

ALAN BROWN

LT

# DIABETES NoMore



LAIMĖK KOVĄ SU  
**DIABETU**

ir pradėk gyventi sveikai vos

**PER MĖNESĮ!**

**Avtor:** Alan Brown

**Naslov:** Diabetes NoMore - Leidinio priedas (su priemokomis), Laimėk kovą su diabetu ir pradėk gyventi sveikai vos per mėnesį!

**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:** litovščina

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

**Datum izdaje:** 14.12.2022.

**Izdaja:** 1. elektronska izdaja



## Teisinis atsakomybės atsisakymas

Šioje elektroninėje knygoje pateikta medžiaga yra skirta tik švietimo ir informacijos tikslais. Atkreipkite dėmesį, kad šia knyga nesistengiama pakeisti bet kokio tipo gydymą ir nesiekiami išvengti, diagnozuoti ar išgydyti diabetą. Jeigu turite kokių nors klausimų dėl šioje knygoje pateiktos informacijos, prašome konsultuotis su savo gydytoju ar sveikatos priežiūros specialistu.

Pirkdami ir skaitydami šią elektroninę knygą sutinkate su mūsų Sąlygomis, taip pat prisiimate atsakomybę dėl savo veiksmų ir knygos autorius bei leidėjas nebus atsakingas už jūsų veiksmus. Jūs suprantate, kad bet kokie jūsų veiksmai yra jūsų pačių atsakomybė.

Knygos autorius ir leidėjas neatsako dėl turinio tikslumo, įskaitant klaidas ir praleidimus.

Kai kurią pateiktą informaciją gali tekti atsisųsti, skaityti ar lankyti trečiųjų šalių puslapius ar šaltinius, o knygos autorius negali prisiimti atsakomybės dėl jų veikimo. Šiais ištekliais naudojotės savo rizika.

# Turinys

<b>1. DALIS - Ką žinote apie diabetą?</b>	
1. Skyrius - Įvadas .....	5
<b>2. Skyrius - Pasaulinė epidemija.....</b>	<b>7</b>
2.1. Ką iš tiesų vadiname diabetu? .....	8
2.2. Diabeto tipai .....	10
2.2.1. I tipo diabetas .....	10
2.2.2. II tipo diabetas .....	11
2.2.3. Nėščiąjų diabetas .....	13
2.2.4. Nepastovusis diabetas.....	14
2.2.5. LADA diabetas .....	14
2.2.6. MODY diabetas .....	15
2.2.7. Dvigubas diabetas .....	15
2.2.8. Steroidų sukeltas diabetas .....	15
2.2.9. Antrinis diabetas.....	16
2.3. Priešdiabetinė būseną .....	17
2.4. Bendras supratimas ir įsitikinimai apie diabeto priežastis .....	18
<b>3. Skyrius - Didžioji farmacijos apgavystė.....</b>	<b>20</b>
3.1. Kelias išsigydant nuo diabeto .....	20
3.2. Sąmokslas.....	22
3.3. Kaip veikia insulinas? .....	24
3.4. Receptiniai vaistai nuo diabeto.....	26
3.5. Priežiūra.....	28
<b>4. Skyrius - Kas iš tiesų sukelia šią ligą? .....</b>	<b>30</b>
4.1. Cukraus ir riebalų santykis jūsų kūne.....	32
4.2. Kepenų ir kasos ryšys su diabetu .....	36
4.3. Maistas, kurį valgote.....	39
4.4. Išoriniai veiksniai, turintys įtakos diabetui .....	42
4.5. Jūsų svoris kaip faktorius .....	44
4.6. Genetika .....	46

## **2. DALIS - Programa „Diabetes Free“**

<b>5. Skyrius - Vos per 2 savaites pagerinkite savo sveikatą!</b> .....	<b>48</b>
5.1. Cukraus kiekio kraujyje matavimas .....	53
<b>6. Skyrius - Išvalykite savo organizmą</b> .....	<b>56</b>
6.1. Diabetas ir teršalai.....	57
6.2. Dalykai, kurių privalote vengti .....	60
6.2.1. Maisto produktai su toksiniais .....	60
6.2.2. Toksinės valymo priemonės .....	62
6.2.3. Grožio ir makiažo priemonės .....	63
6.2.4. Tirpikliai.....	64
6.2.5. Plastikai.....	64
6.2.6. Užterštas vanduo.....	65
6.2.7. Medicinos priemonės.....	66
6.2.8. Cigaretės ir alkoholis.....	67
6.2.9. Miego trūkumas.....	68
6.2.10. Oro užterštumas.....	68
6.3. Išvalykite savo kepenis.....	69
6.3.1. Ypatingas detoksikuojantis gėrimas .....	70
6.3.2. Ko tikėtis iš detoksikacinio gėrimo.....	73
<b>7. Skyrius - Diabeto dieta</b> .....	<b>74</b>
7.1. Natūrali žmonių dieta .....	75
7.1.1. Cukraus ir riebalų pusiausvyra.....	84
7.1.2. Pramoninis ūkininkavimas .....	85
7.1.3. Mėsa .....	85
7.1.4. Pieno produktai .....	87
7.1.5. Grūdai .....	89
7.1.6. Daržovės.....	90
7.1.7. Vaisiai.....	92
7.2. „Diabetes free“ dieta.....	93
7.2.1. Kaip turėtų atrodyti jūsų lėkštė laikantis „Diabetes Free“ programos..	93
7.2.2. Taisyklės, kurias verta įsidėmėti.....	96

<b>8. Skyrius - Kasos gydymas ir į insuliną panašus insulinoidinis augimo faktorius (IGF).....</b>	<b>97</b>
8.1. „Diabetes Free“ milteliai .....	98
8.1.1. Kaip pasigaminti „Diabetes Free“ miltelius .....	101
8.2. Kaip pasigaminti gėrimus laikantis „Diabetes Free“ programos .....	102
8.2.1. Angliavandenių kokteilis .....	102
8.2.2. Baltymų gėrimas.....	103
<b>9. Skyrius - Gydomoji minčių galia .....</b>	<b>104</b>
9.1. Jūsų pašamonės įtaka diabetui.....	105
9.2. 3-jų savaičių vizualizacijos metodas .....	107
<b>10. Skyrius - Pabaiga.....</b>	<b>110</b>
<b>3. DALIS - Receptai</b>	
<b>11. Skyrius - Receptai sergant diabetu.....</b>	<b>116</b>
11.1. Pirkite ekologiškus produktus .....	117
11.2. Riebalų ir cukraus balansas .....	119
11.3. Salotų padažai, kuriuose nėra aliejaus.....	121
11.4. Valgiai iš angliavandenių.....	128
11.5. Valgiai, kuriuose gausu proteinų.....	142
<b>12. Dažniausiai užduodami klausimai .....</b>	<b>152</b>
<b>13. Nuorodos.....</b>	<b>155</b>



## 1. DALIS

*Ka žinote apie diabetą?*



## 1. Skyrius

# Įvadas

Tai bus viena geriausių jūsų skaitymo patirčių! Sveiki atvykę! Tai pirmas žingsnis jūsų gyvenimą pakeisiančiu keliu išsilaisvinant nuo diabeto!

Kaip turbūt prisimenate iš vaizdo prisistatymo internete, aš esu Dr. David'as Peason'as. Aš medicinos tyrėjas ir turiu išsamios kompetencijos diabeto ir insulino gamybos srityje.

Pradėjau specializuotis šioje srityje dėl asmeninių priežasčių. Kaip ir daugeliui iš jūsų, man buvo pranešta, kad vienam man artimų ir mylimų žmonių diagnozuotas diabetas. Mano tėvas buvo 54 metų, kai jam buvo diagnozuotas diabetas ir ištisus mėnesius praleidau žiūėdamas, kaip jis kankinasi ir kiekvieną dieną atsiranda naujų komplikacijų. Esų įsitikinęs, kad tai jums labia pažįstama. Kaip įmanydamas stengiausi susitaikyti su tuo, ką kiekvienąkart tekdavo išgirsti, jog ši būklė visam gyvenimui ir neįmanoma to išgydyti ar kontroliuoti.



Tačiau priežastis, kodėl parašiau šią knygą ir kodėl jūs dabar ją skaitote yra ta, kad tai MELAS! Pats laikas visam pasauliui sužinoti tiesą apie diabetą!

Šiuose „Diabetes Free“ puslapiuose sužinosite tikrąją diabeto atsiradimo priežastį ir, kas svarbiausia jums, kaip jį išgydyti. Išgydyti visiems laikams! Taip pat pristatysiu jums gyvenimą keičiančius receptus, kurie padės kontroliuoti diabetą.

Be to, norėdamas, kad nenerimautumėte, jeigu dėl kažkokių priežasčių programa „Diabetes Free“ jums nepadės arba rezultatai netenkins vadovaujantis mano 2 mėnesių programa, prašau praneškite man e. laišku ir pinigai jums bus gražinti.

Jūs skaitote šią knygą, nes norite išsigydyti arba padėti išgyti mylimam žmogui. Tai nedelsdami galime pradėti daryti, bet pirmiausia leiskite man atskleisti, kaip iki šiol buvote apgaudinėjami, kaip slepiama tikroji diabeto priežastis ir kodėl jums buvo pasakojama, kad su diabetu kovojama visą gyvenimą.

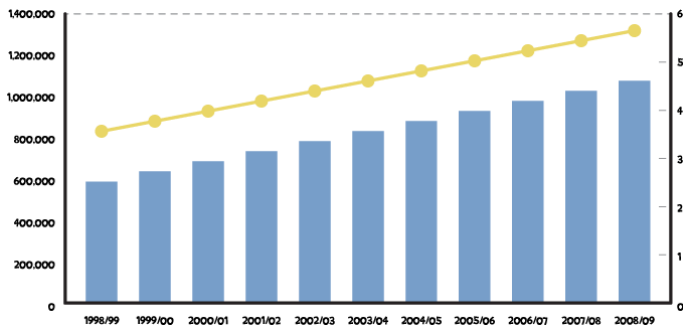


Atskleiskite tiesą ir išsilaisvinkite nuo diabeto – pradėkite jau dabar!

## 2. Skyrius

# Pasaulinė epidemija

Nesuklysiu sakydamas, kad diabetu diagnozuotų žmonių skaičius pastaruosius dešimtmečius auga neįtikėtiniu greičiu. Metai iš metų nepaliaujamai didėja naujai diagnozuotųjų skaičius.



Jungtinėse Amerikos Valstijose 10 % visų gyventojų gyvena ir kamuojasi dėl diabeto! Skaičiai vis auga, kaip ir nauji gydymo vaistais būdai. Pastebėsite, kad nebuvo metų, kai kova su diabetu buvo sėkminga. Ar kada nors spėliojote kodėl taip yra?

Į klausimą atsakysiu aš, tačiau pirmiausia leiskite išsamiau supažindinti su pačia liga.

## 2.1. Ką iš tiesų vadiname diabetu?

**J**eigu norime turėti bent menkiausią galimybę išgydyti šią ligą, pirmiausia turime apie ją žinoti. Nenoriu vartoti pernelyg daug įmantrių terminų, kurie gali jus trikdyti, todėl pagrindinius dalykus apie šią ligą papasakysiu vartodamas paprastus ir nesudėtingus žodžius.

Diabetas – būseną, kai jūsų medžiagų apykaitos sistema negali tinkamai funkcionuoti. Kiekvieną kartą jums valgant jūsų kūnas suvirškina maistą ir panaudoja jį energijai gaminti. Jūsų medžiagų apykaitos sistema pakeičia cukrų, kuris naudojamas gliukozei, kuri reikalinga energijai, gaminti. Gliukozė keliauja jūsų kraujotaka ir užtikrina, kad visi jūsų organai gauna reikiamos energijos. Jūsų kasa gamina hormoną – insuliną – kuris padeda jūsų ląstelėms naudoti gliukozę.

Trumpai tariant ir kaip jau turbūt žinote, tai gliukozės ir insulino sąveikos procesas. Taigi, kokia yra diabeto atsiradimo priežastis?



kartais šis kiekis gali būti ir žemas.

Galime išskirti du atvejus, dėl kurių susergama diabetu. Jūsų kasa negamina pakankamai insulino arba jūsų kūnas nebegali veiksmingai panaudoti insulino. Todėl, jei jūsų kūno ląstelės negali efektyviai panaudoti gliukozės, ji tiesiog kaupiasi jūsų kraujotakos sistemoje ir taip atsiranda aukštas gliukozės kiekis, o

Aukštas gliukozės kiekis kraujyje gali turėti reikšmingos įtakos jūsų sveikatai ir kūnui. Kraujagyslės ir nervai žuva, o tai gali sukelti daugybę rimtų sveikatos komplikacijų, tokių kaip: apakimas, problemos su širdimi, insultas, inkstų nepakankamumas, amputacijos ir pan. Tačiau tai blogiausias scenarijus, kurį galima tik įsivaizduoti. Pakentėkit ir labai greitai papasakosiu, kodėl modernus mokslas negydo šios ligos taip, kaip derėtų.

Nors ir atsakėme į pagrindinį klausimą, kodėl susergama diabetu, yra skiriami keli diabeto tipai, kurie pasireiškia skirtingai.

## 2.2. Diabeto tipai

**K**albėdami apie diabetą iš tikrųjų remiamės skirtingais medžiagų apykaitos sutrikimais, kurie pasireiškia, kai jūsų kūnas negamina užtektinai insulino arba nesugeba jo tinkamai panaudoti ir taip gliukozės kiekis kraujyje padidėja. Diabetas pasireiškia skirtingomis formomis, apie kai kurias iš jų turbūt girdėjote, o kitos gali būti itin retos. Pristatau skirtingus diabeto tipus:

### 2.2.1. I tipo diabetas

I tipo diabetas – dar kitaip vadinamas jaunatvinis diabetas. Kaip ir galima spėti iš pavadinimo, dažniausiai pasireiškia ankstyvame amžiuje, tačiau gali pasireikšti sulaukus ir bet kokio amžiaus. Iš tiesų šio tipo diabetas yra autoimuninė liga, kuri puola tam tikras kasoje esančias ląsteles (beta ląsteles) ir taip visam laikui sustoja insulino gamyba. Kad išgyentų I tipo diabetu sergantys pacientai yra priklausomi nuo insulino injekcijų. Šis diabeto tipas yra ypač pavojingas ir gali būti mirtinas, jeigu nėra laiku diagnozuojamas ir negydomas.



Kai kurie I tipo diabeto simptomai:

- Išsekimas ir nuolatinis nuovargio jausmas
- Nuolatinis troškulio jausmas
- Padažnėjęs šlapinimasis
- Svorio netekimas
- Odos infekcijos

**Svarbi pastaba:**

Jeigu kūnas nustoja gaminti insuliną arba gamina nepakankamą kiekį, su maistu gaunamas cukrus kaupsis jūsų kraujyje taip sukeldamas aukštą gliukozės kiekį.

### 2.2.2. II tipo diabetas

II tipo diabetas – dar žinomas, kaip suaugusiųjų diabetas, nes anksčiau pasireikšdavo asmenims virš 45 metų. Šiais laikais situacija pakito ir šio tipo diabetu suserga jauni suaugę žmonės ir net paaugliai. Be to, tai pats dažniausias diabeto tipas, nes šio tipo diabetu serga daugiau nei 90 % žmonių. Šis diabeto tipas charakterizuojamas turint aukštą gliukozės kiekį kraujyje, nes neužtenka pagaminamo insulino kiekio arba kūnas yra atsparus insulinui.

Atsparumas insulinui – būseną, kai kūnas gamina insuliną, tačiau šis insulinas negali būti tinkamai panaudojamas skaidyti cukrų, kad būtų galima gaminti energiją ląstelėms.

II tipo diabeto simptomai labai panašūs į I tipo. Pavyzdžiui:

- Nuovargis
- Nenumaldomas troškulys
- Dažnas šlapinimasis
- Padidėjęs alkio jausmas
- Svorio ir raumenų mažėjimas



Priešingai nei I tipo diabetas, II tipo diabeto simptomai pasireiškia ir vystosi lėtai, ištisus savaites, mėnesius ar net metus. Dėl šios priežasties pacientams labai sunku suprasti, kad jiems diagnozuota būseną, į kurią nedelsiant privalu reaguoti, todėl dažnai šio tipo diabetas diagnozuojamas vėlyvojoje stadijoje.

Skirtumai tarp I ir II tipo diabetų	
I tipo diabetas	II tipo diabetas
Pasireiškia vaikams	Dažniausiai pasireiškia perkopus 35 metus
Paprastai normalus ketonų lygis	Labai dažnai aukštas cholesterolio kiekis ir aukštas kraujo spaudimas
Nesusiję su nutukimu	Labai susiję su nutukimu
Gydomas insulino injekcijomis ar pompa	Iš pradžių gydomas medikamentais

### 2.2.3. Nėščiųjų diabetas

Nėščiųjų diabetas pasireiškia nėštumo metu. Taip nutinka dėl daugybės hormonų pakitimų, ypač kai nėščios moters kūne placentos hormonai sukuria atsparumą insulinui. Taip nutikus gliukozės kiekis nėštukės kraujyje padidėja.

Dažniausiai pasireiškia antrame ir trečiame semestruose ir tai nutinka maždaug 1 iš 20 nėščiųjų.



Dauguma moterų gali kontroliuoti padidėjusį gliukozės kiekį kraujyje pasitelkdamos dietas ir mankštą. Labai retai prireikia gydymo insulinu. Nėščiųjų diabetas labai dažnai dingsta po kūdikio gimimo.

#### *Svarbi pastaba:*

Aukščiau paminėti **trys** diabeto tipai yra pačios dažniausios šios ligos formos ir sudaro daugiau nei 98 % visų diagnozuotų diabeto atvejų visame pasaulyje.

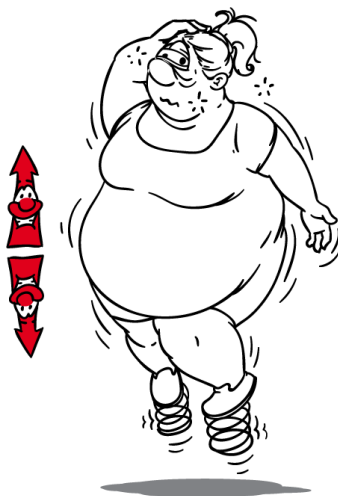


### 2.2.4. Nepastovusis diabetas

Nepastovusis diabetas iš tiesų yra I tipo diabetas, tačiau pačioje blogiausioje formoje. Jis pasireiškia itin dažna gliukozės kiekio kraujyje kaita nuo labai mažo (ši stadija vadinama hipoglikemija) iki labai aukšto (ši stadija vadinama hiperglikemija). Dėl šios pavojingos gliukozės kiekio kraujyje kaitos nepastovųjį diabetą labai sunku gydyti, pacientai turi dažnai lankytis ligoninėse, jie netenka produktyvumo, gerokai suprastėja gyvenimo kokybė. Laimei, tai labai reta diabeto forma, nes pasireiškia tik 3 iš 1000 I tipo diabetu sergančių žmonių. Šio tipo diabetas dažniausiai pasireiškia nutukusioms moterims nuo 15 iki 30 metų.

### 2.2.5. LADA diabetas

Latentinis suaugusiųjų autoimuninis diabetas (angl. trump. LADA). Tai taip pat I tipo diabeto forma. Dažniausiai pasireiškia suaugusiems, kuriems dažnai neteisingai būna diagnozuotas II tipo diabetas, tačiau pacientai nelabai reaguoja į tradicinį hiperglicemijos gydymą. LADA pasireiškia 6–10 procentų diabetu sergančių žmonių ir lyginant su II tipo diabetu išskiriami kitokie simptomai.



### 2.2.6. MODY diabetas

Brandos diabetas (angl. trump.) MODY. Kaip galima suprasti iš pavadinimo, pasireiškia jauniems žmonėms ir yra reta diabeto forma, kuri pasireiškia tik 1–2 diabetų sergančių asmenų. Šis diabetas atsiranda dėl genų mutacijos ir pasireiškia jauniems žmonėms – iki 25 metų amžiaus. Šio diabeto simptomai labai panašūs į II diabeto tipo simptomus.

### 2.2.7. Dvigubas diabetas

Labai retai vienas žmogus gali sirgti abiem diabeto tipais: I ir II. Tokios būklės žmogus serga dvigubu diabetu.

### 2.2.8. Steroidų sukeltas diabetas

Dėl daugumos ligų, kurios sukelia organizmo uždegimą, reikalaujama ilgai naudoti steroidus, ypač kortikosteroidus. Jeigu asmenys, kurie yra rizikos susirgti II tipo diabetu grupėje, turi kažkuriam laikui pradėti gydymą kortikosteroidais, jiems gali pasireikšti steroidų sukeltas diabetas.

Šio diabeto simptomai yra šie:

- Sausa burna
- Matymas „kaip pro rūką“
- Padažnėjęs šlapinimasis
- Letargija
- Padidėjęs troškulys ir kt.

Šio tipo diabetas pasireiškia asmenims, kurie yra rizikos susirgti diabetu grupėje ir kuriems taikomas gydymas steroidais dėl vienos iš šių ligų: vilkligės, reumatoidinio artrito, astmos, Krono ligos ir kolito.

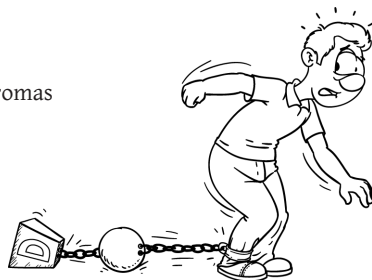


### 2.2.9. Antrinis diabetas

Šio tipo diabetas išsivysto kaip šalutinis kitų ligų ar medicininių būklių efektas.

Kai kurios iš šių būklių:

- Cistinė fibrozė
- Hemochromatozė
- Lėtinis pankreatitas
- Policistinių kiaušidžių sindromas
- Glukagonoma
- Kušingo sindromas
- Kasos vėžys



## 2.3. Priešdiabetinė būseną

Kai gliukozės kiekis kraujyje dažnai yra ties riba ir asmeniui gresia diabetas, tokia būseną vadinama priešdiabetine. Dažniausiai tai pasireiškia viršsvorį turintiems asmenims, kurių aukštas cukraus kiekis kraujyje, bet ne toks, kad būtų galima priskirti prie diabeto. Labai svarbu atkreipti dėmesį į šią būseną, nes dažnai žmonės nežino diabeto simptomų, kurie gali pasireikšti laikui bėgant ir taip tiesiog ignoruoja galimą ligą. Taigi, rizikos grupėje esantiems asmenims ypač svarbu reguliariai tikrintis, nes kuo anksčiau nustatoma liga, tuo geriau ją gydyti ir kontroliuoti.

	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

Patys svarbiausi rizikos faktoriai yra šie:

- Viršsvoris ar nutukimas
- Perkopus 40 metus
- Aukštas kraujo spaudimas
- Mažas „gerojo“ cholesterolio (DL) kiekis
- Didelis trigliceridų kiekis
- Diabetas šeimoje
- Kūdikio virš 4 kg išnešiojimas



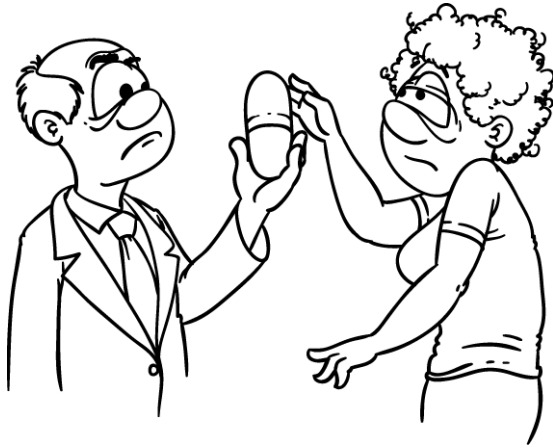
## 2.4. Bendras supratimas ir įsitikinimai apie diabeto priežastis

**M**etai iš metų medicinos sferoje dirbantys asmenys kalbėjo apie dvi pagrindines diabeto priežastis: organizmas negamina užtektinai insulino arba organizmas negali panaudoti pagaminto insulino.

Be to, sergant I tipo diabetu dažniausiai kasa laikoma viena iš diabeto atsiradimo priežasčių. Taip pat dažnai teigiama, kad taip nutinka dėl autoimuninės ligos, kiti šios ligos atvejai išlieka nežinomi. Taip išeina, kad jūsų kūnas tiesiog kankina save?

Sergant II tipo diabetu iškiliasi medicinos sferoje dirbantys asmenys priežastį laiko jūsų insulino receptorių. Jų nuomone, receptoriai blogai funkcionuoja, negali tinkamai panaudoti insulino arba išsivystė atsparumas insulinui. Tiesa, kad ši liga gali būti ir genetinė, tačiau ji išsivysto ir dėl gyvenimo būdo. Būtent šiuo atveju galime sutikti su iškiliais medicinos atstovais! Net geriausi daktarai, matantys, kad jų paciento gyvenimo būdas turi įtakos ligos progresavimui, jie vis tiek pasiūlys tokį patį gydymo būdą vaistais (išsamiau kitame skyriuje).

Norėčiau pabrėžti, kad šioje vietoje turėtumėte užmiršti viską, ką iki šiol girdėjote apie diabetą ir jo atsiradimo priežastis!



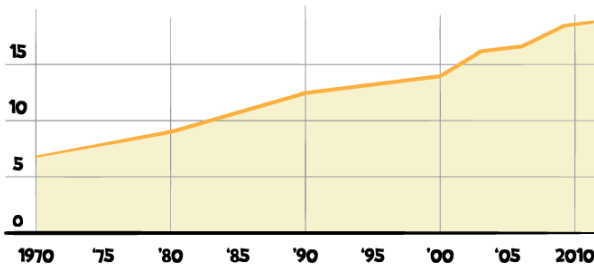
Užtikrinu jus, kad skaitydami šią knygą, įstikinsite, kad insulinas nėra vienintelė diabeto atsiradimo priežastis. Supažindinsiu su tikrąja šios epidemijos priežastimi ir kaip galite jos išvengti bei iš jos išsilaisvinti!

### 3. Skyrius

## Didžioji farmacijos apgavystė

### 3.1. Kelias išsigydant nuo diabeto

**A**r žinote, kad praėjusiais metais Lietuvoje vien sveikatos priežiūrai buvo išleista daugiau nei 1 mlrd. eurų?



Tik pagalvokite, o kiek JŪS prie to prisidedate? Kiek išleidžiate daktarams, susitikimams, receptiniams vaistams, lignoninėms, sveikatos draudimui ir t. t....

Blogiausia tai, kad nors daugybė pinigų išleidžiama medicinos tyrimams ir sveikatos apsaugai, nuo įvairių ligų tokių kaip vėžys, diabetas ir širdies ligų kenčiančių žmonių skaičius vis daugėja!

Taigi, kaip įmanoma, kad pradėdant 90-aisiais investicijos į medicinos ir farmacijos pramonę pamažu augo, tačiau nebuvo atrastas joks vaistas išgydyti visoms šioms mirtį nešančioms ligoms?

Iš tiesų negalima sakyti, kad nesukuriama naujų vaistų. Priešingai – farmacijos pramonė klesti, tačiau ar ši vaistų, piliulių ir tablečių gausa kažkaip kam nors padėjo?! Įsidėmėkite, kad nebuvo išrastas joks itin reikšmingas vaistas kažkaip pakeisiantis ligų eigą. Padidėjo tik vaistų įvairioms ligoms gydyti įvairovė.



Turite galutinai suprasti, kad visi daktarų jums išrašyti vaistai tik paslepia ligos simptomus ar kartais atpalaiduoja nuo skausmo, tačiau niekada neišsprendžia jūsų problemos – ligos!



Įsivaizduokite, kad ant savo kojos pastebite didžiulį sumušimą, o daktaras išrašo jums paakių maskavimo priemonę. Ką pagalvotumėte? Turbūt manytumėte, kad daktaras išprotėjo ir kam iš viso buvo reikalingi tyrimai nustatyti sumušimo priežastį?! Kaip problemos maskavimas gali būti jos sprendimas?

Kad ir kaip neįtikėtinai tai nuskambės, deja, būtent taip veikia medicinos priemonės. Visų blogiausia dar ir tai, kad jūsų liga ar būseną gydoma netinkamai. Be to, jums dar tenka tvirti baisias vaistų sukeltas būsenas ir šalutinį poveikį, o kai kurie iš jų gali būti net pavojingi jūsų gyvybei. Taip, neklystate – nuo kai kurių galite ir NUMIRTI! Tiesiog atidžiai paskaitykite visų vartojamų vaistų instrukcijų lapelius, išpėjimus ir šalutinius poveikius ir įsitikinsite, kad aš nė kiek nemeluojau!

## 3.2. Sąmokslas

**K**ad ir kaip blogai ir nežmoniška tai skambėtų, tačiau vaistus nuo diabeto gaminantys pramonės atstovai nori, kad jūs amžinai būtumėte jų klientais! Tai kodėl jie turėtų parduoti vaistą, kuris jus iš karto išgydytų, kai jie geriau gali pardavinėti simptomus maskuojančius vaistus, o jūs būsite jų klientais visa likusį gyvenimą! Todėl jums visada reikės kraujo tyrimams skirtų juostelių, insulino ir vaistų nuo įvairių diabeto simptomų... Kaip jau sakiau, visam likusiam gyvenimui jūs tampate ištikimas jų klientas.

Nepamirškite, kad jų gaunamas pelnas didžiulis – nesuskaičiuojamos pinigų sumos kiekvienais metais! Jeigu manote, kad tai neįmanoma, tiesiog pabandykite paskaičiuoti, kiek jūs asmeniškai išleidžiate vaistams nuo diabeto.



Paprastusiai paskaičiuokite, kiek išlaidų reikia kraujo ar gliukozės matuokliui, kurį privalo turėti kiekvienas diabetu sergantis asmuo, tuomet paskaičiuokite, kiek kasdien sunaudojate juostelių atlikti tyrimams, o tada insulinui, kitiems vaistams ir atsargoms... Visa tai gali atsieiti 100–300 eurų per mėnesį. Tai dar skamba neblogai, juk dar turite papildomai lankytis pas daktarus ir atlikti papildomus testus ir pan. Štai kaip kraunate jiems turtus, nes juk tai svarbiausi dalykai norint kontroliuoti jums diagnozuotą ligą! Deja, jokie vaistai neišsprendžia ligos priežasties, o kai kurie vaistai ir tyrimai gali būti net labai kenksmingi jūsų sveikatai! Galvojate, kaip? Tuoj paaiškinsiu...

### 3.3. Kaip veikia insulinas?

**K**aip žinote, vienas svarbiausių rizikos faktorių susirgti diabetu yra viršsvoris ir nutukimas.

Nuo insulino, kuris yra pats įprasčiausias diabeto gydymo metodas visame pasaulyje, priaugate svorio. Iš tikrųjų tai jūsų daktaras skiria jums šį gydymo būdą, tačiau nepaisant to, kad sergant šia liga reikia laikytis griežtos dietos ir turėti normalų kūno svorį, jūs priaugsite svorio. Sutrikote??? Žinoma, juk jums, pacientui, tai skamba nesuvokiamai. Tačiau, jeigu būtumėte RINKOS ATSTOVAS, tai būtų visiškai logiška! Pacientai, kurie priauga svorio, turi mažiau galimybių greičiau pasveikti, o kuo ilgiau jie kovos su šia liga, tuo ilgiau turės mokėti už kasdienesines „finansines injekcijas“.



Pakalbėkime apie insuliną...

Insulinas gali pasirodyti geriausias sprendimo būdas, ypač, jei įdėmiai klausotės daktarų patarimų. Tačiau tai skamba puikiai tik todėl, nes įprasti žmonės nesupranta medicininių terminų, kuriuos vartoja daktarai. Neturėdami medicinos išsilavinimo esate priversti tikėti kiekvienu savo daktaro žodžiu.

Labai nedidelis žmonių skaičius stengiasi sužinoti, kokios gali būti šalutinės gydymo insulinu reakcijos, pavyzdžiui:

- Galvos skausmas
- Pykinimas
- Priaugtas svoris
- Nuovargis
- Širdies permušimai
- Nejautrumas
- Pirštų dilgčiojimas
- Miglotas matymas
- Padidėjęs jautrumas
- Raumenų silpnumas
- Išsekimas
- Patinimai
- Hormonų disbalansas
- Problemos su kasa
- Sumažėjusi įprastinė insulino gamyba
- Amputacija
- Vėžys
- Mirtis



Štai kodėl šis visuotinai priimtinas diabeto gydymo būdas yra kenksmingas! Kaip tai, kas turėtų jus išgydyti, gali kenkti jūsų kūnui!



Tačiau pats didžiausias melas yra tas, jog insulinas gydo!

Jeigu norite sužinoti, kas iš tiesų sukelia diabetą ir ką visi jūsų vartojami vaistai ir gydymo būdai daro jums, skaitykite kitą skyrių.

### 3.4. Receptiniai vaistai nuo diabeto

Išsivysčiusiose šalyse gyvenantys žmonės retai informuojami apie negatyvius receptinių vaistų aspektus. Situacija tokia bloga, kad JAV receptiniai vaistai tapo viena pagrindinių mirties priežasčių. Nuo jų miršta daugiau žmonių nei avarijose ar panašiuose incidentuose! Be to, dėl šalutinių receptinių vaistų sukeltų poveikių daugiau nei 2,2 mln. žmonių kiekvienais metais atsiduria ligoninėje! Pačios pažeidžiamiausios žmonių grupės – vyresni asmenys, žmonės su negaliomis ir moterys, tačiau moksliniuose tyrimuose apie receptinių vaistų riziką niekada neskiriama dėmesio šių rizikos grupių pacientams. Verčiau jau aprašomi teigiami jaunų ir sveikų žmonių rezultatai! Būtent dėl to žmonės gali susidaryti klaidingą nuomonę apie receptinių vaistų šalutinį poveikį.



Nuskambės netikėtai, tačiau pirmą kartą istorijoje nuo receptinių vaistų miršta daugiau žmonių nei nuo nelegalių vaistų! Šis šokiruojantis faktas tinka ir įprastiems vaistams. Taigi, jeigu vartojate NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog ir kitus vaistus susipažinkite su galima jų rizika!

Pasiekėme tokį tašką, kur vienintelis mūsų išsigelbėjimas iš tikrųjų pasmerkia mus pražūčiai!

### 3.5. Priežiūra

Esu įsitikinęs perskaitę praėjusį puslapį negalėjote patikėti savo akimis. Juk tiesa? Farmacijos įmonės negali gaminti nieko, kas žalinga, nes juos prižiūri ir kontroliuoja vyriausybė. Juk jūs irgi taip galvojate?

Teoriškai esate teisūs. Kiekviena pasaulio šalis turi priežiūros organą, kuris vadovaujasi griežtais reglamentais dėl medicinos prekių naudojimo ir pasiekiamumo visuomenei. Įstatymai ir reglamentai padeda apsaugoti jus kaip pacientus. Kaip bebūtų įstatymai ir reglamentai remiasi dviem pagrindinėmis išankstinėmis sąlygomis: įstatymai yra visiškai įgyvendinami, o įstatymus vykdančios žmonės yra teisingi, sąžiningi ir atstovauja vien visuomenės interesams.

Tačiau, jeigu patikrintumėt vyriausybės vaistų agentūros aukščiausiuose postuose sėdinčius asmenis, įsitikintumėt, kad beveik visi yra atėję iš didžiausių farmacijos bendrovių. Taip pat pastebėsite, kad baigę tarnybą vyriausybėje jie grįžta atgal į bendroves, kur jiems atitenka aukštos pareigos. Teisinga būtų sakyti, kad tokie asmenys negalėtų atsispirti korupcijai, ypač kai kalbama apie milijonus eurų.

Kitas nelabai žinomas aspektas yra apie tai, kaip renkami duomenys apie vaistų saugumą atliekant bandymus su naujais vaistais.



Šiam procesui reikia skirti daug ilgalaikio dėmesio ir išsamių tyrimų, tačiau spėkite, kas finansuoja šį itin brangiai atsieinantį procesą? Tai daro tos pačios farmacijos bendrovės, kurios ir atlieka tyrimus! Jeigu manėte, kad niekas neleistų kilti tokiam interesų konfliktui, pagalvokite iš pradžių! Praėjusiais dešimtmečiais tai tapo itin populiaru.

Taigi, dauguma metų jums buvo brukama informacija apie diabetą ir medikamentų veiksmingumą, tačiau visa tai tebuvo propaganda ir pagrįsta vienpusiška nuomone. Tikroji tiesa apie vaistus nuo diabeto ir kaip jie veikia jūsų kūną laikoma paslapyte.

Pelnas, DIDŽIULIS pelnas – priežastis, kodėl tiesa nuo jūsų slepiama. Jeigu visuomenė būtų supažindinta su tikrais, nevienpusiškais ir moksliniais tyrimais paremtais duomenimis apie vaistus nuo diabeto, netrukus milijonai žmonių nustotų vartoti šiuos žalingus vaistus! Milijonai prarastų klientų – milijardai nuostolių!



Galiausiai atsidūrėme tokioje padėtyje, kad nei farmacijos pramonės atstovai, nei oficialūs valdžios atstovai nekovo dėl jūsų sveikatos.



## 4. Skyrius

# Kas iš tiesų sukelia šią ligą?

Nors praėjusiame skyriuje ir kalbėjome apie vaistų nuo diabeto ir gydymo būdų šalutinį poveikį, nedarykite klaidos nusprendę negydyti diabeto!

Diabetas neabejotinai kelia pavojų žmogaus gyvybei!

Ko gero, jau žinote tai atmintinai, tačiau prisiminkime, kad negydomas diabetas gali sukelti rimtų širdies problemų, pakenkti regėjimui, atsirasti inkstų nepakankamumas, jums gresia amputacijos, vėžys ir galiausiai mirtis.

Todėl išgirdus šią baisią diagnozę labai normalu sutikti su insulino gydymu. Galiausiai juk jūsų daktaras niekada jūsų neinformavo, kad gali būti kažkoks pakaitalas gydymui insulinu.

O kas, jeigu jums pasakysiu, kad tikroji diabeto priežastis yra insulino trūkumas?

Norint pasveikti labai svarbu žinoti, kas iš tiesų sukelia diabetą. Jei nesuprantate prieš ką kovojate, kaip galite šią kovą laimėti?



Žinoma, negaliu vienu sakiniu pasakyti ar pateikti vieną svarbiausią priežastį, kas sukelia diabetą. Visi žinome, kad mūsų kūnai yra vieni sudėtingiausių planetoje. Vienu metu mūsų organizme vyksta milijonai procesų, užtikrinančių kad mūsų „variklis“ tinkamai funkcionuoja. Būtent todėl negalima kaltinti vieno iš procesų ir visa kaltę suversti diabetui.

Norėdamas būti konkretesnis išsamiau pristatysiu pačius svarbiausius faktorius, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį.

## 4.1. Cukraus ir riebalų santykis jūsų kūne

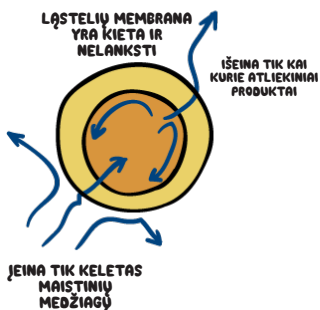
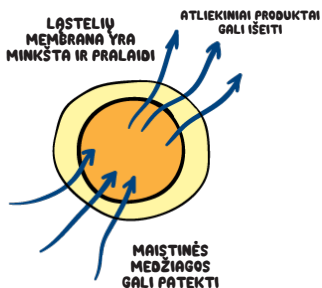
Jeigu sergate diabetu, cukraus ir riebalų santykis jūsų organizme labai svarbus ir į tai reikia atkreipti dėmesį!

Žinote, kad jūsų kūnas sudarytas iš mažyčių struktūrinių elementų, vadinamų ląstelėmis. Jūsų organizme yra milijonai ląstelių ir visoms joms tinkamai funkcionuoti reikia „degalų“, t.y. energijos. Reikalingos energijos jos gauna iš cukraus su maistu, kurį suvirškinus pagaminama gliukozė.



Kad kiekviena jūsų kūno ląstelė gautų užtektinai gliukozės, maiste esantis cukrus yra virškinamas ir akimirksniu paverčiamas gliukoze, kuri reikalinga ląstelėms. Jeigu viskas funkcionuoja tinkamai, jūsų ląstelės lengvai sugeria gliukozę iš kraujotakos sistemos. Sveikame kūne su sveikomis ląstelėmis insulinas nebūtinai, kad gliukožė galėtų prasiskverbti pro ląstelių sienelės.

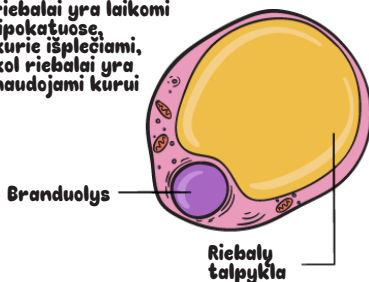
Taigi, jei jūsų ląstelės sveikos, insulino jums nereikia! Ir visai nesvarbu, ką teigia šimtai vadinamųjų farmacijos pramonės atliktų tyrimų, kuriais mus bando įtikinti. Insulinas sveikai ląstelei nebūtinai, kad gliukožė galėtų patekti į ląstelę!

**NESVEIKA LĄSTELĖ****SVEIKA LĄSTELĖ**

Problemos atsiranda, kai sveikų ląstelių sienelės yra padengtos lipidais. Paprastai tariant, lipidai – laisvai jūsų kūne plaukiojantys riebalai, kurie prilimpa prie jūsų ląstelių ir taip suformuoja tarsi dangalą. Būtent šis riebalų sluoksnis, kuris dengia ląsteles, neleidžia gliukozei (ląstelių maistinei medžiagai) patekti į ląsteles.

Jeigu jūsų kraujotakoje cirkuliuoja pernelyg daug laisvųjų riebalų, kurie blokuoja ląstelių membranas, jūsų ląstelės negauna taip reikiamos gliukozės. Taip nutikus cukraus kiekis kraujyje pradeda šokinėti ir neretai galite jausti nuovargį.

**Pertekliniai riebalai yra laikomi lipokatuose, kurie išplečiami, kol riebalai yra naudojami kurui**



Dabar metas pakalbėti apie tai, kokį vaidmenį atlieka insulinas jūsų kūne. Jūsų kūnas gamina insuliną nepanaudotam ląstelių „kuru“ – papildomai gliukozei jūsų kraujotakoje.

Labai normalu, kad mūsų organizmai turi šį tarytum apsauginį mechanizmą prieš nereikalingą cukraus kiekį kraujyje. Jeigu sergate diabetu, jau esate susipažinę su padidėjusio cukraus kiekiu kraujyje rizika: galite jausti nuovargį, gali ištikti koma ir net mirtis!

Todėl kiekvieną kartą, kai jūsų organizmas kraujyje aptinka nepanaudotą cukrų, tuomet kad išvengtų galimos žalos kūnui jūsų kasa pradeda gaminti insuliną. Paprastai aiškinant, insulinas sugaudo laisvai plaukiojantį cukrų ir paverčia jį riebalais, kurie yra saugomi ir kaupiami bet kurioje jūsų kūno vietoje. Štai jums ir atsakymas, jeigu kada svarstėte, kodėl diabetikai dažnai turi viršsvorio. Insulinas verčia jūsų kūną kaupti riebalus!

Šiais laikais situacija turbūt net blogesnė, nes žmonės dažnai maitinasi maistu, kuriame cukraus daugiau nei gali pakelti jūsų organizmas, taip padidėja insulino gamyba ir atsiranda daugiau riebalų. Valgant riebų ir nesveiką maistą ląsteles apgaubiančių riebalų kiekis yra dar didesnis. Šis užburtas ratas, kai insulino gamyba padidėja, ilgainiui pakenkia jūsų kasai.

Aiškiai galite suvokti, kad insulino injekcijos – nėra sprendimo būdas. Šiam vaistui iššvaistote daugybę pinigų ir laikinai sureguliuojate cukraus kiekio kraujyje problemą, tačiau diabeto problemos neišsprendžiate. Tai – ne



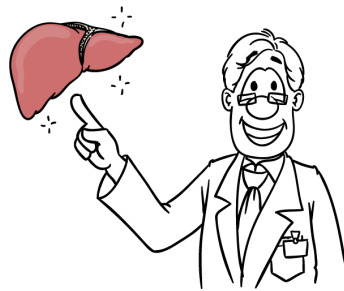
vaistas! Be to, reguliariai gaunant insulino injekcijas sutrikdomas natūralus hormonų balansas ir aplink jūsų ląsteles kaupiasi dar daugiau riebalų. Taip padidėja nutukimo rizika, o tai pavojus nr. 1 bet kuriam diabetu sergančiam asmeniui!

Atrodo, kad pats tinkamiausias sprendimas yra išvalyti papildomą ląsteles gaubiantį riebalų kiekį, tačiau išsamiau apie tai kituose skyriuose...

## 4.2. Kepenų ir kasos ryšys su diabetu

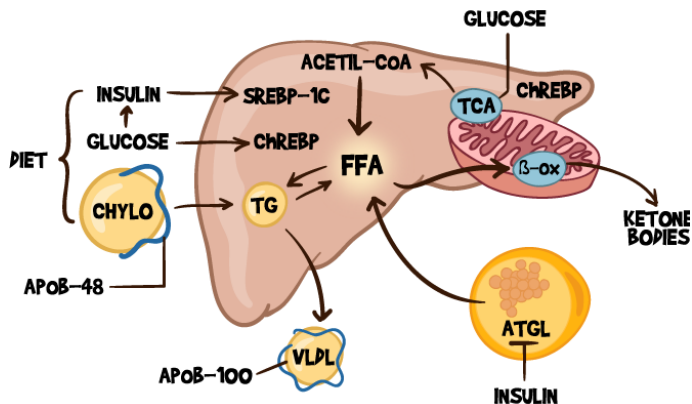
**D**u organai, kurie labai svarbūs diabetu sergantiems žmonėms yra kasa ir kepenys. Turbūt žinote, kad kasa gamina hormoną insuliną, tačiau kepenų svarba gali jus gerokai nustebinti.

Kiekvieną sekundę kraujas teka per kepenis ir yra išvalomas nuo toksinų ir kitų žalingų medžiagų. Kepenyse taip pat kaupiamos ir paskirstomos taip reikalingos maistinės medžiagos. Todėl kepenys labai svarbios diabetu sergantiems žmonėms, tačiau dažnai tam neteikiama didelė svarba. Labai retai daktaras jums pasakys, kad kepenys taip pat gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje.



Jūsų kepenys ne tik gali pašalinti nereikalingą cukrų iš jūsų kraujotakos sistemos, tačiau jeigu cukraus kiekis kraujyje žemas, gali jį ir padidinti! Taip yra, nes įprastai kepenyse kaupiamos ir po kraujotaką paskirstomos maistingosios medžiagos, o kai cukraus kiekis kraujyje žemas, kepenys gali naudoti sukauptą gliukozę ir taip suvienodinti cukraus kiekį jūsų kraujotakos sistemoje. Tai kur kas efektyviau nei insulino injekcijos.

Tam, kad sureguliuotų cukraus kiekį kraujyje, kepenys naudoja į insuliną panašų insulinoidinį augimo faktorių (IGF). Tai natūralus jūsų organizmo atsakas į sumažėjusį cukraus kiekį kraujyje. Kiekvieną kartą sumažėjus cukraus kiekiui į jūsų smegenis siunčiamas signalas, jog kepenys turi naudoti IGF hormoną ir natūraliai padidinti cukraus kiekį kraujyje. Kepenys gali naudoti sukauptą cukrų ir taip palaikyti normalų cukraus kiekį jūsų kraujotakoje.



Turite suvokti, kad jūsų kepenys – tai tarsi chemijos laboratorija jūsų kūne. Jose įvairiais būdais gali kauptis cukrus, jos taip pat gali palaikyti gliukozės kiekį jūsų kraujotakoje. Pirmia, cukrus gali būti kaupiamas pačioje kepenyse. Antra, kepenys gali naudoti raumenų masėje kaupiamą cukrų. Tais atvejais, kai jūsų organizme nėra jokio susikaupusio cukraus, jūsų kepenys gali paversti susikaupusią riebalų masę į cukrų. Jei jūsų kepenys nepažeistos, jos paverčia kenksmingas riebalų daleles į cukrų ir taip padeda kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje.



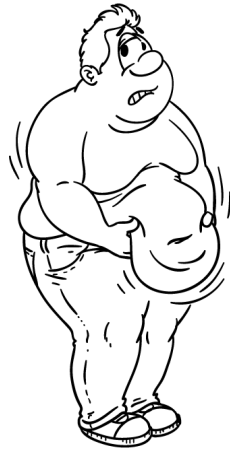
Be to, jūsų kepenys iš esmės valo kraują. Sergant diabetu labai svarbu turėti sveikas kepenis!

Anksčiau kalbėjome, kad ląstelės supantys riebalų lipidai labai svarbūs gliukozės (energijos) naudojimo proceso metu. Jeigu norite išgydyti diabetą, jūsų organizme turi būti mažiau riebalų, o jūsų kepenys gali padėti su tuo susitvarkyti!

Ar nustebtumėte, jei pasakyčiau, kad pagerinę savo kepenų funkcionavimą, gerokai sumažintumėte diabeto riziką?

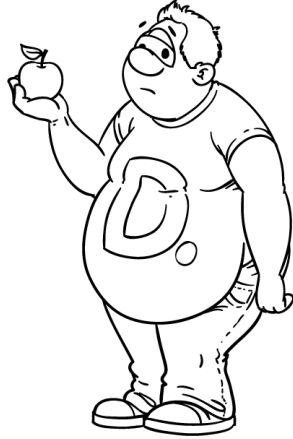
Jeigu kepenys funkcionuotų net 20 % geriau nei dabar, jūs vienu žingsneliu priartėtumėte prie šios ligos išgydymo. Veikiant kepenims jūsų kasai tektų mažiau darbo, o tai pagerintų ląstelių funkciją sugerti gliukozę.

Taigi, panagrinėkime, kaip jūsų kepenys gali būti 20 % daugiau veiksmingesnės norint palengvinti kovą su diabetu arba sumažinti riziką susirgti šia liga.



### 4.3. Maistas, kurį valgote

Sveika mityba yra itin reikšminga norint pasveikti nuo diabeto. Deja, realybė visai kitokia ir mūsų mityba tolygu nėra nei sveika, nei subalansuota. Šiais laikais egzistuojanti masinė gamyba ir prekyba mums siūlo įvairiausių maisto produktus, kuriuose gausu kalorijų ir riebalų, tačiau trūksta maistinių medžiagų, kurių būtent ir reikalauja mūsų organizmas.










Šiuos įpročius pakeisti sunku, nes net ir nuolat reklamuojamuose sveikiausiuose pusryčių dribsniuose gausu cukraus ir mažai sveikų ingredientų. Taip pat vaisiuose ir daržovėse, kurie yra pagrindiniai maistinių medžiagų ir vitaminų šaltiniai, gali būti tiek daug pesticidų ir kitų toksinų, kad tai gali dar labiau pabloginti jūsų sveikatą!

Nelaimei, mūsų vaikai jau nuo pat pirmos gyvenimo dienos yra supažindinami su šiuo nesveiku gyvenimo būdu, todėl ateityje situacija tik blogės.



Galbūt mums ir pasisekė užaugti laikais, kai vaisiai buvo skinami nuo medžių iš ūkininkų sodybų ir tiesiogiai parduodami turguose. Ar dažnai tai nutinka dabar? Vedami pelno troškimo maisto pramonės atstovai ėmėsi būdų, kaip greitai išauginti daržoves ir vaisius. Dėl to pastaraisiais dešimtmečiais vaisių ir daržovių maistinė vertė reikšmingai sumažėjo. Amerikos mitybos koledžas atliko vieną didžiausių penkis dešimtmečius trukusį tyrimą apie maisto kokybę. Nuo XX a. vidurio vaisių ir daržovių maistinė vertė mažėjo. Šiais laikais vaisiai turi 20 % mažiau vitaminų! Tai reiškia, kad vienam kvadratiniam metrui pagamintas maisto kiekis tuo pačiu metu padidėjo trigubai. Tai puikiai nusako, kurios „gerosios savybės“ per paskutinius 50 metų buvo patobulintos. Daugiau dėmesio skiriama išorei, dydžiui, atsparumui nuo kenkėjų nei vaisių ir daržovių maistinei vertei.

## Stebėkite ką valgote

	<b>baklažanas</b> ☠️ <b>heptachloras</b>	<b>0.48</b>	<b>860</b>
	<b>kopūstas</b> ☠️ <b>cipermetrinas</b>	<b>3.91</b>	<b>95.5</b>
	<b>okra</b> ☠️ <b>cipermetrinas</b>	<b>0.31</b>	<b>55</b>
	<b>ryžiai</b> ☠️ <b>chlorfenvinfosas</b>	<b>0.36</b>	<b>1324</b>
	<b>bananas</b> ☠️ <b>chlordanas</b>	<b>0.15</b>	<b>54</b>
	<b>kalafijoras</b> ☠️ <b>aldrinas</b>	<b>0.42</b>	<b>320</b>
	<b>obuolys</b> ☠️ <b>dichlorvosas</b>	<b>0.24</b>	<b>140</b>

☠️ **cheminis: aptikta**  
 ● **turinys (dalis milijonui)**  
 ● **% virš legalių ribų**

Taip pat pasikeitė mineralų sudėtis. Šiais laikais daržovėse yra maždaug 25 % mažiau geležies, cinko, kalcio, proteinų ir kitų naudingų medžiagų. Pavaizduosiu jums tai paprasta matematine lygtimi: jeigu norite gauti reikiamą vitaminų ir mineralų kiekį, turite 8



kartus valgyti daugiau vaisių ir daržovių nei žmonės valgė prieš 50 metų! Visa tai taip pat susiję su diabetu. Kaip pacientas, gyvenate itin sunkiais laikais. Pigus ir nepilnavertis maistas labai populiarus, nors ir stengiatės valgyti daugiau vaisių ir daržovių, deja, juose vitaminų ir mineralų yra vis mažiau.

Kaip bebūtų, tolesniuose skyriuose dėmesį sutelksime ties maisto produktais, kurie tikrai gali padėti jums geriau pasijusti.

## 4.4. Išoriniai veiksniai, turintys įtakos diabetui

Anksčiau buvo manoma, kad diabeto priežastys yra tik vidinės, t.y. jūsų kūne. Buvo stengiamasi iširti, kas negerai su kūnu, jog susergama šia liga, o tada buvo atkreipiamas dėmesys ir į patį pacientą, t.y. ką jis daro ne taip, jei jo būklė vis blogėja...

Kaip bebūtų, visai neseniai tyrimai atskleidė, ką diabetą labai stipriai veikia ir išoriniai faktoriai arba aplinka, kurioje gyvename. Atskleista, kad kai kurie chemikalai ypač prisideda prie diabeto atsiradimo ir vystymosi.

Chemikalai, kurie prisideda prie diabeto progresavimo:

- Oro užterštumas
- Sunkieji metalai
- Arsenas
- Toksinai
- Nitratai
- Nitritai
- BPA (bisfenolis A)
- Antipirenai
- Organoalavas
- PFC (perfluorido junginiai)
- Pesticidai
- Radiacija
- Tirpikliai ir kt.



Žinoma, kad negalite savęs įkalinti burbule, kad apsisaugotumėte nuo visų išorinių jūsų sveikatą ir ypač diabetą veikiančių faktorių. Kaip bebūtų, kai kurių galima išvengti ir būtent apie tai aš jums ir papasakosiu. Be to, pristatysiu būdą, kaip išvalyti kūną nuo visų jame susikaupusių teršalų. Mūsų kūnai turi apsaugos mechanizmus, kurie filtruoja iš aplinkos sugeriamus toksinus, o mes tiesiog galime pasistengti ir šiuos mechanizmus pastiprinti. Tai tikrai įmanoma!

## 4.5. Jūsų svoris kaip faktorius

**K**aip jau anksčiau minėjau, viršsvoris ir nutukimas yra tiesiogiai susijęs su diabetu. Taip yra, nes riebalai turi įtakos diabetui bent dėl kelių priežasčių. Galime drąsiai teigti, kad riebalai – diabeto atsiradimo esmė! Jau minėjau, kad jei riebalų dalelės daugiausia nusėda ant jūsų pilvo, tuomet jūs esate didesnėje diabeto rizikos grupėje.



Riebalų ląstelės paleidžia hormoną, kuris trukdo normaliai funkcionuoti insulinui.

Be to, kalbėjome, kad pagrindinė priežastis, kodėl ląstelės tinkamai nesugeria gliukozės, yra ląsteles padengę riebalų lipidai. Kuo jūsų viršsvoris didesnis, tuo daugiau riebalų cirkuliuoja jūsų kraujotakoje.

Turėdami visa tai omenyje galime prieiti prie išvados, kad riebalai (ir todėl viršsvoris) yra pagrindinė diabeto atsiradimo priežastis! Tačiau verčiau pristabdysiu arklius, jei pradėjote galvoti apie antsvorio sumažinimą, nes dažniau tai lengviau pasakyti nei padaryti. Sunku atrasti žmonių, kuriems svorio metimas būtų buvęs lengvas iššūkis! Mūsų gyvenimas paremtas tuo, jog fizine veikla užsiimame tik minimaliai! Būtent fizinė veikla ir buvo pagrindinė priežastis, kodėl mūsų protėviai niekada nebuvo nutukę!

Deja, šiais laikais ne daug žmonių vaikšto į darbą arba turi darbą, kuris reikalauja daug fizinės veiklos. Mes verčiau vaikus į mokyklą vežame automobiliu, visa dieną praleidžiame sėdėdami prie kompiuterio ekrano, o grįžę namo vakarą leidžiame prie televizoriaus.



Tai darome ne tik mes, bet ir mūsų vaikai! Mes bent jau galime prisiminti vaikystę, kai ištisas dienas praleisdavome žaisdami kaiminystėje, gatvėse ir žaidimų aikštelėse. Mokykloje dalyvaudavome mažiausiai vienoje sportinėje veikloje. Mūsų vaikai ir šiandien užsiima sportu, tačiau tai daro žaisdami „Playstation“ ar prie kompiuterio! Neleidžiame jų į lauką, nes nesaugu...

Tačiau jeigu norime išsaugoti savo sveikatą, turime imtis veiksmų. Kelių kilogramų atsikratymas – visai nedidelė kaina už ilgą ir sveiką gyvenimą! Kituose skyriuose pademonstruosiu, kaip tinkamai pasinaudoti informacija apie pagrindines diabeto atsiradimo priežastis.

Tačiau prieš tai susipažinkime su paskutiniu faktoriumi, kuris labai svarbus tiriant diabeto atsiradimo priežastis...



## 4.6. Genetika

**N**eįmanoma iširti nė vienos ligos ignoruojant genetikos vaidmenį, taip pat ir su diabetu. Visada klausimynuose apie sveikatą užduodamas klausimas, ar bent vienas iš jūsų šeimos narių serga diabetu, turi viršsvorio ar bet kokių kitų problemų, įtraukiančių juos į rizikos grupę.

Tačiau reikia pabrėžti, kad bet kokiems genetiniams pokyčiams prireikia tūkstančių metų, bet diabeto epidemija apsidėjo pasaulį tik paskutinius kelis dešimtmečius! Toks laiko tarpas per trumpas, jog genetika galėtų turėti įtakos susirgimų diabetu skaičiui. Didžiausias pokytis, lėmęs diabeto dažnumą, tai pasikeitusi aplinka, kurioje gyvename. Apie tai jau kalbėjome. Mūsų gyvenime daug streso, valgome nesveiką abejotinos kokybės maistą, o mūsų organizmus kiekvieną dieną veikia pavojingi teršalai. Tampame nutukę ir viršsvorį turintys planetos gyventojai.



Taigi, nors tiriant bet kurią ligą reikia atsižvelgti į genetiką, svarbu prisiminti, kad prireikia tūkstančių metų, jog atsirastų kokios nors genetinės mutacijos. Neteisinga teigti, kad genetika yra vienas svarbiausių diabeto epidemijos faktorių. Kaip ir daugelis kitų chroninių ligų, diabetu sergančių žmonių skaičius padidėjo tik per paskutinius kelis dešimtmečius.



# 2 DALIS

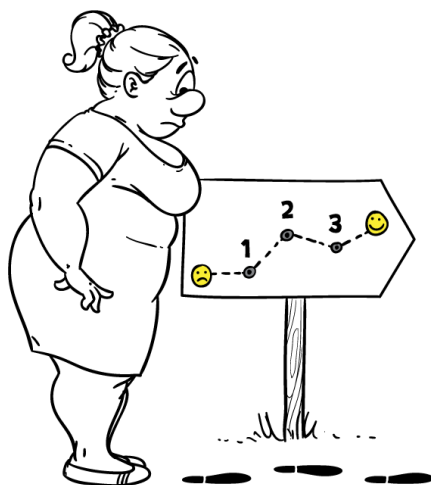
*Programa  
„Diabetes Free“*



## 5. Skyrius

# Vos per 2 savaites pagerinkite savo sveikatą!

Ši knyga – jūsų ginklas kovoje prieš diabetą. Jums tereikia vadovautis 3 programos žingsniais, kurie yra visiškai nesudėtingi, ir jūsų kūnas išsivalys ir jausitės sveikai kaip niekada iki šiol!



## 1. ŽINGSNIS: Detoksikacija

Pirmutinis žingsnis kelyje išsilaisvinant nuo diabeto – visokeriopas jūsų kepenų išvalymas. Jau žinote, kad jūsų kepenys atlieka svarbų vaidmenį reguliuojant cukraus kiekį kraujyje, tačiau jeigu norite kad jūsų kepenys vėl tinkamai funkcionuotų, turite pasitelkti detoksikaciją ir taip atnaujinti savo kepenis. Sveikos kepenys neatsiejamai norint nugalėti diabetą.



## 2. ŽINGSNIS: Pradėkite laikytis diabeto dietos

Neišsigąskite žodžio DIABETAS. Diabeto dieta visai paprasta ir viskas atsargiai parinkta: nuo ingredientų iki patiekalų ir net valgymo laiko. Be to, nebijokite dėl to, kad jūsų mėgstamas maistas bus pašalintas iš jūsų valgytino maisto sąrašo! Tai dieta, kurios laikydamiesi galite valgyti mėgstamą maistą, mes tiesiog juos deramai sugrupavome, kad padėtume jums pasiekti jūsų tikslą – turėti sveiką kūną.



Į dietos planą įtraukėme skanūs receptus, jog palengvintume visą šį procesą. Taip galite kaip norite leisti savo laisvalaikį arba išnaudoti šį laiką aktyviam laiko leidimui. Nešvaistysite laiko galvodami, ką valgyti šiandien.

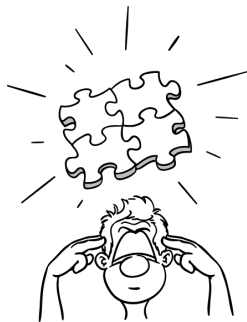
Vienas žymiausių programos „Diabetes Free“ komponentų yra „Diabeto kokteilis“. Atskleisiu receptus, kurie natūraliai padidins į insuliną panašaus hormono gamybą, kuris padės reguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Jums to prireiks, kad galėtumėte visiems laikams išvengti insulino injekcijų.

Be to, kokteiliai ir receptai nebūtinai skirti tik diabetikams. Visa jūsų šeima gali pasijausti sveikiau pradėdama sveiką gyvenimo būdą.

### 3. ŽINGSNIS: Vadovaukitės gydančia minčių galia

Galutinis žingsnis norint pakeisti diabetą – naudojimasis unikalia minčių galia.

Turime vis daugiau įrodymų, kad mūsų mintys gali būti galingas įrankis norint pasveikti, deja, modernioji medicina labai dažnai į tai nekreipia jokio dėmesio. Ypatinga vizualizacijos technika, kurią atrasite šioje knygoje, padės pasiekti tikrų ir ilgalaikių rezultatų.



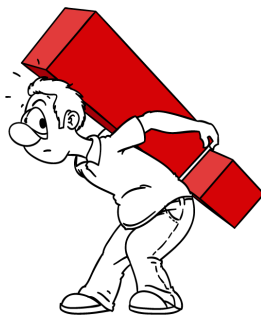
Vadovaudamiesi šiais metodais būsite kur kas labiau sveikesni ir laimingesni ir jūsų cukraus kiekis kraujyje normalizuosis.

Holistinis požiūris – geriausias diabeto sprendimo būdas! Stenkitės išspręsti esminę ligos atsiradimo priežastį, pakeiskite valgymo įpročius, atsipalaiduokite, išsilaisvinkite nuo streso ir jūs tikrai bemat pasveiksite.

**Svarbi informacija:**

Pradėdami laikytis „Diabetes Free“ programos nenustokite vartoti jums išrašytų vaistų ar insulino! Staiga nustojus vartoti vaistus tai gali turėti labai žalingų pasekmių jūsų sveikatai. Praneškite savo daktarui apie šią programą ir pamažu stenkitės su savo daktaru mažinti vaistų dozes ir pritaikyti jas prie „Diabetes Free“ programos.

Kadangi pokyčiai visada gali nemaloniai paveikti jūsų organizmą būtų patartina pasitarti su savo daktaru. Taip pat turite būti pasiruošę pradėti laikytis „Diabetes Free“ dietos. Apsirūpinkite priemonėmis, kurių reikės tikrinti cukraus kiekiui kraujyje ir išspėjame, kad tai turėsite daryti dažniau nei iki šio – prieš ir po kiekvieno valgio, vadinasi, 6 kartai per dieną.



Jeigu jums nemalonu kiekvieną kartą badyti pirštą, pasiteiraukite daktaro apie alternatyvius metodus. Kaip bebūtų atkreipkite dėmesį į šių metodų kainę. Pradėję laikytis „Diabetes Free“ programos turėsite matuoti cukraus kiekį kraujyje prieš ir po kiekvieno valgio, nes turėsite stengtis pagerinti rezultatus. Tai ypač tinka asmenims, kuriems būtinos insulino injekcijos.

Taip pat susitarkite su mintimi, kad jums dažniau reikės lankytis pas daktarą, taip pat jums turės būti pritaikytos dabar vartojamų vaistų dozės, taip pat insulino injekcijos, kai pradėjus laikytis „Diabetes Free“ programos cukraus kiekis kraujyje pradės mažėti.

## 5.1. Cukraus kiekio kraujyje matavimas

**E**su įsitikinęs, kad šioje srityje esate patyrę, tačiau geras metodas, kaip teisingai išsimatuoti cukraus kiekį kraujyje, niekada nepakenks. Galiausiai juk turėsite tai daryti 6 kartus per dieną ištisas 2 savaites.

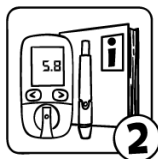
### 1. Plaukite rankas

Labai svarbu visada ir be išimties plauti rankas. Galite plauti po šiltu vandeniu, jog taip pagerintumėte kraujo apytaką į pirštus.



### 2. Paruoškite įrenginį

Įsigiję ir naudodami cukraus kiekio kraujyje matuoklį turite būti gerai susipažinę su gamintojo instrukcijomis, atidžiai jas perskaitykite, įjunkite prietaisą ir vadovaukitės nurodymais.



### 3. Paimkite lašelį kraujo

Atidžiai pasirinkite vietą, iš kurios imsite kraują. Nebūtina visada imti kraują iš to paties piršto.

Dažniausiai prietaiso gamintojas pasiūlys galimas vietas, kur naudoti lancetą. Geriausia vadovautis toliau pateiktomis instrukcijomis.





#### 4. Pridėkite testo juostelę prie įdurto piršto

Prilieskite ir palaiykite lašelį kraujo prie testo juostelės. Gali prireikti minutės, kol kraujas įsigers į testo juostelę ir juostelė pradės veikti.



#### 5. Atsikratykite panaudotais lancetais

Kiekvienas įrenginys užprogramuotas skirtingai, todėl laikas, kada tikslūs rezultatai bus parodomi, priklauso nuo gamintojo. Vadovaukitės prietaiso modelio instrukcijomis. Prieš užfiksuodami cukraus kiekio kraujyje rezultatus palaukite nustatytą laiką. Vadovaudamiesi rezultatais nuspręskite, ar jums reikia imtis kokių nors priemonių norint sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje.



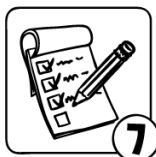
#### 6. Pasižymėkite testų rezultatus

Kiekvieną kartą po naudojimo įsitikinkite, kad atsikratėte panaudotais lancetais ir testų juostelėmis. Niekada neišmeskite juostelių su krauju į bendro naudojimo šiukšlinę. Tai vienintelis būdas apsaugoti ne tik savo sveikatą, bet ir savo šeimos gerovę.



#### 7. Registruokite testa rezultatus















Įsitikinkite, kad užfiksuojate kiekvieno testo rezultatus savo registre.



Saugodami testų rezultatus galėsite stebėti savo ligos eigą ir geriau suprasti savo būklę. Be to, yra daugybė prietaisų su galimybe išsaugoti testų rezultatus pačiame prietaise ar patalpinti juos tam tikrose mobiliosiose programėlėse. Pasirinkite, kuris būdas jums priimtinausias.



### BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

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

## 6. Skyrius

# Išvalykite savo organizmą

**S**kyriuje apie aplinkos veiksnius, kurie turi įtakos diabetui, šiek tiek užsiminiau apie kelis teršalus, kurie neigiamai veikia jūsų sveikatą. Deja, neįmanoma išvengti visų jūsų organizmui kenkiančių toksinų, tokių kaip oro užterštumas, kuris neatsiejamas nuo gyvenimo mieste! Taip pat negalite žinoti, ką valgote, ir nesvarbu kaip stengiatės skaityti kiekvieną maisto etiketę ar pagaminimo vietą...



Kaip bebūtų, yra dalykų, kuriuos galite padaryti norėdami išvengti žalos savo sveikatai ir pašalinti susikaupusius toksinus iš savo organizmo. Įsidėmėkite, kad toksinai turi įtakos diabetui!

Kepenys – kraują nuo toksinų valantis organas. Jos turi ir kitų svarbių vaidmenų, tačiau susikoncentruokime ties tuo, kaip kepenys reguliuoja cukraus kiekį kraujyje. Konkrečiau tariant, pristatysiu jums būdą, kaip kepenys gali geriau funkcionuoti ir 100 % išvalyti pavojingas daleles iš jūsų kraujo ir organizmo.

Pristatęs detoksikaciją papasakosiu, ko reikėtų vengti ateityje, kad nepakenktumėte savo kepenims.

## 6.1. Diabetas ir teršalai

Tiesioginis ar netiesioginis kontaktas su pavojingais teršalais tampa vis dažnesnis mūsų kasdieniniame gyvenime. Kiekvieną dieną su gamyklų atliekomis į orą, žemę ir vandenį išskleidžiamos cheminės medžiagos, o kai kurios iš jų yra labai toksiškos.

Vis daugiau mokslinių tyrimų teigia, kad gamtoje esantys toksinai yra viena iš priežasčių, kodėl didėja mirtinų ligų skaičius. Tyrimais atskleidžiama, kad toksinai gali būti diabeto ir net nutukimo priežastis.



Kaip kai kurie iš šių gamtoje esančių teršalų turi įtakos ligų atsiradimui ir vystymuisi:

- Kūno uždegimo procesų palaikymas
- Padidėjęs atsparumas insulinui
- Gliukozės metabolizmo sutrikimas
- Trukdymas cholesterolio metabolizmui
- Oksidacinio streso atsiradimas
- Mitochondrijų funkcijų sutrikimas
- Skydliaukės metabolizmo pokyčiai
- Negalėjimas reguliuoti apetito

Aukščiau pateiktas sąrašas nėra baigtinis, nes tai tik keletas neigiamų toksinų sukiamų veiksnių, kurie gali tiesiogiai paveikti diabetą. Taip pat nepamirškite, kad kiekvienais metais randama naujų toksinų, kurie dar nėra ištirti ar net atrasti!

Taigi, kaip reikėtų susidoroti su šia situacija? Lengviausias būdas yra stengtis kontroliuoti ir žiūrėti, kokį maistą valgo. PRIVALU skaityti kiekvieno įsigyto produkto etiketę. Jeigu matote, kad kažko nesuprantate ar net negalite išarti, tuomet turėtumėte tokio produkto vengti! Ko gero, tai koks nors konservantas ar cheminė medžiaga, kuri tikrai nebus naudinga jūsų organizmui. Venkite bet kokio apdoroto, rafinuoto produkto ar maisto, kurio sudėtyje yra pramoninių aliejų ar kukurūzų sirupo, kuriame gausu fruktozės.



Kitas žingsnis, kurio turite imtis, tai stengtis vengti bet kokių chemikalų namuose. Valymo priemonėse ir net muile yra gausu toksinų, kurie gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Pirkite tik tuos produktus, kurie pažymėti „netoksiškas“. Tai taip pat taikoma higienos produktams ir grožio prekėms.

Galutinis žingsnis – išvalyti kūną nuo jame esančių teršalų. Tai svarbus žingsnis, kuriuo turite vadovautis ir ateityje, nes nesvarbu, kaip stengtumėtės, nėra būdo, kaip 100 % išvengti toksinų.

Pasidalinsiu su jumis labai veiksminga detoksikacijos programa, kuri padės užtikrinti, kad jūsų kepenys ir vėl funkcionuos visu pajėgumu. Kai sustiprinsite kepenis ir jų gebėjimą savaime išsivalyti, jūsų kūnas vėl galės natūraliai reguliuoti cukraus kiekį kraujyje.

## 6.2. Dalykai, kurių privalote vengti

Jau išvardijau keletą toksinų, kurių privalote vengti, tačiau norėčiau apie tai pakalbėti šiek tiek daugiau, nes tai labai svarbu norint natūraliai kontroliuoti diabetą! Jeigu jūsų kepenys turi nuolat kovoti su didėjančiu toksinų jūsų kraujyje kiekiu, tuomet jos tiesiog neturės galimybių reguliuoti cukraus kiekio kraujyje.

Norėdami padėti jums ir toliau turėti sveikas kepenis pristatysime išsamų vengtinų dalykų sąrašą. Štai kas kenkia ir žaloja jūsų kepenis:

### 6.2.1. Maisto produktai su toksiniais

Maistas, kurį valgome, niekada nebuvo toks dirbtinis. Tai ypač pasakytina apie perdirbtus maisto produktus, kuriuose yra daugybė priedų, dirbtinių saldiklių, konservantų ir papildomų kvapiųjų medžiagų. Visi šie priedai gaunami su maistu ypač kenkia jūsų kepenims.



Dauguma maisto grupių yra pavojingos ir ypač kai kalbama apie toksinus. Reikėtų vengti mėsos, kurioje gausu toksinų. Šiais laikais daugybė ūkininkų šeria gyvulius maistu, kuriame yra toksinų ir pesticidų. Kas svarbiausia – šis ciklas baigiasi tik tada, kai mėsa pasiekia parduotuvių lentynas. Tačiau net ir tada naudojama papildomų cheminių priedų, kad mėsa atrodytų švieži.

Kita grupė: vaisiai ir daržovės. Tai viena svarbiausių maisto grupių, tačiau ir joje gausu pavojų. Blogiausia – pesticidai, kurie naudojami vaisių ir daržovių augimo proceso metu. Stenkitės pirkti tik ekologiškus vaisius ir daržoves. Geriausia juos pirkti ūkininkų turgeliuose ar iš vietinio jums žinomo augintojo.

Dar viena problema yra ta, kad vaisiai ir daržovės yra pagrindiniai mūsų mitybos šaltiniai. Stenkitės valgyti kaip įmanoma daugiau vaisių ir daržovių ir sumažinkite sunaudojamos mėsos, pieno produktų ir grūdų kiekį, nes jie apsunkina jūsų kepenis.

Galiausiai venkite GMO (genetiškai modifikuoti organizmai) produktų. Galbūt skaitėte įvairių mokslo straipsnių, kad GMO saugu, tačiau pirmiausia pasidomėkite, kas atliko tyrimą. Ar tai nepriklausomas institutas,



ar jį rėmė GMO maisto gamintojai? Lygiai taip pat kaip ir su vaistais nuo diabeto, negalite pasikliauti tais, kurie gamina šiuos produktus. Jeigu ieškote informacijos apie nepriklausomus tyrimus, teigiančius, kad GMO saugu, tuomet netrukus atrastumėte tyrimus, kurie sietų maistą, kuriame yra GMO, su diabetu ir vėžiu.



### 6.2.2. Toksinės valymo priemonės

Valymo priemonės neišvengiama būtinybė kiekvienuose namuose, tačiau problema yra mūsų naudojamos valymo priemonės. Daugumos jų sudėtyje yra tokių pavojingų medžiagų, kurios kelia didžiulę riziką mūsų sveikatai.

Kadangi šios priemonės išblizgina jūsų vonią, virtuvę ar grindis, negalvojate, kad jos gali būti kenksmingos, tačiau jose esančios medžiagos gali labai paveikti jūsų šeimos sveikatą. Jūs ko gero net nesuvokiate tikrojo pavojaus. Žinoma, egzistuoja įstatymai, kurie įpareigoja gamintojus nurodyti, kokie ingredientai slypi maiste, tačiau šie įstatymai netaikomi valymui skirtiems chemikalams. Jūs galite nežinoti iš ko pagamintas produktas ir galiausiai jums gali pasireikšti odos jautrumas ir išbėrimas, astma, vėžys, o kartais net ir mirtis!



Tačiau visų šių pavojų galima išvengti. Tereikia toksines valymo prekes pakeisti saugesnėmis alternatyvomis, kuriose esančios sudėtinės dalys būtų natūralios. Su natūraliais valymo produktais, kuriuos turite namie, pavyzdžiui, actu, geriamąja soda ir citrina jūsų virtuvė, vonia ir grindys gali švytėti lygiai taip pat!

### 6.2.3. Grožio ir makiažo priemonės

Kai kurie produktai, kuriuos perkate norėdami gražiau atrodyti iš išorės, gali pakenkti jūsų vidui. Taisyklė, kuri galioja maistui, galioja ir grožio produktams: jeigu negirdėjote apie sudėtinės dalis – nepirkite! Tai taip pat taikoma drėkinančioms priemonėms ir muilams.



Nueikite į savo vonią ir atkreipkite dėmesį į joje esančius produktus... Atidžiai perskaitykite etiketes... Juk gąsdina? Galiau lažintis, kad atradote įvairiausių pavadinimų tokie kaip cheminiai toksinai ir kitų tokių etikečių su neįskaitomais ingredientais! Šiuos pavadinimus galite atrasti net savo nuolat naudojamame oro gaiviklyje.

Jeigu norite pagerinti savo sveikatą, rinkoje yra įvairiausių visiškai natūralių grožio priemonių. Jums tereikia atkreipti dėmesį į tai, ką perkate ir ką naudojate.

### 6.2.4. Tirpikliai

Norėdami renovuoti namus ar atlikti net menkiausius perdažymo ar remonto darbus turite naudoti tirpiklius. Vien jų kvapas gali jus sudirginti ar supykinti. Galite stengtis bandydami vėdinti patalpas, tačiau net ir tas neišgelbės nuo galvos skausmo. Tai ir įrodo, kokie toksiški šie produktai gali būti.



Tačiau pastaruoju metu tirpikliai nebėra tokia jautri tema, nes daugybė gerai žinomų prekių ženklų pradėjo gaminti ekologiškas šių produktų versijas. Daugybė įmonių reklamuoja alternatyvias ir natūralias priemones, kurios nekenkia jūsų sveikatai ir yra ekologiškos. Tai ypač svarbu.

### 6.2.5. Plastikais

Retas kuris iš mūsų gali išvengti plastikinių produktų. Tai neįmanoma, nes jie visur. Kaip bebūtų, pastaruoju metu žmonės pradėjo domėtis ir žino apie BPA turinčius butelius, dangtelius, vyniojimo prekes, todėl pradėjo naudoti alternatyvas. Jeigu plastikas yra užvaldęs ir jūsų buitį, stenkitės iš to išsilaisvinti. Jūsų kūnas jums už tai padėkos.



### 6.2.6. Užterštas vanduo

Vanduo jūsų vietinėje vandentiekio sistemoje gali turėti medžiagų, kurios gali būti kenksmingos sveikatai ir pabloginti diabetą. Vandenyje iš čiaupo nuolat galima atrasti chemikalų. Galbūt žinote, kad vandens valymui naudojamas chloras ar net pridedama fluoridų, tačiau yra ir daugiau chemikalų, apie kuriuos valdžios organai niekada neužsimins. Vienas iš pavyzdžių: kai kurių medicinos produktų nuosėdos, kurių negalima išfiltruoti ir kitos medžiagos, kurių niekas niekuomet nerekomenduotų gerti.

Yra keletas dalykų, kuriuos galite padaryti, jeigu norite, kad jūsų čiaupo vanduo būtų saugesnis vartoti. Pavyzdžiui, galite virtuvėje ir vonioje įmontuoti papildomus vandens filtrus, taip kiekvieną dieną išvengsite chlorido savo organizme.

Visada gerkite distiliuotą vandenį, nes tai pats geriausias būdas būti tikriems, kad vanduo yra išvalytas nuo toksinų. Be to, gerkite daug tokio vandens! Gal ir nežinote, bet turbūt jums chroninė dehidracija ir tai dar labiau apsunkina kepenis. Pasistenkite vengti kitų gėrimų ir įsitikinkite, kad per dieną išgeriate nuo 2 iki 3 litrų vandens. Tai palengvins toksinų valymo procesą iš jūsų organizmo. Geriausias būdas tai patikrinti yra jūsų šlapimas: kuo jis šviesesnis, tuo jūsų kūnui reikia mažiau vandens.



### 6.2.7. Medicinos priemonės

Tiek jums išrašyti vaistai, tiek vaistai, kuriuos patys nusprendžiate vartoti, ypač kenkia jūsų kepenims. Neapgaudinėkite savęs manydami, kad paracetamolis ar panašūs vaistai nekenkia jūsų organizmui. Jūsų kepenys sunkiai dirba bandydamos suskaidyti chemikalus kiekvieną kartą išgėrus vaistus. Tada jūsų kepenys turi juos ir pašalinti iš organizmo. Kuo daugiau vaistų vartojate, tuo didesnė žala jūsų kepenims.

Įsidėmėkite, kad ne visada vaistai būtini pasijusti geriau. Tam yra daugybė kitų alternatyvų ir jums visai nebūtina vartoti vaistus, kurie kenkia jūsų kepenims.



### 6.2.8. Cigaretės ir alkoholis

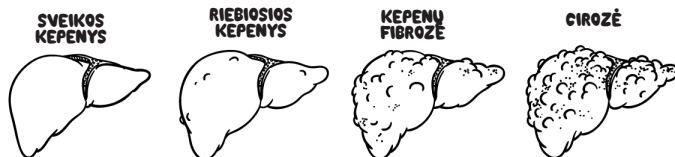
Vienas labiausiai kepenis žalojančių dalykų – per didelis alkoholio vartojimas. Dėl per dažno alkoholio vartojimo jūsų kepenys yra pažeidžiamos ir sumažėja jų pajėgumas iš organizmo pašalinti toksinus.

Jeigu bandote pagerinti savo kepenų funkcionavimą, neturėtumėte vartoti alkoholio. Jeigu negalite iš karto nustoti gerti, stenkitės sumažinti kiekius iki vienos ar dviejų stiklinių per savaitę.



Ko gero, taip pat žinote, kad rūkymas kenkia jūsų plaučiams ir apskritai bendrai jūsų sveikatos būklei. Tačiau ar žinojote, kad su tabaku įtaukiate ir toksinus, kurie patenka į kepenis ir taip jas žaloja? Vienas geriausių sprendimų būdų – mesti rūkyti. Tai turite padaryti ne tik dėl savo kepenų būklės ar savo paties sveikatos, bet ir visos šeimos labui!

#### KEPENŲ PAŽEIDIMO STADIJOS



### 6.2.9. Miego trūkumas

Miego kokybė turi didelės reikšmės jūsų kepenims. Jeigu negaunate užtekinai miego arba jūsų miego kokybė itin prasta, jūsų kepenys negali veiksmingai apdoroti riebalų, o jūsų organizme susikaupę riebalai gali sukelti įvairiausių problemų, įskaitant nutukimą. Kaip jau žinote nutukimas – vienas iš svarbiausių diabeto rizikos faktorių.

Pasistenkite kiekvieną naktį pamiegoti bent jau 7 ar 8 valandas, kad išvengtumėte šių problemų.



### 6.2.10. Oro užterštumas

Oro tarša – rizikos faktorius, kurio sunku išvengti, tačiau galite tai kontroliuoti bent jau savo namuose pagerindami juose cirkuliuojantį orą. Pirmas žingsnis: nuolatinis dulkių valymas ir siurbimas. Kitas žingsnis: stenkitės namuose auginti kuo daugiau žaliųjų augalų, nes jie valo orą. Jeigu nežinote, kurie padeda, pasikonsultuokite su sodininku apie tai, kurie augalai geriausiai valo orą nuo teršalų ir įvairių toksinų.



## 6.3. Išvalykite savo kepenis

Jeigu tikrai norite išvalyti savo kepenis, turite atidžiai pasirinkti „DETOKSIKACIJOS DIENĄ“. Kadangi detoksikacija gali pareikalauti šiek tiek jėgų, jums reikia ilsėtis, tuomet geriausia būtų pasirinkti savaitgalį ar dieną, kai jums nereikia į darbą.

### Pranešimas:

Jeigu šiuo metu jums paskirtas svarbus gydymas vaistais, ši detoksikacija gali nepadėti. Detoksikaciją pradėkite tada, kai pabaigsite gydymą. Jeigu tai neįmanoma, tuomet kol kas šio detoksikacijos žingsnio atsisakykite.

### Patarimas:

- Jeigu dėl aukščiau minėtų priežasčių negalite visa dieną laikytis detoksikacijos, galite pabandyti į stiklinę vandens ar kokio kito gėrimo įberti Epsom druskos (neorganinis magnio ir sulfato junginys). Tai ne taip veiksminga kaip laikantis detoksikacijos visą dieną, bet vis dėl to tai kažkiek padės išvalyti kepenis. Tiesiog tam prireiks daugiau laiko.

- Taip pat galite bent kelias dienas prieš pradėdami detoksikaciją naudoti obuolių rūgšties papildus. Obuolių rūgštis „sušvelnina“ toksinus, esančius jūsų kepenyse.

- Geriausias būdas pasiruošti kepenų detoksikacijai prieš pradedant valymą tai vengti riebaus ir sunkaus maisto.



### 6.3.1. Ypatingas detoksikuojantis gėrimas

Štai sąrašas ingredientų, kurių prireiks norint paruošti gėrimą:

- 1 dl pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus
- 1 didelio greipfruto
- 4 šauštai Epsom druskos
- 6-7 dl vandens (geriau distiliuoto)
- 1 ąsočio su dangčiu
- 1 didesnio stiklinio ąsočio

#### Paruošimo būdas:

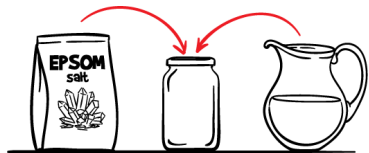
Detoksikacijos dieną valgykite lengvus (neriebius) pusryčius ir pietus. Stenkitės valgyti daugiau daržovių ir vaisių.

#### Pavalgykite pietus 14 val.

#### Po 14 val.

Stenkitės nevalgyti ir negerti nieko išskyrus detoksikacinį gėrimą. Gėrimo ir kitų maisto produktų ar gėrimų maišymas gali blogai paveikti jūsų skrandį.

Šio jūsų paruošto gėrimo turėtų užtekti 4 kartams. Karštomis dienomis galite gėrimą laikyti šaldytuve.



**Popietė apie 18 val.**

Išgerkite 1 porciją gėrimo (1/4). Skonis ne pats maloniausias, todėl galite praskalauti burną vandeniu.



**Patarimas:** jeigu skonis nepakenčiamas, naudokite šiaudelį.

**Vakaras apie 20 val.**

Išgerkite kitą porciją gėrimo.

**21:45 val.**

Paruoškite kitą ąsotį gėrimo ir uždenkite. Įlašinkite pirmo spaudimo alyvuogių aliejaus ir įspauskite greipfruto sulčių. Uždenkite ir gerai papurtykite, jog išsimaišytų. Prieš gerdami įsitikinkite, kad atlikti visi dienos darbai, nes išgėrus gėrimą turite iš karto eiti miegoti. Taip pat kelis kartus prieš eidami miegoti apsilankykite tualete ir būkite lovoje nė vėliau kaip 22:15 val.



**22:00 val.**

Išgerkite greipfruto ir alyvuogių aliejaus gėrimo.

Išgėrę gėrimą iš karto eikite miegoti. Jeigu norite pasiekti geriausių rezultatų valant kepenis, turite gulėti ant nugaros, jūsų galva patogiai padėta. Nesijudinkite bent jau 20 minučių. Atsipalaiduokite ir miegokite.

**Miegas**

Stenkitės nesikelti ir miegoti iki pat ryto.

**Rytas**

Atsikelkite po 6:00 val. ir išgerkite 3 porciją vandens ir druskos mišinio. Galite toliau miegoti arba gulėti atsipalaidavę.

**Po 2 valandų**

Išgerkite paskutinę vandens ir druskos mišinio stiklinę. Vėl atsipalaiduokite ir gulėkite.

Po 2 valandų detoksikacijos diena baigsis. Galitė pradėti valgyti. Geriausia pradėti nuo kątik spaustų sulčių, luktelkite pusvalandį ir suvalgykite vaisių. Praėjus valandai galite valgyti kitus maisto produktus, tačiau geriausia, jei šią dieną valgysite lengvą, neriebių maistą.

### 6.3.2. Ko tikėtis iš detoksikacinio gėrimo

**A**tėjus detoksikacijos dienai gali būti, kad pajausite labiau šlapinsitės. Taip pat galite tikėtis, kad tulžies akmenys pasišalins iš jūsų organizmo, todėl nepanikuokite jeigu pamatysite tualete. Kuo daugiau tulžies akmenų išvysite, tuo geriau, nes tai reiškia, kad detoksikacija veikia!



Detoksikacijos efektyvumas pasireišk maždaug pietų metu. Tuo metu jūsų organizmas bus išsivalęs ir jausitės palengvėję, atsigavę, laimingesni ir atsipalaidavę.

Jeigu norite geresnių rezultatų, patariu laikytis detoksikacijos dietos kartą per mėnesį. Kai tulžies akmenys pasišalins iš organizmo, vadinasi, jūsų kepenys pagaliau švarios!

Vos tik jūsų kepenys bus švarios nuo toksinų ir riebalų, pademonstruosiu jums, kaip pagerinti kasos funkciją.

## 7. Skyrius

# Diabeto dieta

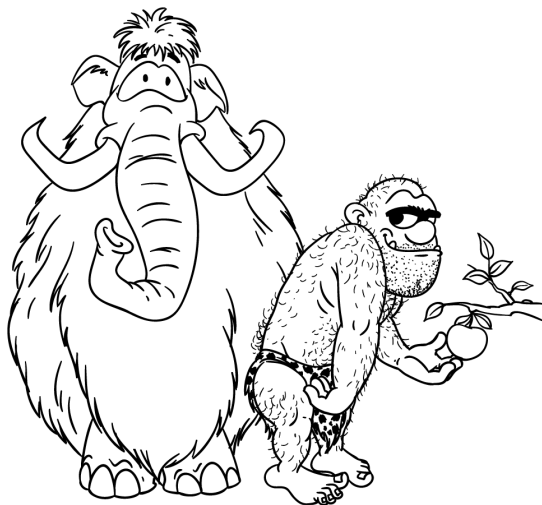
Šiame skyriuje atskleisiu tiesą apie diabetą – tiesą, kurią gali būti sunku priimti. Taip yra, nes perskaitysite tokius dalykus, kurių niekada negirdėjote apie diabetą. Pasiūlysiu tokius maitinimosi būdus, kurie daugumos požiūriu gali neatrodyti tokie jau naudingi ir maistingi, tačiau tokių, kaip aš, daug. Pamažu žmonės ima suprasti, kad modernūs žmonės maitinasi visiškai kitaip nei jų protėviai. Žmogus tiesiog nesutvertas valgyti tokį maistą, kuriuo maitinamės šiandien ir kuris labai populiarus. Tai yra viena iš svarbiausių priežasčių, kodėl pastarąjį amžių mūsų kūnus puola įvairios ligos ir epidemijos.

Taigi, šiame skyriuje pasakosiu apie sveiką mitybą, taip suteikiant kūnui maistingąsias medžiagas, taip reikalingas, kad mūsų kūnai galėtų tinkamai funkcionuoti, taip pat tinkamą mitybą ir dietą norint nugalėti diabetą.

## 7.1. Natūrali žmonių dieta

**A**nkstyvųjų žmonių maitinimosi ypatumai rodo, kad jie maitinosi visiškai kitaip nei mes maitinamės šiandien.

Visi panašiai įsivaizduojame mūsų protėvius: nuožmūs medžiotojai prie ugnies valgantys didžiulius žvėris... Tačiau, ar šis vaizdiny s teisingas? Ar mūsų protėviai maitinosi iš esmės vien mėsa?



Utaip pat prieš pradėdamas pasakoti, kaip pakito žmonių valgymo ypatumai, noriu priminti, kad žmonių virškinimo sistema nė kiek nepasikeitė!

Kitas klausimas, į kurį būtina atsakyti: jeigu mūsų protėviai nevalgė daug mėsos, kodėl dabar mūsų maitinimasis neįsivaizduojamas be mėsos? Kodėl išsivystė toks įprotis?

Antropologai teigia, kad senovėje žmonėms mėsa buvo pirminis mitybos šaltinis. Priežastys labai paprastos. Įsivaizduokite, kad prieš tūkstančius metų neturint jokių šiuolaikinių ginklų ir priemonių ar žinių apie supantį pasaulį labai tikėtina, kad valgyti mėsą buvo gana retas dalykas. Kaip labai tikėtina, jog kiekvieną dieną sugebėsi sugauti mėsos šaltinį?

Be to, norint sugauti grobį kelis kartus per dieną – ne vienintelis iššūkis. Sugavus žvėrį reikia nudirti jam kailį, nebent mūsų protėviai galėjo valgyti kailį, kaulus ir kūno skysčius kartu su mėsa? Šlykštu, ar ne?

Norėdami įrodyti šią teoriją galite atlikti eksperimentą su vaiku. Tiesiog vaikui prieš nosį padėkite žalią mėsą ir neprinokusį vaisių ir pamatysite, koks bus vaiko sprendimas!

Dar daugiau atsakymų galima rasti atkreipus dėmesį į mūsų kūno struktūrą. Žmonės tiesiog nesutverti gaudyti didžiulį grobį. Tiesiog pažiūrėkite į bet kurio plėšrūno žandikaulį ir palyginkite su savo. Ar mūsų dantys galėtų atplėšti bizoną nuo kaulo?



Beje, neužmirškime ir moralinių medžiojimo kiekvieną dieną aspektų. Dauguma žmonių stengdavosi nežudyti gyvūnų kiekvieną dieną.

Jau minėjau, kad priešingai nei medžiotojų, mūsų dantys yra buki, todėl savo dantimis niekaip negalime lengvai atskirti kito gyvūno mėsos nuo kaulo.

Be to, patikrinę mėsėdžių gyvūnų rūgšties kiekį pamatytumėt, kad rūgštingumas gerokai didesnis nei žmonių. Norint tinkamai suvirškinti žalią mėsą mėsėdžiams būtinas didesnis rūgšties kiekis.



Taip pat gerokai skiriasi jų skrandis ir virškinimo sistema. Mėsą valgantys gyvūnai turi trumpesnę virškinimo sistemą ir stiprius skrandžius, jog galėtų suvirškinti apkartusią mėsą.

Šie gyvūnai gali būti mėsa, kuri pragulėjo laukuose kelias dienas. Ar mes galime? Ar žmonės gali valgyti žalią neiškeptą kepsnį, išbuvusį žolėje tris ar keturias dienas?

Taigi, žmogus tiesiog nesutvertas būti nuožmus medžiotojas ar išskirtinai plėšrūnas.



Lentelėje apačioje pateikti skirtumai tarp žmonių ir vien mėsa besimaitinančių gyvūnų:

	ŽMONĖS	MĖSĖDŽIAI
<b>Dantys</b>	Buki	Aštrūs
<b>Kramtymas</b>	Nuolatinis kramtymas	Maistą praryja nekramtydami
<b>Liežuvis</b>	Švelnus	Aštrus
<b>Seilės</b>	Angliavandenių virškinimo fermentai	Virškinimo fermentų nėra
<b>Užsikimšusios arterijos</b>	Taip, žemas atsparumas riebalams	Ne, reikalauja didelio riebalų kiekio
<b>Nagai</b>	Buki	Aštrūs
<b>Prakaitas</b>	Prakaituoja per poras	Prakaituoja tik per liežuvį
<b>Miegas</b>	Apie 33 % dienos	Apie 80 % dienos
<b>Skrandis</b>	Rūgštingumas su maistu ph 4-5	Rūgštingumas su maistu ph 1
<b>Plonosios žarnos</b>	10–11 kartus ilgesnės už kūną	3–6 kartus ilgesnės už kūną
<b>Gaubiamosios žarnos</b>	Ilgos, sudėtingos	Trumpos, paprastos ir sklandžios
<b>Kepenys</b>	Negali detoksikuoti vitamino A	Gali detoksikuoti vitaminą A
<b>Vitaminas C</b>	Pasisavina iš maisto	Patys pasigamina vitamin C
<b>Valgymo ypatumai</b>	Negali valgyti pašvinkusios ir žalios mėsos	Dievina pašvinkusią ir žalią mėsa
<b>Kojos</b>	2	4

*Lentelė: Skirtumai tarp žmonių ir plėšrūnų  
(gyvūnai, kurie maitinasi tik mėsa)*

Remiantis šia informacija galima spręsti, kad, ko gero, ankstyvieji žmonės valgė labai mažai mėsos. Be to, svarbu pažymėti, kad jie valgė šviežią mėsą, kurioje gausu kalorijų.

Kita maisto grupė, kuri turbūt nebuvo mūsų protėvių mitybos šaltinis, pieno produktai. Iš kur jie būtų galėję jų gauti? Kitas svarbus ir keistas faktas yra tas, kad žmonės vienintelė rūšis, kurie geria pieną jiems suaugus, tačiau jie geria ne žmonių pieną, o kitų gyvūnų. Ar tai nėra šiek tiek keista?



Ką galima pasakyti apie grūdus? Ar gali žmogus suvirškinti visiškai natūralius ir neapdirtus ryžius ar kviečius? Ko gero, ne. Žmonės ne tik negali grūdų visiškai sukramtyti, bet ir suvirškinti. Pažvelgę į gyvūnų pasaulį ir ypač paukščius, kurie daugiausia maitinasi grūdais, galite pastebėti, kad jų virškinimo sistema puikiai prisitaikiusi prie tokios mitybos. Paukščiai turi maišo pavidalo gurklį arba gūžį, kuriame nurijus kaupiasi maisto atsargos ir išbrinksta. Kaip bebūtų, žmonės tokio virškinimo pajėgumo neturi. Taigi, jeigu ankstyvieji žmonės niekada nevalgė grūdų, pieno produktų ar mėsos, tuomet kas buvo jų mitybos šaltinis?

Akivaizdu, kad tai daržovės. Žalias daržoves nesunku valgyti, bet jose mažai kalorijų. Taip pat prisipažinkime, kad ilgainiui daržovių skonis be jokių padažų ar aliejų turi nejuokais įkyrėti!

Jeigu padariau išvadą, kad ankstyvieji žmonės maitinosi tik daržovėmis, turbūt galvojate, kad išprotėjau! Kaip žmonės gali būti sveiki be jokių pieno ar grūdų produktų? Galiausiai juk visa gyvenimą tik ir girdime, kad jie yra labai svarbūs sveikos mitybos šaltiniai!



Būtent todėl ir pradėjau šį skyrių teigdamas, kad turėtumėte užmiršti viską, ką iki šiol girdėjote apie taip vadinamą sveiką mitybą! Tai, kas šiandien yra reklamuojama ir skatinama vartoti, yra ne dėl sveikatos paskatų, bet dėl noro praturtėti! Atsižvelgiant į žmonių mitybą pelnu varoma rinka pradėjo diktuoti naujas taisykles.

Viską susumavus idealiausias maistas žmogui tai:

- Prieskoniais nepagardintas maistas
- Žalias, bet greitai suvirškinamas maistas
- Lengvai randamas
- Maistas, kuriame yra pakankamas ir išgyventi tinkamas maistinių medžiagų ir vitaminų šaltinis
- Kalorijos gaunamos iš paprasto cukraus

Ar galite prisiminti bet vieną maisto produktą, kuris atitiktų visus šiuos kriterijus?

Mokslininkai ilgai tyrinėjo ankstyvųjų žmonių dantis, kad suprastų jų maitinimosi ypatumus. Nepatikėsite savo akimis!

## ANKSTYVIEJI ŽMONĖS BEVEIK BE IŠIMTIES VALGĖ VAISIUS!

Kitas šią teoriją padedantis įrodyti faktas gali būti artimiausias gyvūnų karalystėje esantis mūsų genetinis giminaitis – mažoji šimpanzė arba bonobo bezdžionė, kuri maitinasi beveik vien vaisiais!

Pirmą kartą išgirdus šią teoriją ji jums gali pasirodyti absurdiška, tačiau išigilinę pamatysite, kad vaisiai atitinka visus žmogaus mitybos reikalavimus:

- » Kitaip nei kiti maisto produktai, vaisiai turi visas reikalingas maistingąsias medžiagas.
- » Vaisiai yra nepaprastai skanūs tiek neprinokę, tiek prinokę.
- » Vaisiai gali būti valgomi iš karto, jų nereikia specialiai paruošti.
- » Vaisiai mūsų kūne suvirškinami greičiau nei kiti maisto produktai.
- » Prinokę vaisiai gali angliavandenius paversti fruktoze ir gliukoze – į paprastą cukrų, kurį nereikalaujant virškinimo mūsų organizmas gali panaudoti energijos gamybai.
- » Vaisiuose esantys fermentai gali paversti baltymus amino rūgštimis, o riebalus – riebalų rūgštimis. Tai svarbūs energijos šaltiniai. Su jais gauname energiją, kuri reikalinga judėti, kalbėti, kvėpuoti ir daryti viską, kas reikalinga išgyvenimui.
- » Vaisiai – labai lengvai prieinamas maisto pasirinkimas. Vaisius atskirsite iš ryškių spalvų, juos galite raškyti nuo medžių. Prinokę vaisiai nukrinta nuo medžių – todėl jums net nereikia papildomos energijos, priešingai nei medžiojant ar žudant gyvūnus.



» Smegenys funkcionuoja su paprastuoju cukrumi. Laikotarpiu, kai žmonės valgė vien vaisius, jų smegenys augo. Mūsų protėvių vaisių dieta padėjo augti jų kūnams, jie galėjo vystytis, tačiau šiuolaikinė mityba tokia kenksminga, kad mūsų smegenys pamažu traukiasi!

Gal išsigandote ir galvojate, kad programa „Diabetes Free“ siūlome valgyti tik vaisius! Nesirūpinkite: tai netiesa. Tačiau visus šiuos svarbius faktus apie vaisius privalote įsidėmėti.

### 7.1.1. Cukraus ir riebalų pusiausvyrą

**K**aip sužinojote ankstesnėje dalyje, ankstyvieji žmonės valgė beveik tik vaisius. Su vaisiais gaunamas cukrus buvo lengvai apdorojamas ir paverčiamas į ląstelėms skirtą energiją, tam padaryti insulinas nebuvo būtinas.

Tik pagalvokite mūsų protėviai valgė daugiau cukraus nei mes, tačiau kasa ir toliau veikė, neišsivystė ir diabetas.

Tiesa, kad karts nuo karto mūsų protėviai valgydavo mėsą ir kitus maisto produktus, kuriuose gausu kalorijų. Tačiau atkreipkite dėmesį į tai: kai jie valgydavo mėsą, vaisių jie nevalgydavo. Kodėl? Pirma, nes jie neturėjo šaldytuvų. Jie žinojo, kad turi suvartoti mėsą, kol ji nepašvinko. Be to, mėsoje tiek daug kalorijų, todėl jiems nereikėjo valgyti vaisių. Reikia prisiminti ir tai, kad mėsa buvo retas malonumas, todėl jie stengėsi išnaudoti galimybes valgyti mėsą.

Ir tai yra **PAGRINDINĖ** priežastis, kodėl mūsų protėviai nesirgo diabetu valgydami beveik viską – jie nemaišė cukraus ir riebalų!

Mūsų protėviai valgė vien riebų valgį arba vien produktus, kuriuose buvo cukraus. Būtent dėl šios priežasties jie išvengė diabeto. Tik tada, kai žmonės pradėjo maišyti riebų maistą ir maistą, kuriame yra cukraus, išsivystė problemos su insulinu ir jo gamyba.



### 7.1.2. Pramoninis ūkininkavimas

Tačiau tikroji diabeto epidemija prasidėjo tik praėjusiame amžiuje ir žinome, kad jau tada žmonės nederino maisto produktų ir tai darė jau gana ilgai.

Taigi, o kas pasikeitė? Pirma, maisto produktų kokybė sumažėjo. Iki tada žmonės valgė kur kas sveikesnį, ekologiškai nedideliuose ūkiuose išaugintą maistą, kuris nebūdavo apdorojamas įvairiaisiais chemikalais. Žinoma, tuo metu dar nebuvo tiek daug sunkiai apdorotų maisto produktų. Deja, viskas pasikeitė išsiplėtus pramoniniam ūkininkavimui.

### 7.1.3. Mėsa

Tikriausiai didžiausias pokytis žmonių mityboje buvo industrializavus gyvulininkystę. Per paskutinius 60 metų mėsos gamyba persikėlė iš mažų ūkių į milžiniškas gamyklas. Anksčiau gyvuliai maitinosi natūraliu édesiu kaip jiems buvo įgimta. Pavyzdžiui, galvijai ganydavosi beribėse pievose, kuriose buvo gausu žolės, ir taip jų mėsa buvo sveika ir neriebi. Deja, šiais laikais tai dramatiškai pasikeitė. Mėsiniai galvijai, kurie maitinasi žole, turi Omega 6 ir 3 riebalų santykiu 3:1. Komerciškai užaugintos karvės riebalų santykį turi 20:1. Tai ypač svarbu, nes Omega 6 riebalai – riebalai, kurie apgaubia ląsteles ir taip užblokuoja cukraus sugėrimą ir patekimą į ląsteles. Omega 3 riebalai yra tie riebalai, kurie laisvai cirkuliuoja kraujotakoje ir iš tikrųjų išvalo kraujotaką nuo limpančių medžiagų.



Taip pat problema ta, kad šiais laikais visi ūkiuose auginami gyvuliai yra laikomi narvuose ar uždaroje aplinkoje. Šie gyvuliai negali nei ganytis laukuose, nei maitintis jiems priimtiniu maistu. Šie gyvuliai serga, jiems skiriama nesveika dieta, kad taip jie galėtų greičiau augti ir būtų mėsingesni. Steroidų injekcijos ir antibiotikai – jų gyvenimas.



Ši mėsa gali sukelti problemų ir būti net pavojinga kenčiantiems nuo diabeto. Jeigu jūs būtinai norite valgyti mėsos produktus, tuomet rinkitės ekologiškus, t.y. tų gyvūnų mėsą, kurie maitinasi žole.

#### 7.1.4. Pieno produktai

Šiais laikais pieno produktai yra riebiūs ir juose gausu cukraus, tai tikrai kenkia jums. Programa „Diabetes Free“ rekomenduojama išmesti pieno produktus iš maisto produktų sąrašo.

Kaip minėjau anksčiau, esame vieninteliai šios planetos gyventojai, kurie geria kitų gyvūnų pieną. Tai nėra labai natūralu.

Pasistenkite užmiršti visus tuos kartus, kai jums kartojo, kad pienas labai svarbus jūsų sveikatai. Ar jūs bent kada domėjotės, kiek riebalų yra karvės piene arba kad pienas parduodamas kaip 2 % riebumo iš tikrųjų yra 35 % riebumo? Be to, tai ne bet kokie riebalai, tai sotieji riebalai. Šio tipo riebalai yra tiesiogiai susiję su aukštu cholesterolio kiekiu ir atsparumu insulinui. Būtent dėl to pienas turi būti pašalintas iš jūsų kasdienės mitybos.

Tokia pati situacija ir su kitais pieno produktais, kaip pavyzdžiui jogurtu, sūriu ar ledais. Juose gausu riebalų! Pavyzdžiui, sūris yra beveik 100 % riebumo, todėl jo reikėtų vengti. Įprastai apie 70 % pieno produktų kaloringumą sudaro riebalai. Būtent dėl to laikantis „Diabetes Free“ programos sūriui jūsų mityboje vietos nėra.

Turbūt žinote, kad egzistuoja pieno produktai, kuriuose nėra riebalų, tačiau įsidėmėkite, kad pašalinti visus riebalus iš produkto beveik neįmanoma! Net jei ir galima būtų pašalinti riebalus, produkte liktų beveik vien cukrus. O laktozė?

Laktozė – tiesiog kitokio tipo cukrus, randamas pieno produktuose. Turbūt girdėjote, kad kai kurie žmonės netoleruoja laktozės. Šių žmonių organizmuose trūksta fermentų, galinčių suskaidyti ir suvirškinti pieno produktuose esantį cukrų. Nesuvirškinti, šie cukrūs lengvai patenka į virškinimo sistemą. Apatinėje žarnyno dalyje šie cukrūs sukelia palankią aplinką formuoti įvairiausių tipų kenksmingoms bakterijoms. Būtent todėl laktozės netoleruojantys asmenys susiduria su įvairiausiomis problemomis ir nepatogumais (dujos, pilvo diegliais, diarėja ir kt.).



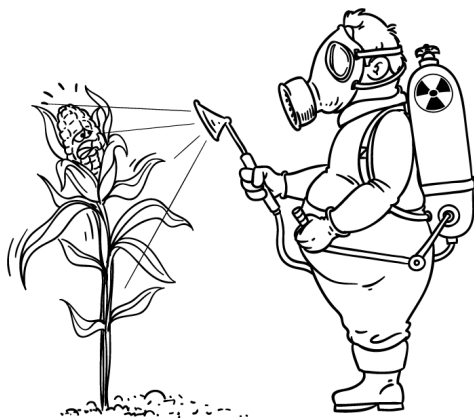
Laikydami „Diabetes Free“ programos venkite pieno produktų. Galite atrasti tokių pakaitalų kaip sojos, kanapių, ryžių ar migdolų pienas. Dauguma prekybos centrų turi įvairovę sveikų pieno produktų alternatyvų.

### 7.1.5. Grūdai

**G**rūdai – dar viena maisto produktų grupė palyginti neseniai įtraukta į mūsų mitybą. Pasak mokslininkų, žmonės pradėjo vartoti grūdus tik prieš 10 tūkst. metų.

Grūdai, kuriuos žmonės vago davo anksčiau ir kuriuos valgome dabar, negali būti lyginami. Dabar, kol grūdiniai produktai pasiekia mūsų stalą, jie yra daugybę kartų perdirbami ir:

- » Praranda dauguma maistingųjų medžiagų
- » Turi daugybę pesticidų, kurie purškiami augimo metu
- » Yra persisunkę trąšomis ir sintetinėmis medžiagomis, gaunamomis iš dirvos
- » Yra veikiami spinduliuotės, kuri sunaikina maistingąsias medžiagas
- » Užauga iš genetiškai modifikuotų sėklų, kurios gali rimtai pakenkti sveikatai, tai ypač pasireiškia naudojant tokias kultūras kaip kukurūzus.



Grūdų augimas ir derliaus nuėmimas – ne vienintelės problemos. Anksčiau akmens malūnai buvo naudojami apdirbti nuimtą derlių, o dabar itin greitai, sunkūs metaliniai presai sumala grūdus į miltus. Be to, dabar mūsų kūnai yra priversti gaminti kur kas daugiau insulino nei anksčiau.

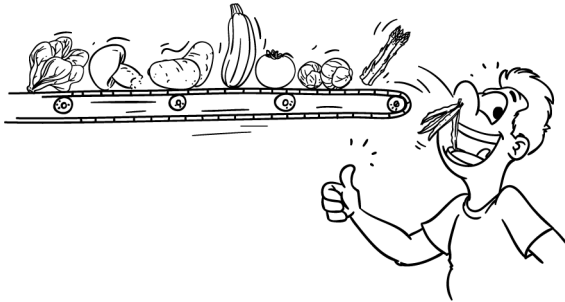
### 7.1.6. Daržovės

Daržovės labai svarbios gydant diabetą. Jeigu pamenate apie ką anksčiau kalbėjome, kalis labai svarbus apdorojant mūsų organizme esantį cukrų, tačiau per daug neišsiplėsiu. Kiekvieną kartą, kai organizme trūksta kalio, jaučiame saldumynų poreikį. Kalis padeda saugoti cukrų mūsų ląstelėse. Iš esmės, kiekvienai molekulei cukraus išsaugoti ląstelėje prireikia molekulės kalio ir jeigu vartojate per daug cukraus, kai jūsų organizmui neužtenka kalio, cukraus kiekis jūsų organizme padidėja.

Norėdami padidinti kalio kiekį vadovaujantis programa „Diabetes Free“ turite valgyti kaip įmanoma daugiau daržovių, ypač daržoves, kuriose gausu kalio! Daugumą šių daržovių lengvai galite rasti vietiniuose ūkininkų turgeliuose arba prekybos centruose.

Stenkitės valgyti kuo daugiau:

- Pomidorų
- Špinatų
- Grybų
- Bulvių (ypač saldžių)
- Paprastųjų runkelių
- Cukinijų
- Briuselio kopūstų
- Šparagų
- Šparaginių pupelių ir kt.



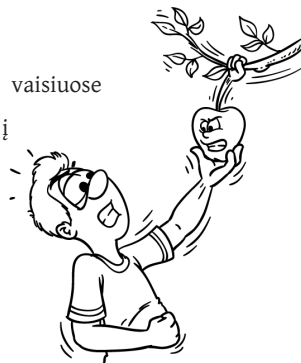
Tamsiai žalios spalvos ir lapuotos daržovės – pats geriausias kalio šaltinis. Jeigu du kartus per dieną valgysite iš šių daržovių pagamintas salotas, gausite užtektinai kalio. Jeigu negalite su kiekvienu valgiu valgyti salotų, tuomet galite gaminti daržovių kokteilius ir taip gautumėte užtektinai kalio, kurį turime gauti kiekvieną dieną. Vėliau šioje knygoje aprašysiu kelis lengvus receptus, kaip pasigaminti šių daržovių gėrimų.

### 7.1.7. Vaisiai

Jau anksčiau minėjau, kad vaisiai pati svarbiausia diabetikų maisto grupė ir būdavo pagrindinis mūsų protėvių mitybos šaltinis. Mūsų protėviams vaisiai būdavo pasirinkimas nr. 1, nes jie buvo nepaprastai skanūs ir ranka pasiekiami, taigi juos buvo galima valgyti kada tik užsinorėjus – kad ir tiesiai nuo medžių.

Tačiau, dabar įsigalėjus industrializacijai, vaisiai netokie, kokie buvo anksčiau. Dabar vaisių derlius nuimamas dar prieš jiems prinokstant, jog jie nenuėtų niekais iki juos pristatant į prekybvietas. Kadangi vaisių derlius dažnai nuimamas jiems neprinokus, taip pasikeičia kai kurie dalykai:

- » Kitoks skonis. Dauguma vaisių negali tinkamai prinokti juos nuskynus, todėl vaisiai praranda savo skonį (tai netaikoma bananams).
- » Anksčiau laiko nuskinti neprinokę vaisiai neturi tiek maistingų medžiagų, kiek natūraliai prinokę ir anksčiau laiko nenuskinti vaisiai.
- » Svarbiausia yra tai, kad neprinokusiuose vaisiuose cukraus kaitos procesas – virtimas į fruktozę – yra nutraukiamas. Vietoj to neprinokusiuose vaisiuose aptinkama gliukozė, kuri sukelia daugybę problemų diabetu sergantiems pacientams.



## 7.2. „Diabetes free“ dieta

Dieta, kurią aprašiau šioje knygoje, sukurta išvalyti kepenis ir pagerinti jų funkcionavimą tam, kad galėtumėte pakeisti ir išsivaduoti nuo jus kamuojančio diabeto. Stenkitės atidžiai vadovautis patarimais ir instrukcijomis, nes laikydamiesi dietos su maistu gausite tas maistines medžiagas, kurių jums reikia, jei norite amžiams išsilaisvinti nuo diabeto ir insulino injekcijų.

Kaip jau minėjau, prieš pradėdami laikytis bet kokios dietos pasikonsultuokite su savo gydytoju, nes labai svarbu, kad jūsų būklė dar labiau nepablogėtų.

### 7.2.1. Kaip turėtų atrodyti jūsų lėkštė laikantis „Diabetes Free“ programos

Jūs jau žinote, kodėl CUKRUS ir RIEBALAI niekada neturėtų būti maišomi!

Tai pagrindinė šios dietos taisyklė: niekada tuo pačiu metu nevalgykite cukraus ir riebalų. Be to, tai ir pirmas žingsnis norint pakeisti diabetą. Nepamirškite, kad visi angliavandenių turintys maisto produktai virškinimo proceso metu yra paverčiami į cukrų.

Toliau pristatau jums kelis sąrašus (lenteles) tų maisto grupių, kurių negalima maišyti. Tai **ORANŽINĖS** ir **RAUDONOS** maisto grupės. Taip pat egzistuoja **JUODASIS** sąrašas. Kaip jau galima spėti iš pavadinimo, juodajame sąraše esančių maisto produktų privalu vengti! Praėjusiame skyriuje minėjau, kad yra tokių maisto produktų, kurie jūsų organizmui neduoda jokios naudos ir gali neigiamai paveikti jūsų diabetą. Šiame sąraše atsidūrusiuose produktuose yra tiek cukraus, tiek riebalų, todėl privalu jų vengti ir atsisakyti.





Taigi jūsų maisto lėkštė iš esmės turėtų atrodyti štai taip: daugiausia daržovės, kurios gali būti tiek žalios, tiek virtos ar keptos ir pan. Tiesiog prisiminkite, kad ši dieta jums būtina, nes jis padės išvalyti kasą ir kepenis bei atkurti tinkamą jų veikimą. Vos tik pasieksite šį tikslą galėsite pereiti prie kitos stadijos, kurią vadiname palaikymo stadija. Tai reiškia, kad šioje stadijoje galėsite rinktis šiek tiek įvairesnį maistą ir nebus tiek daug apribojimų.

#### Maisto produktų sąrašas

ANGLIAVANDENIAI		
Visi vaisiai	Visi duonos produktai	Visų rūšių makaronai
Visų rūšių ryžiai	Avižos	Kuskusas
Dribsniai	Bolivinė balanda	Miežiai
Bulvės	Batatai	Aguročiai
Moliūgai	Saldžiosios bulvės	Kukurūzai
Morkos	Visų rūšių pupos	Visų rūšių žirniai

RIEBALAI		
Visų rūšių raudona mėsa	Visų rūšių paukštiena	Žuvis
Kiaukutinės jūros gėrybės	Kiaušiniai	Sviestas
Visų rūšių aliejus	Visų rūšių riešutai	Avokadas
Alyvuogės		

MAIŠYTI		
Visų rūšių pieno produktai	Dauguma desertų	Dauguma greitojo maisto produktų
Perdirbti maisto produktai		

Taigi jūsų lėkštė turėtų atrodyti taip:

A maisto produktų mišinys iš **ORANŽINIO** sąrašo.

ARBA

maisto produktų mišinys iš **RAUDONOJO** sąrašo.



## 7.2.2. Taisyklės, kurias verta įsidėmėti

Vadovaudamiesi „Diabetes Free“ programa ir laikydamiesi dietos neužmirškite toliau išvardytų taisyklių ir visada jų griežtai laikykitės:

» Daržovės (kuriose nėra krakmolo) – šioje maisto grupėje galite valgyti viską. Galite valgyti kiek norit ir kada norit. Tik įsidėmėkite, kad valgant maistą, kuriame yra angliavandenių (Oranžinė grupė), su juo negalima vartoti aliejaus ir sviesto.

» Jeigu jūsų lėkštėje bus trys ketvirtadaliai daržovių (pagrindinis maistas), tai bus geriausias jūsų pasirinkimas ir sprendimas. Žinoma, tai NEPRIVALOMA, tačiau pasijausite geriau kur kas greičiau.

» Planuodami, ką valgysite, rinkitės maistą TIK iš Raudonos ar Oranžinės grupės – NIEKADA nevalgykite maisto iš abiejų grupių. Maišant šių abiejų grupių maisto produktus cukraus kiekis kraujyje padidės kur kas greičiau. Pavyzdžiui, pietums valgau raudoną mėsą, o kitą dienos dalį valgau tik daržoves ir vengiu angliavandenių ir riebalų. Jeigu vienas iš dienos patiekalų yra iš grūdinių produktų, tuomet kiti dienos valgiai turi būti be riebalų.

» Geriau vaisių nemaišyti su kitomis maisto grupėmis. Patariu vaisius valgyti pusryčiams.

» Kaip įmanoma rečiau valgykite riebius produktus. Įsitikinkite, kad tarp maisto, kuriame yra riebalų, yra bent jau 12 valandų tarpas. Kai kuris riebus maistas iš jūsų kraujotakos pasišalina tik po 3 dienų.

» Žinodami, kad riebalai lėtai pasišalina iš kraujo stenkitės vengti šio maisto ir pakeiskite kitais maisto produktais, tokiais kaip maistas, kuriame gausu baltymų.

» Valgydami maistą, kuriame gausu angliavandenių, nenaudokite jokio aliejaus ar padažo su salotomis.

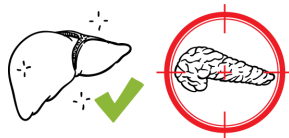
## 8. Skyrius

# Kasos gydymas ir į insuliną panašus insulinoaugimo faktorius (IGF)

Praėjusiame skyriuje pasakojau, kaip pagerinti kepenų funkcijas jas išvalant ir taip jūsų organizmas yra pajėgesnis gaminti insulinoaugimo faktorių (IGF). Tai natūraliu būdu padės sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Kitas žingsnis – pagerinti jūsų kasos funkcionavimą, o tai tolesniame procese padės kovoti su diabetu. Nors galbūt ir teko girdėti, kad kasai padaryta žala yra negrįžtama, egzistuoja daugybė žolelių, kurios turi tam tikrų gydomųjų savybių tai padaryti!

Mano tyrimas iš esmės daugiausiai atspindi šiame skyriuje, nes būtent mano tyrėjų komanda atrado revoliucinius ingredientus, kurie „Diabetes Free“ programą daro ypatingą ir ypač veiksmingą.

Toliau pristatysiu svarbiausius savo atradimus ir svarbiausius ingredientus norint kovoti su diabetu.



## 8.1. „Diabetes Free“ milteliai

**N**orint pagaminti šiuos miltelius reikiamus ingredientus lengvai galima rasti tradicinėse Kinų parduotuvėse, kuriose galima įsigyti įvairiausių žolelių. Jeigu tokios parduotuvės šalia jūsų nėra, galima žoleles užsisakyti internetu. Dauguma ingredientų galima rasti prekybos centruose.



### Ingredientai „Diabetes Free“ milteliams pasigaminti

Ingredientai	Savybės	Kiekis
<b>Baliongėlės šaknų ekstraktas (Platycodi Radix)</b>	Padidina jautrumą insulinui gerinant gliukozės homeostazę. Ekstraktas turi antibakterinių ir priešgrybelinių, taip pat antinavikinių savybių. Sumažina cukraus kiekį kraujyje.	6 gramai
<b>Vaisinės kininės šizandros ekstraktas (Schizandra Fructus)</b>	Kinijoje šizandros vaisius naudojamas sustiprinti imuninę sistemą, sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje, sumažinti cholesterolio kiekį ir atlieka svarbų vaidmenį naujų sveikų ląstelių gaminime.	6 gramai
<b>Trikertės žvaginės stiebų ekstraktas (Capsella Bursa)</b>	Gerina cirkuliaciją ir padeda sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje.	6 gramai

<b>Saldymedžio šaknų ekstraktas (Glyzirrhizae Radix)</b>	Šiame ekstrakte yra amorfratų, kurie turi antidiabetinį poveikį. Tai sumažina cukraus kiekį kraujyje ir turi priešuždegiminį poveikį. Jis naudojamas kompleksinėms medžiagų apykaitos ligoms gydyti.	5 gramai
<b>Astragalo šaknų ekstraktas (Astragalus Membranaceus Bunge)</b>	Gerina inkstų funkcijas ir mažina cukraus kiekį kraujyje.	5 gramai
<b>Kininio vaisiaus ožerškio ekstraktas (Lycium Barbarum)</b>	Kinijoje ožerškio vaisius žinomas ir naudojamas nuo seno dėl savo anti senėjimo savybių ir visai neseniai gydant diabetą.	5 gramai
<b>Laukinės diaskorėjos vaisiaus ekstraktas (Dioscorea Japonica Thurnberg)</b>	Padidina išsvermę ir raumenų jėgą. Pagerina kepenų funkcionavimą ir stiprina imuninę sistemą. Tai augalas žinomas dėl savo antidiabetinio poveikio.	5 gramai
<b>Dvižiedės baltašaknės ekstraktas (Polygonatum Biflorum)</b>	Dvižiedės baltašaknės ekstrakto yra ingredientų, kurie sumažina cukraus kiekį kraujyje.	5 gramai
<b>Šilkuogių lapų ekstraktas (Morus Alba)</b>	Daugybė viso pasaulio tautų naudoja šilkuogių lapus siekiant kontroliuoti diabetą. Tai ypač gerai žinoma priemonė norint sumažinti staigų cukraus kiekio šuolį po valgio.	5 gramai
<b>Abisinijos miramedžių ekstraktas (Commiphora Abyssinica)</b>	Miramedis naudojamas gydyti kosulį, peršalimus, astmą, opas, nevirškinimą, artritą ir kt. Miramedis gali sumažinti uždegimą ir kovoti su bakterijomis.	5 grams

<b>Kininės sukatžolės ekstraktas</b> (Leonurus Artemisia)	Žinoma, kad kininė sukatžolė pagerina cirkuliaciją ir sumažina kraujo spaudimą bei taip palengvina širdies darbą.	4 gramai
<b>Jujubos vaisių ekstraktas</b> (Ziziphus Jujuba)	Jujubos vaisius išvalo kraują ir pagerina raumenų jėgą, taip pat gerina kepenų funkcionavimą ir stiprina imuninę sistemą.	4 gramai
<b>Cikorijos ekstraktas</b> (Chocorium Intybus)	Ilgą laiką cikorija naudota gerinti virškinimo procesus ir dėl toninių savybių kepenims. Cikorija taip pat dažnai naudojama sumažinti cukraus kiekį kraujyje.	4 gramai
<b>Vaistinės ožragės sėklos</b>	Vaistinės ožragės sėklose gausu tirpių skaidulų. Šios sėklos sulėtina virškinimo procesą ir angliavandenių pasisavinimą bei taip sumažina cukraus kiekį kraujyje.	50 gramų

Iš viso: 115 gramų.

### Kiti ingredientai:

<b>Cinamonas</b>	Dauguma tyrimų atskleidė, kad cinamonas padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje.
<b>Kakava</b>	Tyrimais atskleista, kad kavavoje yra specialių medžiagų, kurios naudingos norint kontroliuoti svorį ir cukraus kiekį kraujyje.
<b>Stevija</b>	Stevija gali padidinti jautrumą insulinui ir taip ląstelės gali geriau panaudoti insuliną.

### 8.1.1. Kaip pasigaminti „Diabetes Free“ miltelius

Norėdami sėkmingai paruošti „Diabetes Free“ miltelius vadovaukitės šiomis instrukcijomis:

1. Gaukite visus lentelėje išvardytus ingredientus. Lentelėje nurodyto kiekio turėtų užtekti mėnesiui. Ingredientus galima įsigyti tradicinėse Kinų žolelių parduotuvėse.
2. Įsitinkite, kad jūsų perkami ingredientai yra miltelių pavidalo. Jei ne, sugrūskite žoleles iki miltelių.
3. Paimkite didelį užtraukiamą sumuštinį maišelį, sudėkite visus sąrašė nurodytus ingredientus ir purtykite, kol gerai išsimaišys.



„Diabetes Free“ milteliai paruošti naudojimui.



## 8.2. Kaip pasigaminti gėrimus laikantis „Diabetes Free“ programos

**A**ukščiau aprašyti tiršti kokteiliai ir gėrimai laikantis „Diabetes Free“ dietos gali būti vartojami prieš valgį. Angliavandenių gėrimas dera su maistu, kuriame gausu angliavandenių, o kitoms maisto produktų grupėms puikiai tinka baltymų gėrimas. Šiuos kokteilius visiškai nesudėtinga pagaminti, jie taip pat labai skanūs!



### 8.2.1. Angliavandenių kokteilis

**Ingredientai:**

- 2 dl vandens
- 1 dl ledo
- 1 bananas
- 1 šaukštas kokosų miltelių
- 1 šaukštas cinamono
- 1 pakelis stevijos
- ¼ šaukštas „Diabetes Free“ miltelių



Trintuvu sumaišykite visus šiuos ingredientus. Štai ir jūsų angliavandenių kokteilis!

### 8.2.2. Baltymų gėrimas

#### Ingredientai:

- 2 dl ekologiškos sojos, kanapių ar riešutų pieno (nesaldinto)
- ¼ prinokusio avokado
- 1 šaukštas migdolų sviesto
- 1 šaukštas kakavos miltelių
- 1 šaukštas cinamono
- 1 pakelis stevijos
- ¼ šaukštas „Diabetes Free“ miltelių
- 1 dl ledo



Sudėkite visus ingredientus į trintuvą ir plakite iki švelnios konsistencijos.

Norėdami geriausių rezultatų suvartokite 3 tokius kokteilius per dieną ir tai darykite likus 30 minučių iki valgio. Įsitinkite, kad kiekvienas gėrimas atitinka jūsų valgomą maistą, t.y. maisto produktų grupę. Pusryčius geriausia pradėti su angliavandeniais, o diena bėgant vartoti baltymus.



## 9. Skyrius

# Gydomoji minčių galia

**T**ik pastaraisiais keliais dešimtmečiais Vakarų medicina pradėjo tyrinėti, kokią įtaką mūsų sveikatai daro minčių galia.

Daugybė tyrimų liudija, kad tai, kaip veikia mūsų mąstymas, neabejotinai turi įtakos gijimo procesui. Trumpai tariant, jūsų mintys gali paveikti jūsų gyvenimą ir net sveikatą. Pavyzdžiui, jeigu ryte atsibundate su mintimis, kiek insulino jums šiandien reikės ir apie tai galvosite likusią dienos dalį, jūsų smegenys galiausiai pritaris tokioms mintims. Diena iš dienos įtikinésite save, kol galiausiai įsiteigsite, kad jums reikia vis daugiau insulino ir tam, kad kontroliuotumėte cukraus kiekį kraujyje, visada pasikliausite insulinu.

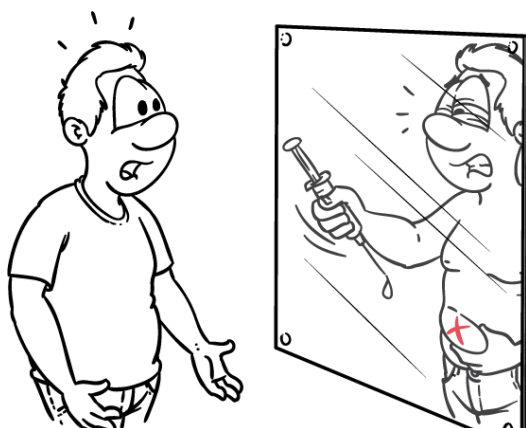


Dauguma tyrimų, įskaitant žemiau minimą, atliktą dr. Deivido Kovaliovo, buvo įrodyta, kad mintys turi įtakos organizmui ląstelių atžvilgiu, taip pat veikia ir DNR. Šiuo tyrimu paaiškinama, kaip mūsų mąstymas ir minčių galia veikia mūsų kūną ir gebėjimą išgyti nuo ligų ir jas kontroliuoti.

Atėjo metas išsiaiškinti, kaip galite vadovautis vidine minčių galia kovoje su diabetu.

## 9.1. Jūsų pasąmonės įtaka diabetui

**M**ūsų pasąmonė kuria vaizdinius apie mus. Šis vaizdinys konstruojamas taip, kaip mes įsivaizduojame save, taip pat remiamasi mūsų patirtimi ir kaip į šias patirtis reaguojame.



Įsivaizduokite asmenį, žinantį, kad diabetas yra jo šeimos ligų istorijoje, tuomet šis žmogus manys, kad ir jam gresia tikimybė susirgti šia liga. Tokie asmenys nepriklausomai nuo informacijos tikslumo ar rizikos faktorių remsis būtent šia vienintele patirtimi. Nuolat apie tai galvodami arba tikintys šia nebūtinai teisinga informacija jie gali pradėti galvoti apie tai, kaip gyvenimas atrodytų sergant diabetu, kokių medikamentų jiems reikėtų ir daugelį kitų dalykų. Pamažu pasąmonėje šie žmonės pradeda tikėti, kad ir realiame gyvenime jie serga diabetu.

Tai puikus pavyzdys, kaip jūsų pasąmonė gali sukurti vaizdinius, kurie nebūtinai yra tikri ir teisingi realiame pasaulyje. Jūs niekada nesirgote diabetu – tai tik jūsų vaizduotėje, kuri negali šio vaizdinio atsikratyti. Dabar metas tiek jūsų kūnui, tiek mintims atsikratyti šio vaizdinio, kad esate diabetikas. Jeigu esate giliai įsitikinęs, kad sergate diabetu, tuomet jūsų kūnas padarys viską, kad šis įsitikinimas būtų tiesa.

Kaip jau minėjau, jūsų mintys gali įtikinti kūną net ir ląstelių atžvilgiu, taip ir paveikiant DNR. Taigi, jeigu įsivaizduojate save kaip diabetiką, jūsų ląstelės pamažu gali sumažinti insulino gamybą arba net ir visai sustabdyti. Jūsų mintys apie save gali būti tokios veiksmingos! Kaip bebūtų, yra ir geroji medalio pusė. Lygiai taip pat kaip negatyvus požiūris apie save gali kenkti jūsų sveikatai, pozityvus požiūris gali visa tai akimirksniu pakeisti. Pasitelkdami savo minčių galią galite tapti sveikesniais ir išsilaisvinti nuo diabeto!

## 9.2. 3-jų savaitių vizualizacijos metodas

**M**inčių galia gali būti veiksmingas ginklas, deja, juo ne visada naudojamesi. Be to, labai retai minčių galia naudojama pakeisti įsivaizdavimą apie save ir ypač apie tobulą sveikatą. Metas to imtis.

Pirmiausia išlaisvinkite mintis ir ištrinkite visus neigiamus vaizdinius apie save kaip ligonį.

Pamažu įdiekite sau į galvą naują pozityvesnį vaizdinį, jeigu pavyks, galite ir idealų – jūs visiškai sveikas! Jokio diabeto, terapijų, jokių insulino injekcijų! Jūs sveikas bei gyvenimu besidžiaugiantis žmogus, kuris mėgaujasi šeimos draugija ir mėgstamu maistu! Jokių kliūčių!

Nemanykite, kad tai keista... Būkite kantrūs ir tikėkite savimi. Šis žingsnis labai svarbus gijimo procesui. Tai bus taip naudinga ir esu 100 % įsitikinęs, kad šį vizualizacijos metodą naudosite visą likusį gyvenimą!

Programos savaitių skaičius pasirinktas neatsitiktinai. Moksliniai tyrimai parodė, kad norint negrįžtamai pakeisti įsivaizdavimą apie save prireikia maždaug 21 dienos.

Vienintelis dalykas, kurio jums reikia, tai vaizduotė. Jūsų vaizduotė sukūrė dabartinį vaizdinį ir būtent jūsų vaizduotė padės susikurti pagerintą ir atnaujintą savęs paveikslą. Paveikslą, kuriame jūs nepriekaištingos sveikatos.



Šis metodas ypač veiksmingas gydant I tipo diabetą, kai ligos priežastys dažnai siejamos su genetika. Tik minčių galia gali tai pakeisti! Visiškai tam pasišventę ir atsidavę šiai programai galite paveikti savo DNR ir atsikratyti diabeto.

Viskas, ką turite padaryti, tai paskirti sau šiek tiek laiko, atsipalaiduoti, patogiai atsilošti ir įsivaizdoti, kad jūsų sveikata nepriekaištinga. Pradedant programą gali būti lengviau vadovautis šiais žingsniais:

1 ŽINGSNIS	Ant popieriaus lapo užrašykite, kaip save norėtumėte įsivaizduoti. Įsivaizduokite, kad tai tarsi jūsų pašamoneje besikartojantis filmo scenarijus laikui bėgant įsišaknysiantis į jūsų mintis.
2 ŽINGSNIS	Kiekvieną dieną tam skirkite laiko: atsipalaiduokite, atsiloškite ir savo mintyse įsijunkite filmą – su scenarijumi, kurį aprašėte popieriuje. Darykite tai mažiausiai 20 minučių.
3 ŽINGSNIS	Pirmąją savaitę nusipieškite norimą vaizdinį apie save ir idealią savo sveikatą. Tada kitas 2 savaites šį įsivaizduojamą filmą kartokite savo mintyse...

**Patarimai geresnei vizualizacijai:**

Iš pradžių daugumai žmonių vizualizacijos metodas yra sudėtingas. Taigi duosiu keletą patarimų, kaip palengvinti šį metodą.

Kadangi norėdami, kad jūsų mintys užkibtų ant kabliuko, daugumai žmonių padeda savęs įsivaizdavimas kino teatro salėje – stebėti save kaip filmo aktorių didžiajame ekrane.

Įsivaizduokite išties detalų filmo scenarijų, kurio aktorius esate jūs. Neužsikabinkite ties trumpu vaizdiniu apie save ir sveiką kūną, pasistenkite nusipiešti išsamų, vaizdingą paveikslą apie save ir nepriekaištingą savo sveikatą. Taip pat galite įsivaizduoti ir vizitus pas daktarus, nepriekaištingus testų rezultatus, kaip pranešate savo šeimai, kad išsivadavote nuo diabeto, jaučiate, kad jūsų kasa ir kepenys tinkamai funkcionuoja, jūsų ląstelės atsinaujina ir t.t. Nepamirškite ir emocijų – kaip jaučiatės atsikratę diabeto.

Tai svarbu, nes mūsų mintys susikuria vaizdinius, paremtus mūsų patirtimi. Kuo daugiau detalių, tuo realistiškesnis jūsų paveikslas bus jūsų pašamonėje. Jausmų ir emocijų įvairovė padės greičiau pakeisti savo esamą paveikslą.

Galiausiai, tikėkite! Negalvokite apie dabartinę situaciją ar kaip smarkiai sergate. Įsivaizduokite save ateityje ir kur norėtumėte būti. Reikia pasišvęsti ir stipriai tikėti, tačiau jeigu tikrai norėsite, jums pavyks.





## 10. Skyrius

# Pabaiga

Šios knygos esmė aiški – su diabetu galima kovoti! Būtent šia informacija ir noriu pasidalinti su pasauliu, nes tai gali padėti daugybei žmonių susigrąžinti senąjį gyvenimą. Jeigu vadovausitės visomis programos „Diabetes Free“ instrukcijomis, pasieksite savo tikslą ir išsilaisvinsite iš diabeto gniaužtų.

Dieta išvalys jūsų kepenis ir pažadu, kad jausitės tarsi naujai gimę.

„Diabetes Free“ – unikali programa, visiems laikams pakeisianti jūsų gyvenimą. Pats neabejodamas tikiu šios programos veiksmingumu, tačiau jeigu manote, kad tai ne jums arba būsite nepatenkinti rezultatais, pažadėsiu jums savo garantiją. Jums skrta 44 dienų garantija ir jeigu dėl kažkokios priežasties „Diabetes Free“ jus nuvils ar tai nebus, ko tikėjotės, tiesiog susisiekitė su mūsų klientų aptarnavimo skyriumi ir pinigai jums bus grąžinti.

Aš dr. Deivid'as Pearson'as ir pavargau stebėti, kaip diabetas griauna žmonių gyvenimus. Aš tikiu, kad egzistuoja problemos sprendimas ir tai – „Diabetes Free“. Galite susigrąžinti savo sveikatą ir turėti pilnavertį gyvenimą!

Išbandydami „Diabetes Free“ nieko neprarosite, priešingai – išlošite! Tikėkite, būkite pasiryžę ir išvysite, tai kuo niekada nebūtumėte patikėję!



Galiausiai pakartokime tris pagrindinius „Diabetes Free“ programos žingsnius...

# TRYS PAGRINDINIAI „DIABETES FREE“ PROGRAMOS ŽINGSNIAI

1. ŽINGSNIS	<b>DETOKSIKUOKITE SAVO KEPENIS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vadovaudamiesi 1 dienos detoksikacijos programa išvalykite savo kepenis ir pašalinkite teršalus, kurie trukdo jūsų kepenims normaliai funkcionuoti. Išsivaliusios kepenys – svarbus žingsnis norint išsilaisvinti iš diabeto!</li> <li>• Laikykitės specialios dietos, jeigu norite užtikrinti, kad jūsų kepenys ir kasa tinkamai funkcionuotų.</li> </ul>
2. ŽINGSNIS	<b>DIABETO DIETA IR GĖRIMAI</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laikykite „Diabetes Free“ dietos ir atsižvelgdami į maisto grupes atkreipkite, ką valgote. Tai padės natūraliai išsilaisvinti iš diabeto gniaužtų.</li> <li>• Įsitikinkite, kad 3 kartus per dieną mažiausiai 30 minučių prieš valgį išgeriate „Diabetes Free“ kokteilį</li> </ul>
3. ŽINGSNIS	<b>PASITELKITE SAVO MINTIS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepamirškite, kad jumyse slypi gijimo galia. Tiesiog naudokitės šiuo sugebėjimu! Vizualizacijos metodas – paskutinis žingnis kelyje išsilaisvinant nuo diabeto!</li> </ul>

**Svarbi informacija:**

Pradėję laikytis „Diabetes Free“ programos NENUSTOKITE vartoti jums išrašytų vaistų ar insulino! Staigus vaistų ir insulino vartojimo sustabdymas gali turėti neigiamų pasėkmių jūsų sveikatai. Informuokite daktarą apie šį metodą ir planą, kuriuo ketinate vadovautis. Laikui bėgant, kai įsibėgėjote su „Diabetes Free“ programa, kartu su daktaru stenkitės pamažu sumažinti ir pritaikyti atitinkamas vaistų dozes.



Nepriklausomai nuo to, kokių tikitės pokyčių, ir jeigu tai gali kaip nors turėti įtakos jūsų sveikatai, protinga pirmiausia pasitarti su daktaru. Tiesiog informuokite daktarą apie savo planus ir paprašykite, kad jis ar ji atliktų bendrinį sveikatos patikrinimą. Taip būsite įsitikinę, kad galėti pradėti laikytis „Diabetes Free“ programos.

Būkite pasiroušę, nes kaip niekad iki šiol turėsite atlikti dažnus cukraus kiekio kraujyje patikrinimus. Dabar, ko gero, tikrinate cukraus kiekį prieš valgį, 3 kartus per dieną. Kaip bebūtų, laikydamiesi „Diabetes Free“ programos turėsite atlikti patikrinimą prieš ir po kiekvieno maisto – 6 kartus per dieną.

Jeigu jaučiatės nemaloniai kiekvieną kartą badydami pirštą, pasikonsultuokite su daktaru apie kitus galimus metodus. Beje, atkreipkite į šių alternatyvių metodų kainas. Pradėję laikytis „Diabetes Free“ turite matuoti cukraus kiekį kraujyje prieš ir po kiekvieno valgio, nes jums gali tekti pakeisti tam tikrus dalykus. Tai ypač galioja asmenims, kuriems būtinos insulino injekcijos. Taip pat pasiruoškite dažniau lankytis pas daktarų. Tai svarbu, nes laikantis mano siūlomos programos jums turės būti skiriamos ir pritaikomos atitinkamos vaistų dozės ar insulinas, kai cukraus kiekis kraujyje pradės mažėti.

Galiausiai prisiminkite, kad tai netruks ilgai, nes labai greitai su „DIABETES FREE“ programa išsilaisvinsite iš diabeto gniaužtų!



# 3. DALIS

*Receptai*



## 11. Skyrius

# Receptai sergant diabetu

Šio skyriaus tikslas padaryti jūsų gyvenimą lengvesnį laikantis „Diabetes Free“ programos. Nors jau nuodugniai nagrinėjome skirtumus tarp maisto grupių ir būdus, kaip jas galima derinti su „Diabetes Free“ gėrimais, visai praverstų keletas valgių idėjų.

Šiame skyriuje rasite daugybę patarimų pasigaminti nepaprastai skanius ir nesudėtingus valgius. Jūs nebūtinai turite valgyti sveiką bei diabetui palankų maistą, tačiau turite galimybę mėgautis maistu!

Visi kada nors turime sunkumų galvojant, ką gaminti pietums ar vakarienei, o diabetu sergantiems asmenims tai kur kas suniau, nes jiems reikia laikytis specialaus maisto plano. Taigi laikykite šį skyrių kur nors virtuvėje ir skanaus maisto idėjos visada bus jums po ranka!

Šie receptai sugrupuoti pagal specialius maitinimosi poreikius, todėl galite jais naudotis ir sulauksite fantastiškų rezultatų!



## 11.1. Pirkite ekologiškus produktus

**J**eigu norite geriausių rezultatų, stenkitės pirkti ekologiškus vaisius ir daržoves. Ekologiškuose produktuose yra daugiau maistinių medžiagų ir tai ypač naudinga jūsų sveikatai. Jie prisideda prie ilgaamžiškumo ir yra pirmas pasirinkimas kovojant su bet kuriomis ligomis.



Palyginus su kitais vaisiais ir daržovėmis, ekologiškai užauginti produktai turi 50 % daugiau antioksidantų. Daugelyje tyrimų įrodyta, kad antioksidantai sumažina vėžio ir širdies ligų riziką. Be to, ekologiškai užauginti vaisiai ir daržovės turi daugiau organizmui reikalingų vitaminų ir mineralų.

Ir kas be ko ekologiški produktai yra daug skanesni!



## 11.2. Riebalų ir cukraus balansas

Praėjusiuose skyriuose kalbėjau, kaip niekada nemaišyti cukraus ir riebalų. Jeigu prisimenate, suskirsčiau maisto produktus į oranžinę ir raudoną grupes. Tiesiog įsidėmėkite – NIEKADA nevalgyti šių maisto produktų kartu. Valgyti pradėkite nuo žalių ar virtų/keptų daržovių, jos turėtų sudaryti apie 75 % visos jūsų lėkštės. Vos tik baigsite valyti savo kepenis, o jūsų kasa ims geriau funkcionuoti, galite valgyti įvairesnį maistą ir galite nepaisyti kai kurių apribojimų.

Besiruošiant pradėti laikytis „Diabetes Free“ programos šie patarimai turėtų jums pagelbėti:

- Galite valgyti kiek tik norite daržovių ir tai daryti visą dieną.  
Tiesiog nenaudokite riebalų (aliejaus ir sviesto) su maistu, kuriame gausu angliavandenių.
- Vadovaukitės raudonos ir oranžinės maisto grupių taisyklėmis.  
Nemaišykite šių grupių. Jei vartojate riebalus, kitą dienos dalį valgykite tik daržoves. Jei valgote grūdinius produktus, likusią dienos dalį valgykite tik maisto produktus, kuriuose nėra riebalų.
- Valgykite vaisius ir tai darykite mažiausiai 12 val. pavalgius riebių maistą.
- Geriausia jei diabetikai su daržovėmis gauna 75 % maistinių medžiagų. Tai taip pagerins bendrąją sveikatos būklę.
- Valgydami maistą, kuriame gausu angliavandenių, įsitikinkite, kad salotų padaže nėra aliejaus.

Šį skyrių pradėjome patarimais, kaip laikytis programos. Žinoma, nelengva žinoti, ką valgai ir kaip pagaminti sveiką ir skanų maistą... Kituose šio skyriaus puslapiuose atrasite skanius receptus kiekvienai maisto grupei, taip laikymasis „Diabetes Free“ programos bus vienas malonumas!



## 11.3. Salotų padažai, kuriuose nėra aliejaus

### Aviečių padažas

#### Ingredientai:

- 500 gramai aviečių
- 3 salierų stiebai

#### Paruošimo būdas:

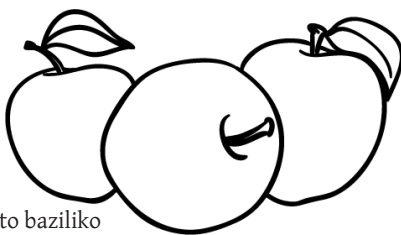
Sutrinkite avietes ir salierus iki reikiamos konsistencijos, patiekite dubenėlyje ar tiesiai ant maisto.



## Obuolių ir žolelių padažas

### Ingredientai:

- 50 ml obuolių sulčių
- 50 ml sidro acto
- ¼ arbatinis šaukštelis džiovinto baziliko
- ¼ arbatinis šaukštelis džiovinto oregano
- ¼ arbatinis šaukštelis druskos



### Paruošimo būdas:

Išmaišykite kartu visus ingredientus. Mažiausiai dvi valandas sandariai uždengę laikykite asotėlyje šaldytuve. Suplakite prieš tiekdami.

## Itin kreminės konsistencijos kanapių padažas

### Ingredientai:

- 120 ml lukšentų kanapių sėklų
- 120 ml vandens
- 2 šaukštai maistinių mielių
- 2 šaukštai šviežių citrinų sulčių
- 1 nulupto česnako galvutė
- ½ arbatinis šaukštelis smulkiosios jūros druskos

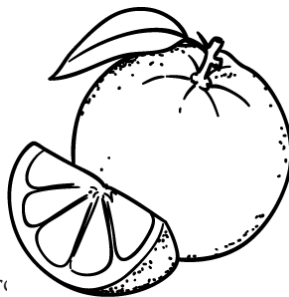
### Paruošimo būdas:

Visus padažui skirtus ingredientus įdėkite į trintuvą ir įjungę greitą režimą trinkite iki švelnios konsistencijos. Pagal skonį pagardinkite druska. Iš pradžių padažas atrodys skystas, tačiau palaikytas šaldytuve sutirštės.

## Apelsinų ir imbiero padažas

### Ingredientai:

- 150 ml grynų apelsinų sulčių
- 80 ml grynų obuolių sulčių
- 1 šaukštas obuolių sidro acto
- 1 šaukštas šviežio laimo sulčių
- 1 šaukštas šviečiai sumalto imbiero
- Jūros druskos pagardinimui



### Paruošimo būdas:

Sumaišykite visus ingredientus.

## Balzaminis braškių padažas

### Ingredientai:

- 150 ml pjaustytų braškių
- 60 ml balzaminio acto
- ½ pjaustyto valgomojo svogūno
- 2 arbatiniai šaukšteliai šviežio čiobrelio lapų
- 1 ¼ arbatinio šaukštelio Dižono garstyčių
- ¼ arbatinio šaukštelio maltų juodųjų pipirų

### Paruošimo būdas:

Į trintuvą sudėkite visus ingredientus sumaišytus su 6 ml vandens ir maišykite iki reikiamos konsistencijos.

## Čijos ir laiškinių česnako padažas

### Ingredientai:

- 230 ml ekologiškas sojų ar kanapių pienas
- 1 šaukštas čija sėklų
- 120 ml pjaustytų valgomųjų svogūnų
- 2 galvutės česnako
- 120 ml šviežio laiškinių česnako
- 60 ml baltojo balzaminio acto
- ½ arbatinio šaukštelio jūros druskos
- ¼ arbatinis šaukštelis pipirų pagardinimui



### Paruošimo būdas:

Sudėkite visus ingredientus į trintuvą ir maišykite iki reikiamos konsistencijos.

## Azijietiškas padažas

### Ingredientai:

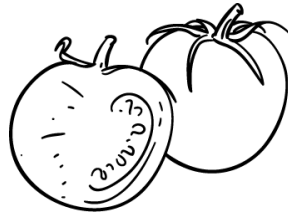
- 6 šaukštai maistinių mielių
- 3 šaukštai tamario arba „Bragg“ skystojo amino
- 3 šaukštai Dižono garstyčių
- 3 šaukštai balzaminio acto
- 3 šaukštai obuolių sidro acto
- 5 šaukštai citrinos ar laimo sulčių
- 3 šaukštai klevų sirupo ar agavos nektaro
- 3 arbatiniai šaukšteliai vegetariško Vusteršyro padažo
- 2 šaukštai linų sėmenų miltų
- 60 ml šalto vandens

**Paruošimo būdas:**

Sudėkite visus ingredientus į trintuvą ir gerai išmaišykite. Laikykite nepralaidžiamame inde šaldytuve.

**Pomidorų ir baziliko padažas****Ingredientai:**

- 3–4 mažų Romos (vyšninių) pomidorų, pjaustytų per pusę ir be vidinės dalties
- 1 nedidelio į keturias dalis supjaustyto pomidoro be vidinės dalties
- 1/2 didelės raudonosios paprikos, supjaustytos į didelius gabaliukus
- 120 ml raudonojo vyno acto
- 80 ml saulėje džiovintų stambiai pjaustytų pomidorų (be aliejaus)
- 8–1 šviežių baziliko lapų
- 1 citrinos sulčių
- Žiupsnelio jūros druskos
- 230 ml vandens

**Paruošimo būdas:**

Iki švelnios konsistencijos sumaišykite 7 pirmuosius ingredientus su puse kiekio vandens, įpilkite daugiau vandens kol pasieksite norimą tirštumą. Nepanaudotą kiekį laikykite šaldytuve. Turėtų gautis 3 puodeliai.



## Ranch'o padažas

### Ingredientai:

- 230 ml organinio, pieno be laktozės
- 60 ml žalių, nesūdytų saulėgrąžų sėklų
- 60 ml šviežių citrinų sulčių
- 1 šaukšto čija sėklų
- 2 arbatinių šaukštelių dehidratuoto svogūno
- 1 arbatinis šaukštelis kokosų amino ar „Bragg“ skystojo amino, ar tamari, kuriame nėra glitimo
- 1 šaukštelis Dižono garstyčių
- 1 galvutė česnako
- ¼ arbatinis šaukštelis salierų sėklų
- 1 šaukštas džiovinto laiškinio česnako
- 1 šaukštas smulkiai pjaustytų šviežių petražolių

### Paruošimo būdas:

Visus ingredientus, išskyrus laiškinį česnaką ir petražoles, sudėkite į trintuvą ir maišykite 2 minutes arba kol pasidarys švelnios konsistencijos. Perpilkite į asotėlį, išmaišykite su laiškiniu svogūnu ir petražolėmis. Uždenkite ir palikite nakčiai šaldytuve.

## Kreminis trijų pipirų padažas

### Ingredientai:

- 120 ml gryno, nesaldinto soju pieno
- 80 ml baltojo balzamiko acto (arba ryžių acto)
- 1 galvutė česnako
- Nuo 1/2 iki 1 arbatinio šaukštelio rausvųjų pipirų grūdėliais, pamatavus kiekį juos sutrinti
- 1/4 arbatinis šaukštelis šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 1/8 arbatinis šaukštelis maltų baltųjų pipirų
- 1/2 arbatinis šaukštelis svogūnų miltelių
- 1/2 arbatinis šaukštelis druskos pagardinimui
- 1/2 arbatinis šaukštelis čija sėklų (sėmenų)

### Paruošimo būdas:

Sudėkite visus ingredientus į trintuvą ir maišykite iki švelnios konsistencijos. Mažiausiai pusvalandį, kol padažas sutirštės, palaikykite šaldytuve. Gerai išmaišyti prieš naudojimą.



## 11.4. Valgiai iš angliavandenių

### Daržovių ritinėliai

#### Ingredientai:

- 2 lakštai daržovių ritinėliams gaminti
- 1 nedidelė juostelėmis pjaustyta morka
- ½ mažas juostelėmis pjaustytas agurkas
- 2 juostelėmis pjaustyto žaliojo svogūno
- 1 raudonos ar geltonos juostelėmis pjaustytos paprikos



#### Paruošimo būdas:

Paruoškite visas supjaustytas daržoves. Kiekvieną ritinėlį pamirkykite vandenyje ir palikite apie 30 sekundžių arba kol šiek tiek suminkštės. Padėkite ritinėlį ant pjaustymo lentos ir palikite kol lakštas pasidarys minkštas. Pradėkite ant ritinėlio krašto dėdami daržoves ir vyniokite bei užsukite. Įsitikinkite, kad ritinėliai gerai suvynioti. Tik būkite atsargūs kad nesugadintumėte ritinėlių. Tą patį pakartokite su kitais ritinėliais.

### Orkaitėje skrudintos bulvytės

#### Ingredientai:

- 1 kg raudonųjų nuluptų bulvių, supjaustytų ¼ pločio gabaliukais
- 1 didelio supjaustyto svogūno
- 1 raudonosios ar žaliosios paprikos, supjaustytos ir be sėklų
- ¼ arbatinis šaukštelis malto džiovinto rozmarino
- Druskos ir pipirų

**Paruošimo būdas:**

Įkaitinkite orkaitę iki 250 laipsnių temperatūros. And didelio kepimo popieriaus sudėkite bulves, svogūną, papriką ir rozmariną, pagardinkite druska ir pipirais. Labai gerai išmaišykite. Kepkite kol suminkštės, tai gali užtrukti iki 1 valandos. Iškepus sudėkite į lėkštę.

**Brusketai****Ingredientai:**

- 5 smulkiai pjaustytos česnako galvutės
- 500 gr raudonieji vyšniniai per pusę pjaustyti pomidorai
- 500 gr geltonieji vyšniniai per pusę pjaustyti pomidorai
- 1 kubeliais pjaustyta žalioji paprika
- 1 smulkiai pjaustytas žaliasis svogūnas
- 16 nepjaustyti baziliko lapai
- 1 nemaltų kviečių prancūziškas batonas

**Paruošimo būdas:**

Sudėkite česnakus ir svogūnus į keptuvę ir švelniai maždaug 1 minutę pakepinkite. Patraukite nuo ugnies vos tik česnakas pradės skrusti (turėtų atrodyti auksinės spalvos). Sudėkite į maišymo dubenį ir palikite šiek tiek atvėsti.

Sudėkite pomidorus, papriką ir baziliko lapus, prireikus galite įdėti daugiau baziliko. Uždenkite ir palikite šaldytuve 1–2 valandas.

Prancūziškąjį batoną supjaustykite riekelėmis, kurias vėliau paskrudinkite didelėje keptuvėje, kol pasidarys auksinės spalvos iš abiejų pusių.

Jums belieka išmaišyti viską kartu ir dėti masę ant batono riekelių.

**Šparagų rizoto****Ingredientai:**

- 500 ml vištienos ar daržovių sultinio (be aliejaus)
- 80 ml smulkinti svogūnėliai
- 230 ml Arborio ryžiai
- 350 gr plonų šparagų su nupjautais galais ir supjaustytais 5 cm ilgio juostelės
- 1–2 šaukšteliai šviežių citrinos sulčių
- 60 ml smulkintų šviežių petražolių
- Druskos ir pipirų pagardinimui
- 1 arbatinis šaukštelis tarkuotos citrinos žievelės garnyrui



**Paruošimo būdas:**

Dideliame puode ant vidutinės ugnies užvirkite sultinį, o jam užvirus sumažinkite ugnį ir leiskite pamažu virti. Pagardinkite kaip jūms atrodo skaniausia.

Didelėje ir sunkioje keptuvėje ant vidutinės ugnies 3–4 minutes pakepinkite svogūnėlius. Sudėkite ryžius ir 2–3 minutes maišykite kol išsimaišys.

Įpilkite puodelį sultinio ir išmaišykite. Palaukite kol skystis susigers į ryžius ir jeigu reikia įpilkite daugiau. Švelniai ir beveik nesustodami maišykite.

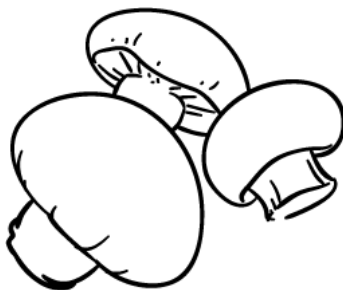
Taip darykite, kol ryžiai taps kreminės konsistencijos, minkšti valgant, tačiau šiek tiek kieti pačiame viduryje. Pildami paskutinį puodelį sultinio sudėkite šparagus ir virkite dar 5 minutes. Norint pagaminti šį patiekalą prireiks vos 25 minučių! Kai visas skystis susigers į ryžius, nukelkite puodą nuo ugnies ir pagardinkite citrinos sultimis ir petražolėmis.

Nedelsdami patiekite ir apibarstykite šviežiai grūstais pipirais ir citrinos žievele.

## Spagečiai su grybais ir česnaku

### Ingredientai:

- 350 gr „baby bella“ grybų
- 3 kapotų ir smulkintų česnako galvučių
- Maltų raudonųjų pipirų
- 250 gr nevirtų spagečių (pilno grūdo)
- 2 arbatinių šaukštelių smulkiai pjaustytų petražolių
- Druskos ir pipirų



### Paruošimo būdas:

Dideliame puode su druska pagal tai, kaip nurodyta ant pakuotės, išvirkite spagečius.

Kol spagečiai verda, česnaką ir raudonus pipirus apie 1 minutę patroškinkite vidutinėje keptuvėje. Sudėkite pjaustytus grybus, įberkite druskos ir pipirų bei pakepkite apie 2 minutes.

Nupildami vandenį nuo spagečių pasilikite 1/4 puodelio nuo spagečių likusio vandens. Sudėkite grybus, petražoles ir pipirus. Jeigu spagečiai per sausi, įpilkite šiek tiek vandens nuo spagečių. Patiekite ir skanaukite!

## Sveikuoliška daržovių pica

### Ingredientai:

- 450 gr pjaustytų pomidorų
- 4 pilno grūdo pitos duonelės
- 1 vidutinių smulkiai pjaustytų cukinijų
- ½ smulkiai pjaustytų didelių žaliųjų paprikų
- 60 gr smulkiai pjaustyto raudonojo svogūno

### Paruošimo būdas:

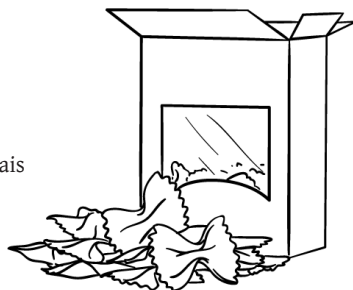
Padėkite pita duoną ant kepimo popieriaus ir tolygiai ant duonos išdėliokite pomidorų puseles. Kepkite 250° C 12–15 minučių arba kol kraštukai paruduos.

Išimkite pita duonelę iš orkaitės ir pridėkite cukinijos, svogūnų ir žaliosios paprikos. Įdėkite atgal į orkaitę ir kepkite papildomas 10 minučių arba kol apskrus daržovės. Patiekite ir mėgaukitės!

## Kamuto makaronų salotos su špinatais

### Ingredientai:

- 450 gr kamuto makaronų (bowtie, rigatoni ar penne)
- 450 gr šviežių špinatų lapai
- 450 gr pomidorai, supjaustyti kubeliais
- 350 gr švieži baziliko lapai
- 3 česnako galvutės, sutrintos
- Druska ir pipirai (pagardinimui)





**Paruošimo būdas:**

Pripilkite puodą vandens ir užkaiskite. Sudėkite kamuto makaronus ir įberkite žiupsnelį druskos. Virkite makaronus neuždengus dangčiu ir nuolat pamaišykite. Virti reikia apie 10–12 minučių. Makaronai turėtų būti išvirę, bet nesukritę. Nuplaukite makaronus po šaltu vandeniu sietelyje ir leiskite atvėsti ir nusausti.

Atskirame dubenėlyje sumaišykite špinatus ir šviežų baziliką.

Keptuvėje ant vidutiniškos ugnies apie 1 minutę pakepinkite česnaką. Sudėkite česnaką į dubenį su špinatais ir baziliku. Sumaišykite ingredientus ir tuomet sudėkite makaronus bei pjaustytus pomidorus.

**Kamuto Penne makaronai su baziliku****Ingredientai:**

- 1 vidutinis pjaustytas svogūnas
- 1 smulkinto česnako galvutė
- 2 smulkiai pjaustyti salierų stiebai
- 2 smulkiai pjaustytos morkos
- 350 gr švieži bazilikai
- 220 gr pjaustytų pomidorų
- 1 indelio konservuotos pomidorų tyrės
- Druskos ir pipirų pagardinimui

**Paruošimo būdas:**

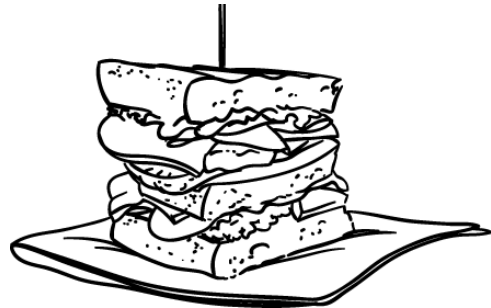
Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės ugnies ir sudėkite česnaką ir svogūnus. Kepkite kol suminkštės ir apskrus iki auksinės spalvos. Sudėkite pjaustytą salierą, morkas ir pomidorus. Suminkštėjus daržovėms supilkite pomidorų tyrę. Mišinį troškinkite ir retkarčiais pamaišykite.

Pripilkite atskirą puodą vandens ir užvirinkite. Sudėkite kamuto makaronus ir įberkite žiubsnelį druskos. Nepridenkite. Retkartčiais pamaišykite ir virkite apie 10–12 minučių. Makaronai turėtų būti išvirę, bet nesubrinkę. Nusausinkite makaronus ir užpilkite padažą. Apibarstykite šviežiais bazilikais, druska ir pipirais. Galite servuoti!

## Sumuštinis su keptomis daržovėmis

### Ingredientai:

- 4 gabalėliai ruginės, kamuto ar speltos duonos
- 120 gr išilgai pjaustytos cukinijos
- 120 gr išilgai pjaustyto baklažano
- 60 gr saldžiojo raudonojo svogūno, supjaustyto
- 120 gr šviežio baziliko
- Druskos ir pipirų pagardinimui



### Paruošimo būdas:

Paskrudinkite pilno grūdo duoną. Ant vidutinės ugnies pastatykite keptuvę ir sudėkite daržoves. Kepkite kol suminkštės, tuomet daržovės sudėkite ant dviejų duonos gabaliukų. Pagardinkite šviežiu baziliku, druska ir pipirais. Kitus du duonos gabaliukus uždėkite ant viršaus ir perpjaukite įstrižai. Dabar metas mėgautis!

## Aštrūs rudieji ryžiai

### Ingredientai:

- 220 gr rudųjų ryžių
- 1 lauro lapas
- 220 gr Ispaniškojo smulkiai pjaustyto svogūno
- 1 arbatinis šaukštelis malto šviežio imbiero
- ½ arbatintis šaukštelis kmynų
- ½ arbatinis šaukštelis maltos kalendros
- 70 gr smulkiai supjaustyto saliero
- Druskos ir pipirų pagardinimui

### Paruošimo būdas:

Ruduosius ryžius ir lauro lapą virkite puode ant karštos ugnies. Sumažinkite ugnį iki nedidelės liepsnos ir uždenkite puodą. Virkite ryžius 45–50 minučių. Išimkite lauro lapą. Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės ugnies ir sudėkite svogūną ir imbierą. Kepinkite kol svogūnas pradėti geltonuoti. Sudėkite kmynus, kalendrą, salierus ir razinas. Sumažinkite ugnį ir kepkite dar 5 minutes arba kol salieras pasidarys minkštas. Sudėkite mišinį ant rudųjų ryžių. Įberkite druskos ir pipirų bei paserviuokite.



## Bulvių salotos be majonezo

### Ingredientai:

- 4 didelės raudonos bulvės, pjaustytos kubeliais, bet neluptos
- 220 gr vyšniniai gabaliukais pjaustyti pomidorai
- 70 gr smulkiai pjaustyto raudonojo svogūno
- 70 gr tarkuotų morkų
- Druskos ir pipirų pagardinimui

### Paruošimo būdas:

Pripildykite puodą vandens, sumeskite bulves ir virkite, kol jos pasidarys minkštos, jog galima būtų lengvai perdurti šakute. Nupilkite į kiaurasamtį ir nuplaukite jas šaltu vandeniu. Leiskite atvėsti. Dubenėlyje sumaišykite bulves su daržovėmis. Įberkite druskos bei pipirų ir patiekite.

## Lapiniai kopūstai su bulvių koše

### Ingredientai:

- 4 didelių nuluptų ir kubeliais supjaustytų „Yukon Gold“ veislės bulvių
- 450 gr šviežių lapinių kopūstų
- Druskos ir pipirų pagardinimui



### Paruošimo būdas:

Užvirkite puodą vandens ir sudėkite bulves. Virkite kol bulvės suminkštės taip, kad šakutė nesunkiai pasieks bulvės vidurį. Gerai nusauskite bulves. Sudėkite lapinius kopūstus. Trinkite bulvių ir kopūstų mišinį kol masė pasidarys švelnios konsistencijos. Pagardinkite druska bei pipirais ir patiekite.

## Brokoliai su dukart keptomis bulvėmis

### Ingredientai:

- 4 vidutinių „russet“ veislės bulvių
- Druskos ir pipirų pagardinimui
- 350 gr kapotų brokolių žiedelių
- 450 gr kapotų žiedinių kopūstų
- 1 šaukšto smulkinto laiškinių česnako (pasirinktinai)

### Paruošimo būdas:

Bulves kelis kartus šakute pradurkite. Pasirinkę funkciją kepti bulves kepkite mikrobangų krosnelėje (arba galite kepti 1 valandą orkaitėje 220° C temperatūroje).

Kepant bulvėms vidutinėje keptuvėje sumaišykite žiedinius kopūstus ir brokolius, įpilkite šiek tiek sūdyto vandens ir maždaug 3 minutes kepkite uždenę.

Brokolius išimkite su kiaurasamčiu ir papildomas 5 minutes troškinkite žiedinius kopūstus arba kol suminkštės. Nusausinkite ir patalpinkite į atskirą didelį dubenį.

Įkaitinkite orkaitę iki 200° C temperatūros. Išilgai į dvi puseles supjaustykite bulves. Bulvių vidų išskobkite, tačiau ne visiškai. Bulvių masę sumaišykite su žiediniais kopūstais, o bulvių odelę išdėliokite ant kepimo popieriaus.

Su maišytuvu išmaišykite bulves ir žiedinius kopūstus. Įberkite druskos ir pipirų bei toliau maišykite iki švelnios konsistencijos.

Bulvių masę šaukštu sukrėskite į bulvių odelę ir pabanrstykite brokoliu. Galiausiai kepkite 5–10 minučių.

## Kvapiojo moliūgo ir špinatų lazanijos ritinėliai

### Ingredientai:

Kvapiojo moliūgo padažas:

- 450 gr lupito ir kubeliais pjaustyto kvapiojo moliūgo
- 60 gr smulkintų valgomųjų svogūnelių
- 2 smulkintų česnakų galvučių
- Druskos ir pipirų pagardinimui



### Lazanija:

- 9 virti lazanijos lakštai (naudoti be glitimo ar pilno grūdo)
- 300 gr pakelio šaldytų pjaustytų špinatų, atšildyti ir žiūrėti, kad jie būtų sausi
- 1 šaukštas pjaustytų petražolių

### Paruošimo būdas:

Užvirinkite didelį puodą sūdyto vandens. Sudėkite kvapų moliūgą ir virkite, kol suminkštės. Tuomet išimkite su kiaurasamčiu ir pasilikite 230 ml nuoviro. Tuomet kvapų moliūgą sutrinkite iki švelnios konsistencijos ir galite įpilti 60 ml nuoviro, jeigu matote, kad to reikia.

Gilioje ir nesvylančioje keptuvėje ant vidutinės ugnies maždaug 4–5 minutes kepinkite svogūnelius ir česnaką arba kol pasidarys auksinės spalvos. Suberkite į moliūgo masę ir pagardinkite druska ir šviežiai maltais pipirais. Pagal savo skonį galite įpilti dar šiek tiek nuoviro.

Įkaitinkite orkaitę iki 180° C temperatūros. Apie 120 gr moliūgo masės sudėkite į 9 x 12 colių kepimo indą.

Į vidutinio dydžio dubenėlį sudėkite špinatus.

Kepimo indą išsklokite vaškiniu popieriumi ir sudėkite lazanijos lakštus. Įsitikinkite, kad lakštai sausi. Paimkite 70 gr špinatų ir tolygiai apibarstykite lakštus, suvyniokite ir sudėkite ant kepimo popieriaus. Pakartokite su likusiais lakštais. Apie 230 ml padažo užpilkite ant lakštų, uždenkite foliją ir kepkite apie 40 minučių. Pabarstykite petražolėmis ir patiekite. Turėtų gautis 9 ritinėliai. Patiekdami galite naudoti likusį padažą.



## 11.5. Valgiai, kuriuose gausu proteinų

### Netikras zuikis

#### Ingredientai:

- 450 gr ypač liesos maltos jautienos
- ½ smulkiai pjaustyto svogūno
- ½ smulkiai pjaustytos žaliosios paprikos
- 1 šaukšto čili miltelių
- 2 šaukštų Vusteršyro padažo
- 2 kiaušinių baltymų
- 2 šaukštų Dižono garstyčių



#### Paruošimo būdas:

Įkaitinkite orkaitę iki 200° C temperatūros. Džiūvesėliuose išvoliokite maltą jautieną. Sudėkite smulkintą svogūną ir žaliąją papriką, taip pat čili miltelius, Vusteršyro padažą ir Dižono garstyčias. Išmaišykite šakute. Sudėkite kiaušinio baltymus ir dar kartą gerai išmaišykite. Galite maišyti rankomis, tačiau nereikėtų daryti to pernelyg intensyviai, nes mėsa gali pasidaryti kietesnė.

Šaukštu dėkite mišinį į padėklą. Kepkite 25 minutes ir įsitikinkite, kad temperatūra mėsos viduryje siekia 80 laipsnių temperatūrą.

## Skrudintas šoninės kepsnys su žolelėmis

### Ingredientai:

- 1 arbatinio šaukštelio šviežio pjaustyto čiobrelio
- 1 arbatinio šaukštelio pjaustytų šviežių oregano žolelių
- 1 arbatinio šaukštelio pjaustytų šviežių petražolių
- 1/8 arbatinio šaukštelio tarkuotos citrinos žievelės
- 1 smulkintos česnako galvutės
- 1/2 arbatinio šaukštelio druskos
- 1/4 arbatinio šaukštelio šviežiai maltų juodųjų žirnių
- 500-700 gr šoninės kepsnio, nupjauštyti riebalus
- Čiobrelių stiebelių (pasirinktinai)



### Paruošimo būdas:

Įkaitinkite orkaitę iki 200° C. Nedideliame dubenėlyje sumaišykite čiobrelį, oregano, petražoles ir citrinos žievelę.

Kepsnį apibarstykite druska ir pipirais ir kepkite didelėje orkaitėje tinkamoje keptuvėje ant vidutinės ugnies maždaug po 1 minutę kiekvienai pusei arba kol paruduos. Tuomet žolelių mišiniu padenkite kepsnį ir patalpinkite orkaitėje. Kepkite 200° C temperatūroje 10 minučių arba iki tol, kol iškips kaip jums patinka. Prieš įstrižai pradėdami pjaustyti juosteles palikite kepsnį 10 minučių. Patiekite su lukusiomis sultimis iš keptuvės, jeigu norite, pagardinkite čiobrelio stiebeliais.

## Pesto vištienos ir pomidorų iešmeliai

### Ingredientai:

- 220 gr šviežių kapotų baziliko lapų
- 1 česnako galvutės
- Druskos ir pipirų pagardinimui
- 500–600 gr vištienos krūtinėlės be odos, pjaustytos kubeliais
- 24 vyšninių pomidorų
- 16 medinių pagaliukų

### Paruošimo būdas:

Blenderiu iki švelnios konsistencijos išmaišykite baziliką, česnaką, druską ir pipirus. Dubenėlyje vištieną sumaišykite su kątik pagamintu pesto padažu ir palikite kelioms valandoms.

Mažiausiai 30 minučių medinius pagaliukus palaikykite vandenyje (arba naudokite metalinius). Ant pagaliukų sumaukite vištieną ir pomidorus, pradėkite ir baikite vištienos gabaliukais.

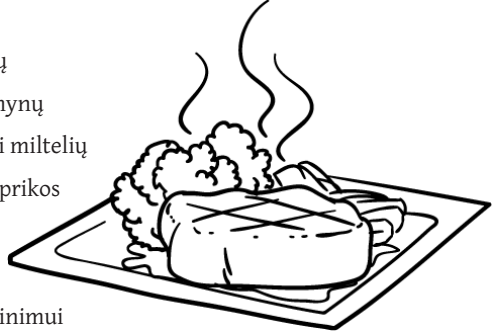
Naudokite grilių įkaitintą iki vidutinės ugnies. Kepkite vištieną 3–4 minutes, apverskite ir kepkite papildomas 2–3 minutes arba kol iškeps.

Patiekite ir mėgaukitės.

## Kiaulienos gabaliukai, užpilti česnaku ir laimų marinatu

### Ingredientai:

- 4 (70 gr kiekvienam) liesų skersai pjaustytų kiaulienos gabaliukų be kaulo
- 4 trintų česnako galvučių
- 1 arbatinio šaukštelio kmynų
- 1 arbatinio šaukštelio čili miltelių
- 1 arbatinio šaukštelio paprikos
- 120 ml laimų sulčių
- Laimo odelės
- Druskos ir pipirų pagardinimui



### Paruošimo būdas:

Pirmiausia, nuo kiaulienos nupjaustykite riebalus. Tuomet dideliame dubenėlyje apibarstykite kiaulieną česnaku, kmynais, čili milteliais, paprika, druska ir pipirais. Įpilkite laimų sulčių ir įberkite šiek tiek laimo žievelės. Leiskite marinuotis mažiausiai 20 minučių.

Orkaitės skardą iškllokite folija. Tuomet ant karštos ugnies maždaug 4–5 minutes iš kiekvienos pusės kepkite mėsą arba kol gražiai apskrus.

## Vasaros daržovės su dešrelėmis

### Ingredientai:

- 400 gr plonai supjaustytų itališkų dešrelių (be pridėto cukraus)
- 1 didelio pjaustyto svogūno
- 4–5 peiliu pertrintų česnako galvučių
- 1/2 oranžinės paprikos
- 1/2 geltonos paprikos
- 1 raudonos paprikos
- 2 šaukštai šviežio rozmarino (arba kitų šviežių žolelių, pavyzdžiui, čiobrelio)
- 450 gr cukinijos
- Druskos ir pipirų pagardinimui

### Paruošimo būdas:

Sdėkite dešreles į keptuvę ir kepkite ant vidutinės ugnies, retkarčiais pamaišykite. Kepkite apie 10 minučių. Pagardinkite pjaustytas daržoves druska ir pipirais. Sudėkite svogūną, papriką, česnaką ir rozmariną į keptuvę ir išmaišykite.

Kepkite ir retkarčiais pamaišykite kol svogūnai ir papriką šiek tiek paruduos. Sudėkite cukiniją ir kepkite papildomas 5 minutes ir nuolat pamaišykite.

## Grilyje kepta vištiena su špinatais

### Ingredientai:

- 600 gr (3 didelės) išilgai pjaustytos vištienos krūtinėlės
- Druskos ir pipirų pagardinimui
- 3 trintos česnako galvutės
- 300 gr šaldytų špinatų, sausų
- 120 gr skrudintos išilgai pjaustytos raudonosios paprikos

### Paruošimo būdas:

Įkaitinkite orkaitę iki 200° C. Apibarstykite vištieną druska ir pipirais bei kepkite orkaitėje kol mėsa bus iškepusi, tačiau neperkepkite, nes mėsa bus sausa.

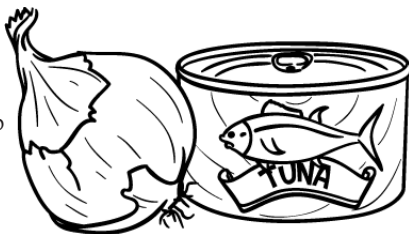
Tuo pačiu metu įkaitinkite keptuvę and vidutinės ugnies. Kelioms sekundėms sudėkite česnaką, tuomet sudėkite špinatus, druską ir pipirus. Kepkite kelias minutes. Vištienai iškepus sudėkite gabaliukus ant kepimo popieriaus su folija ant viršaus kad būtų galima lengvai nuimti. Tolygiai paskirstykite špinatus ant 6 vištienos gabaliukų. Padenkite kiekvieną gabaliuką skrudinta paprika ir kepkite papildomas 6–8 minutes.



## Tunas salotose

### Ingredientai:

- 1 skardinė lieso tuno vandenyje
- 60 gr pjaustyto saliero
- 60 gr pjaustyto raudonojo svogūno
- 60 gr brokolio žiedelių galvučių
- Špinatų lapų
- Šviežiai maltų pipirų



### Paruošimo būdas:

Nusausinkite tuną. Tada visus ingredientus sumaišykite ir patiekite su kątik nuplautais špinatų lapais.

## Kumpis ir kiaušiniai

### Ingredientai:

- 3 kiaušiniai
- 2 gabalukai kepti kalakutienos kumpio
- 1 šaukštas pjaustytos žaliosios paprikos
- Druskos ir pipirų pagardinimui

### Paruošimo būdas:

Nedideliame dubenėlyje ranka sumaišykite kiaušinius, druską, pipirus. Nedidelę keptuvę įkatinkite ant silpnos ugnies. Minutę pakepinkite papriką, tada sudėkite kiaušinius ir nuolat pamaišykite. Sudėkite džiuvesėliuose apvyniotą kalakutienos kumpį ir gerai išmaišykite kol kiaušiniai iškeps. Mėgaukitės!

## Grilyje kepti érienos šonkauliukai, pagardinti rozmarinu

### Ingredientai:

- 4 liesi érienos šonkauliukai
- 3 trintos česnako galvutės
- 60 ml šviežios apelsinų sultys
- 1 šaukštas šviežių rozmarino lapų
- Druskos ir pipirų pagardinimui

### Paruošimo būdas:

Sumaišykite citrinų sultis, česnaką ir rozmariną. Apibarstykite érieną druska ir pipirais bei ištepkite česnako mišiniu. Palaikyti mažiausiai valandą, jei galite ir visa naktį. Sudėkite šonkauliukus ant griliaus and vidutinės ugnies ir kepkite iki jums pageidaujamo minkštumo.

## Kalakutienos taco salotų lapuose

### Ingredientai:

- 600 gr 99 % maltos liesos kalakutienos
- 1 arbatinio šaukštelio česnakų miltelių
- 1 arbatinio šaukštelio kmynų
- 1 arbatinio šaukštelio druskos
- 1 arbatinio šaukštelio čili miltelių
- 1 arbatinio šaukštelio paprikos
- 1/2 arbatinio šaukštelio oregano
- 1/2 mažo pjaustyto svogūno
- 2 šaukštų pjaustytos paprikos
- 200 ml vandens
- 100 gr konservuoto pomidorų padažo
- 8 didelių gūžinių (aisbergo) salotų lapų





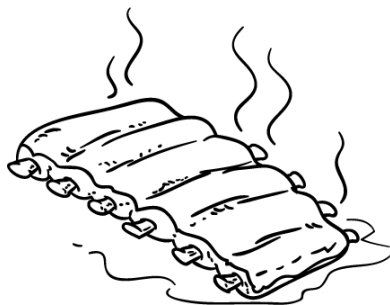
**Paruošimo būdas:**

Apskrudinkite kalakutieną didelėje keptuvėje ir kepat susmulkinkite. Iškepus mėsai sudėkite sausąsias žoleles ir uždenkite. Sudėkite svogūną, papriką, įpilkite vandens ir pomidorų padažo ir vėl uždenkite. Troškinkite ant žemos liepsnos maždaug 20 minučių.

Nuplaukite ir nusausinkite salotas. Tolygiai paskirstykite mėsą ant 8 salotų lapų. Mėgaukitės!

**BBQ šonkauliukai****Ingredientai:**

- 1,8 kg paršiuo šonkaulių
- Aitriosios paprikos
- Česnako miltelių
- Druskos ir pipirų pagardinimui

**Paruošimo būdas:**

Įkaitinkite grilį iki aukštos temperatūros. Sudėkite šonkaulius ant didelės ir tvarios aluminės folijos, išvoliokite šonkaulius aitriojoje paprikoje, česnako milteliuose, druskoje ir pipiruose. Suvyniokite šonkaulius į foliją.

Padėkite foliją su šonkauliais ant grilio ir kepkite 1 valandą, tada išimkite šonkaulius iš folijos ir juos tiesiogiai kepkite papildomas 30 minučių kol visiškai iškeps.

## BBQ burgeriai be bandelių

### Ingredientai:

- 500 gr itin liesos jautienos
- 1 šaukštas Vusteršyro padažo
- 1 česnako galvutė
- 2 arbatiniai šaukšteliai smulkiai pjaustyto rozmarino
- Druskos ir pipirų
- 1 smulkiai arba juostelėmis pjaustyto raudonojo svogūno
- 2 pjaustyti pomidorų
- 4–8 dideli gūžinių (aisbergo) salotų lapai

### Paruošimo būdas:

Sumaišykite maltą jautieną su Vusteršyro padažu, česnaku ir rozmarinu. Pabarstykite druska ir pipirais bei padarykite 4 burgerių mėsos paplotėlius. Įkaitinkite nesvylančią keptuvę andt vidutiniškos ugnies ir sudėkite burgerių mėsą. Kepkite 2–3 minutes ir apverskite. Toliau kepkite dar 2–3 minutes arba kol mėsa iškeps taip, kaip jūs mėgstate. Išimkite iš keptuvės ir šiek leiskite atvėsti. Burgerių mėsos paplotėlius patiekite įvynioję į salotų lapus, įmaišykite pomidorus ir svogūnus.

## 12. Dažniausiai užduodami klausimai

**Q: Kiek ilgai turiu laikytis „Diabetes Free“ dietos?**

A: „Diabetes Free“ dietos reikėtų laikytis tol, kol stabilizuosis cukraus kiekis kraujyje. Geriausia, jei šios dietos laikysitės ilgesniam laikotarpiui. Po kiek laiko naudodami žoleles pastebėsite, kad jūsų kūnas kur kas geriau reaguoja į maisto produktų maišymą ir pamažu galėsite įtraukti vis daugiau maisto produktų.

**K: Negaliu rasti parduotuvėse visų tų Kinietišku žolelių kad galėčiau pasidaryti „Diabetes Free“ mišinį. Ar galiu naudoti kitas žoleles?**

A: Taip, galite naudoti kitas žoleles, bet ne visas. Kaip bebūtų, rezultatai gali būti ne tokie greiti. Bandykite reikiamas žoleles įsigyti internetu.

**K: Vos tik pabaigsiu 14 dienų dietą ar yra galiu laikytis kokios nors palaikymo dietos, jog neprarasčiau rezultatų?**

A: Idealiausiu atveju šios dietos galėsite laikytis ir ateityje. Angliavandenių ir riebalų maišymas gali sukelti įvairiausių problem. Kuo ilgiau valgysite žoleles, tuo geriau galėsite toleruoti maišytus maisto produktus. Kai jūsų organizmas atsigaus, galėsite maišyti vis įvairesnius produktus.

**K: Kai vienai dienai pasiryšiu valyti kepenis ir sakote, kad negalima visa dieną valgyti. Ką turėčiau daryti dėl cukraus kiekio kraujyje?**

A: Jeigu cukraus kiekis kraujyje per dieną sumažėja, galite išgerti tyrų obuolių sulčių. Jose esanti obuolių rūgštis padės sušvelninti akmenis ir cukraus kiekis kraujyje padidės.

**K: Sakote, kad detoksikacijos dieną negalima vartoti jokių vaistų. Ar tai taip pat galioja ir mano vaistams nuo diabeto?**

A: Idealiausiu atveju tą dieną nereikėtų vartoti jokių vaistų. Prisiminkite, kad PRIVALOTE pasikonsultuoti su daktaru apie norą nevartoti vaistų detoksikacijos dieną. Be daktaro sutikimo NENUSTOKITE vartoti vaistų.

**K: Negaliu rasti obuolių rūgšties. Vietinėse vaistinėse parduodama obuolių rūgštis su +magniu. Ar tai tinka?**

A: Geriausia naudoti gryną obuolių rūgštį. Jeigu negalite rasti vaisinėse, užsisakykite internetu.

**K: Kiek laiko turėčiau laikytis „Diabetes Free“ dietos ir gerti kokteilius?**

A: Štai mūsų rekomendacija:

- Priešdiabetui: nuo 15 dienų iki 3 mėnesių
- Vidutiniam ir pažengusiam II tipo diabetui: nuo 3 iki 6 mėnesių
- Pažengusiam I ar II tipo diabetui: nuo 6 mėnesių iki 1 metų.

**Q: Kaip pradėti laikytis „Diabetes Free“ dietos?****O:** Mūsų rekomendacija:

1. Pradėkite nuo kepenų valymo / detoksikacijos. Darykite tai kartą per mėnesį, kol neliks akmenų.
2. Po pirmojo kepenų valymo pradėkite laikytis dietos ir vartoti žoleles.

Štai žolelių naudojimo tvarkaraštis:

- Priešlaikiniam diabetui: nuo 15 dienų iki 3 mėnesių
  - Vidutiniam ir pažengusiam II tipo diabetui: nuo 3 iki 6 mėnesių
  - Pažengusiam I ir II tipo diabetui: nuo 6 mėnesių iki 1 metų
3. Laikykitės dietos, kol cukraus kiekis kraujyje galutinai normalizuosis. Vėliau galite pamažu pradėti naudoti kitus produktus ir stebėkite, kaip į tai reaguoja jūsų organizmas. Kuo ilgiau vartosite žoleles, tuo geriau jūsų organizmas toleruos kitus maisto produktus.

**Svarbi pastaba:**

Jeigu turite klausimų ar pastebėjimų, drąsiai kreipkitės į „Diabetes Free“ klientų aptarnavimo komandą adresu [diabetesfree@email.com](mailto:diabetesfree@email.com).

## 13. Nuorodos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Visfatin Level in STZ-Induced Diabetic Rats.

ALAN BROWN

# DIABETES NoMore

Laimėk kovą su DIABETU ir pradėk gyventi sveikai vos per mėnesį!

“Vėl kontroliuoju savo gyvenimą!”

Nesijaučiau gerai ir man nuolat sakydavo mažinti stresą gyvenime, nevalgyti nesveiko maisto ir negerti alkoholinių gėrimų. Bet gi gyvenu normaliaame pasaulyje! Taigi išbandžiau Diabetes NoMore, nes nereikėjo imtis drastiškų priemonių ir kažko atsisakyti gyvenime! Dabar galiu kontroliuoti savo diabetą, o ne jis mane.

Julius, 45 m., brokeris

“Puikiai tinka 1 tipo diabetui!”

Man diagnozavo pirmo tipo cukrinį diabetą kai buvau paauglystėje ir mano gyvenimas tapo tikrai sunkesnis, nes kasdien tekdavo leisti injekcijas... Prieš keletą metų pradėjau 3 žingsnių programą, kuri visiškai pakeitė mano gyvenimą. Vis dar reguliariai tikrinu gliukozės kiekį, bet jau seniai teko gulėti ligoninėje! Ši programa tikrai pakeitė mano gyvenimą!

Siuzana, 36 m., kasininkė

