά. Έχουμε φθάσει στο βαθμό που τα φρούτα και τα λαχανικά, οι πρωταρχικές πηγές υγιεινής διατροφής, μπορούν να περιέχουν τόσο πολλά φυτοφάρμακα και άλλες τοξικές ουσίες που ακόμα και επιδεινώνουν την υγεία σας!






Δυστυχώς, τα παιδιά μας εκτίθενται σε αυτόν τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής από την πρώτη μέρα, επομένως η κατάσταση απλά θα επιδεινωθεί στο μέλλον.

Ίσως ήμασταν τυχεροί που μεγαλώσαμε σε μια εποχή που τα φρούτα ακόμα τα κόβαμε από τα δέντρα στους κήπους και τα πουλούσαν απευθείας στους καταναλωτές στις λαϊκές αγορές. Μπορείτε τώρα να το δείτε συχνά; Κυνηγώντας μεγαλύτερα κέρδη, η βιομηχανία τροφίμων στράφηκε σε ταχέως αναπτυσσόμενες μεθόδους καλλιέργειας λαχανικών και φρούτων. Αυτό έχει προκαλέσει μια απίστευτη μείωση της διατροφικής αξίας στα φρούτα και τα λαχανικά τις τελευταίες δεκαετίες. Μια από τις μεγαλύτερες έρευνες της ποιότητας των τροφίμων που διήρκησε πέντε δεκαετίες, διεξήχθη στο American College of Nutrition. Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν γίνει λιγότερο θρεπτικά από τις αρχές του 20ού αιώνα. Κατά μέσο όρο, τα φρούτα σήμερα περιέχουν 20% λιγότερες βιταμίνες!

## Προσέξτε τι τρώτε

<b>Μελιτζάνα</b>	 <b>heptachlor</b>	 <b>0.48</b>	 <b>860</b>
			
<b>Λάχανο</b>	 <b>cypermethrin</b>	 <b>3.91</b>	 <b>95.5</b>
			
<b>Μπάμιες</b>	 <b>cypermethrin</b>	 <b>0.31</b>	 <b>55</b>
			
<b>Ρύζι</b>	 <b>chlorfenvinfos</b>	 <b>0.36</b>	 <b>1324</b>
			
<b>Μπανάνα</b>	 <b>χλωρδάνη</b>	 <b>0.15</b>	 <b>54</b>
			
<b>Κουνουπίδι</b>	 <b>αλδρίνη</b>	 <b>0.42</b>	 <b>320</b>
			
<b>Μήλο</b>	 <b>dichlorvos</b>	 <b>0.24</b>	 <b>140</b>
			

-  **ανίχνευση χημικής ένωσης**
-  **Σύνθεση: ανά εκατομμύριο**
-  **% πάνω από το νόμιμο αποδεκτό όριο**

Είναι θετικό το γεγονός ότι η ποσότητα τροφίμων που παράγεται ανά τετραγωνικό μέτρο έχει τριπλασιαστεί. Γι' αυτό και μάθαμε σε μεγάλο βαθμό ποια χαρακτηριστικά έχουν βελτιωθεί κατά τη διάρκεια αυτού του μισού αιώνα. Περισσότερη προσοχή δίνεται στην εμφάνιση, την αντίσταση των παρασίτων και το μέγεθος, και λιγότερη στη θρεπτική αξία των φρούτων και των λαχανικών.



Η μεταλλική σύνθεση επίσης άλλαξε. Τα σημερινά λαχανικά περιέχουν περίπου 25% λιγότερο σίδηρο, ψευδάργυρο, ασβέστιο, πρωτεΐνες και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Μπορούμε απλά να το εκφράσουμε μαθηματικά: αν θέλετε να πάρετε την απαιτούμενη ποσότητα βιταμινών και μετάλλων, τότε θα πρέπει να φάτε τέσσερις έως οκτώ φορές περισσότερα φρούτα και λαχανικά από ό, τι οι άνθρωποι που έζησαν πριν από 50 χρόνια! Όλα αυτά σχετίζονται με τον διαβήτη. Ως ασθενής, ζείτε σε εξαιρετικά δύσκολες εποχές. Οι φτηνές τηγανητές τροφές καταναλώνονται όλο και περισσότερο και πρέπει να τρώτε φρούτα και λαχανικά των οποίων η ποιότητα είναι όλο και χαμηλότερη.

Ωστόσο, στα επερχόμενα κεφάλαια θα επικεντρωθούμε σε τρόφιμα που πραγματικά μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τη γενική υγεία.

## 4.4. Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον διαβήτη

Στο παρελθόν, η αιτία του διαβήτη αναζητιόταν αποκλειστικά μέσα στο σώμα. Έχει μελετηθεί το τι κάνει λάθος ο οργανισμός για να προκαλέσει αυτή τη διαταραχή. Μετά από αυτό, ο ασθενής μελετιόταν στο σύνολό του: ποιοι παράγοντες επιδεινώνουν τον διαβήτη...

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ο διαβήτης επηρεάζεται έντονα από εξωτερικούς παράγοντες, δηλαδή από το περιβάλλον στο οποίο ζείτε. Ορισμένες χημικές ενώσεις έχουν δείξει μια επίδραση στην ανάπτυξη του διαβήτη.

Αυτές οι χημικές ενώσεις που μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση του διαβήτη είναι:

- Ατμοσφαιρική ρύπανση
- Βαρέα μέταλλα
- Αρσενικό
- Τοξίνες
- Νιτρικά άλατα
- Νιτρώδη άλατα
- BPA (δισφαινόλη a)
- Σύνθετα πυροπροστασίας
- Οργανοκοτυλιωμένες ενώσεις
- PFC (υπερθωμένες ενώσεις)
- Φυτοφάρμακα
- Ακτινοβολία
- Διαλύτες κλπ.



Φυσικά, δεν μπορείτε να είστε κάτω από το γυάλινο κουδούνι και να προστατεύεστε από όλους τους εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν γενικά την υγεία σας, ειδικά τον διαβήτη. Ωστόσο, θα αναφέρουμε μερικά από τα πράγματα που μπορείτε να αποφύγετε και, το σημαντικότερο, να μάθετε πώς μπορείτε να αφαιρέσετε τους ρύπους από το σώμα σας. Τα σώματά μας έχουν αμυντικούς μηχανισμούς που φιλτράρουν τις τοξικές ουσίες του περιβάλλοντος. Εναπόκειται σε εμάς να τα ενισχύσουμε και αυτό πραγματικά είναι εφικτό!

## 4.5. Το βάρος σας ως παράγοντας

**Ό**πως έχει αναφερθεί πολλές φορές, το υπέρβαρος ή η παχυσαρκία σχετίζεται άμεσα με τον διαβήτη. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το λίπος επηρεάζει πολλούς τύπους διαβήτη. Μπορούμε ελεύθερα να πούμε ότι είναι η αιτία του διαβήτη! Έχει ειπωθεί προηγουμένως και υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος για διαβήτη εάν οι αποθέσεις λίπους βρίσκονται κυρίως γύρω από το στομάχι.



Τα λιπαρά κύτταρα απελευθερώνουν μια ορμόνη που παρεμβαίνει στην κανονική λειτουργία της ινσουλίνης.

Μιλήσαμε επίσης για τον κύριο λόγο για τον οποίο τα κύτταρα δεν απορροφούν γλυκόζη όπως πρέπει - λόγω των λιπιδίων γύρω από το κύτταρο. Όσο μεγαλύτερο βάρος έχετε, τόσο περισσότερο λίπος ρέει στο αίμα σας.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το λίπος (και επομένως η παχυσαρκία) είναι η κύρια αιτία του διαβήτη σας! Όμως, επιτρέψτε μου να σταματήσω εδώ σε περίπτωση να σκέφτεστε πώς μπορείτε να χάσετε το υπερβολικό βάρος, επειδή γνωρίζω απόλυτα ότι είναι πιο εύκολο να το πούμε παρά το να το κάνετε. Σπάνια, ένα άτομο δεν αγωνίστηκε με την απώλεια βάρους! Ολόκληρος ο τρόπος ζωής μας βασίζεται στην ελαχιστοποίηση της σωματικής δραστηριότητας! Η σωματική δραστηριότητα είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο οι πρόγονοί μας δεν ήταν παχύσαρκοι!

Ωστόσο, σήμερα ο μέσος άνθρωπος δεν περπατάει στη δουλειά και δεν έχει μια δουλειά που απαιτεί πραγματικό σωματικό κόπο. Προτιμούμε να οδηγούμε τα παιδιά στο σχολείο, να οδηγούμε στην εργασία, να καθόμαστε στο γραφείο όλη την ημέρα και στη συνέχεια να οδηγούμε σπίτι για να καθόμαστε μπροστά από την τηλεόραση όλη τη νύχτα.



Δεν έχει να κάνει μόνο με μας, αλλά και με τα παιδιά μας! Εμείς τουλάχιστον μπορούμε να θυμηθούμε την ημέρα που παίζαμε στους δρόμους της γειτονιάς και στις παιδικές χαρές. Όλοι μας κάναμε τουλάχιστον ένα άθλημα στα σχολικά μας χρόνια. Τα παιδιά του σήμερα ασχολούνται επίσης με τον αθλητισμό, αλλά μόνο στο PlayStation και τον υπολογιστή! Δεν τα αφήνουμε πλέον έξω, γιατί δεν είναι ασφαλές...

Ωστόσο, αν θέλουμε να είμαστε υγιείς, πρέπει να κάνουμε αλλαγές. Το να θυσιάσετε μερικά κιλά είναι μια μικρή τιμή για μια μακρά και υγιή ζωή! Στα επόμενα κεφάλαια θα σας δείξω πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες σχετικά με τη βασική αιτία διαβήτη προς το όφελός σας.

Πριν απ' αυτό, ας δούμε τον τελευταίο σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη του διαβήτη...



## 4.6. Γενετική

Είναι αδύνατο να μελετήσετε οποιαδήποτε ασθένεια παραμελώντας τον ρόλο της γενετικής και ο διαβήτης δεν είναι μια εξαίρεση. Στα ερωτηματολόγια για την υγεία, πάντα σας ρωτάνε αν έχετε διαβητικούς στην οικογένειά σας, αν είστε υπέρβαρος/η ή ο,τιδήποτε άλλο που θα μπορούσε να σας βάλει σε μια ομάδα ανθρώπων με ρίσκο για τον διαβήτη.

Αλλά για να είμαστε ειλικρινείς, πρέπει να επισημάνουμε ότι οι πραγματικές γενετικές αλλαγές μπορούν να συμβούν μόνο μετά από χιλιάδες χρόνια. Ωστόσο, η επιδημία του διαβήτη έπληξε τον κόσμο μόλις πριν από μερικές δεκαετίες! Πρόκειται για ένα σύντομο χρονικό διάστημα



για να επηρεάσει σημαντικά η γενετική την αύξηση του διαβήτη. Η πραγματική αλλαγή που έχει οδηγήσει σε έναν αυξανόμενο αριθμό διαβητικών είναι στο περιβάλλον μας, όπως είπαμε προηγουμένως. Ζούμε με άγχος, τρώμε ανθυγιεινά τρόφιμα αμφίβολης ποιότητας και το σώμα μας εκτίθεται καθημερινά σε επικίνδυνους ρύπους. Γινόμαστε ένα έθνος παχύσαρκων ανθρώπων.

Λοιπόν, αν και η γενετική πρέπει να ληφθεί υπόψη σε οποιαδήποτε ασθένεια, είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε ότι χρειάζονται αρκετές χιλιάδες χρόνια για να εμφανιστούν ορισμένες γενετικές μεταλλάξεις. Δεν είναι σωστό να πούμε ότι η γενετική είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας στις επιδημίες του διαβήτη. Όπως και οι περισσότερες άλλες χρόνιες ασθένειες, ο διαβήτης αυξάνεται σταθερά εδώ και λίγες δεκαετίες πίσω.



## 2. ΜΕΡΟΣ

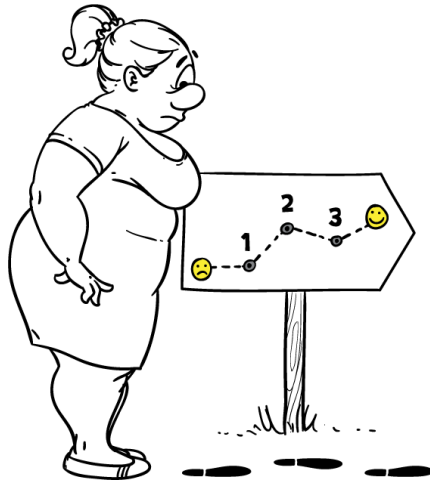
*Diabetes NoMore*



## Ε' κεφάλαιο

# Βελτιώστε την υγεία σας μεσα σε μολις 2 εβδομαδες!

**Α**υτό το βιβλίο είναι ο οδηγός σας για να κερδίσετε τη μάχη κατά του διαβήτη. Απλά πρέπει να παρακολουθείτε το πρόγραμμα με τρία απλά βήματα και το σώμα σας θα καθαριστεί και θα είναι υγιές όπως ποτέ άλλοτε!



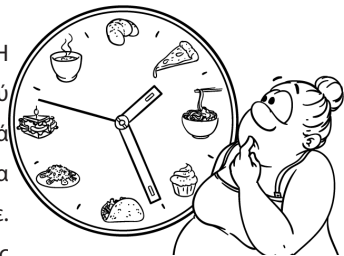
## 1ο ΒΗΜΑ: Αποτοξίνωση

Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε στο ταξίδι σας για τη θεραπεία του διαβήτη είναι να καθαρίσετε πραγματικά το ήπαρ σας. Τώρα γνωρίζετε ότι το ήπαρ σας παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Ωστόσο, για να μπορέσει να λειτουργήσει ξανά φυσιολογικά, θα πρέπει να εκτελέσετε αποτοξίνωση και να του δώσετε την ευκαιρία να «κάνει νέο ξεκίνημα». Ένα υγιές ήπαρ αποτελεί προϋπόθεση για τη νίκη κατά του διαβήτη.



## 2ο ΒΗΜΑ: Μετάβαση σε μια διατροφή για τον διαβήτη

Μην σας ανησυχεί η λέξη ΔΙΑΙΤΑ. Η διατροφή σας για τον διαβήτη είναι πολύ απλή και όλα διοργανώθηκαν προσεκτικά για εσάς: από τα συστατικά, πάνω στα γεύματα μέχρι την ώρα πότε να τα τρώτε. Μην ανησυχείτε ότι το αγαπημένο σας φαγητό δεν θα είναι στο μενού! Είναι μια δίαιτα που σας δίνει την ευκαιρία να φάτε το φαγητό που αγαπάτε, αλλά την οργανώσαμε με τον σωστό τρόπο ώστε να σας βοηθήσουμε να επιτύχετε τον στόχο σας, δηλαδή να έχετε ένα υγιές σώμα.



Το δικό μας πρόγραμμα διατροφής περιλαμβάνει νόστιμες συνταγές ώστε να σας βοηθήσουμε ακόμα περισσότερο. Έτσι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ελεύθερό σας χρόνο όπως σας αρέσει ή να τον χρησιμοποιήσετε γινόμενος περισσότερο σωματικά ενεργός/ή. Δεν θα χάνετε χρόνο στις σκέψεις για το τι θα μαγειρέψετε.

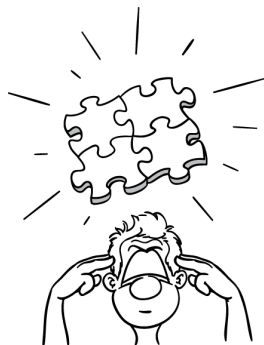
Ένα από τα εξέχοντα πράγματα από το βιβλίο του Diabetes NoMore είναι το διάσημο Diabetes Shake. Θα σας δείξω τις συνταγές που αυξάνουν φυσικά την ποσότητα της ορμόνης IGF (ινσουλινομόρφου αυξητικού παράγοντα) ώστε να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας. Θα τις χρειαστείτε για να απελευθερωθείτε μόνιμα από τις ενέσεις ινσουλίνης.

Επιπλέον, τα σέικ και οι συνταγές δεν είναι μόνο για τους διαβητικούς. Όλη η οικογένειά σας θα βγει κερδισμένη και μπορεί να αρχίσει να ζει μια πιο υγιεινή ζωή.

### 3ο ΒΗΜΑ: Χρησιμοποιήστε την θεραπευτική δύναμη του μυαλού σας

Το τελευταίο βήμα προς τη θεραπεία του διαβήτη περιλαμβάνει τις θεραπευτικές δυνάμεις που έχουμε όλοι: τη δύναμη του νου.

Όλο και περισσότερες αποδείξεις υπάρχουν σχετικά με το πώς το μυαλό μας μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαδικασία θεραπείας, αλλά η σύγχρονη ιατρική συχνά παραμελεί το μυαλό. Οι ειδικές τεχνικές απεικόνισης που θα βρείτε στις σελίδες του βιβλίου Diabetes NoMore θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε πραγματικά και διαρκή αποτελέσματα.



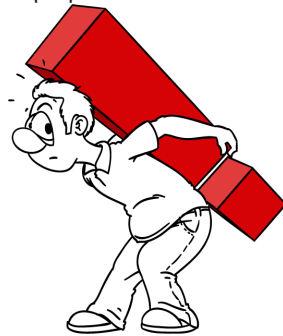
Θα είστε υγιείς και πολύ πιο ευτυχισμένοι με αυτές τις μεθόδους, και θα απολαύσετε επίσης τα φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα που θα προκύψουν από αυτό.

Η ολιστική προσέγγιση είναι η καλύτερη λύση για τον διαβήτη! Αντιμετωπίστε την υποκείμενη αιτία της νόσου: αλλάξτε τις διατροφικές σας συνήθειες, απελευθερωθείτε από το στρες και θα είστε πραγματικά υγιείς!

**Σημαντική παρατήρηση:**

Όταν ξεκινήσετε με το Diabetes NoMore, μην σταματήσετε να παίρνετε το συνταγογραφούμενο φάρμακο ή την ινσουλίνη σας! Η αιφνίδια διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην υγεία σας. Ενημερώστε τον γιατρό σας σχετικά με αυτό το πρόγραμμα και συνεργαστείτε μαζί του για να επιβραδύνετε και να ρυθμίσετε τη δόση του φαρμάκου σας μέσω της προόδου του προγράμματος Diabetes NoMore.

Όπως συμβαίνει με κάθε αλλαγή σχετικά με την υγεία που σκοπεύετε να κάνετε, είναι σοφό να συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας. Πριν ξεκινήσετε με το Diabetes NoMore, πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας. Πρέπει επίσης να προετοιμαστείτε για την έναρξη την δίαιτας Diabetes NoMore. Χρειάζεστε αρκετές προμήθειες για να ελέγχετε συχνότερα το σάκχαρό σας πριν και μετά από κάθε γεύμα ή έξι φορές την ημέρα.



Αν σας είναι δυσάρεστος ο έλεγχος με τσίμπημα στο δάχτυλο, ρωτήστε τον γιατρό σας για άλλες διαθέσιμες μεθόδους εξέτασης. Ωστόσο, εξετάστε προσεκτικά το κόστος αυτών των εναλλακτικών μεθόδων. Όταν ξεκινήσετε με το Diabetes NoMore, θα πρέπει να μετρήσετε το σάκχαρο στο αίμα πριν και μετά από κάθε γεύμα, επειδή μπορεί να χρειαστεί να κάνετε ορισμένες προσαρμογές. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα που λαμβάνουν ενέσεις ινσουλίνης.

Επίσης, προετοιμαστείτε για περισσότερες επισκέψεις στο γιατρό σας, επειδή θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τη δόση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων και της ινσουλίνης όταν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα αρχίζει να μειώνεται με το Diabetes NoMore.

## 5.1. Πώς να μετρήσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Είμαι βέβαιος ότι είστε ήδη ειδικός σε αυτό, αλλά ποτέ δεν βλάπτει να θυμηθούμε τις κατάλληλες τεχνικές για τη μέτρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Στην τελική, τις επόμενες δύο εβδομάδες θα πρέπει να το κάνετε 6 φορές την ημέρα.

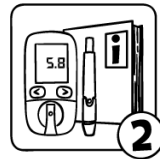
### 1. Πλύνετε τα χέρια

Το πλύσιμο των χεριών είναι ένα σημαντικό βήμα και μην το παραλείπετε ποτέ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ζεστό νερό για να αυξήσετε τη ροή του αίματος στα δάχτυλά σας.)



### 2. Προετοιμάστε τη συσκευή

Πρέπει να είστε εξοικειωμένοι με τις οδηγίες του κατασκευαστή της συσκευής που χρησιμοποιείτε κατά την εξέταση επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας. Διαβάστε τες προσεκτικά, ενεργοποιήστε τη συσκευή σας και ακολουθήστε τις οδηγίες.



### 3. Πάρτε μια σταγόνα αίμα

Επιλέξτε προσεκτικά το σημείο. Δεν χρειάζεται πάντα να παίρνετε αίμα από το ίδιο δάχτυλο.

Άλλωστε, ο κατασκευαστής συνιστά πιθανά σημεία για τσίμπημα. Είναι καλύτερο να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες.





#### 4. Βάλτε τη σταγόνα στην ταινία μέτρησης

Αγγίξτε και κρατήστε τη σταγόνα αίματος παρατεταμένα στην ταινία. Μπορεί να διαρκέσει ένα λεπτό μέχρι να απορροφηθεί το αίμα και να αρχίσει η μέτρηση.



#### 5. Βρείτε τα αποτελέσματα

Ο χρόνος που απαιτείται για να δείξει η συσκευή τα ακριβή αποτελέσματα ποικίλλει από τη συσκευή σε συσκευή. Ακολουθήστε τις οδηγίες για το μοντέλο σας. Περιμένετε να περάσει ο καθορισμένος χρόνος προτού διαβάσετε το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας. Βάση αυτού καθορίστε αν πρέπει να λάβετε μέτρα για την αποκατάσταση της κανονικής σας στάθμης σακχάρου.



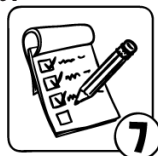
#### 6. Απορρίψτε τις χρησιμοποιημένες βελόνες

Μετά από κάθε χρήση, απορρίψτε τις βελόνες και τις ταινίες που χρησιμοποιούνται και ποτέ μην απορρίπτετε ταινίες με το αίμα στα κανονικά σκουπίδια. Είναι ο μόνος τρόπος για να προστατεύσετε όχι μόνο τη δική σας αλλά και την υγεία της οικογένειάς σας.



#### 7. Καταγράψτε τα αποτελέσματα των μετρήσεων















Βεβαιωθείτε να καταγράψετε τα αποτελέσματα κάθε μέτρησης στον πίνακα κάθε φορά.



Κρατώντας τον πίνακα αποτελεσμάτων των μετρήσεων θα σας βοηθήσει να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας και να κατανοήσετε καλύτερα την ασθένεια. Υπάρχουν πολλές συσκευές μέτρησης που μπορούν να καταγράψουν τα αποτελέσματα των μετρήσεών σας στην ίδια τη συσκευή ή να αποθηκεύσουν πληροφορίες σε κάποια εφαρμογή. Επιλέξτε τη μέθοδο που σας ταιριάζει καλύτερα.



### 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
 					

Στ' κεφάλαιο

## Κάντε αποτοξίνωση του σώματος

**Σ**το κεφάλαιο σχετικά με τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τον διαβήτη, έχω αναφέρει εν συντομία ορισμένους ρύπους που έχουν πολύ αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία σας. Δυστυχώς, δεν μπορείτε να αποφύγετε όλες τις τοξικές ουσίες που βλάπτουν το σώμα σας, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση που είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής σε οποιαδήποτε πόλη!

Δεν μπορείτε καν να γνωρίζετε για κάθε κομμάτι φαγητού που τρώτε, ανεξάρτητα από το πόσα διαβάσατε στην ετικέτα του και πού παράγεται...



Ωστόσο, υπάρχει κάτι ακόμα που μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε περαιτέρω βλάβες στην υγεία σας και να αφαιρέσετε τις συσσωρευμένες τοξικές ουσίες που επιδεινώνουν τον διαβήτη σας.

Το ήπαρ είναι ένα όργανο που καθαρίζει το αίμα σας από τοξικές ουσίες. Έχει πολλούς άλλους σημαντικούς ρόλους, αλλά θα επικεντρωθούμε στον τρόπο με τον οποίο παίζει και ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Συγκεκριμένα, θα διερευνήσουμε πώς το ήπαρ σας μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα και να καθαρίσει το 100% όλων των επικίνδυνων ουσιών από το αίμα και το σώμα σας.

Μετά την αποτοξίνωση, θα σας δείξω τα πράγματα που θα πρέπει να αποφεύγετε στο μέλλον, ώστε να μην βάλετε ποτέ ξανά το ήπαρ σας σε κίνδυνο.

## 6.1. Διαβήτης και οι ρυπαίνοντες

Η επαφή με τους επικίνδυνους ρύπους είναι ολοένα και συχνότερη στην καθημερινότητά μας. Ουσίες όλων των ειδών, μερικές από τις οποίες είναι δηλητηριώδεις, απελευθερώνονται καθημερινά από τα εργοστάσια στον αέρα, στο έδαφος και στο νερό.

Όλο και περισσότερες επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν τη θεωρία ότι οι τοξικές ουσίες στο περιβάλλον συμβάλλουν στον αυξανόμενο αριθμό των θανατηφόρων ασθενειών. Η έρευνα έχει συνδέσει δηλητηριώδεις ουσίες με τον διαβήτη και την παχυσαρκία.



Μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους οι περιβαλλοντικοί ρύποι επηρεάζουν τις ασθένειες είναι:

- Με την υποστήριξη των λοιμώξεων στο σώμα.
- Δημιουργώντας ανοχή στην ινσουλίνη
- Παρεμποδίζοντας τον μεταβολισμό της γλυκόζης
- Παρεμποδίζοντας τον μεταβολισμό της χοληστερόλης
- Δημιουργώντας οξειδωτικό στρες
- Παρεμποδίζοντας τη λειτουργία των μιτοχονδρίων
- Με τις μεταβολές στο μεταβολισμό του θυρεοειδούς αδένου
- Παρεμποδίζοντας τη ρύθμιση της όρεξης

Η παραπάνω λίστα περιέχει μόνο ένα μικρό μέρος των γνωστών αρνητικών επιπτώσεων των τοξικών ουσιών που μπορούν να επιδεινώσουν άμεσα τον διαβήτη σας. Και μην ξεχνάμε ότι κάθε χρόνο ανακαλύπτονται νέες τοξικές ουσίες που δεν έχουν δοκιμαστεί ακόμα!

Λοιπόν, εσείς πώς χειρίζεστε την κατάσταση; Ο ευκολότερος τρόπος είναι να ελέγχετε τα τρόφιμα που τρώτε. Η ανάγνωση της ετικέτας για όλα όσα αγοράζετε είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ. Αν συναντήσετε κάτι που δεν μπορείτε να διαβάσετε, να καταλάβετε ή ακόμα και να πείτε, να το αποφεύγετε! Είναι πιθανώς ένα είδος συντηρητικού ή ουσίας που δεν μπορεί να είναι υγιές. Αποφεύγετε ο,τιδήποτε επεξεργάζεται, εξευγενίζεται ή περιέχει βιομηχανικά έλαια ή σιρόπι αραβοσίτου.



Το επόμενο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να σταματήσετε να εκθέτεστε τον εαυτό σας σε χημικά προϊόντα στο σπίτι. Τα καθαριστικά και ακόμη και τα σαπούνια είναι γεμάτα από τοξικές ουσίες που μπορεί να σας βλάψουν. Αγοράζετε μόνο προϊόντα που είναι σαφώς σηματομεμένα ως μη δηλητηριώδη. Αυτό ισχύει και για προϊόντα ομορφιάς και υγιεινής.

Το τελευταίο βήμα είναι η αποτοξίνωση του σώματος από όλους τους ρύπους που υπήρχαν από πριν. Αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα για το μέλλον, επειδή, ανεξάρτητα από το πόσο προσεκτικοί είστε, δεν μπορείτε ποτέ να αποφύγετε το 100% όλων των τοξικών ουσιών.

Θα μοιραστώ μαζί σας ένα πολύ αποτελεσματικό πρόγραμμα αποτοξίνωσης που θα διασφαλίσει ότι το ήπαρ σας θα λειτουργήσει εκ νέου με πλήρη δύναμη. Αφού αυξήσετε τη λειτουργία του καθαρισμού του ήπατος σας, θα είστε και πάλι σε θέση να συμβάλλετε στη φυσική ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

## 6.2. Πράγματα που πρέπει να αποφεύγετε

Έχω ήδη αναφέρει κάποιες τοξικές ουσίες που πρέπει να αποφεύγετε, αλλά θα ήθελα να αναφερθώ σε περισσότερες λεπτομέρειες γιατί αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα προς τη φυσική ρύθμιση του διαβήτη! Κοιτάξτε, εάν το συκώτι σας πρέπει να αγωνίζεται συνεχώς κατά των αυξανόμενων ποσοτήτων τοξικών ουσιών στο αίμα σας, απλά θα χάσει την ικανότητά σας να ρυθμίζετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας.

Όστε να σας βοηθήσουμε να διατηρήσετε ένα υγιές ήπαρ, θα περάσουμε από τη λίστα των πραγμάτων που χρειάζεται να αποφεύγετε. Αυτά είναι τα πράγματα που βλάπτουν το ήπαρ σας:

### 6.2.1. Τροφές με δηλητηριώδεις ουσίες

Το φαγητό που τρώμε δεν ήταν τόσο «τεχνητό» ποτέ πριν. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες προσθέτων, τεχνητά γλυκαντικά, συντηρητικά και πρόσθετες γεύσεις. Όλα αυτά τα επεξεργασμένα πρόσθετα τροφίμων είναι πολύ δηλητηριώδη για το ήπαρ σας.



Πολλές ομάδες τροφίμων είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες όταν πρόκειται για τοξικές ουσίες. Κρέας που είναι γεμάτο δηλητηριώδεις ουσίες πρέπει να αποφεύγεται. Σήμερα, οι περισσότεροι κτηνοτρόφοι τρέφουν τα ζώα τους με τρόφιμα που έχουν ήδη μολυνθεί από δηλητηριώδεις ουσίες από φυτοφάρμακα. Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρις ότου το κρέας φτάσει στα ράφια των καταστημάτων όπου χρησιμοποιούνται περαιτέρω πρόσθετα για να φαίνεται το κρέας φρέσκο.

Η επόμενη είναι μια ομάδα φρούτων και λαχανικών, μία από τις πιο σημαντικές ομάδες τροφίμων που είναι και πολύ επικίνδυνη. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι τα φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται κατά την περίοδο αναπαραγωγής. Προσπαθήστε να αγοράζετε μόνο βιολογικά φρούτα και λαχανικά. Είναι καλύτερο να τα αγοράσετε στη λαϊκή ή από τον τοπικό παραγωγό που γνωρίζετε.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι ότι τα φρούτα και τα λαχανικά δεν παίρνουν μεγάλο μέρος της διαίτας μας. Προσπαθήστε να το φάτε όσο το δυνατόν περισσότερο. Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και μειώστε την ποσότητα του κρέατος, των γαλακτοκομικών προϊόντων και των σιτηρών επειδή με αυτά επιβαρύνετε το ήπαρ σας.

Το τελευταίο πράγμα που πρέπει να αποφεύγετε είναι τα GMO

(γενετικά τροποποιημένος οργανισμός) τρόφιμα. Μπορείτε να βρείτε έρευνα που λέει ότι τα GMO τρόφιμα είναι ασφαλή, αλλά δείτε ποιος διεξήγαγε την έρευνα: είναι κάποιο ανεξάρτητο ινστιτούτο ή μήπως χορηγείται από τους παραγωγούς των



GMO τροφίμων; Όπως και με τα φάρμακα για διαβήτη, δεν μπορείτε να βασίζεστε σε δηλώσεις των κατασκευαστών αυτών των προϊόντων. Αν ψάξετε για μια ανεξάρτητη έρευνα για τα GMO τρόφιμα που θα παρουσιάζει εξίσου «ασφαλή» αποτελέσματα, πιο πιθανόν είναι ότι θα βρείτε μια έρευνα που συνδέει αυτά τα τρόφιμα με τον καρκίνο και τον διαβήτη.



### 6.2.2. Τοξικά προϊόντα καθαρισμού

Τα οικιακά είδη καθαρισμού είναι υποχρεωτικά και ο καθαρισμός είναι μια δουλειά που κανείς δεν μπορεί να αποφύγει. Το πρόβλημα είναι με το είδος του καθαριστικού που χρησιμοποιείτε. Τα περισσότερα από αυτά είναι γεμάτα επικίνδυνες ουσίες που ενέχουν σοβαρό κίνδυνο για την υγεία.

Δεδομένου ότι κάνουν τόσο λαμπερό το μπάνιο, την κουζίνα και το δάπεδό σας, θα υποθέσετε ότι αυτά είναι καλά πράγματα, αλλά αυτές οι σκληρές ουσίες μπορεί να είναι πολύ κακές για όλη την οικογένειά σας. Μάλλον δεν γνωρίζετε καν τους κρυμμένους κινδύνους. Τουλάχιστον έχουμε νόμους που υποχρεώνουν τον παραγωγό να καταγράφει τα συστατικά τροφίμων, αλλά, δυστυχώς, αυτοί οι νόμοι δεν ισχύουν για τα μέσα καθαρισμού. Ίσως δεν ξέρετε τι περιέχουν, αλλά λόγω του περιεχομένου τους συχνά προκαλούν δερματικά εξανθήματα, άσθμα ή μερικές φορές καρκίνο και ακόμη και θάνατο!



Αν μπορείτε να αποφύγετε όλους αυτούς τους κινδύνους, απλά αντικαταστήστε τα δηλητηριώδη καθαριστικά με ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις που χρησιμοποιούν εντελώς φυσικά συστατικά. Μπορείτε να κάνετε την κουζίνα, το λουτρό και το δάπεδο σας εξίσου λαμπερά και με τους φυσικά προϊόντα που έχετε ήδη στο σπίτι σας, όπως ξίδι, σόδα μαγειρικής και λεμόνι!

### 6.2.3. Προϊόντα καλλωπισμού και μακιγιάζ

Μερικά από τα πράγματα που αγοράζετε μόνο για να βελτιώσετε την εξωτερική σας εμφάνιση μπορεί να σας καταστρέψουν από μέσα. Ο ίδιος κανόνας που έχουμε για τα τρόφιμα ισχύει και για τα προϊόντα ομορφιάς: εάν δεν καταλαβαίνετε τη λίστα συστατικών, μην το αγοράζετε! Αυτό ισχύει και για τα αποσμητικά χώρου και τα σαπούνια.



Κοιτάξτε απλά κάτι που έχετε τώρα στο μπάνιο... διαβάστε προσεκτικά την ετικέτα... τρομακτικό, έτσι δεν είναι; Υποθέτω ότι βρήκατε τοξικές χημικές ουσίες και συστατικά που δεν μπορείτε να βρείτε σε κάθε προϊόν που έχετε στην κατοχή σας! Μπορείτε να τα βρείτε ακόμα και στα αποσμητικά χώρου που χρησιμοποιείτε συνεχώς.

Εάν θέλετε να βελτιώσετε την υγεία σας, στην αγορά υπάρχουν διαθέσιμα προϊόντα που είναι εντελώς φυσικά. Απλώς προσέξτε τι αγοράζετε και τι χρησιμοποιείτε.

#### 6.2.4. Διαλύτες

Ανακαίνιση σπιτιού, ένα απλό βάψιμο ή κάποια μικρή επισκευή απαιτούν τη χρήση διαλύτη. Ήδη η μυρωδιά του μπορεί να είναι ερεθιστική και να προκαλέσει ναυτία. Μπορείτε να προσπαθήσετε να διατηρήσετε τη ροή του αέρα, αλλά ακόμα και τότε θα σας προκαλέσει πονοκέφαλο. Αυτό αποτελεί ένδειξη για το πόσο δηλητηριώδεις είναι οι διαλύτες στην πραγματικότητα.



Ωστόσο, οι διαλύτες γίνονται καλύτεροι, επειδή πολλές γνωστές μάρκες αρχίζουν να παράγουν «οικολογικές» εκδόσεις των προϊόντων τους. Πολλές εταιρείες προσφέρουν πλέον εναλλακτικές φυσικές λύσεις που είναι ασφαλείς για την υγεία σας και, με τη σειρά τους, φιλικές προς το περιβάλλον. Όλες αυτές οι επιλογές αξίζουν να τις δοκιμάσετε.

#### 6.2.5. Πλαστικά

Είναι δύσκολο για όλους μας να αποφύγουμε τα πλαστικά προϊόντα. Απλά είναι παντού γύρω μας. Αν και τελευταία οι άνθρωποι αποκτούν όλο και μεγαλύτερη επίγνωση των κινδύνων που προκαλούν τα μπουκάλια, καπάκια και προϊόντα συσκευάσματος που περιέχουν BPA και συνεπώς χρησιμοποιούν εναλλακτικές λύσεις. Εάν είστε ακόμα περιτριγυρισμένοι από πλαστικά προϊόντα, αρχίστε να αναζητάτε εναλλακτικές λύσεις αμέσως και το σώμα σας θα σας ευχαριστεί.



### 6.2.6. Μολυσμένο νερό

Το νερό από την τοπική παροχή νερού μπορεί να περιέχει ουσίες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία σας και επιδεινώνουν τον διαβήτη. Το νερό από τον σωλήνα αναμειγνύεται συνεχώς με χημικά. Ίσως ήδη γνωρίζετε ότι χρησιμοποιούν χλώριο για να καθαρίσουν ή ακόμα και να προσθέσουν φθόριο, αλλά υπάρχουν στο νερό σε πολύ περισσότερα επίπεδα από ό, τι οι αρχές θέλουν να παραδεχτούν. Ένα παράδειγμα αυτού είναι τα υπόλοιπα μερικών φαρμάκων που δεν μπορούν να φιλτραριστούν καθώς και άλλα πράγματα που κανείς δεν θα σας συνιστούσε να πιείτε.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε ώστε το νερό βρύσης να είναι πιο ασφαλές, όπως πρόσθετα φίλτρα στην κουζίνα και το μπάνιο σας, προκειμένου να μην γεμίζετε το σώμα σας με χλώριο όλη την ημέρα.

Πάντα να πίνετε αποσταγμένο νερό, καθώς αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι το νερό σας καθαρίζεται από τοξικές ουσίες. Να πίνετε πολύ αυτό το καθαρό νερό! Μπορεί να μην το γνωρίζετε, αλλά πιθανότατα είστε αφυδατωμένοι χρονίως και αυτό είναι πιο επαχθές για το ήπαρ σας. Προσπαθήστε να αποφεύγετε άλλα ποτά και βεβαιωθείτε ότι πίνετε 2 με 3 λίτρα νερό την ημέρα. Αυτή θα είναι μια υποστήριξη για την απομάκρυνση τοξικών ουσιών από το σώμα σας. Ένας τρόπος για να σιγουρευτείτε ότι πίνετε αρκετό νερό είναι να κοιτάξετε τα ούρα σας, τα οποία πρέπει να έχουν ανοιχτό χρώμα.



### 6.2.7. Φάρμακα

Και τα δύο συνταγογραφούμενα φάρμακα και αυτό που παίρνετε από μόνοι σας βλάπτουν το περισσότερο το ήπαρ σας. Μην ξεγελιάστε από το γεγονός ότι η παρακεταμόλη και τα παρόμοια δεν σας βλάπτουν. Το ήπαρ πρέπει να δουλεύει σκληρά εξαιτίας κάθε δισκίου που παίρνετε για να διασπάσει τις χημικές ενώσεις και στη συνέχεια θα πρέπει ακόμα και να απομακρύνει τα απόβλητα που προκύπτουν. Όσο περισσότερα χάπια παίρνετε, τόσο περισσότερο βλάπτετε το ήπαρ.

Μην ξεχνάτε ότι για πολλές ασθένειες δεν χρειάζεται καθόλου να πάρετε μια χούφτα γεμάτη χάπια. Υπάρχουν πολλές υγιεινότερες εναλλακτικές λύσεις σε αντάλλαγμα για φάρμακα που βλάπτουν το ήπαρ σας.



### 6.2.8. Τσιγάρα και αλκοόλ

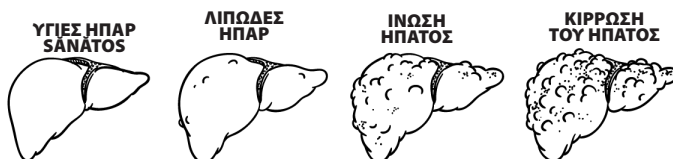
Μία από τις πιο τεκμηριωμένες ηπατικές βλάβες οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Η κατάχρηση αλκοόλ προκαλεί μόνιμη βλάβη του ήπατος, μειώνοντας την ικανότητά του να καθαρίζει το σώμα από τοξικές ουσίες.



Αν προσπαθείτε να βελτιώσετε τη λειτουργία του ήπατος, το αλκοόλ δεν πρέπει να βρίσκεται στο μενού σας. Εάν δεν μπορείτε να σταματήσετε να πίνετε, προσπαθήστε να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ σε μόλις ένα ή δύο ποτήρια την εβδομάδα.

Μέχρι τώρα, πιθανώς έχετε τη συνείδηση για το πόσο το κάπνισμα βλάπτει ιδιαίτερα τους πνεύμονές σας και την υγεία σας γενικά. Αλλά ξέρατε ότι οι τοξικές ουσίες από το κάπνισμα έρχονται στο ήπαρ σας και το καταστρέφουν; Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε όχι μόνο για το ήπαρ σας, αλλά και για τη γενική υγεία του εαυτού σας και της οικογένειάς σας!

#### ΣΤΑΔΙΑ ΗΠΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ



### 6.2.9. Έλλειψη ύπνου

Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για το ήπαρ σας. Όταν δεν κοιμάστε αρκετά ή κοιμάστε άσχημα, το ήπαρ σας δεν μπορεί να επεξεργαστεί αποτελεσματικά το λίπος. Όταν το λίπος συσσωρεύεται



στο σώμα σας επειδή το ήπαρ σας δεν μπορεί να το διασπάσει, τότε υπάρχουν διάφορα προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της παχυσαρκίας, που αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για τον διαβήτη. Προσπαθήστε να έχετε τουλάχιστον 7 με 8 ώρες αδιάκοπτο ύπνο κάθε βράδυ για να αποφύγετε αυτά τα προβλήματα.

### 6.2.10. Ατμοσφαιρική ρύπανση

Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι στην πραγματικότητα ένας παράγοντας κινδύνου που είναι δύσκολο να αποφευχθεί, αλλά μπορείτε τουλάχιστον να ελέγξετε και να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα στο σπίτι σας. Ξεκινήστε με τη συνήθη ξεσκόνισμα και καθαρισμό με ηλεκτρική σκούπα. Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερα πράσινα φυτά που



φυσικά βοηθούν στον καθαρισμό του αέρα. Αν δεν είστε σίγουροι ποιο να επιλέξετε, μιλήστε με έναν κηπουρό ή εξερευνήστε ποια σπιτικά φυτά έχουν την ικανότητα να απομακρύνουν επικίνδυνους ατμοσφαιρικούς ρύπους που βρίσκονται στα σπίτια.

### 6.3. Καθαρίστε το ήπαρ σας

Για να καθαρίσετε πραγματικά το ήπαρ σας, θα πρέπει πρώτα να επιλέξετε προσεκτικά την «ΗΜΕΡΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ». Δεδομένου ότι πρέπει να ξεκουραστείτε και να μην κουράζεστε σωματικά κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης, είναι καλύτερο να επιλέξετε ένα σαββατοκύριακο ή μια μη εργάσιμη ημέρα.

#### Παρατήρηση

Εάν παίρνετε κάποια περιττά φάρμακα αυτή τη στιγμή, τότε η αποτοξίνωση δεν θα λειτουργήσει. Προσπαθήστε να το κανονίσετε όταν τελειώσετε τη θεραπεία. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, τότε για την ώρα παραλείψτε αυτό το μέρος της αποτοξίνωσης.

#### Συμβουλή:

- Αν δεν μπορείτε να κάνετε αποτοξίνωση όλη την ημέρα λόγω των παραπάνω λόγων, μπορείτε ακόμα να προσπαθήσετε να προσθέσετε θειικό μαγνήσιο ή πικρό αλάτι σε ένα ποτήρι νερό και να το πίνετε με κάθε γεύμα. Δεν είναι αποτελεσματικό όπως μια ολόημερη αποτοξίνωση, αλλά και πάλι θα έχει μια καθαριστική επίδραση στο ήπαρ σας, απλώς θα διαρκέσει περισσότερο.

- Θα σας βοηθήσει αν χρησιμοποιείτε μηλικό οξύ τουλάχιστον λίγες ημέρες πριν από την έναρξη αυτής της αποτοξίνωσης. Το μηλικό οξύ «μαλακώνει» τις τοξικές ουσίες στο ήπαρ.

- Ο καλύτερος τρόπος για να προετοιμαστείτε για την αποτοξίνωση του ήπατος είναι να αποφύγετε τα λιπαρά και τα δύσπεπτα τρόφιμα δύο ημέρες πριν τον καθαρισμό.



### 6.3.1. Ένα υπέροχο φίλτρο αποτοξίνωσης

Αυτή είναι η λίστα συστατικών που θα χρειαστείτε για να ετοιμάσετε αυτό το ποτό:

- 1 dl εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο γκρέιπφρουτ
- 4 κουταλιές πικρό αλάτι
- 6-7 dl νερό (κατά προτίμηση αποσταγμένο)
- 1 γυάλινο βάζο με καπάκι
- 1 μεγάλο βάζο

#### Οδηγίες:

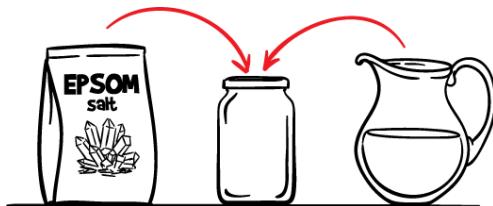
Την ημέρα που αποφασίσετε να κάνετε την αποτοξίνωση, πάρτε απλά πολύ ελαφρύ (χωρίς λίπος) πρωινό και μεσημεριανό γεύμα. Επιλέξτε γεύματα με πολλά λαχανικά και φρούτα.

#### Πάρτε το μεσημεριανό σας κατά τις 2 μ. μ

#### Μετά τις 2 μ. μ.

Μην πίνετε και μην τρώτε τίποτα εκτός από το ποτό αποτοξίνωσης που έχετε ετοιμάσει. Η ανάμειξη άλλων τροφίμων και ποτών μπορεί να διαταράξει το στομάχι σας και να προκαλέσει ναυτία.

Το μείγμα που παρασκευάσατε θα πρέπει να επαρκεί για 4 μερίδες. Τις ζεστές ημέρες, μπορείτε να βάλετε το βάζο με το μίγμα στο ψυγείο για να κρυώσει.



**Το απόγευμα, κατά τις 6 μ. μ.**

Πιείτε μία μερίδα (1/4 από το μείγμα). Η γεύση δεν είναι πολύ γευστική και πιθανότατα θα θέλετε να ξεπλύνετε το στόμα με νερό αργότερα.



**Συμβουλή:** Εάν δεν μπορείτε να ανεχτείτε τη γεύση, δοκιμάστε να πιείτε με το καλαμάκι.

**Το βράδυ, κατά τις 8 μ. μ.**

Πιείτε άλλη μία μερίδα του μείγματος.

**9 μ. μ.**

Προετοιμάστε ένα άλλο βάζο με καπάκι. Βάλτε το παρθένο ελαιόλαδο και σφίξτε ένα γκρέιπφρουτ. Αφαιρέστε τον πολτό για να μείνει μόνο χυμός του γκρέιπφρουτ. Τώρα κλείστε το με το καπάκι και ανακινήστε το μέχρι να αναμιχθεί καλά. Πριν φάτε αυτό το μείγμα, βεβαιωθείτε ότι όλα είναι έτοιμα επειδή πρέπει να πάτε για ύπνο μόλις το πιείτε. Πηγαίνετε λοιπόν στο μπάνιο (μερικές φορές, ώστε να μην χρειαστεί να πάτε κατά τη διάρκεια της νύχτας), ολοκληρώστε όλες τις εργασίες και ετοιμαστείτε για ύπνο πριν από τις 22.15.



**10 μ.μ.**

Πιείτε το μίγμα χυμού γκρέιπφρουτ και ελαιόλαδο.

Μόλις πιείτε αυτό το μίγμα, αμέσως πηγαίνετε για ύπνο. Για να επιτύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα αυτού του καθαρισμού του ήπατος, ξαπλώστε ανάσκελα με καλή στήριξη του κεφαλιού. Προσπαθήστε να μην κουνιέστε για τουλάχιστον 20 λεπτά. Χαλαρώστε και κοιμηθείτε.

**Ύπνος**

Προσπαθήστε να μην ξυπνήσετε ή να σηκωθείτε από το κρεβάτι μέχρι το πρωί.

**Επόμενο πρωί**

Ξυπνήστε μετά από τις 6 π. μ. και πάρτε ένα τρίτο ποτήρι μείγμα νερού και αλατιού. Στη συνέχεια, μπορείτε να πάτε ξανά για ύπνο ή απλά να προσπαθήσετε να χαλαρώσετε χωρίς να κουνιέστε.

**Μετά τις 2 ώρες**

Πιείτε το τελευταίο ποτήρι μείγματος αλατιού και νερού. Πρέπει να χαλαρώσετε ή να ξαπλώσετε ξανά.

Μετά τις επόμενες 2 ώρες η ημέρα αποτοξίνωσης τελειώνει. Τώρα μπορείτε να αρχίσετε να τρώτε. Είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με φρέσκο χυμό, να περιμένετε μισή ώρα και να φάτε φρούτα. Μετά την επόμενη ώρα μπορείτε να φάτε άλλα τρόφιμα, αλλά είναι καλύτερο να φάτε μόνο ελαφριές τροφές χωρίς λίπος αυτή την ημέρα.

### 6.3.2. Τι να περιμένετε από το ποτό αποτοξίνωσης

Όταν ξεκινήσετε την ημέρα αποτοξίνωσης, μπορείτε να περιμένετε συχνότερη εκκένωση των εντέρων και ούρηση. Μπορείτε επίσης να αναμείνετε την αφαίρεση των χολόλιθων, οπότε μην φοβάστε αν τα δείτε στη λεκάνη τουαλέτας. Όσο περισσότερους δείτε, τόσο το καλύτερο, επειδή αυτό σημαίνει ότι η αποτοξίνωση είναι επιτυχής!



Η αποτοξίνωση θα δείξει την πλήρη επίδραση κατά το δείπνο. Στη συνέχεια, το σώμα σας θα καθαριστεί και θα αισθάνεστε ελαφριοί, γεμάτοι ενέργεια, πιο ευτυχισμένοι και πιο χαλαροί.

Για καλύτερα αποτελέσματα καθαρισμού, σας συνιστώ να κάνετε μια ημέρα αποτοξίνωσης μία φορά τον μήνα. Όταν σταματήσετε να βγάζετε χολόλιθους κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης, αυτό σημαίνει ότι το ήπαρ σας επιτέλους καθαρίστηκε!

Όταν καθαρίσετε το ήπαρ σας και επαναφέρετε την ικανότητά του να καθαρίζει τις τοξικές ουσίες και να απομακρύνει το λίπος, θα σας δείξω πώς να βελτιώσετε και τη λειτουργία του παγκρέατος.

## Ζ' κεφάλαιο

# Δίαιτα για διαβήτη

**Σ**ε αυτό το κεφάλαιο θα ανακαλύψω την αλήθεια για τον διαβήτη και αυτή ίσως θα είναι το πιο δύσκολο πράγμα να δεχτείτε. Ο λόγος πίσω από αυτό είναι να διαβάσετε εδώ τα πράγματα που δεν έχετε ακούσει ποτέ για τον διαβήτη. Θα συστήσω διατροφικές συνήθειες οι οποίες απέχουν αρκετά από αυτό που οι άνθρωποι γενικά θεωρούν ότι είναι καλή διατροφή. Ωστόσο, δεν είμαι ο μόνος που το κάνει αυτό. Οι άνθρωποι σιγά σιγά συνειδητοποιούν ότι η σύγχρονη διατροφή δεν είναι σαν τη διατροφή των προγόνων μας. Το ανθρώπινο σώμα απλά δεν προορίζεται να τρέφεται με τρόφιμα που σήμερα είναι βασικά. Αυτή είναι μια από τις κυριότερες αιτίες που το σώμα μας δέχθηκε επίθεση από έναν μεγάλο αριθμό επιδημιών τον περασμένο αιώνα.

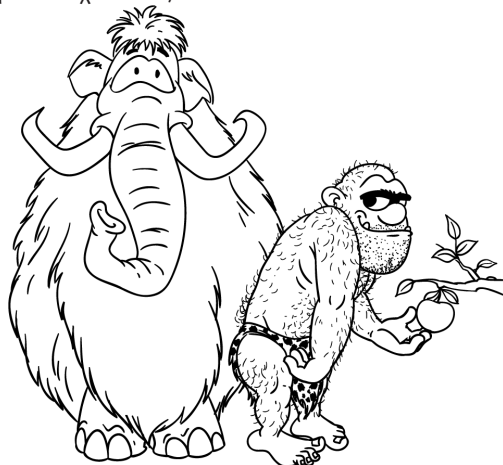
Ως εκ τούτου, αυτό το κεφάλαιο αναφέρεται στις συνήθειες υγιεινής διατροφής που δίνουν στο σώμα σας τα θεραπευτικά συστατικά που χρειάζονται για να λειτουργούν σωστά και, πάνω απ' όλα, τη σωστή διατροφή και δίαιτα για την καταπολέμηση του διαβήτη.

## 7.1. Φυσική ανθρώπινη διατροφή

**Ο**ι αποδείξεις των πρόωρων ανθρώπινων διαιτών δείχνουν σαφώς ότι τρεφόντουσαν αρκετά διαφορετικά από το πώς τρέφονται οι άνθρωποι σήμερα.

Όλοι στο κεφάλι μας έχουμε την ίδια εικόνα των πρώτων ανθρώπων σαν ισχυρούς κυνηγούς που τρώνε μεγάλα ζώα δίπλα στη φωτιά, αλλά πόσο ακριβής είναι αυτή η εικόνα; Οι πρόγονοί μας έτρωγαν κυρίως κρέας;

Πριν προχωρήσω στο θέμα της αλλαγής της ανθρώπινης διατροφής μέσα στα χρόνια, να έχετε κατά νου ότι το πεπτικό μας σύστημα δεν έχει αλλάξει καθόλου!



Ένα άλλο ερώτημα που πρέπει να απαντηθεί είναι: εάν ένας άνθρωπος δεν έτρωγε πολύ κρέας, τότε γιατί σήμερα τρώμε κρέας σε κάθε γεύμα; Ποιος ή τι μας ανάγκασε σε αυτή τη συνήθεια;

Οι ανθρωπολόγοι ισχυρίζονται ότι οι προϊστορικοί άνθρωποι εξαρτιόνταν από το κρέας ως το βασικό φαγητό. Οι λόγοι είναι πολύ απλοί. Φανταστείτε να ζείτε πριν από χίλια χρόνια χωρίς σύγχρονο όπλο, τεχνική και γνώση που σχετίζονται με τον κόσμο γύρω σας. Πόσο πιθανό είναι να πιάσετε και να φάτε ζώα κάθε μέρα;

Επιπλέον, το να πιάσετε θήραμα μερικές φορές την ημέρα δεν είναι η μόνη πρόκλησή σας. Όταν ένα ζώο πιάνεται, θα πρέπει να γδαρθεί, εκτός αν οι πρόγονοί μας είχαν τη δυνατότητα να τρώνε γούνα, οστά και σωματικά υγρά μαζί με το κρέας; Ακούγεται άσχημο, έτσι δεν είναι;

Για να αποδείξουμε περαιτέρω αυτή τη θεωρία, μπορείτε να κάνετε ένα μικρό πείραμα με το παιδί σας. Απλά βάλτε ωμό κρέας και ωμά φρούτα μπροστά του και δείτε τι θα επιλέξει!

Μπορούμε να βρούμε επιπλέον στοιχεία στη δομή του σώματός μας. Οι άνθρωποι απλά δεν είναι κατάλληλοι για κυνήγι μεγάλης λείας. Απλά πρέπει να κοιτάξετε τα σαγόνια οποιουδήποτε αρπακτικού που τρώει κρέας και να τα συγκρίνετε με το σαγόνι σας στον καθρέφτη. Μπορούν τα δόντια μας να κόψουν το κρέας από τα οστά ενός νεκρού βίσωνα;



Ας μην ξεχνάμε τις «ηθικές» πτυχές του καθημερινού κυνηγιού. Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να μην σκοτώνουν άλλο ζωντανό ον κάθε μέρα. Λαμβάνοντας υπόψη την έμφυτη απέχθεια για τη δολοφονία που έχουν οι άνθρωποι, πόσοι από μας θα επιβίωσαν αν αυτή θα ήταν σήμερα η διατροφή μας;

Έχω ήδη αναφέρει ότι τα δόντια μας είναι ίσια, σε αντίθεση με τα δόντια των πραγματικών κυνηγών. Δεν έχουμε καμία έμφυτη ικανότητα να βγάζουμε το κρέας από ένα άλλο ζώο. Επιπλέον, αν μελετήσετε το επίπεδο οξύτητας στα ζώα που κυνηγούν και τρώνε μόνο κρέας, θα διαπιστώσετε ότι είναι πολύ περισσότερα από τον άνθρωπο. Αυτά τα ζώα χρειάζονται μια υψηλότερη οξύτητα για να χωνέψουν σωστά ωμό κρέας.



Τα στομάχια και τα πεπτικά τους τμήματα είναι επίσης σημαντικά διαφορετικά. Τα σαρκοφάγα έχουν μικρότερες πεπτικές οδούς και ισχυρά στομάχια που μπορούν να χωνεύουν χαλασμένο κρέας. Αυτά τα ζώα μπορούν επίσης να χωνέψουν το κρέας που ήταν σε εξωτερικούς χώρους για μέρες. Μπορούμε εμείς να το κάνουμε αυτό; Μπορούν οι άνθρωποι να τρώνε ακατέργαστο άψητο κρέας που κειτόταν στο γρασίδι για τρεις έως τέσσερις ημέρες;

Με απλά λόγια, ο άνθρωπος δεν έχει δημιουργηθεί για να είναι ένας ανελέητος κυνηγός ή αποκλειστικά σαρκοφάγος.



Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις διαφορές μεταξύ ανθρώπων και ζώων που καταναλώνουν αποκλειστικά κρέας:

	ΑΝΘΡΩΠΟΙ	ΣΑΡΚΟΦΑΓΑ
<b>Δόντια</b>	Ίσια	Κοφτερά
<b>Μάσημα</b>	Αργό μάσημα	Κατάποση μεγάλων τεμαχίων τροφής
<b>Γλώσσα</b>	Λεία	Σκληρή
<b>Σάλια</b>	Ένζυμα πέψης υδατανθράκων	Δεν υπάρχουν πεπτικά ένζυμα
<b>Οι αρτηρίες μπλοκάρονται</b>	Ναι, χαμηλή αντίσταση στο λίπος	Όχι, χρειάζονται υψηλό περιεχόμενο λίπους
<b>Νύχια</b>	Ίσια	Κοφτερά νύχια
<b>Εφίδρωση</b>	Εφίδρωση μέσω των πόρων	Εφίδρωση μόνο μέσω της γλώσσας
<b>Ύπνος</b>	Περίπου το 33% της ημέρας	Περίπου το 80% της ημέρας
<b>Στομάχι</b>	Οξύτητα pH 4-5	Οξύτητα pH 1
<b>Λεπτό έντερο</b>	10-11 φορές πιο μακρύ από το μήκος του σώματος	3-6 φορές πιο μακρύ από το μήκος του σώματος
<b>Παχύ έντερο</b>	Μακρύ και πολύπλοκο	Κοντό, απλό και λείο
<b>Ήπαρ</b>	Δεν μπορεί να καθαρίσει τη βιταμίνη Α	Μπορεί να καθαρίσει τη βιταμίνη Α
<b>Βιταμίνη C</b>	Απαιτούμενη πρόσληψη από πηγές τροφίμων	Παράγουν μόνο τους τη βιταμίνη C
<b>Διατροφικές συνήθειες</b>	Τους απωθεί παλιό ωμό κρέας	Αγατούν παλιό ωμό κρέας
<b>Πόδια</b>	2	4

*Πίνακας με διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και σαρκοφάγων  
(ζώα που τρώνε μόνο κρέας)*

Από όλα αυτά, μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι οι πρώτοι άνθρωποι πιθανόν έτρωγαν λίγο κρέας. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι έτρωγαν μόνο νωπό κρέας, το οποίο είναι θερμιδικό.

Μια άλλη ομάδα τροφίμων που ήταν απίθανο να είναι στο μενού των προγόνων μας είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Από πού θα τα προμηθευόντουσαν; Ένα άλλο σημαντικό και παράξενο γεγονός είναι ότι οι άνθρωποι είναι το μόνο είδος που καταναλώνει γάλα και όταν μεγαλώνει. Και δεν πίνουν ανθρώπινο γάλα, αλλά γάλα από άλλα ζώα. Είναι λίγο περίεργο, έτσι δεν είναι;



Και τι γίνεται με τα δημητριακά; Σε μια απολύτως φυσική μορφή, μπορούν οι άνθρωποι να χωνέψουν το ρύζι ή το σιτάρι; Δύσκολα. Στην ωμή μορφή, οι άνθρωποι δεν μπορούν να μασήσουν τα δημητριακά και να τα χωνέψουν. Αν κοιτάξουμε τα ζώα, κυρίως τα πουλιά που τρώνε κυρίως τα δημητριακά, μπορούμε να δούμε ότι το πεπτικό τους σύστημα είναι κατάλληλο για μια τέτοια διατροφή. Τα πουλιά έχουν μια σακούλα στο λαιμό τους, όπου τα δημητριακά ύστερα από κατάποση στέκονται και διαλύονται για να χωνευτούν πιο εύκολα. Ωστόσο, οι άνθρωποι δεν έχουν πεπτική ικανότητα για ακατέργαστα δημητριακά. Οπότε, αν οι πρώτοι άνθρωποι δεν έτρωγαν ποτέ δημητριακά, γαλακτοκομικά προϊόντα ή κρέας, τότε τι έτρωγαν;

Τα λαχανικά είναι ένα προφανές συμπέρασμα. Τα λαχανικά στην ακατέργαστη μορφή τους δεν είναι δύσκολα για κατανάλωση αλλά είναι πολύ χαμηλά σε θερμίδες. Ας αναφέρουμε εν συντομία τη γεύση: χωρίς σάλτσα σαλάτας, τα ωμά λαχανικά σίγουρα γίνονται βαρετά αν καταναλώνονται καθημερινά!

Αν το συμπέρασμά μου είναι ότι οι πρώτοι άνθρωποι έτρωγαν μόνο λαχανικά, τότε σίγουρα νομίζετε ότι είμαι τρελός! Πώς μπορεί ένας άνθρωπος να είναι υγιής χωρίς καθόλου γάλα και δημητριακά; Στο τέλος, για μια ζωή ολόκληρη ακούμε ότι αυτά είναι μέρος της υγιεινής μας διατροφής!



Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ξεκίνησα αυτό το κεφάλαιο λέγοντάς σας να ξεχάσετε τι γνωρίζετε για τη λεγόμενη υγιεινή διατροφή! Αυτό που διαφημίζεται και προωθείται αυτή τη στιγμή δεν έχει καμία σχέση με την υγεία, αλλά με το κέρδος! Η αγορά που οδηγεί στην απόκτηση κερδών εισήγαγε «νέους» κανόνες στην ανθρώπινη διαίτα.

Με βάση τα πάντα που αναφέρθηκαν μέχρι τώρα, το ιδανικό φαγητό για τους ανθρώπους είναι:

- Ανάλατη τροφή
- Πρώτες τροφές που είναι εύπεπτες
- Τρόφιμα που είναι εύκολο να βρεθούν
- Τρόφιμα που περιέχουν αρκετές θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες απαραίτητες για την επιβίωση
- Τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες με τη μορφή απλών σακχάρων που χρειάζεται το σώμα μας

Μπορείτε να φανταστείτε ένα τρόφιμο που πληροί τις παραπάνω προϋποθέσεις;

Για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι ερευνητές μελετούσαν τα δόντια των πρώτων ανθρώπων για να καταλάβουν καλύτερα τι έτρωγαν. Είναι εκπληκτικό, αλλά δεν ήταν τίποτα από τα παραπάνω!

## ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΧΕΔΟΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΕΤΡΩΓΑΝ ΦΡΟΥΤΑ!

Ένα άλλο γεγονός που βοηθάει να αποδειχθεί αυτή η θεωρία μπορεί να βρεθεί με τη μελέτη του γενετικά πιο κοντινού ξαδέλφου μας από το ζωικό βασίλειο, έναν χιμπατζή, ο οποίος τρέφεται σχεδόν αποκλειστικά με φρούτα!

Όταν σκέφτεστε για πρώτη φορά αυτή τη θεωρία, φαίνεται παράλογη, αλλά αν το ξανασκεφτείτε, θα δείτε ότι τα φρούτα πληρούν όλες τις συνθήκες της ανθρώπινης διατροφής:

- » Τα φρούτα περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από οποιαδήποτε άλλη ομάδα τροφίμων.
- » Τα φρούτα έχουν εξαιρετική γεύση όταν είναι ωμά, ειδικά όταν είναι ώριμα.
- » Τα φρούτα μπορούν να καταναλωθούν αμέσως μόλις βρεθούν, χωρίς ειδική προετοιμασία.
- » Τα φρούτα στο σώμα μας χωνεύονται γρηγορότερα από άλλα τρόφιμα.
- » Τα ώριμα φρούτα μπορούν να μετατρέψουν τους υδατάνθρακες σε φρουκτόζη και γλυκόζη, και τα δύο είναι απλά σάκχαρα που το σώμα μας μπορεί να χρησιμοποιήσει ως στιγμιαία ενέργεια χωρίς να χρειάζεται πέψη.
- » Τα ένζυμα στα φρούτα μπορούν να μετατρέψουν τις πρωτεΐνες σε αμινοξέα και λιπαρά σε λιπαρά οξέα, τα οποία αποτελούν βασικές πηγές ενέργειας για το σώμα μας. Είναι η ενέργεια που χρειαζόμαστε για κίνηση, ομιλία, αναπνοή και οτιδήποτε άλλο είναι απαραίτητο για την επιβίωση.
- » Τα φρούτα είναι εύκολα διαθέσιμα ως μια επιλογή τροφίμων. Μπορούν εύκολα να βρεθούν χάρις στα ζωντανά χρώματα και απλά τα κόβετε από το δένδρο. Ώριμα φρούτα πέφτουν στο έδαφος, οπότε δεν απαιτείται κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια όπως στο κυνήγι και τη θανάτωση των ζώων!

» Ο εγκέφαλος από μόνος του λειτουργεί κινημένος με απλά σάκχαρα. Σε μια εποχή που οι άνθρωποι έτρωγαν μόνο φρούτα, ο ανθρώπινος εγκέφαλος μεγάλωνε. Η αρχαία μας διατροφή με τα φρούτα έχει βοηθήσει τα σώματά μας να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν και τώρα η σύγχρονη διατροφή μας προκαλεί τη μείωση του εγκεφάλου μας!

Ίσως τώρα φοβηθήκατε και σκέφτεστε ότι η λύση που προσφέρει το Diabetes NoMore βασίζεται αποκλειστικά στην κατανάλωση φρούτων! Μην ανησυχείτε, αυτό δεν είναι αλήθεια. Ωστόσο, πρέπει να θυμάστε αυτά τα σημαντικά γεγονότα σχετικά με τα φρούτα.



### 7.1.1. Ισορροπία σακχάρων και λιπών

**Ό**πως μάθατε στο τελευταίο κεφάλαιο, οι πρώτοι άνθρωποι έτρωγαν κυρίως φρούτα. Τα σάκχαρα από αυτά τα φρούτα μετατρεπόντουσαν εύκολα σε κυτταρική ενέργεια χωρίς την ανάγκη για ινσουλίνη.

Απλώς φανταστείτε, έτρωγαν περισσότερη ζάχαρη την ημέρα από ό, τι εμείς σήμερα, αλλά το πάγκρεάς τους λειτουργούσε πολύ καλά και δεν είχαν διαβήτη.

Η αλήθεια είναι ότι οι πρόγονοί μας έτρωγαν περιστασιακά κρέας και άλλα τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας όπως το αβοκάντο, αλλά ας αναλύσουμε αυτό. Όταν έβρισκαν το κρέας, δεν έτρωγαν φρούτα. Γιατί; Πρώτα, εν υπήρχε ψυγείο την εποχή εκείνη. Ήξεραν ότι έπρεπε να φάνε όλο αυτό το κρέας πριν χαλάσει. Δεδομένου ότι το κρέας είναι τόσο πλούσιο σε θερμίδες, δεν έτρωγαν φρούτα για όσο είχαν κρέας. Επίσης, το κρέας ήταν μια σπάνια απόλαυση, γι' αυτό ήθελαν να το τρώνε όσο το δυνατόν περισσότερα όταν το είχαν.

Αυτό ήταν το ΚΛΕΙΔΙ για τη διατροφή τους που δεν ακολουθείται από καμιά ασθένεια: ποτέ να μην ανακατεύετε ζάχαρη και λίπος!

Οι πρόγονοί μας έτρωγαν είτε αποκλειστικά λιπαρά είτε αποκλειστικά γλυκά γεύματα και ήταν η διατροφή που κρατούσαν μακριά από τον διαβήτη. Μόνο αφού οι άνθρωποι άρχισαν να συνδυάζουν γλυκά και λιπαρά τρόφιμα εμφανίστηκε η ανάγκη για ινσουλίνη.



### 7.1.2. Βιομηχανική αναπαραγωγή

**Η** πραγματική επιδημία του διαβήτη ξεκίνησε μόλις πριν από έναν αιώνα και γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι ήδη συνδύαζαν διάφορα τρόφιμα στα φαγητά τους πολύ καιρό πριν.

Λοιπόν, τι έχει αλλάξει; Πρώτα απ' όλα, η ποιότητα των τροφίμων μειώνεται. Όλοι έτρωγαν πολύ πιο υγιεινά τρόφιμα, καλλιεργούσαν βιολογικά προϊόντα σε μικρά αγροκτήματα και τα τρόφιμα δεν ήταν ποτέ εκτεθειμένα σε χημικές ουσίες. Φυσικά, οι άνθρωποι δεν είχαν διαθέσιμο πολύ επεξεργασμένο φαγητό την εποχή εκείνη. Ωστόσο, όλα έχουν αλλάξει με την επέκταση της βιομηχανικής αναπαραγωγής.

### 7.1.3. Το κρέας

Πιθανώς η μεγαλύτερη αλλαγή στην ανθρώπινη διατροφή προήλθε από την εκβιομηχάνιση της εκτροφής πουλερικών. Τα τελευταία 60 χρόνια, η παραγωγή κρέατος μεταφέρθηκε από μικρές φάρμες σε μεγάλα εργοστάσια. Στο παρελθόν, τα ζώα σε φάρμες έτρωγαν φυσικά τρόφιμα όπως συνέβαινε και πριν την εποχή της φάρμας. Οι αγελάδες, για παράδειγμα, κανονικά βόσκουν σε ατέλειωτα λιβάδια πράσινου γρασιδιού και παραγόμενο κρέας ήταν υγιείς και με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Αλλά αυτό έχει αλλάξει δραματικά τώρα. Τα βοοειδή που τρέφονται με γρασίδι περιέχουν λιπαρά ωμέγα 6 και 3 σε αναλογία 3:1. Το βόειο κρέας που παράγεται εμπορικά έχει μερίδιο 20:1. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό επειδή το λίπος ωμέγα 6 είναι το λίπος που δημιουργεί λίπος γύρω από το κύτταρο, εμποδίζοντας την ελεύθερη διέλευση και την απορρόφηση σακχάρων στο κύτταρο. Ωμέγα 3 λίπος, από την άλλη πλευρά, είναι το λίπος που επιπλέει ελεύθερα και στην πραγματικότητα καθαρίζει το αίμα από κακά λίπη.



Ένα επιπλέον πρόβλημα είναι ότι όλα τα σημερινά αγροτικά ζώα βρίσκονται σε κλουβιά. Δεν τρέχουν σε αλάνες και δεν τρώνε φυσικά τρόφιμα. Είναι πολύ άρρωστα ζώα και τα κρατούν με ανθυγιεινή διατροφή για να γίνουν μεγαλύτερα και παχύτερα. Οι ενέσεις στεροειδών και αντιβιοτικών αποτελούν επίσης μέρος της ζωής τους.



Αυτό το είδος του κρέατος είναι προβληματικό και επικίνδυνο για τον διαβήτη. Εάν πραγματικά χρειαστεί να φάτε κρέας, τότε επιλέξτε το μόνο κρέας οργανικής εκτροφής, που τρέφονται με το γρασίδι.

#### 7.1.4. Γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα σημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα είναι γεμάτα με λίπη και σάκχαρα και σίγουρα δεν είναι καλά για εμάς. Η λύση που συνιστά το Diabetes NoMore είναι η απόρριψη γαλακτοκομικών προϊόντων από τη διαίτά σας.

Όπως ήδη ανέφερα, είμαστε το μόνο είδος στον πλανήτη που πίνει γάλα από άλλα ζώα. Αυτό απλά δεν φαίνεται φυσικό.

Προσπαθήστε να ξεχάσετε όλα όσα σας έχουν πει για το πόσο σημαντικό είναι το γάλα για την υγεία σας. Σας είπαν ποτέ ότι το αγελαδινό γάλα που πωλείται ως γάλα με 2% λίπος περιέχει πραγματικά 35% λίπος; Αυτό δεν είναι ένα απλό λίπος αλλά κορεσμένα λιπαρά. Είναι το ίδιο λίπος που συνδέεται άμεσα με την υψηλή χοληστερόλη και την αντίσταση στην ινσουλίνη. Ως εκ τούτου, το γάλα θα πρέπει να αφαιρεθεί από τη διατροφή.

Η κατάσταση είναι πολύ παρόμοια με άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι, τυρί και παγωτό. Είναι γεμάτα λίπος! Το τυρί, για παράδειγμα, είναι σχεδόν 100% λίπος. Γι' αυτό πρέπει να το αποφεύγετε. Γαλακτοκομικά προϊόντα λαμβάνουν το 70% των θερμίδων τους από λίπος. Ως εκ τούτου, δεν υπάρχει χώρος για αυτά στη λύση που προσφέρει το Diabetes NoMore.

Έχετε δει πιθανώς τα γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λίπος, αλλά έχετε κατά νου ότι είναι σχεδόν αδύνατο να αφαιρέσετε όλα τα λίπη μέσα από κάτι! Ακόμα κι αν θα μπορούσατε να βγάλετε όλα τα λίπη από κάτι, αυτό που έχει απομείνει σε αυτό το προϊόν θα είναι η ζάχαρη. Και τι γίνεται με τη λακτόζη; Η λακτόζη είναι ένα άλλο είδος ζάχαρης που βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Μπορεί να έχετε ακούσει ότι οι άνθρωποι λένε ότι έχουν δυσανεξία στη λακτόζη. Αυτοί οι άνθρωποι δεν έχουν ένζυμα για να διασπάσουν και να χωνέψουν σάκχαρα από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όταν δεν υποβάλλονται σε πέψη, αυτά τα σάκχαρα κινούνται ελεύθερα μέσω του πεπτικού συστήματος. Στο κάτω μέρος του εντέρου δημιουργούν ένα ευνοϊκό περιβάλλον για την ανάπτυξη όλων των ειδών επιβλαβών βακτηρίων. Ως εκ τούτου, οι άνθρωποι που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη έχουν διάφορα προβλήματα υγείας και διαταραχές (μετεωρισμό, κολλικούς, διάρροια κλπ.)



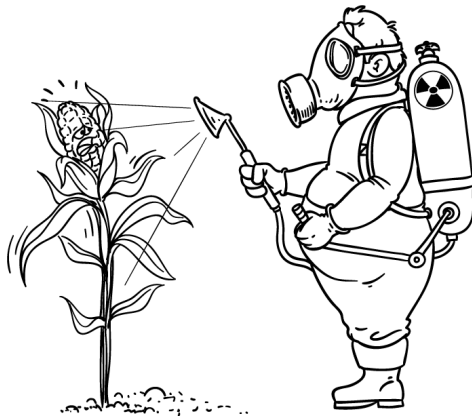
Όταν εφαρμόζετε τη λύση βιβλίου Diabetes NoMore, αποφεύγετε τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Μπορείτε να βρείτε κατάλληλες αντικαταστάσεις όπως γάλα σόγιας, κάνναβη, ρυζιού ή αμυγδάλου. Τα περισσότερα καταστήματα προσφέρουν σήμερα μια ποικιλία εναλλακτικών λύσεων για τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

### 7.1.5. Δημητριακά

Τα δημητριακά είναι μια άλλη ομάδα τροφίμων που έχει εισαχθεί στη διατροφή μας αρκετά πρόσφατα. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, οι άνθρωποι άρχισαν να καταναλώνουν δημητριακά πριν από 10.000 χρόνια.

Τα δημητριακά που καταναλώναν στο παρελθόν δεν ήταν σαν αυτά που τρώμε τώρα. Μέχρι να φτάσουν στο τραπέζι σας, έχουν ήδη περάσει πολλές βελτιώσεις και:

- » Έχασαν τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά
- » Περιέχουν μεγάλες ποσότητες δηλητηριωδών φυτοφαρμάκων, με τα οποία ψεκάζονται καθώς μεγαλώνουν
- » Είναι γεμάτα λιπάσματα και συνθετικά ορυκτά από το έδαφος, τα οποία τα δημητριακά δεν μπορούν πραγματικά να εκμεταλλευτούν
- » Εκτίθενται σε ακτινοβολία, η οποία καταστρέφει όλα τα καλά θρεπτικά συστατικά
- » Προέρχονται από γενετικώς τροποποιημένους σπόρους που μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, και αυτό ειδικά ισχύει για καλλιέργειες αραβοσίτου



Η καλλιέργεια και η συγκομιδή δημητριακών δεν είναι τα μόνα προβλήματα. Στο παρελθόν, χρησιμοποιούσαν πέτρινους μύλους για την άλεση των δημητριακών, αλλά σήμερα χρησιμοποιείται μια γρήγορη μεταλλική πρέσα για να αλέθουν οι κόκκοι σε σκόνη. Αυτοί είναι μερικοί από τους λόγους για τους οποίους έχουμε μια ξαφνική αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, που αναγκάζει το σώμα μας να παράγει πολύ περισσότερη ινσουλίνη από ποτέ.

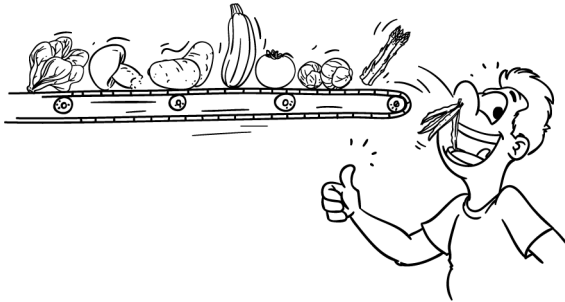
#### **7.1.6. Λαχανικά**

Τα λαχανικά αποτελούν σημαντικό μέρος της λύσης που προσφέρει το Diabetes NoMore. Αν θυμάστε, ανέφερα προηγουμένως ότι το κάλιο είναι πολύ σημαντικό στην επεξεργασία ζάχαρης στο σώμα μας και για πολλούς άλλους λόγους που δεν θα αναφέρουμε τώρα. Κάθε φορά που δεν έχουμε αρκετό κάλιο στο σώμα μας, αισθανόμαστε την επιθυμία για ζάχαρη. Το κάλιο βοηθά στην αποθήκευση της ζάχαρης στα κύτταρα. Στην ουσία, κάθε μόριο ζάχαρης χρειάζεται ένα μόριο καλίου ως βοήθημα για την αποθήκευση αυτής της ζάχαρης στο κύτταρο. Εάν καταναλώνετε περισσότερη ζάχαρη όταν το σώμα σας στερείται ήδη καλίου, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας θα αυξηθούν.

Για να αυξήσετε τα επίπεδα καλίου κατά τη διάρκεια της διαίτας Diabetes NoMore, πρέπει να καταναλώνετε όσο το δυνατόν περισσότερα λαχανικά. Ειδικά λαχανικά πλούσια σε κάλιο! Το μεγαλύτερο μέρος αυτών των λαχανικών βρίσκεται εύκολα σε μια ντόπια λαϊκή ή σε κάποιο εμπορικό κέντρο.

Προσπαθήστε να τρώτε σε μεγάλες ποσότητες:

- Ντομάτες
- Σπανάκι
- Μανιτάρια
- Πατάτες (ειδικά γλυκοπατάτα)
- Βλίτα
- Κολοκυθάκια
- Λαχανάκι Βρυξελλών
- Σπαράγγια
- Αρακά κλπ.
- 



Τα σκούρο πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι η καλύτερη πηγή καλίου. Εάν τρώτε 2 γεύματα σαλάτας την ημέρα αυτών των λαχανικών, θα καταναλώσετε επαρκή ποσότητα καλίου. Εάν δεν μπορείτε να φάτε τόσες πολλές σαλάτες και λαχανικά μαζί με τα γεύματα, τότε μπορείτε να προετοιμάσετε τα πράσινα smoothies ως ένα μικρό γεύμα και έτσι να καλύψετε τις καθημερινές ανάγκες σε κάλιο. Αργότερα στο βιβλίο θα σας δείξω απλές συνταγές για ποτά λαχανικών.

### 7.1.7. Φρούτα

Προηγουμένως αναφέραμε ότι τα φρούτα είναι η πιο σημαντική ομάδα τροφών για τους διαβητικούς και ότι ήταν η κύρια πηγή θρεπτικών συστατικών για τους προγόνους μας. Τα φρούτα ήταν η πρώτη τους επιλογή επειδή είχε μια εξαιρετική γεύση και ήταν διαθέσιμη από δέντρα και άμεσα έτοιμα για φαγητό.

Αλλά τώρα με την εκβιομηχάνιση όλων, τα φρούτα δεν είναι αυτό που ήταν κάποτε. Τα φρούτα τώρα κόβονται για εβδομάδες πριν ωριμάσουν, για να μην χαλάσουν κατά τη διάρκεια μεγάλων ταξιδιών προς τα ράφια των καταστημάτων. Ωστόσο, το να μην περιμένουμε φρούτα να ωριμάσουν πριν από τη συγκομιδή επηρεάζει τρία σημαντικά πράγματα:

- » Η γεύση δεν είναι ίδια. Τα περισσότερα φρούτα δεν μπορούν να ωριμάσουν σωστά μετά τη συλλογή τους, οπότε δεν αναπτύσσουν ποτέ πραγματική γεύση (οι μπανάνες αποτελούν εξαίρεση).
- » Άγουρα φρούτα που συλλέγονται νωρίς δεν έχουν πολλές θρεπτικές ουσίες που μπορούν να βρεθούν κανονικά στα πλήρως ώριμα φρούτα.
- » Το πιο σημαντικό είναι ότι τα άγουρα φρούτα δεν έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία μετατροπής της ζάχαρης, δηλαδή η ζάχαρη δεν έχει μετατραπεί σε φρουκτόζη. Αντιθέτως, μη γινωμένα φρούτα περιέχουν γλυκόζη, πράγμα που προκαλεί ακόμα περισσότερα διαβητικά προβλήματα.



## 7.2. Diabetes NoMore ΔΙΑΙΤΑ

Η δίαιτα που παρουσιάζεται εδώ είναι ειδικά σχεδιασμένη για να καθαρίζει το ήπαρ και να βελτιώσει τη λειτουργία του και να θεραπεύσει τον διαβήτη. Προσπαθήστε να ακολουθήσετε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες, καθώς αυτή η δίαιτα έχει να κάνει αποκλειστικά με το να πάρετε θρεπτικά συστατικά ώστε να απαλλαγείτε από την ινσουλίνη.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε δίαιτα που μπορεί να επηρεάσει τον διαβήτη σας.

### 7.2.1. Diabetes NoMore φαγητά

Έχω ήδη εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους ΣΑΚΧΑΡΑ και ΛΙΠΗ δεν πρέπει ποτέ να αναμιχθούν!

Ο βασικός κανόνας αυτής της δίαιτας είναι: να μην τρώτε ποτέ σάκχαρα και λίπος ταυτόχρονα. Αυτό είναι το πρώτο βήμα προς τη θεραπεία του διαβήτη. Θυμηθείτε, όλα τα τρόφιμα με πολλούς υδατάνθρακες μετατρέπονται σε ζάχαρη με τη διαδικασία της πέψης.

Παρακάτω σας παρουσιάζω λίστες (πίνακες) ομάδων τροφίμων που δεν πρέπει ποτέ να αναμειγνύονται. Αυτές είναι οι **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΕΣ** ομάδες τροφίμων και οι **ΚΟΚΚΙΝΕΣ** ομάδες τροφίμων. Υπάρχει ακόμα και η **ΜΑΥΡΗ** λίστα. Τα τρόφιμα από τη μαύρη ομάδα τροφίμων πρέπει να αποφεύγονται εντελώς! Όπως εξήγησα στο τελευταίο κεφάλαιο, υπάρχουν τρόφιμα που απλά δεν παρέχουν κανένα καλό και μπορούν να επιδεινώσουν σοβαρά τον διαβήτη. Αυτά τα τρόφιμα από τη μαύρη λίστα περιέχουν επίσης λίπη και σάκχαρα και κατά συνέπεια πρέπει να αποφεύγονται.





Έτσι, έχουμε μια γενική εικόνα του πιάτου σας: πρόκειται κυρίως για μαγειρεμένα και ωμά λαχανικά. Απλά λάβετε υπόψη ότι χρειάζεστε αυτή τη διαίτα για να καθαρίσετε το ήπαρ και το πάγκρεας και να αποκαταστήσετε τη λειτουργία τους. Μόλις φτάσετε αυτόν τον στόχο, μπορείτε να συνεχίσετε με το επόμενο βήμα: το βήμα συντήρησης, όπου η διατροφή σας δεν θα είναι τόσο περιορισμένη.

### Λίστες τροφίμων

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ		
Όλα τα φρούτα	Όλες οι ζύμες	Όλα τα ζυμαρικά
Όλα τα ρύζια	Βρώμη	Κουσκούς
Δημητριακά	Κινόα	Κριθάρι
Πατάτα	Γιαμ πατάτα	Νεροκολόκυθο
Κολοκύθα	Γλυκοπατάτα	Καλαμπόκι
Καρότο	Αρακάς	Αρακάς

ΛΙΠΗ		
Όλα τα κόκκινα κρέατα	Όλα τα πουλερικά	Ψάρι
Οστρακοειδή	Αυγά	Βούτυρο
Όλα τα λάδια	Όλοι οι ξηροί καρποί	Αβοκάντο
Ελιές		

ΔΙΑΦΟΡΑ		
Όλα τα γαλακτοκομικά	Τα περισσότερα γλυκά	Σχεδόν όλες οι γρήγορες τροφές
Τα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα		

Δηλαδή, το πιάτο σας θα ήταν:

Συνδυασμός τροφίμων από την **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ** λίστα.

Ή

Συνδυασμός τροφίμων από την **ΚΟΚΚΙΝΗ** λίστα.



### 7.2.2. Οι κανόνες που πρέπει να θυμάστε

Ενώ κάνετε τη Diabetes NoMore δίαιτα, προσπαθήστε πάντα να έχετε κατά νου τους ακόλουθους κανόνες και να τις ακολουθήσετε αυστηρά:

- » Τα λαχανικά (χωρίς άμυλο), σε αντίθεση με άλλες ομάδες τροφίμων, μπορείτε να τα τρώνε όσο θέλετε. Μπορείτε να τα τρώτε όσο θέλετε ανά πάσα στιγμή. Απλά μην χρησιμοποιείτε λάδι ή βούτυρο μαζί με γεύμα με υδατάνθρακες (Πορτοκαλιά ομάδα).
- » Σε ένα ιδανικό πιάτο, τα τρία τέταρτα θα καλυφθούν με λαχανικά (το κυρίως πιάτο σας). Φυσικά, αυτό δεν είναι ΥΠΟΧΕΩΤΙΚΟ, αλλά θα σας βοηθήσει να επιτύχετε την υγεία γρηγορότερα.
- » Όταν προγραμματίζετε το γεύμα σας, επιλέξτε τροφές ΜΟΝΟ ΑΠΟ Κόκκινη ή Πορτοκαλιά ομάδα, ΠΟΤΕ και από τις δύο ομάδες ταυτόχρονα. Εάν συνδυάσετε αυτές τις δύο ομάδες, το επίπεδο σακχάρου σας θα αυξηθεί γρήγορα. Για παράδειγμα, εάν για μεσημεριανό γεύμα έχετε κόκκινο κρέας, τότε το υπόλοιπο της ημέρας θα πρέπει να φάτε μόνο τα λαχανικά και να αποφεύγετε τους υδατάνθρακες και τα λίπη. Εάν ένα από τα γεύματά σας αποτελείται από δημητριακά, τότε το υπόλοιπο δεν πρέπει να περιέχει το λίπος.
- » Τα φρούτα είναι επίσης καλύτερο να μην αναμειγνύονται με άλλες ομάδες τροφίμων. Σας προτείνω να φάτε για πρωινό: απλά φρούτα.
- » Προσπαθήστε να μην τρώτε συχνά λιπαρά τρόφιμα. Περιμένετε τουλάχιστον 12 ώρες μεταξύ των λιπαρών γευμάτων. Ορισμένες λιπαρές τροφές απομακρύνονται από την κυκλοφορία του αίματος μόνο μετά από 3 ημέρες.
- » Λαμβάνοντας υπόψη ότι για το λίπος απαιτείται αρκετός καιρός για να απομακρυνθεί από την κυκλοφορία του αίματος, προσπαθήστε να αποφεύγετε αυτά τα τρόφιμα όσο το δυνατόν περισσότερο και να τα αντικαταστήσετε με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες.
- » Όταν τρώτε ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες, θυμηθείτε να αποφύγετε τις αλμυρές σάλτσες σαλάτας που περιέχουν λάδι.

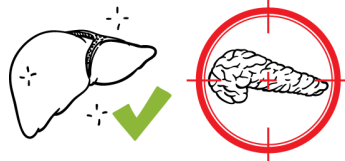
## Η' κεφάλαιο

# Θεραπεία του παγκρέατος και το IGF

Το προηγούμενο κεφάλαιο ήταν για την ενίσχυση της ηπατικής λειτουργίας με καθαρισμό του ήπατος και παραγωγή περισσότερων IGF. Αυτό θα μειώσει φυσικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Το επόμενο βήμα θα είναι η ενίσχυση του παγκρέατος σας, το οποίο θα βοηθήσει περαιτέρω στη θεραπεία του διαβήτη. Αν και μπορεί να έχετε ακούσει ότι η παγκρεατική βλάβη δεν μπορεί να διορθωθεί, υπάρχουν πολλά φαρμακευτικά φυτά που μπορούν να το κάνουν!

Μεγάλο μέρος της έρευνάς μου επικεντρώνεται σε αυτό το κεφάλαιο, επειδή η ομάδα μου ήταν εκείνη που ανακάλυψε εκείνα τα επαναστατικά συστατικά που καθιστούν το Diabetes NoMore εξαιρετική λύση για τον διαβήτη.

Ακολουθεί μια παρουσίαση των μεγάλων ανακαλύψεων αυτής της έρευνας και των κύριων τμημάτων αυτής της φόρμουλας για τη θεραπεία του διαβήτη.



## 8.1. Diabetes NoMore σκόνη

**Τ**α συστατικά αυτής της σκόνης είναι εύκολο να βρεθούν στα καταστήματα μπαχαρικών και βοτάνων. Αν δεν έχετε κάτι ανάλογο κοντά, μπορείτε να το παραγγείλετε σε όλο το διαδίκτυο. Πολλά από τα συστατικά μπορούν επίσης να βρεθούν σε εμπορικά κέντρα.



### Συστατικά για την Diabetes NoMore σκόνη

Συστατικά	Ιδιότητες	Ποσότητα
<b>Πλατυκόδον (Platycodi Radix)</b>	Αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη βελτιώνοντας την ομοιοστάση της γλυκόζης. Το εκχύλισμα έχει αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.	6 γραμμάρια
<b>Σχιζάνδρα (Schizandra Fructus)</b>	Η σχιζάνδρα είναι ένα φρούτο που χρησιμοποιείται στην Κίνα για να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα, να ρυθμίσει το σάκχαρο του αίματος, να μειώσει τη χοληστερόλη και να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή νέων υγιεινών κυττάρων.	6 γραμμάρια
<b>Πορτοφόλι του ποιμένα (Capsella Bursa)</b>	Βελτιώνει τη ροή του αίματος και διατηρεί τα φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα.	6 γραμμάρια

<b>Εκχύλισμα ρίζας γλυκορίζας (Glycyrrhizae Radix)</b>	Το εκχύλισμα περιέχει amorfrutin τα οποία έχουν αντιδιαβητική δράση. Μειώνει το σάκχαρο του αίματος και έχει αντιφλεγμονώδη δράση. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία σύνθετων μεταβολικών νοσημάτων.	5 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα ρίζας αστραγάλου (Astragalus Membranaceus Bunge)</b>	Βοηθά στη βελτίωση της λειτουργίας των νεφρών και μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.	5 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα Goji Berry (Lycium Barbarum)</b>	Goji Berry είναι γνωστό με το όνομα λυκόμουρο και έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες στην Κίνα για αναζωογόνηση και πρόσφατα στη θεραπεία του διαβήτη.	5 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα κινέζικο γιαμ (Dioscorea Japonica Thurnberg)</b>	Αυξάνει την αντοχή και τη μυϊκή δύναμη. Βελτιώνει την ηπατική λειτουργία και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό το φυτό είναι γνωστό για το αντιδιαβητικό αποτέλεσμα.	5 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα Polygonatum (Polygonatum Biflorum)</b>	Το φυτό Polygonatum περιέχει συστατικά που μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.	5 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα φύλλου μουριάς (Morus Alba)</b>	Πολλοί πολιτισμοί σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν φύλλα μουριάς για τον έλεγχο του διαβήτη. Είναι γνωστό ότι μειώνει την αιφνίδια αύξηση του σακχάρου στο αίμα που εμφανίζεται μετά το γεύμα.	5 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα ρίζας της κομμιοφόρου της αβησσυνιακής (Commiphora Abyssinica)</b>	Η κομμιοφόρος χρησιμοποιείται για βήχα, άσθμα, έλκη, δυσκοιλιότητα, αρθρίτιδα κλπ. Η Μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή και να καταπολεμήσει τα βακτηρίδια.	5 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα παναγιόχορτου (Leonurus Artemisia)</b>	Το παναγιόχορτο αυξάνει τη ροή του αίματος και μειώνει την αρτηριακή πίεση, η οποία μειώνει την καούρα. Αυξάνει τη ροή του αίματος και μειώνει την αρτηριακή πίεση, η οποία μειώνει την καούρα.	4 γραμμάρια

<b>Εκχύλισμα καρπού τζιτζιβιάς (Ziziphus Jujuba)</b>	Η τζιτζιβιά βοηθά στον καθαρισμό του αίματος και την ενίσχυση της μυϊκής δύναμης. Αυξάνει επίσης τη λειτουργία του ήπατος και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.	4 γραμμάρια
<b>Εκχύλισμα ραδικιού (Chocorium Intybus)</b>	Το ραδίκι χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα λόγω της θετικής επίδρασης στον πεπτικό σύστημα και στο ήπαρ. Συχνά χρησιμοποιείται για τη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.	4 γραμμάρια
<b>Σπόροι τριγωνέλλας</b>	Οι σπόροι τριγωνέλλας περιέχουν υψηλά επίπεδα διαλυτών ινών. Με την πέψη και την πρόσληψη υδατανθράκων, αυτοί οι σπόροι μειώνουν το σάκχαρο του αίματος.	50 γραμμάρια

Συνολική ποσότητα μείγματος: 115 γραμμάρια.

### Άλλα συστατικά:

<b>Κανέλλα</b>	Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η κανέλα βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.
<b>Κακαόδεντρο</b>	Κάποιες μελέτες δείχνουν ότι ορισμένα στοιχεία του κακάου είναι ευεργετικά για τη διατήρηση του σωματικού βάρους και των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.
<b>Stevia</b>	Η stevia μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Με μειωμένη αντίσταση στην ινσουλίνη, τα κύτταρα χρησιμοποιούν καλύτερη ινσουλίνη.

### 8.1.1. Πώς να φτιάξετε την Diabetes NoMore σκόνη

Για να προετοιμάσετε με επιτυχία τη σκόνη Diabetes NoMore, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:

1. Προμηθευτείτε όλα τα συστατικά που αναφέρονται παραπάνω στον πίνακα. Οι ποσότητες που αναφέρονται είναι επαρκείς για το απόθεμα ενός μήνα. Τα συστατικά μπορούν να αγοραστούν στο εμπόριο μπαχαρικών και βοτάνων.
2. Αγοράστε τα συστατικά σε μορφή σκόνης. Αν δεν υπάρχουν σε αυτή τη μορφή, χρησιμοποιήστε ένα γουδί για να φτιάξετε λεπτή σκόνη.
3. Πάρτε μια μεγάλη σακούλα καταψύξης που μπορεί να κλείσει. Βάλτε όλα τα συστατικά από τη λίστα μέσα και ανακινήστε τα μέχρι να αναμιχθούν καλά.



Η Diabetes NoMore σκόνη τώρα είναι έτοιμη για χρήση.



## 8.2. Πώς να προετοιμάσετε τα Diabetes NoMore ποτά

**Τ**α shake και τα smoothie που αναφέρονται εδώ μπορούν να καταναλωθούν μαζί με τα γεύματα όταν είστε σε δίαιτα Diabetes NoMore NoMore. Αυτό το ποτό γεμάτο υδατάνθρακες καταναλώνεται με τροφές από τη λίστα με υδατάνθρακες και για τα υπόλοιπα υπάρχει ποτό με πρωτεΐνες. Είναι πολύ εύκολο να προετοιμαστούν και έχουν μια εξαιρετική γεύση!



### 8.2.1. Shake πλούσιο σε υδατάνθρακες

**Συστατικά:**

- 2 dl νερό
- 1 dl παγάκια
- 1 μπανάνα
- 1 κουταλιά κακάο
- 1 κουταλιά κανέλλα
- 1 σακουλάκι stevia
- ¼ κουταλιά σκόνης Diabetes NoMore



Αναμίξτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν ομαλό μείγμα. Το shake σας είναι έτοιμο!

### 8.2.2. Πρωτεϊνικό ρόφημα

#### Συστατικά:

- 2 dl γάλα σόγιας, κάνναβη ή ξηρών καρπών (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)
- ¼ ώριμο αβοκάντο
- 1 κουταλιά βούτυρο αμυγδαλού
- 1 κουταλιά κακάο
- 1 κουταλιά κανέλλα
- 1 σακουλάκι stevia
- ¼ κουταλιά Diabetes NoMore σκόνης
- 1 dl παγάκια



Αναμίξτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ μέχρι να έχετε ένα ομαλό μείγμα.

Για βέλτιστα αποτελέσματα, κάντε 3 ποτά την ημέρα και πιείτε τα 30 λεπτά πριν το γεύμα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα ποτό που είναι σύμφωνο με τον τύπο τροφής που τρώτε. Είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με τους υδατάνθρακες για το πρωινό και στη συνέχεια να συνεχίσετε με πρωτεΐνες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



## Θ' κεφάλαιο

# Η θεραπευτική δύναμη του νου σας

Η δυτική ιατρική έχει αρχίσει μόλις στις τελευταίες δεκαετίες να διερευνά την ισχυρή επιρροή του νου μας στη γενική μας υγεία.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει την αναμφισβήτητη σχέση μεταξύ της κατάστασης του νου και της ικανότητάς μας να θεραπεύουμε μια ασθένεια. Με απλά λόγια, οι σκέψεις σας μπορούν να διαμορφώσουν τη ζωή και την υγεία σας. Για παράδειγμα, εάν ξυπνάτε το πρωί σκεφτόμενος το πόσο πολύ χρειάζεστε ινσουλίνη και συνεχίζετε με την ίδια σκέψη για την υπόλοιπη την ημέρα, ο εγκέφαλός σας θα συμφωνήσει μαζί σας μετά από λίγο. Μέρα με τη μέρα θα μαθαίνετε τον εγκέφαλό σας να πιστεύει ότι χρειάζεστε περισσότερη ινσουλίνη και θα παίρνετε πάντα ινσουλίνη για να ελέγξετε το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας.

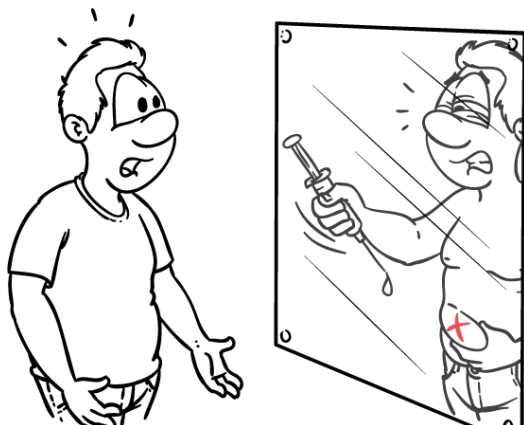


Πολλές μελέτες, συμπεριλαμβανομένου αυτού του Dr Βασίλη Ασλανίδη, έχουν αποδείξει ότι το μυαλό έχει επιρροή στο σώμα σε κυτταρικό επίπεδο και μπορεί ακόμη και να επηρεάσει το DNA. Η έρευνα αυτή εξηγεί πώς οι σκέψεις μας και η δύναμη του νου μας επηρεάζουν την ικανότητα του σώματος να θεραπεύεται από μόνο του και να αντιμετωπίζει μια ασθένεια.

Τώρα θα δούμε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την έσω θεραπευτική δύναμη για να νικήσετε τον διαβήτη.

## 9.1. Το υποσυνείδητό σας επηρεάζει τον διαβήτη σας

Το υποσυνείδητό μας διατηρεί μια ορισμένη εικόνα για μας. Η εικόνα διαμορφώνεται από το πώς βλέπουμε τους εαυτούς μας, με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες μας και τον τρόπο με τον οποίο τις αξιολογήσαμε.



Ας φανταστούμε ένα άτομο στο οποίο ειπώθηκε ότι ο διαβήτης είναι κληρονομικός και ότι το άτομο αυτό θα αρχίσει να βλέπει τον εαυτό του ως κάποιον που είναι πιθανό να πάθει διαβήτη. Θα αισθάνεται έτσι μόνο με βάση αυτή τη μία εμπειρία, ανεξάρτητα από την ακρίβεια των πληροφοριών ή τους πραγματικούς κινδύνους. Έχοντας αυτή τη σκέψη στον νου, μπορεί να αρχίσει να σκέφτεται ακόμα και πώς θα ήταν η ζωή ενός διαβητικού, πώς θα αλλάξουν και ποιο είδος θεραπείας και φαρμακευτικής αγωγής θα πρέπει να πάρει κλπ. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, το υποσυνείδητό του θα αρχίσει να αναπαράγει αυτή την εικόνα του εαυτού του ως διαβητικού και στον αληθινό κόσμο.

Αυτό είναι ένα τέλειο παράδειγμα για το πώς το μυαλό σας μπορεί να κάνει μια εικόνα που δεν βασίζεται σε μια πραγματική εμπειρία. Ποτέ δεν ήσασταν διαβητικός. Απλώς το φανταστήκατε και το υποσυνείδητό σας προβάλλει αυτή την εικόνα. Τώρα, τόσο εσείς όσο και το σώμα σας, καθώς και το μυαλό, πρέπει να ενεργήσετε ενάντια σε αυτήν την εικόνα ως διαβητικός. Εάν το μυαλό σας πιστεύει ότι είστε διαβητικός, το σώμα θα κάνει τα πάντα για να συμμορφωθεί με αυτή την πεποίθηση.

Όπως ανέφερα προηγουμένως, το μυαλό σας μπορεί να επηρεάσει το σώμα ακόμα και σε κυτταρικό επίπεδο, μέχρι το DNA. Έτσι, αν το μυαλό σας προβάλλει εικόνα του εαυτού σας ως διαβητικό, τα κύτταρα σας μπορεί να επιβραδύνουν ή να σταματήσουν εντελώς την παραγωγή ινσουλίνης. Αυτή η εικόνα είναι τόσο δυνατή. Αλλά υπάρχει μια θετική πλευρά αυτού. Καθώς οι αρνητικές εικόνες μπορούν να σας βλάψουν, τόσο οι θετικές εικόνες μπορούν να σας βοηθήσουν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δύναμη του μυαλού σας για να είστε πιο υγιείς και να απαλλαγείτε από τον διαβήτη!

## 9.2. Μέθοδος απεικόνισης 3 εβδομάδων

Η δύναμη του νου είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο που σπάνια χρησιμοποιείται πλήρως. Χρησιμοποιείται σπάνια για να διαμορφώσει μια νέα εικόνα ενός ατόμου με τέλεια υγεία. Αλλά τώρα είναι η ώρα για αυτό.

Κατ' αρχάς, αδειάστε τις σκέψεις και σβήστε όλες τις αρνητικές εικόνες του εαυτού σας ως άρρωστο.

Εμφυτέψτε μια νέα εικόνα του εαυτού σας στο μυαλό: μια ενθουσιώδη ή ακόμα και ιδανική εικόνα. Φανταστείτε να έχετε τέλεια υγεία! Δεν έχετε διαβήτη, καμία θεραπεία ή ένεση με ινσουλίνη! Είστε ένας υγιής άνθρωπος που ζει μια ευτυχισμένη ζωή και απολαμβάνει να περνάει χρόνο με την οικογένειά του και να τρώει το φαγητό που αγαπάει! Χωρίς κανένα εμπόδιο!

Μην σκέφτεστε πόσο περίεργο ακούγεται... απλά να είστε υπομονετικοί και να εμπιστευέστε τα λόγια σας. Δεν μπορώ να υπογραμμίσω αρκετά τη σημασία αυτού του βήματος στη διαδικασία της θεραπείας σας. Το όφελος θα είναι τόσο μεγάλο, και είμαι 100% σίγουρος ότι θα συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε αυτή τη μέθοδο απεικόνισης μέχρι το τέλος της ζωής σας!

Αυτός ο αριθμός εβδομάδων δεν επιλέχτηκε τυχαία. Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι χρειάζονται 21 ημέρες για να γίνουν οι σωστές αλλαγές στη δική μας εικόνα για τον εαυτό μας στο μυαλό.

Το μόνο που χρειάζεστε είναι η φαντασία. Η φαντασία σας έχει δημιουργήσει μια τρέχουσα εικόνα και η φαντασία σας θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε μια νέα, καλύτερη εικόνα του εαυτού σας. Μια εικόνα τέλειας υγείας.



Αυτή η μέθοδος είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τον διαβήτη τύπου 1, όπου ευθύνεται συνήθως η γενετική. Μόνο το μυαλό έχει τη δύναμη να το αλλάξει! Με πλήρη αφοσίωση και αυτές τις ασκήσεις, μπορείτε να επηρεάσετε το DNA σας και να σταματήσετε να είστε διαβητικός.

Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να κρατήσετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας, να χαλαρώσετε, να καθίσετε και να φανταστείτε ότι είστε απόλυτα υγιείς. Μπορεί να είναι πιο εύκολο να ξεκινήσετε ακολουθώντας τα εξής βήματα::

<b>1ο ΒΗΜΑ</b>	Γράψτε στο χαρτί την περιγραφή της εικόνας του εαυτού σας που θέλετε να δείτε στο μυαλό σας. Φανταστείτε ένα σενάριο σαν μια ταινία που θα επαναλαμβάνει το μυαλό σας στο υποσυνείδητό σας.
<b>2ο ΒΗΜΑ</b>	Προσδιορίστε κάθε μέρα την ώρα για αυτό: χαλαρώστε, καθίστε και προβάλλετε αυτή την ταινία στο κεφάλι σας, ακριβώς όπως γράψατε στο χαρτί. Κάντε το για τουλάχιστον 20 λεπτά.
<b>3ο ΒΗΜΑ</b>	Την πρώτη εβδομάδα, ορίστε με ακρίβεια την εικόνα που θέλετε να δείτε, δηλαδή την τέλεια εικόνα της υγείας σας. Στη συνέχεια, προβάλλετε την ταινία αυτή για τις επόμενες 2 εβδομάδες κάθε μέρα από την αρχή...

### Συμβουλές για την επιτυχή απεικόνιση

Για πολλούς ανθρώπους είναι δύσκολο να αρχίσουν να χρησιμοποιούν αυτή τη μέθοδο απεικόνισης. Γι' αυτό, ορίστε μερικές συμβουλές που θα σας διευκολύνουν.

Δεδομένου ότι χρειάζεστε μια λεπτομερή ταινία για να «ξεγελάσετε» το μυαλό σας, οι περισσότεροι άνθρωποι επιτυγχάνουν καλύτερα αποτελέσματα όταν φαντάζονται ότι κάθονται στον κινηματογράφο και παρακολουθούν τον εαυτό τους ως ηθοποιό σε μια ταινία που προβάλλεται σε μεγάλη οθόνη.

Προσπαθήστε να φανταστείτε μια πολύ λεπτομερή ταινία στην οποία παίζετε. Όχι μόνο μια μικρή εικόνα του σώματός σας ως υγιές, αλλά μια πλήρη ζωντανή ιστορία της υγείας σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την επίσκεψη στο γιατρό σας, την απόκτηση τέλειων αποτελεσμάτων, τη συζήτηση με την οικογένειά σας ότι δεν έχετε διαβήτη, την παρακολούθηση του παγκρέατος και του ήπατος πως λειτουργούν άψογα, την αναζωογόνηση των κυττάρων κλπ. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε συναισθήματα ώστε να νιώσετε πως δεν έχετε διαβήτη.

Αυτό είναι σημαντικό επειδή το μυαλό μας δημιουργεί μια εικόνα που βασίζεται στην εμπειρία μας. Όσες περισσότερες λεπτομέρειες συμπεριλάβετε, τόσο πιο ρεαλιστική θα είναι αυτή η εικόνα στο μυαλό σας. Το να συμπεριλάβετε όλα τα συναισθήματα και αισθήσεις θα συμβάλει περαιτέρω στην ταχύτερη αλλαγή της εικόνας του εαυτού σας.

Και στο τέλος, έχετε λίγη πίστη! Μην σκέφτεστε την τρέχουσα κατάσταση και πόσο άρρωστος/η είστε τώρα. Η μέθοδος απεικόνισης βασίζεται στο σημείο όπου θέλετε να είστε στο μέλλον. Απαιτείται αφοσίωση και ισχυρή πεποίθηση, αλλά αν είστε αποφασιστικά ορίσετε αυτό τον στόχο, θα επιτευχθεί.





## Ι΄ κεφάλαιο

# Συμπέρασμα

Το μήνυμα αυτού του βιβλίου είναι σαφές: ο διαβήτης μπορεί να θεραπευτεί! Αυτές είναι οι πληροφορίες που θέλω να μοιραστώ με τον κόσμο, καθώς μπορούν να βοηθήσουν πολλούς ανθρώπους να ξαναποκτήσουν την κανονική τους ζωή. Εάν ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες από το πρόγραμμα Diabetes NoMore, θα επιτύχετε τον στόχο σας και θα είστε ελεύθεροι από διαβήτη.

Αυτή η διαίτα θα καθαρίσει το ήπαρ σας και σας υπόσχομαι ότι θα αισθανθείτε σαν ένα νέο άτομο.

Το Diabetes NoMore είναι ένα μοναδικό πρόγραμμα που θα αλλάξει τη ζωή σας για πάντα. Ξέρω ότι λειτουργεί, αλλά αν νομίζετε ότι δεν είναι για εσάς ή δεν είστε εντελώς ικανοποιημένοι με το αποτέλεσμα, θα διατηρήσω την εγγύησή μου. Έχετε 44 ημέρες για να το δοκιμάσετε και αν, για οποιοδήποτε λόγο, το Diabetes NoMore δεν είναι αυτό που περιμένατε, απλά γράψτε στη δική μας ομάδα υποστήριξης και θα έχετε πλήρη επιστροφή χρημάτων.

Εγώ είμαι ο Alan Brown και δεν μπορώ πλέον να βλέπω πώς ο διαβήτης καταστρέφει τη ζωή των ανθρώπων. Πιστεύω ότι υπάρχει μια λύση και αυτό είναι το Diabetes NoMore. Μπορείτε να ανανεώσετε την υγεία σας και να ζήσετε μια εκπληκτική ζωή!



Δεν έχετε τίποτα να χάσετε αν δοκιμάσετε το Diabetes NoMore ενώ μπορείτε να τα κερδίσετε τα πάντα! Έχετε πίστη, αφοσιωθείτε και τα αποτελέσματα θα εμφανιστούν!

Για το τέλος, ας περάσουμε τα τρία μεγάλα βήματα της Diabetes NoMore λύσης...

# ΤΡΙΑ ΜΕΓΑΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ DIABETES NOMORE ΛΥΣΗΣ

<b>1ο ΒΗΜΑ</b>	<b>ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθαρίστε το ήπαρ με ένα πρόγραμμα αποτοξίνωσης διάρκειας μιας ημέρας και αφαιρέστε τις χημικές ουσίες και τους ρύπους που παρεμβαίνουν στη δουλειά του ήπατος. Το καθαρό ήπαρ είναι ένα μεγάλο βήμα προς τη θεραπεία του διαβήτη!</li> <li>• Ακολουθήστε την ειδική διαίτα για να βεβαιωθείτε ότι το ήπαρ σας και το πάγκρεάς σας λειτουργούν σωστά</li> </ul>
<b>2ο ΒΗΜΑ</b>	<b>DIABETES NoMore ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ακολουθήστε την Diabetes NoMore διαίτα και προσέξτε τις ομάδες τροφίμων ώστε να θεραπεύσετε φυσικά τον διαβήτη.</li> <li>- Πίνετε τα Diabetes NoMore shake 3 φορές την ημέρα τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το γεύμα.</li> </ul>
<b>3ο ΒΗΜΑ</b>	<b>ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟΝ ΝΟΥ ΣΑΣ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Θυμηθείτε ότι έχετε την θεραπευτική δύναμη μες στον εαυτό σας, απλά πρέπει να τη χρησιμοποιήσετε! Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο απεικόνισης ως το τελευταίο βήμα προς το σώμα χωρίς διαβήτη!</li> </ul>

**Σημαντική παρατήρηση**

Όταν αρχίσετε οποιοδήποτε Diabetes NoMore πρόγραμμα, σας παρακαλώ να **MHN** σταματήσετε να παίρνετε τη συνταγογραφούμενά σας φάρμακα ή την ινσουλίνη! Η απότομη διακοπή μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία σας. Ενημερώστε τον γιατρό σας σχετικά με αυτή τη μέθοδο και τι σκοπεύετε να κάνετε. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με την αργή μείωση και τη ρύθμιση των δόσεων καθώς προχωράτε με το πρόγραμμα Diabetes NoMore.



Ανεξάρτητα από την αλλαγή που θέλετε να κάνετε, είναι συνετό να συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας εάν μπορεί να επηρεάσει την υγεία σας. Απλά ενημερώστε τον/την για τα σχέδιά σας και να κάντε μια γενική εξέταση για να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να ξεκινήσετε με το πρόγραμμα Diabetes NoMore.

Προετοιμαστείτε επειδή θα πρέπει να ελέγχετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας συχνότερα από το συνηθισμένο. Αυτή τη στιγμή πιθανότατα ελέγχετε τα επίπεδα σακχάρου πριν από κάθε γεύμα, πιθανώς 3 φορές την ημέρα. Ωστόσο, όταν βρίσκεστε στη δίαιτα Diabetes NoMore, θα πρέπει να τα ελέγχετε πριν και μετά από κάθε γεύμα, 6 φορές την ημέρα.

Αν ο έλεγχος με τσίμπημα στο δάχτυλο δεν σας είναι άνετος, ρωτήστε τον γιατρό σας για μερικές άλλες μεθόδους εξέτασης. Ωστόσο, έχετε υπόψη το κόστος αυτών των εναλλακτικών μεθόδων. Όταν ξεκινάτε με το Diabetes NoMore, πρέπει να μετρήσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα πριν και μετά το γεύμα λόγω των πιθανών αλλαγών που θα πρέπει να κάνετε. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα που λαμβάνουν ενέσεις ινσουλίνης. Επίσης, προετοιμαστείτε για περισσότερες επισκέψεις στο γιατρό σας, επειδή θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τη δόση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων ή της ινσουλίνης όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα αρχίζουν να μειώνονται λόγω του προγράμματος Diabetes NoMore.

Για το τέλος, έχετε στον νου ότι δεν θα χρειαστεί να το κάνετε αυτό για πολύ καιρό ακόμα: πολύ σύντομα θα είστε ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ!



# 3ο ΜΕΡΟΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



## ΙΑ΄ κεφάλαιο

# Συνταγές

**Α**υτό το κεφάλαιο έχει σκοπό να διευκολύνει τη ζωή σας ενώ ακολουθείτε το πρόγραμμα Diabetes NoMore. Παρόλο που συζητήσαμε λεπτομερώς τις διαφορές μεταξύ των ομάδων τροφίμων και τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να τα συνδυάσετε με τα ποτά Diabetes NoMore, είναι ακόμα καλό να έχετε έτοιμες μερικές ιδέες γευμάτων.

Εδώ θα βρείτε πολλές προτάσεις για γλυκές συνταγές που μπορείτε εύκολα να προετοιμάσετε για το φαγητό σας. Η ιδέα δεν είναι μόνο να έχετε τα τρόφιμα που είναι υγιεινά και καλά για τον διαβήτη σας, αλλά και ένα εύγευστο γεύμα που θα απολαύσετε!

Όλοι παλεύουμε με το τι θα φτιάξουμε για το μεσημεριανό ή για δείπνο, το οποίο είναι ακόμη δυσκολότερο για τους διαβητικούς και τους ανθρώπους με ειδική διατροφή. Απλά κρατήστε αυτό το κεφάλαιο στην κουζίνα και ποτέ δεν θα ξεμείνετε από ιδέες για ένα υπέροχο γεύμα!

Όλες οι συνταγές είναι διοργανωμένες σύμφωνα με τις ειδικές διατροφικές σας ανάγκες, ώστε να μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε για να επιτύχετε φανταστικά αποτελέσματα!



### 11.1. Αγοράζετε βιολογικά τρόφιμα

Για βέλτιστα αποτελέσματα, όποτε είναι δυνατόν, αγοράζετε βιολογικά φρούτα και λαχανικά. Τα βιολογικά τρόφιμα περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά και έχουν θετική επίδραση στη συνολική υγεία. Συνεισφέρουν στη μακροζωία και είναι μια απαραίτητη επιλογή όταν θέλετε να καταπολεμήσετε οποιαδήποτε ασθένεια.



Σε σύγκριση με άλλα φρούτα και λαχανικά, αυτό που βιολογικής καλλιέργειας μπορεί να έχει έως και 50% περισσότερα αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά σε πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου και καρδιακών παθήσεων. Επιπλέον, τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα απαραίτητα για να λειτουργήσει σωστά το σώμα σας.

Φυσικά, και η γεύση των βιολογικών τροφίμων είναι ασύγκριτα καλύτερη!



## 11.2. Ισορροπία λίπους και σακχάρων

Στα προηγούμενα κεφάλαια έλεγα ότι ποτέ δεν πρέπει να συνδυάζετε γλυκά και λιπαρά τρόφιμα. Για λόγους ευκολίας, τα τρόφιμα χωρίζονται σε πορτοκαλιά και κόκκινη ομάδα τροφίμων. Απλώς να έχετε κατά νου ότι ΠΟΤΕ δεν πρέπει να τρώτε μαζί τρόφιμα από διαφορετικές ομάδες. Πάντοτε να ξεκινάτε με ωμά και μαγειρεμένα λαχανικά, τα οποία πρέπει να καταλαμβάνουν το 75% του πιάτου σας. Όταν τελειώσετε με την αποτοξίνωση του ήπατος και το πάγκρεάς σας αρχίσει πάλι να λειτουργεί φυσιολογικά, μπορείτε να αρχίσετε να εισάγετε περισσότερα διαφορετικά τρόφιμα με λιγότερους περιορισμούς.

Καθώς θα προετοιμάζεστε για το πρόγραμμα Diabetes NoMore, αυτές οι απλές οδηγίες θα σας βοηθήσουν:

- Τρώτε λαχανικά όσο περισσότερο μπορείτε και όποτε μπορείτε. Απλά μην χρησιμοποιείτε λίπη (λάδι και βούτυρο) με τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες.
- Διατηρήστε τον κανόνα για την κόκκινη και την πορτοκαλιά ομάδα τροφίμων. Μην τα αναμινύετε. Με τα λίπη τρώτε μόνο λαχανικά μέχρι το τέλος της ημέρας. Μαζί με τα δημητριακά τρώτε μόνο μη λιπαρά φαγητά εκείνη την ημέρα.
- Φρούτα τρώτε από μόνα τους, τουλάχιστον 12 ώρες μετά το λιπαρό φαγητό.
- Η λήψη 75% των ημερήσιων θρεπτικών ουσιών από τα λαχανικά είναι η καλύτερη για τους διαβητικούς, και θα σας βελτιώσει επίσης τη συνολική υγεία.
- Όταν τρώτε ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες, χρησιμοποιείτε μόνο σάλτσες χωρίς λάδι.

Η αρχή αυτού του κεφαλαίου ήταν για το πώς να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες. Το να γνωρίζετε τι να φάτε και πώς να το προετοιμάζετε με υγιεινό και νόστιμο τρόπο δεν είναι τόσο απλό... Στο υπόλοιπο αυτού του κεφαλαίου θα βρείτε νόστιμες συνταγές για κάθε ομάδα τροφίμων για να κάνετε τη δική σας δίαιτα Diabetes NoMore μια νοστιμότατη εμπειρία!



### 11.3. Σάλτσες σαλάτας χωρίς λάδι

#### Σάλτσα από σμέουρα

**Συστατικά:**

- 500 γρ. σμέουρα
- 3 κοτσάνια σέλινο

**Προετοιμασία:**

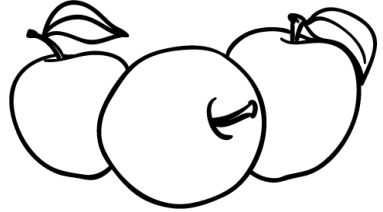
Χτυπήστε τα σμέουρα και το σέλινο στο μπλέντερ. Όταν επιτευχθεί η επιθυμητή πυκνότητα, ρίξτε το σε ένα πιάτο ή μεταφέρετε τη σάλτσα στο κατάλληλο μπολ.



### Σάλτσα από μήλα με μπαχαρικά

#### Συστατικά:

- 50 ml χυμό μήλου
- 50 ml ξύδι μήλου
- ¼ κουταλάκι αποξηραμένο βασιλικό
- ¼ κουταλάκι αποξηραμένη ρίγανη
- ¼ κουταλάκι αλάτι κατά επιθυμία



#### Προετοιμασία:

Ανακατέψτε όλα τα συστατικά με μίξερ. Φυλάσσετε στο ψυγείο για τουλάχιστον δύο ώρες σε δοχείο με καλά κλειστό καπάκι. Ανακινήστε πριν από το σερβίρισμα.

### Εξαιρετικά κρεμώδης σάλτσα κάνναβης

#### Συστατικά:

- 120 ml αποφλοιωμένους σπόρους κάνναβης
- 120 ml νερό
- 2 κουταλιές μαγιάς τροφίμων
- 2 κουταλιές φρέσκο χυμό λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ½ κουταλάκι ψιλό θαλασσινό αλάτι

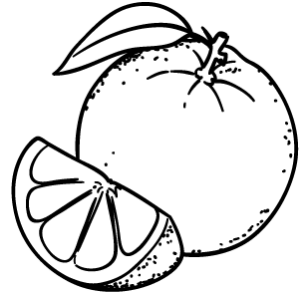
#### Προετοιμασία:

Τοποθετήστε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ και ανακατέψτε με μεγάλη ταχύτητα μέχρι το μίγμα να γίνει ομαλό. Βάλτε αλάτι κατά επιθυμία. Η σάλτσα αρχικά θα φαίνεται αραιά, αλλά θα πήξει αφού κρυώσει στο ψυγείο.

### Σάλτσα από πορτοκάλι και πιπερόριζα

#### Συστατικά:

- 150 ml φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 80 ml φρέσκο χυμό μήλο
- 1 κουταλιά ξύδι μήλου
- 1 κουταλιά φρέσκο χυμό μοσχολέμονο
- 1 κουταλιά φρεσκοτριμμένη πιπερόριζα
- Θαλασσινό αλάτι κατά επιθυμία



#### Προετοιμασία:

Ανακατέψτε όλα τα συστατικά.

### Σάλτσα από φράουλες με ξύδι βαλσάμικο

#### Συστατικά:

- 150 ml κομμένες φράουλες
- 60 ml ξύδι βαλσάμικο
- ½ ψιλοκομμένο ασκαλώνιο
- 2 κουταλάκια φρέσκο θυμάρι
- 1 ¼ κουταλάκια μουστάρδα Dijon
- ¼ κουταλάκι αλεσμένο μαύρο πιπέρι

#### Προετοιμασία:

Βάλτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ, προσθέστε 6 ml νερού και ανακατέψτε μέχρι να γίνει πολύ ομαλό το μείγμα.

## Σάλτσα με σπόρους chia και σχοινόπρασο

### Συστατικά:

- 230 ml βιολογικό γάλα σόγιας ή κάνναβη
- 1 κουταλιά σπόρους chia
- 120 ml ψιλοκομμένο ασκαλώνιο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 120 ml φρέσκο σχοινόπρασο
- 60 ml λευκό ξύδι βαλσάμικο
- ½ κουταλάκι θαλασσινό αλάτι
- ¼ κουταλάκι πιπέρι



### Προετοιμασία:

Βάλτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ και ανακατέψτε τα μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιογενές.

## Dressing asiatic

### Συστατικά:

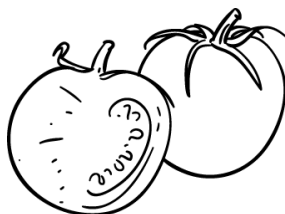
- 6 κουταλιά μαγιά τροφίμων
- 3 κουταλιές σάλτσας ταμάρι
- 3 κουταλιές μουστάρδας Dijon
- 3 κουταλιές ξύδι βαλσάμικο
- 3 κουταλιές ξύδι μήλου
- 5 κουταλιές χυμό λεμόνι ή μοσχολέμονο
- 3 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου ή χυμό αγαύης
- 3 κουταλιές vegan σάλτσας Worcestershire
- 2 κουταλιές αλεσμένο λιναρόσπορο
- 60 ml κρύο νερό

**Προετοιμασία:**

Αναμίξτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ. Τοποθετήστε τη σάλτσα σε δοχείο με ερμητικό καπάκι και αποθηκεύστε το στο ψυγείο.

**Σάλτσα από ντομάτα και βασιλικό****Συστατικά:**

- 3-4 μικρές ντομάτες Roma, ξεφλουδισμένες και κομμένες στα δύο
- 1 μικρότερη εγχώρια ντομάτα, ξεφλουδισμένη και κομμένη στα τέσσερα
- 1/2 μεγάλες κόκκινες πιπεριές, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
- 120 ml κόκκινο ξύδι κρασιού
- 80 ml λιαστή ντομάτα (χωρίς λάδι), ψιλοκομμένη
- 8-10 φύλλα φρέσκο βασιλικό
- Χυμός από 1 λεμόνι
- 1 πρέζα θαλασσινό αλάτι
- 230 ml νερό

**Προετοιμασία:**

Ανακατέψτε τα πρώτα 7 συστατικά με τη μισή ποσότητα νερού στο μπλέντερ μέχρι να γίνει λείο μείγμα. Προσθέστε νερό μέχρι την επιθυμητή συνοχή. Αποθηκεύστε το μη χρησιμοποιημένο μέρος στο ψυγείο. Το ποσό είναι για 3 φλιτζάνια περίπου.



## Σάλτσα ράντζο

### Συστατικά:

- 230 ml βιολογικό, φυτικό γάλα
- 60 ml ωμό ανάλατο ηλιόσπορο
- 60 ml φρέσκο χυμό λεμόνι
- 1 κουταλιά σπόρους chia
- 2 κουταλάκια αποξηραμένο κρεμμύδι
- 1 κουταλάκι σάλτσα καρύδας ή σάλτσα tamari χωρίς γλουτένη
- 1 κουταλάκι μουστάρδας Dijon
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ¼ κουταλάκι σπόρους σέλινο
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο σχοινόπρασο
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

### Προετοιμασία:

Βάλτε όλα τα συστατικά, εκτός από το σχοινόπρασο και το μαϊντανό, στο μπλέντερ και ανακατεύετε για 2 λεπτά ή έως ότου το μίγμα γίνει ομοιογενές. Τοποθετήστε σε ένα μπολ με ένα ερμητικό καπάκι και ανακατέψτε το σχοινόπρασο και τον μαϊντανό. Καλύψτε και φυλάξτε στο ψυγείο για μία νύχτα.

## Κρεμώδη σάλτσα με τρία είδη πιπεριού

### Συστατικά:

- 120 ml γάλα σόγιας χωρίς πρόσθετη ζάχαρη
- 80 ml λευκό ξύδι βαλσάμικο (ή ξύδι ρυζιού)
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/2 έως 1 κουταλάκι κόκκινο πιπέρι σε κόκκους, θρυμματισμένο
- 1/4 κουταλάκι φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι
- 1/8 κουταλάκι αλεσμένο λευκό πιπέρι
- 1/2 κουταλάκι κρεμμύδι σε σκόνη
- 1/2 κουταλάκι αλάτι (ή κατά επιθυμία)
- 1/2 κουταλάκι σπόρους chia (ή λιναρόσπορο)

### Προετοιμασία:

Τοποθετήστε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Φυλάσσετε το στο ψυγείο για τουλάχιστον 1/2 ώρα ή μέχρι να πυκνωθεί η σάλτσα. Ανακατέψτε καλά πριν τη χρήση.



## 11.4. Γεύματα με υδατάνθρακες

### Ανοιξιτιάτικα ρολά

#### Συστατικά:

- 2 φύλλα ζύμη για spring rolls
- 1 μικρό καρότο, κομμένο σε λωρίδες
- ½ μικρό αγγούρι, κομμένο σε λωρίδες
- 2 ολόκληρα κρεμμυδάκια φρέσκα, κομμένα σε λωρίδες
- 1 κόκκινη ή κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες



#### Προετοιμασία:

Βάλτε τα κομμένα λαχανικά στην επιφάνεια εργασίας. Μουλιάζετε τα φύλλα μεμονωμένα στο νερό για περίπου 30 δευτερόλεπτα ή μέχρι να μαλακώσουν λίγο. Τοποθετήστε τη ζύμη στο ξύλο κοπής και περιμένετε λίγο για χαλάρωση. Τοποθετήστε τα λαχανικά στην άκρη της ζύμης που βρίσκεται πιο κοντά σας. Αναδιπλώστε τις άκρες πάνω από τα λαχανικά και τυλίξτε αργά, βεβαιώνοντας ότι το ρολό είναι γερά τυλιγμένο. Προσέξτε, γιατί η ζύμη θα μπορούσε να θρυμματιστεί. Επαναλάβετε τη διαδικασία με το επόμενο ρολό.

### Σπιτικά πατατάκια φούρνου

#### Συστατικά:

- 1 κιλό κόκκινες πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε πάχος περίπου 1,5 εκ.
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη ή πράσινη πιπεριά στρογγυλή, κομμένη και με αφαιρεμένους σπόρους
- ¾ κουταλάκι θρυμματισμένο αποξηραμένα δεντρολίβανο
- Αλάτι και πιπέρι

**Προετοιμασία:**

Ζεσταίνετε το φούρνο στους 250 βαθμούς. Τοποθετήστε στο χαρτί ψησίματος τις πατάτες, το κρεμμύδι, την πιπεριά και το δενδρολίβανο, στη συνέχεια επικαλύψτε τα με αλάτι και πιπέρι ομοιόμορφα. Ανακατέψτε μέχρι να επικαλυφθούν όλα τα λαχανικά. Ψήστε μέχρι να μαλακώσει, ή περίπου για 1 ώρα. Μεταφέρετε τα σε ένα δίσκο σερβιρίσματος.

**Μπρουσκέτες****Συστατικά:**

- 5 σκελίδες σκόρδο, ψιλοτριμμένες
- 500 γρ. κόκκινες ντομάτες κοκτέιλ, κομμένες κατά μήκος
- 500 γρ. κίτρινες ντομάτες κοκτέιλ, κομμένες κατά μήκος
- 1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε κυβάκια
- 1 φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 16 ολόκληρα φύλλα βασιλικό
- 1 πακέτα από δημητριακά ολικής αλέσεως

**Προετοιμασία:**

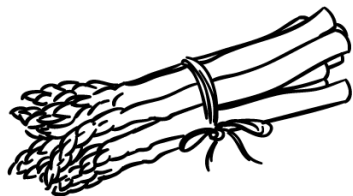
Τοποθετήστε το σκόρδο και τα κόκκινα κρεμμύδια σε ένα μικρό τηγάνι και τηγανίστε για περίπου 1 λεπτό. Βεβαιωθείτε ότι το σκόρδο δεν έχει γίνει πολύ σκούρο (θα πρέπει να πάρει χρυσό χρώμα). Ανακινήστε στο μπολ και αφήστε το να κρυώσει λίγο.

Στο ένα μπολ ρίξτε τις ντομάτες, το πιπέρι και το βασιλικό. Δοκιμάστε και προσθέστε περισσότερο βασιλικό, αν χρειαστεί. Καλύψτε και αφήστε το για 1 έως 2 ώρες στο ψυγείο.

Κόψτε την μπαγκέτα διαγώνια σε φέτες ώστε να έχετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια. Τις μισές από τις φέτες ψωμιού ψήστε στο τηγάνι για grill μέχρι να πάρουν χρυσό χρώμα και στις δύο πλευρές. Το μείγμα για μπρουσκέτες ανακατέψτε το καλά πριν το βάλετε στο ψωμί.

**Ανοιξιάτικο ριζότο με σπαράγγια****Συστατικά:**

- 500 ml ζωμό κοτόπουλο ή λαχανικών (χωρίς λάδι)
- 80 ml ασκαλώνια, ψιλοκομμένα
- 230 ml ρύζι Arborio
- 350 γρ. λεπτά σπαράγγια με αποκομμένα σκληρά άκρα, κομμένα σε μήκος περίπου 5 εκ.
- 1-2 κουταλάκια φρέσκο χυμό λεμόνι
- 60 ml φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση
- 1 κουταλάκι τριμμένη φλούδα λεμονιού για διακόσμηση



**Προετοιμασία:**

Σε ένα μεγαλύτερο μπολ θερμαίνετε τον ζωμό σε μέτρια θερμοκρασία. Όταν πάρει βράση, χαμηλώστε τη φωτιά και διατηρήστε το ελαφρύ βράσιμο. Δοκιμάστε το και προσθέστε ό, τι χρειάζεται, ανάλογα με το γούστο.

Προσθέστε σε ένα μεγάλο βαρύ τηγάνι το ασκαλώνι και ψήστε το για 3-4 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία. Στη συνέχεια, προσθέστε το ρύζι και ανακατέψτε με το ασκαλώνι για 2 ή 3 λεπτά, έτσι ώστε το ρύζι να είναι καλυμμένο και ελαφρώς διαφανές.

Προσθέστε ένα φλιτζάνι ζεστό ζωμό και αναμείξτε. Περιμένετε μέχρι το ρύζι να απορροφήσει τον ζωμό πριν προσθέσετε επιπλέον ζωμό. Συνεχίστε να ανακατεύετε αλαφριά και σχεδόν ασταμάτητα.

Συνεχίστε με τη διαδικασία μέχρι το ρύζι να γίνει κρεμώδες και μαλακό, αλλά ακόμα σκληρό στη μέση. Προσθέστε τα σπαράγγια μαζί με το τελευταίο φλιτζάνι του βασιλικού και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά. Η προετοιμασία ρυζιού διαρκεί συνολικά 25 λεπτά! Όταν δεν υπάρχει πλέον υγρό, βγάλτε το από τη φωτιά και ανακατέψτε τον χυμό λεμονιού και τον μαϊντανό.

Σερβίρετε ζεστό και γαρνίρετε με τριμμένο πιπέρι και με το ξύσμα λεμονιού.

## Σπαγγέτι με ασπρομανίταρα και σκόρδο

### Συστατικά:

- 350 γρ. μικρά ασπρομανίταρα
- 3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο και ψιλοκομμένο
- 1 θρυμματισμένη πιπεριά τσίλι
- 250 γρ. σπαγγέτι (ολικής αλέσεως)
- 2 κουταλιές φύλλο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι



### Προετοιμασία:

Βράστε τα ζυμαρικά σε ένα μεγάλο μπολ με ζεστό αλατισμένο νερό, όπως αναγράφεται στη συσκευασία.

Ενώ βράζουν τα ζυμαρικά, τοποθετήστε το σκόρδο και την πιπεριά τσίλι στο ένα βαθύ τηγάνι και ψήστε περίπου 1 λεπτό σε μέτρια θερμοκρασία. Προσθέστε τα κομμένα μανιτάρια, το αλάτι και το πιπέρι και ψήστε για άλλα 2 λεπτά.

Όταν σουρώσετε τα ζυμαρικά, κρατήστε περίπου 1 dl βραστό νερό στο οποίο έβραζαν τα ζυμαρικά. Ανακατέψτε τα ζυμαρικά με τα μανιτάρια, το μαϊντανό και την πιπεριά τσίλι. Εάν είναι πολύ ξηρό, προσθέστε το νερό που έχετε κρατήσει. Σερβίρετε και απολαύστε!

## Υγιεινή πίτσα με λαχανικά

### Συστατικά:

- 450 γρ. ντομάτα, ψιλοκομμένη
- Ζύμη ολικής αλέσεως για πίτσα
- 1 μέτριο κολοκυθάκι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- ½ μεγάλη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές φέτες
- 60 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες

### Προετοιμασία:

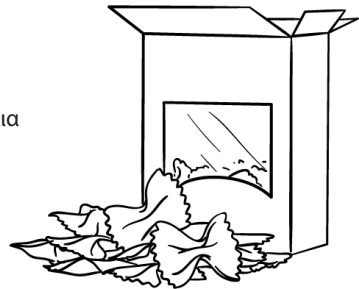
Βάλτε τη ζύμη πίτσας στο χαρτί ψησίματος και τοποθετήστε ομοιόμορφα τις κομμένες ντομάτες στη ζύμη. Ψήνετε στους 250° C για 12 έως 15 λεπτά ή μέχρι να σκουραίνουν οι άκρες.

Βγάλτε τη ζύμη από τον φούρνο και προσθέστε το κολοκυθάκι, το κρεμμύδι και το πιπέρι. Επιστρέψτε τη στο φούρνο και ψήνετε για άλλα 10 λεπτά ή έως ότου τα λαχανικά είναι τραγανά. Σερβίρετε και απολαύστε!

## Ζυμαρικά kamut με σπανάκι

### Συστατικά:

- 450 γρ. kamut ζυμαρικά
- 450 γρ. φύλλα σπανάκι
- 450 γρ. ντομάτα, κομμένη σε κυβάκια
- 350 γρ. φρέσκο βασιλικό
- 3 σκελίδες σκόρδο, τριμμένο
- Αλάτι και πιπέρι (κατά βούληση)





**Προετοιμασία:**

Ρίχνουμε ζυμαρικά και αλάτι σε μια κατσαρόλα με ζεστό νερό. Αφήστε την κατσαρόλα ξεκαπακωμένη και ανακατεύετε για 10-12 λεπτά περιστασιακά. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, τα ζυμαρικά θα πρέπει να είναι καλά μαγειρεμένα, αλλά ακόμα λίγο σκληρά. Ξεπλύνετε τα στο σουρωτήρι με κρύο νερό. Αφήστε τα να σουρωθούν και να κρυώσουν.

Ανακατέψτε το σπανάκι και το φρέσκο βασιλικό σε ένα ξεχωριστό μπολ.

Τοποθετήστε το σκόρδο σε ένα τηγάνι και τηγανίστε για 1 λεπτό ή λιγότερο σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το στο μπολ με σπανάκι και βασιλικό. Συνδέστε τα υλικά και στη συνέχεια προσθέστε τα ζυμαρικά και τα κυβάκια ντομάτας.

**Ζυμαρικά kamut με βασιλικό****Συστατικά:**

- 1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο σε κυβάκια
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
- 2 κοτσάνια σέλινο, ψιλοκομμένα
- 2 καρότα, ψιλοκομμένα
- 350 γρ. φρέσκο βασιλικό
- 220 γρ. ντομάτα, κομμένη σε κυβάκια
- 1 κονσέρβα ντοματοπελτέ
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

**Προετοιμασία:**

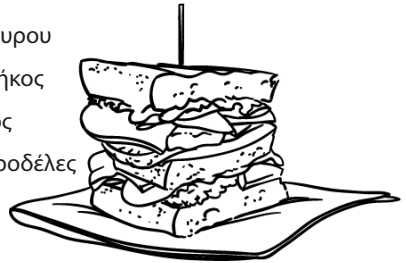
Ζεστάνετε το τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία και προσθέστε το κόκκινο κρεμμύδι και το σκόρδο. Ψήστε μέχρι το κρεμμύδι να γίνει μαλακό και ροδοκοκκινίσει. Προσθέστε το ψιλοκομμένο σέλινο, καρότο και ντομάτα. Όταν τα λαχανικά γίνουν μαλακά, προσθέστε τη λιαστή ντομάτα. Αφήστε το μείγμα να πάρει βράση, με περιστασιακό ανακάτεμα.

Γεμίστε μια ξεχωριστή κατσαρόλα με νερό. Όταν το νερό βράσει, τοποθετήστε τα ζυμαρικά kamut και προσθέστε λίγο αλάτι. Αφήστε την κατσαρόλα ξεκαπακωμένη και ανακατέψτε περιστασιακά. Μαγειρέψτε για 10 έως 12 λεπτά. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα ζυμαρικά πρέπει να είναι καλά μαγειρεμένα, αλλά ακόμα σκληρά. Σουρώστε τα ζυμαρικά και προσθέστε τη σάλτσα. Πασπαλίστε με φρέσκο βασιλικό και βάλτε αλατοπίπερο. Το φαγητό είναι έτοιμο να σερβιριστεί!

### Grill σάντουιτς με λαχανικά

#### Συστατικά:

- 4 φέτες ψωμί σίκαλης, kamut ή φαγόπυρου
- 120 γρ. κολοκυθάκια, κομμένα κατά μήκος
- 120 γρ. μελιτζάνα, κομμένη κατά μήκος
- 60 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες
- 120 γρ. φρέσκο βασιλικό
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση



#### Προετοιμασία:

Ψήστε στην τοστιέρα τις φέτες ψωμί ολικής αλέσεως. Ζεστάνετε το τηγάνι στη μέτρια θερμοκρασία και προσθέστε τα λαχανικά. Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν και βάλτε τα πάνω σε 2 φέτες ψητό ψωμί. Προσθέστε τον μαϊντανό, φρέσκο βασιλικό και αλατίστε. Καλύψτε με τις υπόλοιπες 2 φέτες και κόψτε τες σταυρωτά. Τα σάντουιτς είναι έτοιμα!

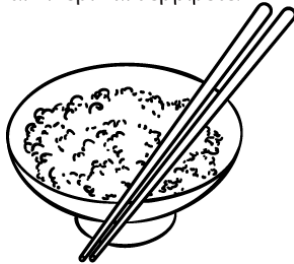
## Καρυκευμένο καφέ ρύζι

### Συστατικά:

- 220 γρ. καφέ ρύζι
- 1 φύλλο δάφνης
- 220 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι φρέσκια πιπερόριζα, τριμμένη
- ½ κουταλάκι κύμινο
- ½ κουταλάκι αλεσμένο κόλιανδρο
- 70 γρ. σέλινο, λεπτοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

### Προετοιμασία:

Βάλτε το καστανό ρύζι με φύλλα δάφνης σε υψηλή θερμοκρασία και αφήστε το να βράσει. Μειώστε τη θερμοκρασία και καλύψτε το. Βράστε το ρύζι για 45 έως 50 λεπτά. Αφαιρέστε το φύλλο δάφνης. Ζεστάνετε ένα ξεχωριστό τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία και βάλτε τα κρεμμύδια και την πιπερόριζα. Μαγειρέψτε μέχρι το κρεμμύδι να σκουρύνει. Προσθέστε κύμινο, κόλιανδρο και σέλινο. Μειώστε τη θερμοκρασία και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το σέλινο. Ανακατέψτε αυτό το μίγμα με το καστανό ρύζι. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε.



## Πατατοσαλάτα χωρίς μαγιονέζα

### Συστατικά:

- 4 μεγάλες ροζ πατάτες, μη ξεφλουδισμένες, κομμένες σε κυβάκια
- 220 γρ. ντοματίνια cherry, ψιλοκομμένα
- 70 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, λεπτοκομμένο
- 70 γρ. καρότο, τριμμένο
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

### Προετοιμασία:

Γεμίστε την κατσαρόλα με νερό, προσθέστε πατάτες και αφήστε να βράσει. Μαγειρέψτε τις πατάτες μέχρι να είναι αρκετά μαλακές ώστε το πιρούνι να περνάει εύκολα στη μέση της πατάτας. Σουρώνετε τις πατάτες και ξεπλύνετε με κρύο νερό. Αφήστε το σουρωτήρι στο νεροχύτη μέχρι να κρυσώσει η πατάτα. Ανακατέψτε τις πατάτες με τα λαχανικά σε ένα ειδικό μπολ. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε.

## Piure de cartofi cu Kale

### Συστατικά:

- 4 μεγάλες πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κυβάκια
- 450 γρ. φρέσκο λάχανο savoy
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση



### Προετοιμασία:

Τοποθετήστε τις πατάτες σε βραστό νερό. Μαγειρέψτε τις πατάτες μέχρι να είναι αρκετά μαλακές ώστε το πιρούνι να περνάει στη μέση της πατάτας. Σουρώστε καλά τις πατάτες. Προσθέστε το λάχανο savoy. Ανακατέψτε το μείγμα μέχρι να γίνει ομοιόμορφο. Αλατοπιπερώστε και σερβίρετε.

## Μπρόκολο και διπλοψημένη πατάτα

### Συστατικά:

- 4 μέτριες πατάτες
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση
- 350 γρ. ψιλοκομμένο άνθος μπρόκολο
- 450 γρ. κομμένο κουνουπίδι
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο σχινόπρασο (προαιρετικά)

### Προετοιμασία:

Τρυπήστε τις πατάτες με πιρούνι μερικές φορές. Βράστε τες στα μισά στον φούρνο μικροκυμάτων (ή ψήστε τες για 1 ώρα στον φούρνο στους 220° C).

Στο εν τω μεταξύ, βράστε το μπρόκολο και το κουνουπίδι σε ένα σκεπασμένο δοχείο με ελαφρώς αλατισμένο νερό για περίπου 3 λεπτά. Πάρτε το μπρόκολο και αφήστε το στο πλάι και βράστε το κουνουπίδι για 5 λεπτά ακόμα ή μέχρι να μαλακώσει. Σουρώστε και τοποθετήστε σε ένα μεγάλο μπολ.

Ζεσταίνετε τον φούρνο στους 200° C. Κόψτε τις πατάτες κατά μήκος στα 2 μισά. Αφαιρέστε το εσωτερικό της πατάτας με ένα κουταλάκι του γλυκού, αφήνοντας ένα περιθώριο περίπου 1/2 εκ. Προσθέστε την ψίχα στο μπολ και τοποθετήστε τα κούφια κομμάτια στο χαρτί ψησίματος.

Σε ένα μπολ, αναμίξτε με μπλέντερ ή με πρέσα για πουρέ, το σκαλισμένο μέρος της πατάτας με κουνουπίδι. Προσθέστε το αλάτι και συνεχίστε να ανακατεύετε μέχρι να γίνει ομοιόμορφο το μείγμα.

Επιστρέψτε το μίγμα με ένα κουτάλι στις σκαλισμένες πατάτες και βάλτε το βρασμένο άνθος μπρόκολο από πάνω. Ψήστε για 5 έως 10 λεπτά ή μέχρι να θερμανθεί.

## Λαζάνια με κολοκύθα Muscat και σπανάκι

### Συστατικά:

Σάλτσα κολοκύθας:

- 450 γρ. κολοκύθα Muscat, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε κυβάκια
- 60 γρ. ασκαλώνι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση



### Λαζάνια:

- 9 φύλλα λαζάνια, βρασμένα (χωρίς γλουτένη ή ολικής αλέσεως)
- 300 γρ. κατεψυγμένο σπανάκι πουρέ, ζεσταμένο και καλά στεγνωμένο
- 1 κουταλιά φύλλο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

### Προετοιμασία:

Βράστε αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέστε την κολοκύθα Muscat και βράστε τη μέχρι να μαλακώσει. Βγάλτε τη με ένα μεγάλο τρυπητό κουτάλι και κρατήστε περίπου 230 ml νερό. Χρησιμοποιώντας ένα μίξερ χεριού, αναμινύετε τη βρασμένη κολοκύθα με 60 ml νερό για να αραιωθεί το μείγμα.

Σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι, τηγανίζετε το ασκαλώνι και το σκόρδο σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρυσοκίτρινο χρώμα, για περίπου 4 έως 5 λεπτά. Ρίξτε μέσα πουρέ κολοκύθας Muscat και σερβίρετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Προσθέστε λίγο ακόμα από το νερό που κρατήσατε για να επιτύχετε την επιθυμητή πυκνότητα της σάλτσας.

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180° C. Σε ένα μπολ 20x30 εκ, βάλτε στο πάτο περίπου 120 γρ. σάλτσας κολοκύθας.

Τοποθετήστε το σπανάκι σε ένα μπολ μεσαίου μεγέθους.

Τοποθετήστε ένα κομμάτι χαρτί ψησίματος στην επιφάνεια εργασίας και βάλτε πάνω τα φύλλα λαζάνια. Βεβαιωθείτε ότι τα φύλλα είναι στεγνά. Πάρτε 70 γραμμάρια σπανάκι και απλώστε το επάνω τους. Τυλίξτε τα και τοποθετήστε το φύλλο με την άκρη προς τα κάτω στο ταψί. Επαναλάβετε το ίδιο και με τα υπόλοιπα φύλλα. Περιχύστε με περίπου 230 ml σάλτσας. Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και ψήστε για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να είναι ζεστό και με φυσαλίδες. Διακοσμήστε με το φύλλο μαϊντανού και σερβίρετε. Κάντε 9 ρολά. Σε κάθε πιάτο προσθέστε λίγη σάλτσα πάνω στην οποία θα τοποθετηθούν τα τυλιγμένα λαζάνια.

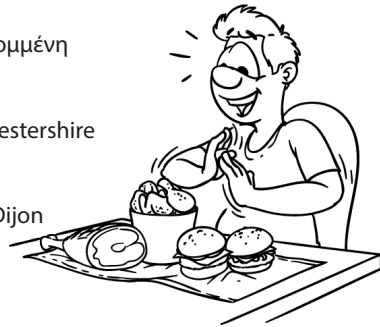


## 11.5. Πρωτεϊνικά γεύματα

### Ρολό κιμά

#### Συστατικά:

- 450 γρ. άπαχο μοσχαρίσιο κιμά
- ½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ½ πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 κουταλιά τσίλι σε σκόνη
- 2 κουταλιές σάλτσας Worcestershire
- 2 ασπράδια
- 2 κουταλιές μουστάρδας Dijon



#### Προετοιμασία:

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200° C. Τοποθετήστε τον μοσχαρίσιο κιμά σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε το κρεμμύδι και την πράσινη πιπεριά. Προσθέστε σκόνη τσίλι, σάλτσα Worcestershire και μουστάρδα Dijon. Ανακατέψτε με ένα πιρούνι. Προσθέστε τα ασπράδια και ανακατέψτε ξανά μέχρι να συνδυαστούν όλα. Μπορείτε να αναμίξετε το μείγμα και με τα χέρια σας- αλλά τότε το κρέας μπορεί να γίνει πολύ σκληρό.

Τοποθετήστε το μείγμα στο κατάλληλο ταψί ψησίματος. Ψήνετε για 25 λεπτά και βεβαιωθείτε ότι η εσωτερική θερμοκρασία κρέατος φτάνει τους 80 βαθμούς.

## Βόεια κοιλιά ψητή με μυρωδικά βότανα

### Συστατικά:

- 1 κουταλάκι φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι φρέσκια ρίγανη, ψιλοκομμένη
- 1 κουταλάκι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1/8 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 κουταλάκι φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπερι
- 500-700 γρ. βόεια κοιλιά
- Οι μίσχοι του θυμαριού (προαιρετικά)



### Προετοιμασία:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200° C. Βάλτε το θυμάρι, τη ρίγανη, τον μαϊντανό, τη φλούδα λεμονιού και το σκόρδο μαζί σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη.

Αλατίστε και ζεματίστε το κρέας και ψήνετέ το σε μεσαία φωτιά για 1 λεπτό σε κάθε πλευρά ή μέχρι να πάρει σκούρο χρώμα, σε τηγάνι κατάλληλο για τον φούρνο. Τρίψτε το μείγμα μπαχαρικών πάνω στο κρέας και βάλτε το τηγάνι με το κρέας στον φούρνο. Ψήστε στους 200° C για περίπου 10 λεπτά ή μέχρι που το κρέας είναι ψημένο σύμφωνα με την προτίμησή σας. Αφήστε το να παραμείνει για 10 λεπτά πριν το κόψετε διαγώνια σε λεπτές φέτες, κάθετα από την κατεύθυνση των μυϊκών ινών. Σερβίρετε με τον ζωμό που έχει απομείνει στο τηγάνι. Αν σας αρέσει, διακοσμήστε με φρέσκους μίσχους θυμαριού.

## Σουβλάκια κοτόπουλο με ντομάτες και σάλτσα πέστο

### Συστατικά:

- 220 γρ. φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση
- 500-600 γρ. στήθος κοτόπουλο χωρίς πέτσα, κομμένο σε κυβάκια
- 24 ντοματίνια cherry
- 16 ξύλινα καλαμάκια

### Προετοιμασία:

Στον πολυκόφτη ανακατέψτε τον βασιλικό, σκόρδο, αλάτι και πιπέρι σε ένα ομαλό μείγμα. Με αυτό το μείγμα, μαρινάρετε το κοτόπουλο για λίγες ώρες.

Μουλιάστε τα ξύλινα καλαμάκια στο νερό για τουλάχιστον 30 λεπτά (ή χρησιμοποιήστε μεταλλικά ώστε να αποφύγετε αυτό το βήμα). Περάστε το κοτόπουλο και τις ντομάτες σε 8 παράλληλα καλαμάκια (συνολικά 16 σουβλάκια), έτσι ώστε το κοτόπουλο να είναι πάντα στην αρχή και στο τέλος του καλαμακιού.

Στην εσωτερική ή εξωτερική σχάρα, ψήστε το κοτόπουλο σε μεσαία θερμοκρασία για περίπου 3 έως 4 λεπτά, στη συνέχεια γυρίστε και ψήνεται μέχρι να είναι έτοιμο, περίπου 2 με 3 λεπτά.

Σερβίρετε και απολαύστε!

## Χοιρινές κοτολέτες μαριναρισμένες με σκόρδο και μοσχολέμονο

### Συστατικά:

- 4 (70 γρ. η καθεμιά) χοιρινές κοτολέτες χωρίς κόκκαλο
- 4 σκελίδες σκόρδο, πατημένο
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι πάπρικα
- 120 ml χυμό μοσχολέμονο
- Φλούδα μοσχολέμονου
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση



### Προετοιμασία:

Πρώτα αφαιρέστε όλο το λίπος από το κρέας. Στη συνέχεια, βάλτε το χοιρινό σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατέψτε το με το σκόρδο, κύμινο, τσίλι, πάπρικα, αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε τον χυμό και ξύσμα μοσχολέμονο και αφήστε τα να μαριναριστούν για τουλάχιστον 20 λεπτά.

Καλύψτε το ταψί ψησίματος με αλουμινόχαρτο για πιο εύκολο πλύσιμο. Στη συνέχεια, ψήστε 4 με 5 λεπτά σε κάθε πλευρά, ή μέχρι να πάρει ένα ωραίο καφέ χρώμα.

## Καλοκαιρινά λαχανικά με λουκάνικο

### Συστατικά:

- 400 γρ. λουκάνικο χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, κομμένο σε χοντρές ροδέλες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 4-5 σκελίδες σκόρδο, πατήστε τες με ένα μαχαίρι
- 1/2 πορτοκαλιά πιπεριά
- 1/2 κίτρινη πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 2 κουταλιές φρέσκο δεντρολίβανο (μπορεί και θυμάρι ή κάποιο άλλο φρέσκο μυρωδικό)
- 450 γρ. κολοκυθάκια
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

### Προετοιμασία:

Βάλτε το λουκάνικο στο τηγάνι και ψήνετε το σε μεσαία-χαμηλή θερμοκρασία, ανακατεύοντας περιστασιακά μέχρι να σκουρύνει, αλλά όχι να ψηθεί εντελώς, για 10 λεπτά περίπου. Αλατοπιπερώστε τα κομμένα λαχανικά. Προσθέστε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, το σκόρδο και το δεντρολίβανο στο τηγάνι και ανακατέψτε. Συνεχίστε το ψήσιμο, ανακατεύοντας περιστασιακά μέχρι το κρεμμύδι και η πιπεριά να πάρουν ήπιο σκούρο χρώμα. Προσθέστε τα κολοκυθάκια και ψήστε για άλλα 5 λεπτά μέχρι να ψηθούν τελείως.

## Grill κοτόπουλο με σπανάκι

### Συστατικά:

- 600 γρ. (3 μεγάλα κομμάτια) στήθος κοτόπουλο, κομμένο σε μήκος, ώστε να έχετε 6 κομμάτια
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση
- 3 σκελίδες σκόρδο, κατά βούληση
- 300 γρ. κατεψυγμένο σπανάκι, σουρωμένο
- 120 γρ. ψημένη κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε ράβδους

### Προετοιμασία:

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200° C. Καρυκεύστε το κοτόπουλο με αλάτι και πιπέρι και ψήστε το έξω στη σχάρα αερίου μέχρις ότου το κρέας χάσει το ροζ χρώμα, αλλά όχι πάρα πολύ, για να μην γίνει πολύ στεγνό το κοτόπουλο.

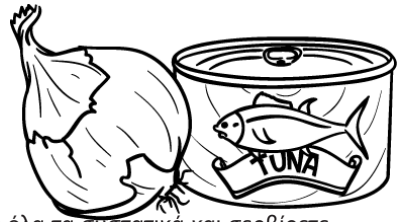
Στο εν τω μεταξύ, θερμαίνετε το τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Τσιγαρίστε το σκόρδο για μερικά δευτερόλεπτα, προσθέστε σπανάκι, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρέψτε για λίγα λεπτά μέχρι να θερμανθεί. Όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο, βάλτε το σε ένα τηγάνι πάνω σε αλουμινοχαρτο ή χαρτί ψησίματος, για εύκολο καθάρισμα. Τοποθετήστε το σπανάκι ίσα σε 6 κομμάτια κοτόπουλου. Στην κορυφή του καθενός, βάλτε μερικές λωρίδες ψητή πιπεριά και ψήνετε για 6 έως 8 λεπτά.



## Τυλιγμένη τονοσαλάτα

### Συστατικά:

- 1 κονσέρβα τόνο στο ζουμί του
- 60 γρ. σέλινο, ψιλοκομμένο
- 60 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 60 γρ. μπρόκολο
- Φύλλα σπανάκι
- Φρέσκο τριμμένο πιπέρι



### Προετοιμασία:

Σουρώστε τον τόνο. Ανακατέψτε όλα τα συστατικά και σερβίρετε σε φρεσκοπλυμένα φύλλα σπανακιού.

## Αυγά με μπέικον

### Συστατικά:

- 3 αυγά
- 2 κομμάτια βραστό μπέικον
- 1 κουταλιά πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

### Προετοιμασία:

Τοποθετήστε τα αυγά, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπολ και ανακατέψτε τα με τα χέρια σας. Ζεσταίνετε ένα μεσαίο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε την πιπεριά και σιγοβράστε την για 1 λεπτό, προσθέστε τα αυγά και ανακατέψτε. Προσθέστε το ψιλοκομμένο μπέικον και ανακατέψτε καλά μέχρι να μαγειρευτούν πλήρως τα αυγά. Απολαύστε το!

## Αρνίσια παϊδάκια με δεντρολίβανο

### Συστατικά:

- 4 άπαχα αρνίσια παϊδάκια
- 3 σκελίδες σκόρδο, πατημένες
- 60 ml φρέσκο χυμό λεμόνι
- 1 κουταλιά φρέσκα φύλλα δεντρολίβανο
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

### Προετοιμασία:

Ανακατέψτε τον χυμό λεμονιού, σκόρδο και δεντρολίβανο. Καρυκεύστε το αρνί με αλάτι και πιπέρι και στη συνέχεια, αλείψτε το με το σκόρδο. Αφήστε το μαριναρισμένο για τουλάχιστον 1 ώρα, μπορεί και για μία νύχτα. Βγάλτε το από τη μαρινάδα και στη συνέχεια ψήστε το στη σχάρα ή στον φούρνο μέχρι τον επιθυμητό βαθμό ψησίματος.

## Taco cu curcan și salată

### Συστατικά:

- 600 γρ. άπαχη γαλοπούλα αλεσμένη
- 1 κουταλάκι σκόρδο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι πάπρικα
- 1/2 κουταλάκι ρίγανη
- 1/2 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 200 ml νερό
- 100 γρ. σάλτσα ντομάτας κονσέρβας
- 8 μεγάλα φύλλα σαλάτα iceberg





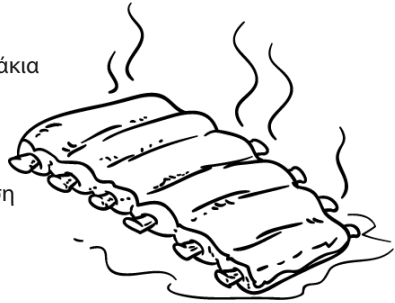
**Προετοιμασία:**

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ψήστε τη γαλοπούλα, χωρίζοντάς την σε μικρότερα κομμάτια. Όταν εξαφανιστεί το ροζ χρώμα του κρέατος, προσθέστε ξηρά μπαχάρια και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε κρεμμύδι, πιπεριά, νερό και σάλτσα ντομάτας και καπακώστε. Αφήστε το να βράζει σε χαμηλή θερμοκρασία για περίπου 20 λεπτά.

Πλένετε και στεγνώνετε τη σαλάτα. Τοποθετήστε το κρέας ομοιόμορφα στη μέση κάθε φύλλου σαλάτας. Απολαύστε το!

**Παϊδάκια σχάρας****Συστατικά:**

- 1.8 κιλό χοιρινά ραχιαία παϊδάκια
- πιπέρι καγιέν
- σκόρδο σε σκόνη
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

**Προετοιμασία:**

Ζεστάνετε το γκριλ σε υψηλή θερμοκρασία. Τοποθετήστε τα παϊδάκια σε αλουμινόχαρτο, τρίψτε σε όλες τις πλευρές πιπέρι καγιέν, σκόρδο σε σκόνη, αλάτι και πιπέρι. Τυλίξτε τα παϊδάκια με το αλουμινόχαρτο.

Τοποθετήστε τα παϊδάκια στο αλουμινόχαρτο στη σχάρα και ψήστε τα για 1 ώρα. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και τοποθετήστε τα παϊδάκια απευθείας στη σχάρα και ψήστε τα για άλλα 30 λεπτά μέχρι να γίνουν.

## Χάμπουργκερ χωρίς ψωμάκι

### Συστατικά:

- 500 γρ. κιμά από άπαχο βοδινό κρέας
- 1 κουταλιά σάλτσας Worcestershire
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κουταλάκια δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες, κομμένες σε ροδέλες
- 4-8 μεγάλα φύλλα iceberg σαλάτας

### Προετοιμασία:

Ανακατέψτε το βόειο κρέας με τη σάλτσα Worcestershire, το σκόρδο και το δεντρολίβανο. Αλατοπιπερώστε το μείγμα και σχηματίστε 4 χάμπουργκερ. Ζεσταίνετε το τηγάνι με αντικολητικό πάτο σε μέτρια θερμοκρασία και βάλτε τα χάμπουργκερ. Ψήστε 2 με 3 λεπτά στη μια πλευρά και έπειτα γυρίστε τα. Συνεχίστε το ψήσιμο για 2 έως 3 λεπτά ή έως ότου επιτευχθεί η επιθυμητή απαλότητα. Αφαιρέστε από το τηγάνι και αφήστε τα για λίγο να στραγγιστούν. Σερβίρετε μέσα σε φύλλα σαλάτας με ροδέλες ντομάτας και κρεμμύδι.

## 12. Συχνές ερωτήσεις

**Ε: Για πόσο καιρό θα πρέπει να ακολουθώ την Diabetes NoMore δίαιτα;**

**Α:** Θα πρέπει να ακολουθήσετε τη δίαιτα Diabetes NoMore μέχρι να σταθεροποιηθούν τα επίπεδα σακχάρου. Το καλύτερο είναι να ακολουθήσετε αυτή τη δίαιτα μακροπρόθεσμα. Αφού χρησιμοποιήσετε τα βότανα, μετά από λίγο, το σώμα σας θα είναι σε καλύτερη θέση να αντέξει μεικτά γεύματα και θα μπορέσετε να προσθέσετε περισσότερα απ' αυτά στο μενού σας.

**Ε: Δεν μπορώ να βρω όλα τα κινέζικα φυτά για την Diabetes NoMore σκόνη. Μπορώ να χρησιμοποιήσω και κάποια άλλα βότανα που βρήκα;**

**Α:** Ναι, είναι εντάξει να χρησιμοποιείτε μόνο μερικά από τα φυτά. Ωστόσο, τα αποτελέσματα μπορούν να εμφανιστούν πιο αργά. Προσπαθήστε να αγοράσετε φυτά μέσω του διαδικτύου αν δεν μπορείτε να τα βρείτε κοντά σας.

**Ε: Όταν τελειώσω τη διαίτά των 14 ημερών, υπάρχει κάποιο πρόγραμμα διατήρησης των αποτελεσμάτων που μπορώ να ακολουθήσω;**

**Α:** Στην ιδανική περίπτωση, θα ακολουθήσετε αυτή τη δίαιτα για χρόνια. Ο συνδυασμός υδατανθράκων και λίπους προκαλεί διάφορα προβλήματα. Ως εκ τούτου, όσο περισσότερο χρησιμοποιείτε τα φυτά, το σώμα σας θα είναι σε θέση να αντέξει καλύτερα τα μεικτά γεύματα. Μπορείτε να συμπεριλάβετε όλο και περισσότερα φαγητά όταν το σώμα σας αρχίζει να ανταποκρίνεται καλά.

**E: Όταν κάνω τον καθαρισμό του ήπατός μου, λέτε ότι δεν πρέπει να τρώω για μία μέρα. Τι πρέπει να κάνω σχετικά με τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα;**

**A:** Αν σας μειωθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μέσα σε μία ημέρα, μπορείτε να πιείτε φρέσκο χυμό μήλου. Το μηλικό οξύ μέσα στον χυμό μήλου θα βοηθήσει να μαλακώσουν οι χολόλιθοι και θα αυξήσει το σάκχαρο στο αίμα σας.

**E: Την ημέρα της αποτοξίνωσης γράφει ότι δεν πρέπει να λαμβάνονται φάρμακα. Περιλαμβάνει αυτό και το φάρμακό μου για τον διαβήτη;**

**A:** Στην ιδανική περίπτωση, δεν θα παίρνατε κανένα φάρμακο εκείνη την ημέρα. Παρακαλώ θυμηθείτε: ΟΦΕΙΛΕΤΕ να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με τη μη πρόσληψη φαρμάκου για μία ημέρα. ΜΗΝ σταματήσετε να παίρνετε το φάρμακο χωρίς την άδεια του γιατρού σας.

**E: Δεν μπορώ να βρω μηλικό οξύ. Τα τοπικά καταστήματα υγιεινών τροφίμων έχουν μαγνήσιο με μηλικό οξύ. Είναι αυτό κατάλληλο;**

**A:** Είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε καθαρό μηλικό οξύ. Εάν δεν μπορείτε να βρείτε καθαρό μηλικό οξύ κάπου κοντά σας, παραγγείλετέ το μέσω διαδικτύου.

**E: Για πόσον καιρό θα πρέπει να ακολουθώ την Diabetes NoMore δίαιτα και να πίνω τα shake;**

**A:** Αυτή είναι η σύστασή μας:

- Για το στάδιο του προδιαβήτη: 15 ημέρες έως 3 μήνες
- Για μεσαίο ή προηγμένο τύπο 2: 3 έως 6 μήνες
- Για προχωρημένο τύπο 2 ή τύπο 1: 6 μήνες έως ένα έτος

**Ε: Πώς να αρχίσω την Diabetes NoMore διαίτα;**

**Α:** Αυτή είναι η συνιστώμενη διαδικασία:

1. Ξεκινήστε με την αποτοξίνωση/καθαρισμό του ήπατος. Κάνετε
2. 2. Μετά τον πρώτο καθαρισμό του ήπατος, ξεκινήστε με τη διατροφή και τα φυτά. Ακολουθεί το πρόγραμμα χρήσης φυτών:
  - Για το στάδιο του προδιαβήτη: 15 ημέρες έως 3 μήνες
  - Για μεσαίο ή προηγμένο τύπο 2: 3 έως 6 μήνες
  - Για προχωρημένο τύπο 2 ή τύπο 1: 6 μήνες έως ένα
3. Συνεχίστε με τη διαίτα έως ότου σταθεροποιηθεί το σάκχαρό σας στο αίμα. Μετά από αυτό μπορείτε να εισαγάγετε μεικτά γεύματα και να δείτε πώς θα αντιδράσει το σώμα σας. Όσο περισσότερο χρησιμοποιείτε τα φυτά, το σώμα σας θα αντέξει καλύτερα τα μεικτά γεύματα.

## 13. Βιβλιογραφία

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

Kassaiian 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

Καταπολέμησε τον ΔΙΑΒΗΤΗ  
και άρχισε να ζεις μια υγιεινή ζωή  
μέσα σε μόλις 1 μήνα!

“Πάλι έχω τη ζωή μου υπό έλεγχο”

Πραγματικά κουράστηκα από τις συμβουλές όπως το να έχω λιγότερο άγχος, να αποφεύγω τα λιπαρά τρόφιμα, όχι στο αλκοόλ – λοιπόν, ζω σε έναν αληθινό κόσμο! Γι' αυτό δοκίμασα το Diabetes NoMore και αυτό δεν έχει τόσους πολλούς περιορισμούς οπότε δεν είναι δύσκολο να το ακολουθεί κανείς! Τώρα εγώ ελέγχω τον διαβήτη, δεν ελέγχει πλέον αυτός τη ζωή μου.

Ανδρέας, 45, χρηματομεσίτης

“Είναι δύσκολο να πιστέψεις ότι δρα και σε διαβήτη τύπου 1”

Όταν ήμουν έφηβη, διαγνώστηκα με διαβήτη τύπου 1 και αυτό πραγματικά μου δυσκόλεψε τη ζωή – όχι μόνο λόγω των καθημερινών ενέσεων. Όμως, πριν από 3 χρόνια άρχισα το πρόγραμμα 3 βημάτων και αυτό μου έκανε μια απίστευτη αλλαγή – συνεχίζω να ελέγχω τακτικά τα επίπεδα γλυκόζης, αλλά δεν πήγα ούτε μία φορά νοσοκομείο! Αυτή η λύση μου έχει αλλάξει τη ζωή!

Σωτηρία, 36, ταμίας

