

ALAN BROWN

DIABETES NoMore



EDIȚIE PREMIUM
CAPITOLE BONUS INCLUSE

ÎNVINGE
DIABETUL

și începe o viață
sănătoasă în *doar*

1 LUNĂ!

Avtor: Alan Brown

Naslov: Diabetes NoMore - Ediție premium (Capitole bonus incluse), ÎNVINGE
Diabetul și începe o viață sănătoasă în doar 1 lună!

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: Romunščina

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

Datum izdaje: 14.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja



Disclaimer

Materialele din această carte sunt strict pentru scopuri educaționale și informative.

Vă rugăm să rețineți că acestea nu înlocuiesc tratamentul și nu sunt destinate prevenirii, diagnosticării sau vindecării diabetului.

Nu trebuie să modificați sau să renunțați la medicamente fără a consulta mai întâi medicul.

Această carte nu este un înlocuitor pentru sfatul medicului dumneavoastră. Vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră dacă aveți întrebări sau nelămuriri legate de informațiile pe care le puteți găsi aici.

Prin comandarea și citirea acestei cărți, sunteți de acord cu condițiile noastre care includ că vă asumați întreaga responsabilitate pentru acțiunile dvs. și că autorul sau editorul cărții Diabetes NoMore nu își asumă responsabilitatea pentru acțiunile dvs.

Acceptați că toate acțiunile pe care le luați sunt în totalitate propria dvs. responsabilitate.

Autorul și editorul renunță la orice conținut impresionant, inclusiv erori și omisiuni.

CONȚINUT

PARTEA 1 - Ce știi despre diabet???

Capitolul 1 - Introducere	5
Capitolul 2 - Epidemia care distruge lumea	7
2.1. Ce este de fapt diabetul?	8
2.2. Tipurile de diabet	10
2.2.1. Diabetul de tip 1	10
2.2.2. Diabetul de tip 2	11
2.2.3. Diabet gestațional.....	13
2.2.4. Diabet instabil.....	14
2.2.5. Diabetul LADA	14
2.2.6. Diabetul MODY.....	15
2.2.7. Diabetul hibrid.....	15
2.2.8. Diabetul de la steroizi	15
2.2.9. Diabet secundar.....	16
2.3. Pre-diabet	17
2.4. Convingerile și perspectivele comune privind cauzele diabetului	18
Capitolul 3 - Fraudă farmaceutică mare	20
3.1. Drumul spre vindecarea diabetului.....	20
3.2. Conspirație.....	22
3.3. Cum funcționează insulina?	24
3.4. Medicamente prescrise pentru diabet	26
3.5. Monitorizare.....	28
Capitolul 4 - Ce anume cauzează boala?	30
4.1. Raportul de zahăr și grăsime din corp	32
4.2. Relația dintre ficat și pancreas și diabet.....	36
4.3. Mâncarea pe care o consumi	39
4.4. Factorii externi care influențează diabetul	42
4.5. Greutatea ta e un factor.....	44
4.6. Genetica.....	46

PARTEA 2 - Diabetes NoMore

Capitolul 5 - Îmbunătățește-ți sănătatea în doar 2 săptămâni!	48
5.1. Cum să măsoari nivelul zahărului din sânge	53
Capitolul 6 - Detoxifică-ți corpul	56
6.1. Diabetul și factorii poluanți	57
6.2. Lucruri de evitat	60
6.2.1. Mâncărurile cu substanțe otrăvitoare	60
6.2.2. Agenți de curățare otrăvitori	62
6.2.3. Produse de frumusețe și îngrijire	63
6.2.4. Dizolvenți.....	64
6.2.5. Plastic	64
6.2.6. Apă poluată	65
6.2.7. Medicamente	66
6.2.8. Țigările și alcoolul	67
6.2.9. Privarea de somn	68
6.2.10. Poluarea aerului.....	68
6.3. Curățarea ficatului.....	69
6.3.1. Amestecul miraculos detoxifiant	70
6.3.2. La ce te poți aștepta de la acest amestec detoxifiant	73
Capitolul 7 - Dieta pentru diabet	74
7.1. Dieta umană naturală	75
7.1.1. Echilibrul dintre zahăr și grăsimi	84
7.1.2. Dezvoltarea industrială	85
7.1.3. Carne	85
7.1.4. Lactate	87
7.1.5. Cereale.....	89
7.1.6. Legume	90
7.1.7. Fructe	92
7.2. Dieta Diabetes NoMore	93
7.2.1. Mesele Diabetes NoMore	93
7.2.2. Regulile pe care trebuie să ți le amintești	96

Capitolul 8 - IGF și tratamentul pentru pancreas	97
8.1. Pudra Diabetes NoMore.....	98
8.1.1. Cum să prepare pudra Diabetes NoMore	101
8.2. Cum prepare băuturile Diabetes NoMore.....	102
8.2.1. Shake-uri bogate în carbohidrați.....	102
8.2.2. Băutură cu proteine.....	103
Capitolul 9 - Puterea vindecătoare a minții tale	104
9.1. Subconștientul tău influențează diabetul.....	105
9.2. O metodă de vizualizare în 3 săptămâni.....	107
Capitolul 10 - Concluzie.....	110
PARTEA 3 - Rețete	
Capitolul 11 - Rețete	116
11.1. Cumpără mâncare organică.....	117
11.2. Echilibrează grăsimile și zahărul.....	119
11.3. Dressing-uri pentru salate fără ulei	121
11.4. Mâncăruri cu carbohidrați.....	128
11.5. Mâncăruri cu proteine.....	142
12. Întrebări frecvente	152
13. Literatură	155



PARTEA 1

*Ce știi dspre
diabet???*



Capitolul 1

Introducere

Bine ai venit. Acesta va fi unul dintre cele mai importante materiale de lectură din viața ta! Acesta este primul tău pas pe drumul care, schimbând stilul tău de viață, te conduce la viața fără diabet!

După cum probabil vă aduceți aminte din prezentarea video de pe site, mă numesc Alan Brown și sunt cercetător medical specializat în domeniul diabetului zaharat și al producției de insulină.

Am decis să mă specializez în acest domeniu din cauza experienței mele personale. La fel ca mulți dintre voi, am primit vestea proastă că unul dintre cei dragi mi-a fost diagnosticat cu diabet. Tatăl meu avea 54 de ani când a fost diagnosticat. Am petrecut luni să uitându-mă la el luptând cu dureri și complicații zi după zi. Este ceva cu puteți înțelege cu siguranță. Am încercat să accept cuvintele pe care am auzit-o de mai multe ori: tatăl meu avea o boală pe toată durata vieții, care nu putea fi tratată.

Cu toate acestea, motivul pentru care am scris această carte și motivul pentru care o citești chiar acum este că totul e doar o MINCIUNĂ! Este timpul să împărtășesc adevărul despre diabet cu dumneavoastră și întreaga lume!

În paginile cărții Diabet NoMore veți afla ce cauzează diabetul și, cel mai important, cum să îl vindecați. Și vreau să spun pentru totdeauna! În afară de asta, veți găsi rețete care schimbă viața și vă vor permite să rămâneți fără diabet.

Sunteți aici pentru că doriți să vă vindecați pe voi înșivă sau pe o persoană dragă. Putem începe dacă îmi permiteți să vă arăt cum au înșelat și au mințit și cum a fost ascunsă cauza reală a diabetului și de ce vă spun că este o luptă pe tot parcursul vieții.

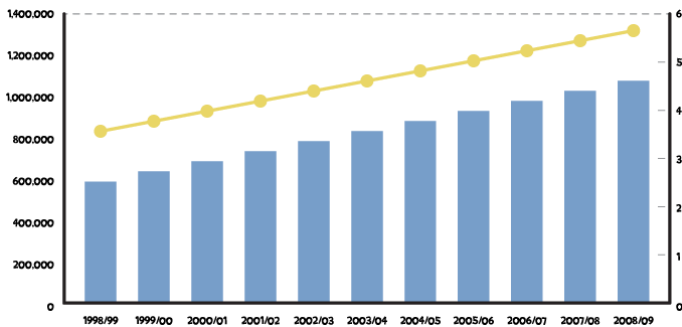
Descoperiți adevărul și trăiți fără diabet - începeți acum!



Capitolul 2

Epidemia care distruge lumea

Nu este departe de adevăr dacă spun că numărul persoanelor diagnosticate cu diabet a crescut în ultimul deceniu, pe o scară care era de neconceput. Numărul de diabetici nou diagnosticați crește semnificativ în fiecare an.



10% din totalul populației din România suferă de diabet zaharat! Numărul crește în paralel cu noile medicamente. Nici un an nu prezintă statistici privind câștigarea războiului împotriva diabetului. Te-ai întrebat vreodată de ce?

Voi răspunde la această întrebare, dar permiteți-mi să încep prin a vă oferi mai multe informații despre boala însăși.

2.1. Ce este de fapt diabetul?

Pentru a avea șansa de a vindeca o boală, trebuie să o înțelegem mai întâi. Nu vreau să folosesc prea mulți termeni medicali confuzi, așa că vă voi explica elementele de bază în limba română simplă.

Diabetul este o tulburare care împiedică buna funcționare a sistemului metabolic al organismului. De fiecare dată când mâncați alimente, corpul dumneavoastră le digeră pentru a le folosi sub formă de energie. Sistemul metabolic al organismului modifică zaharurile pentru a crea glucoză, care este utilizată ca sursă de energie. Glucoza curge prin fluxul sanguin pentru a le oferi tuturor organelor energia necesară. Pancreasul produce un hormon numit insulină, care ajută celulele organismului dumneavoastră să utilizeze glucoza.

Acesta este, pe scurt, procesul de interacțiune între glucoză și insulină despre care probabil știți deja. Deci, unde apare problema care provoacă diabetul?



Există două scenarii posibile care pot duce la diabet. Pancreasul dumneavoastră nu produce insulină suficientă sau corpul dumneavoastră nu este capabil să utilizeze eficient insulina. Deci, atunci când celulele noastre nu utilizează eficient glucoza, aceasta se acumulează în sânge și cauzează un nivel înalt sau, în unele cazuri, scăzut de glucoză.

Nivelul ridicat de glucoză are un efect devastator asupra organismului. Vasele sanguine și nervii se deteriorează și conduc la multe probleme grave de sănătate, cum ar fi: orbirea, afecțiunile cardiace, infarctul, insuficiența renală, amputarea, etc. Dar acestea sunt cele mai grave scenarii de diabet. Fiți răbdători pentru încă puțin timp și vă voi spune în curând de ce știința modernă tratează diabetul într-un mod greșit.

Deși am acoperit cauza principală pentru apariția diabetului, există diferite tipuri de diabet și acestea se manifestă în moduri diferite.

2.2. Tipurile de diabet

Când vorbim despre diabet, vorbim despre mai multe afecțiuni metabolice diferite care apar atunci când organismul nu produce insulină suficientă sau nu utilizează eficient insulina, provocând astfel o concentrație crescută de insulină în sânge. Diabetul are loc în diferite forme. Probabil ați auzit despre unele dintre acestea, și există unele destul de rare. Iată diferite tipuri de diabet:

2.2.1. Diabetul de tip 1

Diabetul de tip 1 este de asemenea cunoscut sub numele de diabet juvenil. De obicei apare la copii, la fel cum sugerează și numele, dar poate să apară la orice vârstă. Acest tip de diabet este de fapt boala autoimună care afectează anumite celule ale pancreasului (celulele b), cauzând încetarea permanentă a producției de insulină. Pacienții care suferă de diabet zaharat tip 1 sunt dependenți de aportul de insulină pentru a-și controla tulburarea. Acest tip este extrem de periculos și este considerat mortal dacă nu este diagnosticat și tratat în timp util.



Câteva dintre simptomele diabetului de tip 1 includ:

- Epuizare și senzație constant de oboseală
- Sete constantă
- Urinare frecventă
- Scădere în greutate
- Infecții ale pielii

Notă importantă:

Dacă organismul nu mai produce insulină sau nu produce suficientă, zaharurile din mâncarea consumată se acumulează în zahăr și cauzează un nivel ridicat de glucoză.

2.2.2. Diabetul de tip 2

Diabetul de tip 2 a fost cunoscut ca diabet zaharat pentru adulți, deoarece simptomele au fost observate la persoanele mai mari de 45 de ani. În zilele noastre s-a schimbat, iar tinerii și chiar adolescenții suferă de acest tip de diabet. Mai mult, acesta este cel mai frecvent tip de diabet, deoarece peste 90% dintre diabetici suferă de diabet zaharat de tip 2. Este caracteristică concentrația mare de glucoză din sânge cauzată de producția prea lentă de insulină sau de rezistența fizică la insulină.

Rezistența la insulină este o tulburare din cauza căreia un organism produce insulină, dar o astfel de insulină nu poate fi utilizată eficient pentru a descompune zaharurile în energie pentru celule.

Simptomele diabetului 2 sunt destul de similare cu cele ale diabetului zaharat 1.

Acestea includ:

- Oboseală
- Sete în exces
- Urinări frecvente
- Foame în exces
- Pierderea greutateii și a masei musculare



Spre deosebire de tipul 1, simptomele diabetului 2 încep să crească treptat în câteva săptămâni, luni, uneori ani. De aceea este dificil de realizat că există o tulburare care necesită un tratament urgent, ceea ce duce la diagnosticare târzie.

Diferențele dintre diabetul de tip 1 și cel de tip 2

Diabetul de tip 1	Diabetul de tip 2
Apare la copii	Apare de obicei după 35 de ani
De obicei cetona are un nivel normal	De obicei colesterol ridicat și hipertensiune
Nu e legat de obezitate	Legat de obezitate
Se tratează cu injecții de insulin sau pompă	Se tratează inițial cu medicamente

2.2.3. Diabet gestațional

Diabetul gestațional apare în timpul sarcinii. Apare ca o consecință a numeroaselor modificări hormonale din timpul sarcinii, mai ales când hormonii placentari provoacă rezistență la insulină în corpul unei femei gravide. Când se întâmplă acest lucru, nivelul de glucoză din sânge crește.

Se întâmplă cel mai frecvent în al doilea și al treilea trimestru de sarcină și afectează 1 din 20 de femei însărcinate.

Majoritatea femeilor păstrează un nivel ridicat de glucoză cu exerciții și diete. Tratamentul cu insulină este rareori necesar. Diabetul gestațional dispare de obicei după naștere.



Notă importantă:

Cele trei tipuri de diabet menționate mai sus sunt cele mai comune tipuri de diabet și reprezintă 98% din numărul de cazuri de diabet diagnosticate global.

2.2.4. Diabet instabil

Diabetul instabil este, de fapt, una dintre cele mai grave variații ale diabetului zaharat de tip 1. Se manifestă prin schimbări frecvente ale nivelului de glucoză din sânge, de la foarte scăzut (starea hipoglicemică) la foarte mare (hiperglicemică). Schimbarea periculoasă a nivelului de glucoză face ca diabetul instabil să fie extrem de dificil de tratat, astfel încât pacienții trebuie adesea să viziteze spitalul, astfel pierd productivitatea și calitatea vieții este redusă. Din fericire, aceasta este o formă destul de rară de diabet, care afectează doar 3 din 1000 de pacienți care suferă de diabet zaharat de tip 1. Acesta este cel mai frecvent la femeile obeze cu vârsta cuprinsă între 15 și 30 de ani.

2.2.5. Diabetul LADA

Abrevierea vine de la Latent Autoimmune Diabetes in Adults (diabetul autoimun latent la adulți) și este, de asemenea, o formă de diabet zaharat 1. Cel mai frecvent apare la adulții care au fost diagnosticați greșit cu diabetul de tip 2, dar nu reacționează bine la tratamentul hiperglicemic tradițional. LADA apare la 6 până la 10% dintre diabetici și are simptome diferite de diabetul 2.



2.2.6. Diabetul MODY

Un tip foarte rar de diabet: apare la 1 până la 2% din totalul persoanelor care suferă de diabet. Este cauzat de o mutație genetică și apare la tineri relativ tineri: mai mici de 25. În ceea ce privește simptomele, este destul de similar cu diabetul de tip 2.

2.2.7. Diabetul hibrid

Foarte rar, o persoană poate avea simultan atât diabet de tipul 1, cât și diabet de tipul 2, așa numitul diabet hibrid.

2.2.8. Diabetul de la steroizi

Multe boli care provoacă inflamații în interiorul corpului apar ca urmare a utilizării îndelungate a steroizilor, în special a corticosteroizilor. Deoarece persoanele care sunt expuse unui risc ridicat de a obține diabet zaharat de tip 2 sunt tratate cu corticosteroizi, este posibil ca diabetul steroid să apară.

Simptomele acestui diabet includ:

- Gură uscată
- Vedere încețoșată
- Urinare frecventă
- Apatie
- Sete excesivă etc

Acest tip de diabet apare deseori la persoanele care sunt expuse riscului de a suferi diabet și cărora li sa prescris un tratament cu steroizi pentru una dintre următoarele afecțiuni: lupus, astm, artrită reumatoidă, boala Crohn și colită ulcerativă.

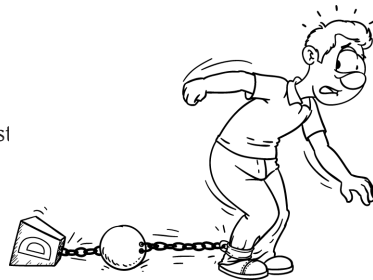


2.2.9. Diabet secundar

Acest tip de diabet se dezvoltă ca o consecință a „efectelor secundare” ale altor boli sau tulburări medicale pe care o persoană le suferă deja.

Unele dintre aceste tulburări sunt:

- Fibroză chistică
- Hemocromatoza
- Pancreatită cronică
- Sindromul ovarelor polichist
- Glucagonul
- Sindromul Cushing
- Cancer pancreatic



2.3. Pre-diabet

Atunci când nivelul de glucoză din sânge este adesea la limită și persoana este deja în pericol de a avea diabet zaharat, o astfel de afecțiune se numește afecțiune pre-diabet. Acesta include, de obicei, persoanele obeze care au în mod constant un nivel ridicat de zahăr, dar nu suficient de mare pentru a fi tratat pentru diabet. Este important să ne amintim această afecțiune, deoarece oamenii nu sunt adesea conștienți de multe simptome ale diabetului zaharat care se manifestă pe o perioadă lungă de timp, astfel încât acestea sunt ușor de neglijat. În ceea ce privește persoanele din grupul de risc, este foarte important să efectuați în mod regulat teste pentru diabet, deoarece cu cât mai devreme este descoperită tulburarea, cu atât este mai ușor să o controlați și să o tratați.

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

Cei mai importanți factori de risc sunt:

- Obezitatea
- Vârsta peste 40 de ani
- Tensiunea arterială ridicată
- Nivel scăzut al colesterolului bun (HDL)
- Nivel ridicat de trigliceride
- Diabet în familie
- Nașterea unui copil de peste 4 kg



2.4. Convingerile și perspectivele commune privind cauzele diabetului

De ani întregi, oamenii din clinicile medicale au susținut două cauze principale ale diabetului: fie că nu produceți suficientă insulină, fie că organismul dumneavoastră nu este capabil să utilizeze insulina disponibilă.

De aceea, de obicei, au acuzat pancreasul pentru tipul 1. În unele cazuri există teorii care cauzează boala autoimună și uneori este necunoscută; astfel încât organismul se atacă?

Pentru diabetul 2, medicii dau vina pe receptorii noștri de insulină. Ei vă vor spune că receptorii dvs. nu funcționează corespunzător; că nu sunt capabili să utilizeze insulina așa cum ar trebui sau că au devenit „rezistenți” la insulină. Adevărul este că genetica contribuie la boală, precum și la alți factori legați de modul de viață, deci există ceva la care să putem fi de acord cu medicii! Chiar și cei mai buni medici vă vor prescrie același tratament cu medicamente, deși văd clar că stilul de viață al pacientului contribuie la boală (mai multe detalii în următorul capitol).

Vreau să subliniez că puteți uita tot ce ați auzit vreodată despre cauzele diabetului zaharat acum!



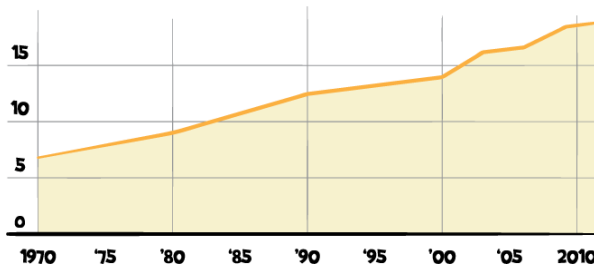
Vă asigur că, după ce veți fi citit această carte, veți vedea că insulina nu este cauza reală a diabetului pe cont propriu. Vă voi arăta adevărata cauză a acestei epidemii și cum să o preveniți și chiar să vindecați boala!

Capitolul 3

Fraudă farmaceutică mare

3.1. Drumul spre vindecarea diabetului

Știați că peste 7,2 trilioane de dolari sunt cheltuite anual pentru îngrijiri medicale în întreaga lume?



Gândește-te: cât de mult ai contribuit TU la asta? Cât de mult ați cheltuit pentru medici, teste, zile petrecute în spital, asigurări de sănătate etc.

Dar, devastator este faptul că, chiar și cu toți banii cheltuiți pe cercetări medicale și asigurări de sănătate, numărul persoanelor care suferă de cancer, diabet și afecțiuni cardiace este printre cele mai înalte din lume.

Deci, de ce, începând cu mijlocul secolului al XX-lea, investițiile în industria medicală și farmaceutică au crescut în mod constant, iar tratamentele pentru orice boli mortale sau epidemice nu au fost încă descoperite?

Nu putem spune că nu există medicamente noi. Cu toate acestea, industria farmaceutică este la vârf! Și acest număr crescut de medicamente, preparate și alte produse v-a ajutat efectiv? Amintiți-vă că nu există noi tratamente semnificative, ci doar numărul de medicamente disponibile pentru toate bolile a crescut.



Pentru a înțelege pe deplin acest lucru, trebuie să țineți cont de faptul că majoritatea medicamentelor care v-au fost prescrise pur și simplu servesc pentru a ascunde simptomele și pentru a oferi un pic de ușurare, dar nu vindecați niciodată boala însăși!

Imaginați-vă că vă găsiți o vânătăie mare pe picior și medicul vă prescrie pudră doar pentru al acoperi. Ce crezi tu? Sunt nebuni? De ce au trebuit să facă testele pentru a găsi ce a cauzat vânătăia? Cum poate fi ascunderea problemei soluția?

Pe cât de nebunesc ar suna, din păcate acesta este modul în care lucrează majoritatea medicamentelor. Ce este mai rău, nu primești tratamentul necesar pentru boala în sine. În loc de asta, trebuie să suferiți efectele adverse urâte, dintre care unele pot fi mortale. Da, ai citit corect, poți să MORI! Citiți cu atenție toate avertismentele și efectele secundare ale medicamentelor pe care le utilizați în prezent și veți vedea că am dreptate!

3.2. Conspirație

Oricât de inuman și teribil ar părea, industria care produce medicamente pentru diabet își dorește să vă aibă drept client pentru totdeauna! De ce v-ar vinde un medicament o singură dată când vă pot vinde medicamente pentru îndepărtarea simptomelor pentru tot restul vieții! Veți avea întotdeauna nevoie de benzi de măsurare a zahărului, o aprovizionare pe toată durata vieții cu insulină și medicamente pentru toate simptomele diabetului. Așa cum am spus, te angajează printr-un contract de-a lungul vieții și devii un consumator loial al produselor lor.

Nu uitați că profiturile lor sunt uriașe; vorbim de miliarde de lei în fiecare an! Dacă acest număr pare ciudat, încercați să estimați cât de mult cheltuiți personal pentru diabet în fiecare lună.



Efectuați un simplu calcul al costului dispozitivelor pentru măsurarea glucozei din sânge, care sunt esențiale pentru fiecare diabetic, oferta zilnică pentru fâșiile de măsurare a glucozei, insulina, alte medicamente, șosete speciale etc. Pot costa între 150 și 450 de lei pe lună . Și vorbim despre o lună „bună”, care nu include teste și căutări suplimentare sau proceduri speciale. În acest fel, ei fac o avere pe seama ta, pentru că acestea sunt doar lucrurile necesare pentru a monitoriza boala! Nici unul dintre ele nu vă salvează viața sau vindecă cauza reală a diabetului zaharat. Rețineți că unele terapii pot fi chiar dăunătoare! Vă întrebați cum? Permiteți-mi să explic ...

3.3. Cum funcționează insulina?

După cum știți, unul dintre cei mai influenți factori care provoacă diabetul este obezitatea.

Insulina, care este „regula de aur” în tratarea diabetului zaharat în întreaga lume, determină creșterea în greutate. Deci, pentru o boală care necesită o dietă strictă și menținerea unei greutate corporale sănătoase, medicul dumneavoastră vă prescrie medicamentul care vă va face obez. Ești confuz???



Sigur că ești, pentru că nu are sens dacă ești pacient. Cu toate acestea, dacă sunteți INDUSTRIA, atunci are sens perfect. Deoarece cresc în greutate, devine mai dificil pentru pacienți să-și îmbunătățească starea. Atâta timp cât au dificultăți în tratamentul diabetului, trebuie să repetă lunar „fotografii financiare”.

Și lasă-mă să spun ceva despre insulină acum ...

Insulina poate părea cea mai bună soluție, mai ales dacă ascultați medicii. Cu toate acestea, sună bine numai pentru că oamenii obișnuiți nu înțeleg termenii medicali pe care medicii îi folosesc. Fără o diplomă medicală, puteți să ascultați orbește ceea ce spune medicul dumneavoastră.

Se întâmplă foarte rar ca cineva să își bată capul să facă o cercetare asupra efectelor secundare nocive care pot apărea în timpul tratamentului cu insulină, cum ar fi:

- Dureri de cap
- Greață
- Creșterea în greutate
- Oboseală
- Palpitații
- Amorțeală
- Mâncărimi în degete
- Vedere încețășată
- Irascibilitate
- Slăbirea mușchilor
- Epuizare
- Umflare
- Dezechilubru hormonal
- Probleme de pancreas
- Reducerea producției normale de insulină
- Amputare
- Cancer
- Moarte



Acest lucru este greșit cu „regula de aur” pentru tratarea diabetului zaharat! Cum poate un „vindecare” să aibă atât de multe efecte dăunătoare asupra corpului tău?



Dar cea mai mare minciună este că vindecă!

Dacă doriți să știți care este cauza diabetului dumneavoastră, citiți următorul capitol.

3.4. Medicamente prescrise pentru diabet

Populația țărilor dezvoltate este rar informată cu privire la rapoartele negative legate de medicamentele eliberate pe bază de prescripție medicală. Situația este atât de gravă încât medicamentele eliberate pe bază de prescripție medicală au devenit principala cauză a deceselor din lume: mai mulți oameni își pierd viața din cauza lor decât în cazul accidentelor de mașină! Grupurile cele mai vulnerabile sunt persoanele în vârstă, persoanele cu dizabilități și femeile, însă cercetările și studiile clinice privind riscurile medicamentelor eliberate pe bază de rețetă nu iau în considerare grupurile vulnerabile. Ele prezintă mai degrabă rezultatele pozitive ale tinerilor sănătoși! Creează o impresie greșită asupra posibilelor efecte nocive ale medicamentelor eliberate pe bază de rețetă.



Este îngrijorător faptul că, pentru prima dată în istorie, mai mulți oameni mor de la medicamentele eliberate pe bază de prescripție medicală decât de la narcotice! Acest fapt șocant este valabil chiar și pentru medicamentele standard pentru diabet. Deci, dacă sunteți pe NovaMix, NovaRapid, NovaLog, Januvia, Lantus, Victoza, Humalog etc., aveți grijă de riscurile legate de acestea!

Am ajuns în punctul în care lucrul care ar trebui să ne salveze de fapt ne distruge!

3.5. Monitorizare

Sunt sigur că primul lucru la care v-ați gândit după ce ați citit acest lucru a fost întrebarea: este cu adevărat posibil acest lucru? Companiile farmaceutice nu pot produce nimic dăunător, deoarece sunt monitorizate și controlate de guvern, nu?

Desigur, ai dreptate, teoretic. Fiecare țară din lume numește o instituție de monitorizare cu reglementări stricte privind disponibilitatea și utilizarea medicamentelor. Legile și regulamentele sunt bune: ele sunt conduse pentru a vă proteja ca fiind un pacient. Cu toate acestea, ele se bazează pe două premise, că legile se desfășoară fără excepții și că oamenii care le conduc sunt cinstiți și cred că sunt de interes public mai presus de toate.

Dacă faceți puțină cercetare pe fundalul oamenilor aflați în pozițiile cele mai înalte din instituțiile guvernamentale responsabile cu medicamentele, veți găsi date interesante că toate provin direct de la mari companii farmaceutice.

Veți observa, de asemenea, că aceștia se vor întoarce la posturi de conducere în industria farmaceutică după ce vor termina serviciul public. Suntem liberi să spunem că acești oameni nu sunt, probabil, imuni la corupție, mai ales când este vorba de milioane de lei.



O altă problemă, care nu este atât de cunoscută, este legată de modul în care sunt colectate datele privind siguranța medicamentelor în timpul testelor. Acest lucru necesită o perioadă lungă de testare și o cercetare cuprinzătoare, dar puteți ghici cine finanțează această procedură costisitoare? Este finanțat de aceleași companii farmaceutice care produc drogul care este testat! Și dacă aveți impresia că nimeni nu va permite un astfel de conflict evident de interese, gândiți-vă din nou! A devenit practica obișnuită în ultimele decenii.

Deci, ați fost informați de diabet și de eficacitatea medicamentelor de ani de zile, dar toate au o propagandă părtinitoare. Adevărul despre medicamentele pentru diabet și ceea ce fac cu adevărat corpului tau ramane ascuns.

Profitul, profitul IMENS este motivul pentru care se ascunde adevărul de tine. Dacă ar fi prezentată publicului cercetarea științifică reală și imparțială privind medicamentele și terapiile pentru diabet, milioane de oameni ar începe să protesteze brusc și ar înceta să mai folosească medicamentele dăunătoare! Milioane de pacienți care s-ar pierde ar însemna o pierdere de milioane de lei în profit.



Ne confruntăm cu o situație în care nici industria farmaceutică, nici controlul guvernamental nu se vor opune sănătății dumneavoastră.

Chapter 4

Ce anume cauzează boala?

Deși am vorbit despre efectele secundare ale medicamentelor și terapiilor pentru diabet în capitolul precedent, nu faceți greșeala de a nu trata diabetul deloc!

Diabetul este cu adevărat o boală care amenință viața!

S-ar putea să știți deja acest fapt cu toată inima, dar să ne reamintim că diabetul zaharat, dacă nu este tratat, poate duce la afecțiuni cardiace grave, orbire, insuficiență renală, cancer și moarte.

Deci, este absolut normal să doriți tratamentul cu insulină imediat după obținerea prognosticului teribil. La urma urmei, medicul dumneavoastră nu vă spune niciodată că există o alternativă pentru tratamentul cu insulină.

Ce vrei să-ți spui acum, că adevărata cauză a diabetului este de fapt lipsa de insulină?

Cel mai important pas spre recuperare este de a afla ce vă provoacă diabetul. Dacă nu înțelegeți ce luptați, cum puteți câștiga?



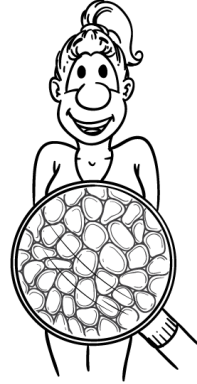
Desigur, nu pot explica într-o singură propoziție sau nu pot identifica o problemă care provoacă diabetul la oricine. Suntem cu toții conștienți de faptul că trupurile noastre sunt cele mai complexe organisme din lume. Există milioane de proceduri care se întâmplă simultan, astfel încât să putem funcționa corect. Acesta este motivul pentru care nu este atât de simplu să îndreptăm un deget la una dintre aceste proceduri și să o învinuim pentru diabet.

Pentru a fi clar, voi trece peste cei mai importanți factori ce trebuie luați în considerare.

4.1. Raportul de zahăr și grăsime din corp

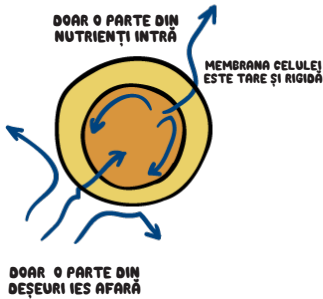
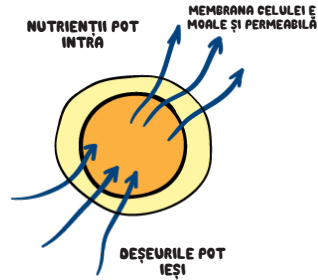
Dacă aveți diabet zaharat, raportul zahăr și grăsime este cel mai important lucru pe care trebuie să-l monitorizați!

Știți că organismul vostru constă din elemente structurale mici numite celule. Aveți milioane și milioane de celule din corpul dvs. și toate au nevoie de „combustibil” sau de energie pentru a funcționa corect. Ele obțin energia necesară din zahărul pe care îl digerați din alimente sub formă de glucoză.



Pentru a asigura suficientă cantitate de glucoză pentru toate celulele din interiorul corpului, zahărul din alimente este digerat și transformat în cele din urmă în glucoză, utilizată de celule. În condiții perfecte, celulele absorb cu ușurință glucoza din sânge. Într-un corp sănătos, nu este nevoie ca insulina să participe la penetrarea glucozei în membrana celulară.

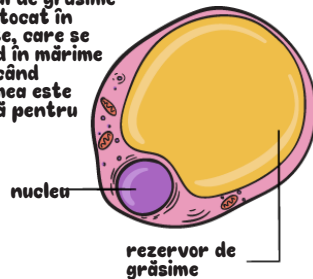
Deci, dacă celulele tale sunt sănătoase, nu ai nevoie de insulină! Indiferent de ceea ce arată sute de așa-numite studii din industria farmaceutică, nu este nevoie de insulină ca supliment pentru ca glucoza să intre într-o celulă normală!

CELULĂ NESĂNĂTOASĂ**CELULĂ SĂNĂTOASĂ**

Problema apare în celulele sănătoase atunci când membranele lor sunt acoperite cu lipide. Practic, lipidele sunt grăsimi care curg liber prin corpul tău și rămân la celulele tale făcând un fel de acoperire. Această acoperire de grăsimi este ceea ce face dificil pentru glucoza (alimente pentru celule) să pătrundă în celule.

Când aveți prea multe grăsimi libere care curg prin sângele dvs. și blochează membranele celulare, celulele dumneavoastră nu primesc glucoza necesară. În această stare, începeți să experimentați fluctuații de zahăr în sânge și vă puteți simți obosiți.

Excesul de grăsime este stocat în lipocite, care se extind în mărime până când grăsimea este expusă pentru



Acum, hai să vorbim despre rolul de bază al insulinei din corpul tău. Organismul produce insulină reacționând pur și simplu la „combustibilul pentru celule” neutilizat, adică la glucoza suplimentară din sânge.

Este complet de înțeles că trupurile noastre au dezvoltat un astfel de mecanism defensiv împotriva excesului de zahăr din sânge. Ca diabetic, trebuie să fii conștient de riscul care vine cu creșterea nivelului de zahăr din sânge - poți să fii obosit, să cazi în comă sau chiar să mori!

Deci, de fiecare dată când corpul descoperă zahărul neutilizat în sânge, trimite un mesaj către pancreas pentru a produce insulină pentru a preveni deteriorarea corpului. Insulina pur și simplu colectează zahărul liber și îl transformă în grăsime. Această grăsime poate fi îndepărtată și depozitată oriunde în interiorul corpului. Dacă v-ați întrebat vreodată de ce diabeticii sunt, de obicei, obezi, iată răspunsul. Insulina forțează organismul să stocheze grăsimi!

Astăzi, probabil vă agravezi situația prin a avea o dietă „medie”, care conține mai mult zahăr decât poate folosi organismul. Astfel, începeți să produceți insulină suplimentară și să creați și mai multe grăsimi acumulate. Alimentele rapide și alte diete nesănătoase produc cantități mari de grăsimi în jurul celulelor sănătoase. Cercul vicios al creșterii nivelului de insulină din corpul dumneavoastră continuă zi de zi și va uza pancreasul la un moment dat.

Vezi clar că injecțiile cu insulină nu sunt soluția. Pierdeți o mulțime de bani pe acel medicament și vă oferă doar o soluție temporară a problemei cu zahăr din sânge și nu cu soluția pentru diabet. Nu este vindecarea!

În plus, cu injecții normale de insulină, tulburați echilibrul hormonal natural al corpului și obțineți mai multă grăsime în jurul celulelor, riscând astfel obezitatea - cel mai mare pericol pentru fiecare diabetic.

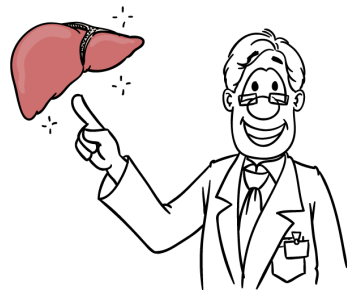


Soluția evidentă ar fi să „cureți” toată cantitatea excesivă de grăsimi din jurul celulelor tale, dar vom vorbi despre asta în detaliu în următoarele capitole...

4.2. Relația dintre ficat și pancreas și diabet

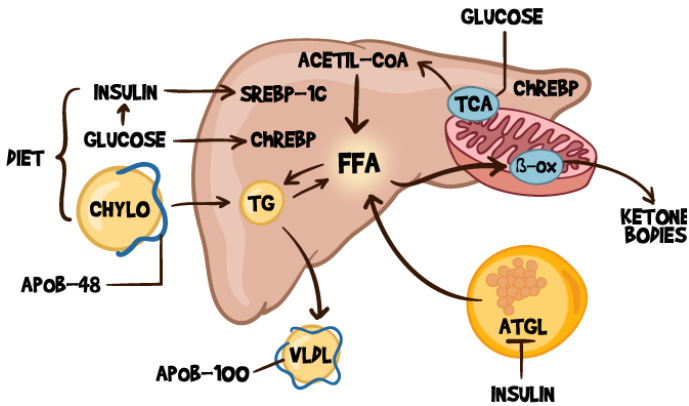
Două organe principale cu un rol imens în timpul diabetului zaharat sunt pancreasul și ficatul. Probabil ați auzit deja despre rolul pancreasului, care produce hormonul de insulină, dar importanța ficatului ar putea să vă surprindă.

În fiecare secundă, sângele curge prin ficat și îl curăță de substanțe otrăvitoare. De asemenea, ficatul stochează și distribuie substanțe nutritive esențiale. Rolul său este extrem de important, dar este adesea neglijat când vorbim despre diabet. Nu există mulți doctori care să vă spună că ficatul vă poate ajuta și cu reglarea zahărului în sânge.



Nu numai că ficatul dumneavoastră este capabil să înlăture excesul de zahăr din sânge, dar și crește nivelul zahărului în cazul în care acesta scade! Aceasta se datorează faptului că ficatul stochează și distribuie substanțe nutritive prin fluxul sanguin, astfel încât atunci când nivelul zahărului în sânge scade, ficatul poate utiliza glucoza stocată pentru a crește nivelul de zahăr din sânge. Este o reacție mai eficientă decât injectarea de insulină în organism.

Pentru a reglementa zahărul, ficatul folosește un hormon care este similar cu insulina în factorul de creștere (IGF). Este o reacție naturală a corpului dumneavoastră la un nivel scăzut de zahăr din sânge. De fiecare dată când nivelul de zahăr din sânge scade, un semnal este trimis în creier pentru a instrui ficatul să elibereze hormonul IGF și să crească în mod natural nivelul zahărului în sânge. Ficatul poate folosi zahărul stocat din corp pentru a menține nivelul de zahăr sănătos.

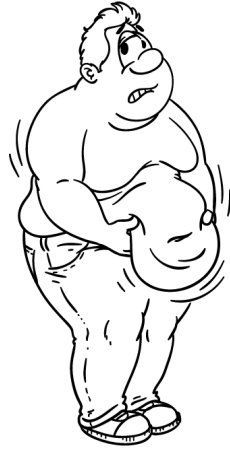


Trebuie să înțelegem că ficatul dvs. este ca un laborator de chimie în interiorul corpului. Poate obține zahărul în diferite moduri pentru a menține nivelul sănătos de glucoză în sânge. Prima modalitate este de a stoca zahărul în interiorul ficatului. Al doilea este de a folosi zahărul stocat în masa musculară. În situația în care nu mai este stocat zahăr în interiorul corpului, ficatul poate „converti” grăsimea stocată în zahăr. Acesta este un scenariu în care toată lumea câștigă! Atunci când ficatul este sănătos, acesta transformă grăsimile nesaturate stocate în zahăr pentru a ajuta organismul să mențină nivelul zahărului sănătos în sânge.

Cu multe alte roluri importante, ficatul îți curăță sângele. În ceea ce privește diabetul zaharat, este important să rețineți că ficatul sănătos vă poate ajuta să vă vindecați diabetul!

Am vorbit deja despre importanța lipidelor din jurul celulelor pentru procesul de utilizare a glucozei (energie). Trebuie să aveți mai puțină grăsime dacă doriți să vindecați diabetul și ficatul vă poate ajuta cu asta!

Ați fi surprins dacă v-am spus că doar prin îmbunătățirea funcției ficatului puteți reduce semnificativ riscul de apariție a diabetului zaharat?



Dacă ficatul dvs. ar lucra doar cu 20% mai bine, ați fi la un pas mai aproape de vindecarea bolii. Atunci când ficatul dumneavoastră funcționează bine, pancreasul dumneavoastră nu va fi în mod constant supraîncărcat, ceea ce îmbunătățește capacitatea celulelor de a absorbi glucoza.

Deci, să vedem cum să obțineți 20% mai multă eficiență din ficat pentru ca acesta să funcționeze mai bine și pentru a reduce riscul de diabet.

4.3. Mâncarea pe care o consumi

Dieta sănătoasă este cea mai importantă pentru tratamentul diabetului. Situația actuală este că suntem departe de obiceiurile de alimentație sănătoasă. Stilul de viață contemporan prezentat pe scară largă are ca rezultat mese de zi cu zi bogate în calorii și grăsimi, care nu conțin multe substanțe nutritive de care organismul nostru are de fapt nevoie.































Este greu să schimbi obiceiurile, pentru că și cele mai sănătoase cereale din reclame sunt pline de zaharuri periculoase și conțin câteva ingrediente „sănătoase”. A sosit timpul ca fructele și legumele, sursele primare ale unei diete sănătoase, pot conține atât de multe pesticide și alte substanțe otrăvitoare încât să ne rănească și mai mult sănătatea!






Din păcate, copiii noștri sunt expuși la acest stil de viață nesănătos din prima zi, astfel încât situația viitoare va fi mai gravă.

Poate că am avut noroc să creștem în momentele când fructele au fost culese din copacii din grădină și apoi vândute direct consumatorilor din piețe. Cât de des vedeți asta astăzi? Alergând după profituri mai mari, industria alimentară a apelat la metoda de creștere rapidă a fructelor și legumelor. A cauzat o scădere incredibilă a nutrienților din fructe și legume în ultimele decenii. Unul dintre cele mai mari studii privind calitatea alimentelor, care a durat cinci decenii, a fost realizat la Colegiul de Nutriție din SUA. Fructele și legumele au fost mai puțin hrănitoare de la începutul secolului al XX-lea. În medie, fructele conțin 20% mai puține vitamine! Ceea ce este sigur este că cantitatea de alimente produse pe metru pătrat s-a triplat de atunci. Acesta este modul în care aflăm suficient despre factorii care s-au îmbunătățit în cursul unei jumătăți de secol.

Pazite šta jedete!

	 heptaklor	 
	 cipermetrin	 
	 cipermetrin	 
	 chlorfenvinfos	 
	 klordan	 
	 aldrin	 
	 diklorvos	 

 Otkriven hemijski spoj
 Sastav: promil
 % iznad zakonski dopuštenog praga

Mai multă atenție a fost acordată aspectului, rezistenței la dăunători și dimensiunii și mai puțin valorii nutritive a fructelor și legumelor.

Compoziția minerală s-a schimbat și ea. În prezent, legumele conțin aproximativ

25% mai puțin fier, zinc, calciu, proteine și alți nutrienți valoroși. Putem exprima matematic acest lucru: dacă doriți să obțineți cantitatea necesară de minerale și vitamine, trebuie să consumați mai mult de 4 până la 8 fructe și legume decât cei care au trăit acum 50 de ani! Totul este legat de diabet. Ca pacient, trăiți în momente extrem de dificile. Mâncarea prăjită ieftină este consumată din ce în ce mai mult și trebuie să consumați fructe și legume, a căror calitate scade constant.



Cu toate acestea, în următoarele capitole ne vom concentra pe produsele alimentare care vă pot ajuta să vă îmbunătățiți sănătatea.

4.4. Factorii externi care influențează diabetul

În trecut, cauza diabetului a fost căutată numai în organism. Ei au studiat ceea ce corpul a făcut greșit pentru a provoca tulburarea. După aceea, pacientul a fost observat în ansamblu: factorii care agravează diabetul...

Studiile recente au arătat că diabetul este puternic influențat de factori externi, adică de mediul înconjurător. Combinațiile chimice specifice au dovedit că au o influență specifică asupra evoluției diabetului.

Aceste combinații chimice care pot stimula apariția diabetului zaharat sunt:

- Poluarea aerului
- Metale grele
- Arsenic
- Otravurile
- Nitrați
- Nitriți
- BPA (bisfenol A)
- Compozite de prevenire a incendiilor
- Compuși organostanici
- PFC (compuși perfluorurați)
- Pesticide
- Radiații
- Solvenți etc.



Desigur, nu puteți trăi sub un clopot de sticlă și vnu ă puteți proteja de toți factorii externi care vă afectează în general sănătatea, în special diabetul. Cu toate acestea, voi face o listă a celor pe care le puteți evita și, cel mai important, veți afla cum să eliminați acești poluatori din corpul vostru. Trupurile noastre au mecanisme defensive care filtrează substanțe otrăvitoare în împrejurimile noastre. Depinde de noi să le consolidăm și este cu adevărat posibil!

4.5. Greutatea ta e un factor

Așa cum am menționat mai multe ori, excesul de greutate sau obezitatea sunt direct legate de diabet. Este clar că provoacă diabetul! S-a spus anterior că riscul de diabet zaharat este mai mare dacă grăsimile sunt depozitate mai ales în zona abdomenului.

Celulele de grăsime eliberează un hormon care distruge funcționarea normală a insulinei.

De asemenea, am vorbit despre motivul principal, din cauza căruia celulele nu absorb glucoza așa cum ar trebui - din cauza lipidelor care le acoperă. Cu cât sunteți mai grași, cu atât mai multă grăsime curge prin sânge.



Având toate acestea în minte, putem concluziona că grăsimea (și, în consecință, obezitatea) este cauza principală a diabetului zaharat! Dar permiteți-mi să mă opresc aici, în cazul în care vă gândiți să pierdeți greutatea în plus, deoarece sunt perfect conștient de faptul că este mai ușor să spui decât să faci. Rareori cineva nu s-a luptat cu pierderea în greutate! Întregul nostru stil de viață se bazează pe minimizarea activității fizice! Activitatea fizică este principalul motiv pentru care strămoșii noștri nu erau obezi! Cu toate acestea, o persoană obișnuită nu merge pe jos la locul de muncă în zilele noastre și nu face o muncă fizică intensă. Mai degrabă ne conducem copiii la școală, mergem la muncă, stăm la birou toată ziua și ne conducem acasă pentru a sta în fața televizorului toată noaptea.

Nu este vorba doar de noi, ci și de copiii noștri! Putem cel puțin să ne amintim de zilele în care ne-am jucat în cartier pe străzi și pe terenurile de joacă. Copiii moderni fac și sport, dar numai pe PlayStation și PC! Nu-i lăsăm să iasă mai departe pentru că nu este sigur ...



Dar, dacă vrem să fim sănătoși, trebuie să implementăm unele schimbări. Sacrificarea câtorva kilograme este un preț mic pentru o viață lungă și sănătoasă! În următoarele capitole, vă voi arăta cum să utilizați aceste informații despre cauza principală a diabetului zaharat pentru a beneficia de acestea.

Înainte de aceasta, să vedem ultimul factor important în dezvoltarea diabetului ...

4.1. Genetica

Este imposibil să studiezi orice boală și să neglijezi rolul geneticii, iar la diabet nu este diferit. În anchetele medicale vă întrebă întotdeauna dacă cineva din familia dvs. este diabetic, indiferent dacă sunteți obezi sau orice altceva care vă va pune într-un grup de risc de oameni.

Dar, ca să fim corecți, trebuie să subliniem că schimbările genetice adevărate pot să apară numai după câteva mii de ani. Cu toate acestea, epidemia de diabet a lovit lumea doar câteva decenii în urmă! Este o perioadă prea scurtă de timp pentru ca genetica să aibă o influență semnificativă în creșterea numărului de cazuri de diabet. Schimbarea reală care a dus la creșterea numărului de diabetici este în împrejurimile noastre, așa cum am spus deja. Trăim sub stres, mâncăm alimente nesănătoase de calitate discutabilă, iar corpurile noastre sunt expuse la poluări periculoase în fiecare zi. Noi devenim o națiune de oameni obezi.



Prin urmare, chiar dacă genetica ar trebui să fie luată în considerare în fiecare boală, este important să ne amintim că a durat mii de ani pentru ca anumite mutații genetice să aibă loc. Este greșit să spunem că genetica este un factor extrem de important în epidemia diabetului. La fel ca majoritatea altor boli cronice, diabetul a crescut rapid în ultimele decenii.



PARTEA 2

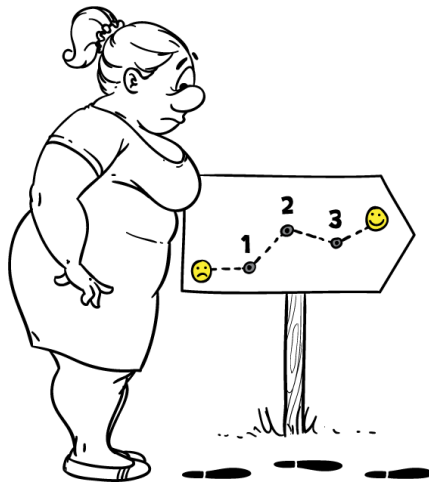
Diabetes NoMore



Capitolul 5

Îmbunătățește-ți sănătatea în doar 2 săptămâni!

Această carte este ghidul dvs. pentru a câștiga împotriva diabetului. Doar urmați acest program care constă în trei pași simpli și corpul dvs. va fi curat și sănătos ca niciodată!



PASUL 1: Detoxifiere

Primul pas pe care trebuie să-l urmați pentru a vindeca diabetul este să vă curățați cu adevărat ficatul. Acum știți că ficatul dumneavoastră joacă un rol important în reglarea nivelului zahărului în sânge. Dar, pentru ca aceasta să funcționeze corect, trebuie să faceți o detoxifiere și să îi dați șansa de a „începe de la început”. Ficatul sănătos este o condiție prealabilă pentru a câștiga împotriva diabetului.



PASUL 2: Începerea unei diete pentru diabet

Nu lăsați cuvântul DIETĂ să vă deranjeze. Dieta pentru diabet este foarte simplă și a fost făcută cu atenție pentru dvs.: de la ingrediente și mâncăruri până la programul precis când să le mânânci. Nu vă faceți griji dacă mâncarea preferată va fi sau nu în meniu! Aceasta este o dietă care vă oferă șansa de a mânca mâncarea pe care o iubiți, dar am reordonat-o într-un mod adecvat pentru a vă ajuta să vă atingeți obiectivul, adică să aveți un corp sănătos.



Planul nostru de dietă include rețete delicioase pentru a vă ajuta și mai mult. În acest fel, puteți folosi timpul liber așa cum doriți sau îl puteți folosi pentru a deveni mai activ din punct de vedere fizic. Nu veți pierde timp gândindu-vă ce să preparați.

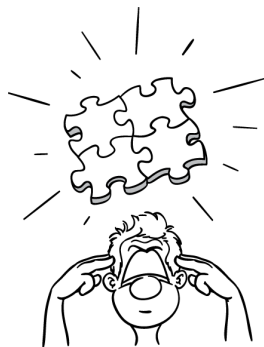
Unul dintre lucrurile cele mai distincte din cartea Diabetes NoMore este bine-cunoscutul Shake Diabetes. Vă voi arăta rețetele care, în mod natural, măresc cantitatea de hormon de creștere, care este similară insulinei, pentru a vă ajuta să reglați nivelul zahărului în sânge. Veți avea nevoie de aceasta pentru a scăpa definitiv de injecțiile cu insulină.

În plus, shake-urile și rețetele nu sunt destinate numai diabeticilor. Întreaga dvs. familie poate beneficia de ele și să înceapă să trăiască mai sănătos.

PASUL 3: Folosește puterea minții pentru vincedare

Ultimul pas spre vindecarea diabetului include puterile de vindecare pe care le posedăm cu toții: puterea minții.

Există tot mai multe dovezi despre modul în care mințile noastre pot fi instrumente eficiente în procesul de vindecare, dar medicina modernă adesea neglijează mintea. Tehnicile speciale de vizualizare pe care le veți găsi pe paginile cărții Diabetes NoMore vă vor ajuta să obțineți rezultate reale și permanente.



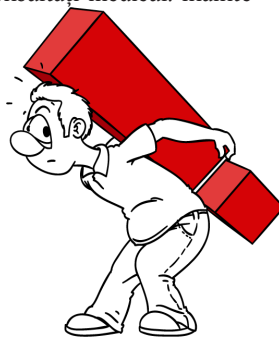
Veți fi sănătoși și mult mai fericiți folosind aceste metode și vă veți bucura de un nivel normal de zahăr în sânge.

Abordarea holistică este cea mai bună soluție pentru diabetul zaharat! Tratați cauza fundamentală a bolii: schimbați obiceiurile de dietă, eliberați-vă de stres și veți fi cu adevărat sănătoși!

Observație importantă:

Când începeți programul Diabetes NoMore, vă rog nu vă opriți din a lua medicamentele prescrise sau insulin! Oprirea bruscă a medicamentelor poate avea un efect negativ asupra sănătății. Informează-ți medical despre acest program și cooperează cu el/ea pentru a scade ușor și pentru a ajusta dozajul medicamentelor în timp ce avansați cu programul Diabetes NoMore.

La fel ca orice schimbare care influențează sănătatea pe care intenționați să o faceți, este înțelept să consultați medicul. Înainte de a începe cu programul Diabetes NoMore, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră. De asemenea, trebuie să vă pregătiți pentru începerea dietei Diabetes NoMore. Aveți nevoie de consumabile suficiente pentru a vă putea controla mai des zahărul în sânge: înainte și după fiecare masă sau de șase ori pe zi.



Dacă nu vă simțiți confortabil să vă înțepați degetul, consultați medicul despre alte metode de testare disponibile. Dar, ia în considerare cu atenție costul acestor metode alternative. Odată ce începeți programul Diabetes NoMore, va trebui să măsurați zahărul în sânge înainte și după fiecare masă, deoarece este posibil să trebuiască să faceți unele ajustări. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele care se ocupă de insulină.

De asemenea, pregătiți-vă să vizitați mai des medicul, pentru că va trebui să ajustați dozajul medicamentelor pe bază de prescripție medicală și insulină odată ce zahărul din sânge începe să scadă cu Diabetes NoMore.

5.1. Cum să măsoari nivelul zahărului din sânge

Sunt sigur că sunteți deja un expert în acest sens, dar nu strică să vă reamintiți de tehnica potrivită pentru măsurarea nivelului zahărului în sânge. La urma urmei, va trebui să o faci de 6 ori pe zi pentru următoarele două săptămâni.

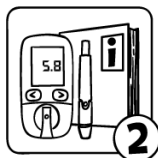
1. Spală-te pe mâini

Spălarea mâinilor este un pas important, deci nu-l omiteți niciodată. Puteți folosi apă caldă pentru a stimula fluxul sanguin în degete.



2. Pregătiți-vă dispozitivul

Trebuie să știți toate instrucțiunile scrise de producătorul dispozitivului pe care îl utilizați pentru a verifica nivelul zahărului din sânge. Citiți-le cu atenție, porniți dispozitivul și urmați instrucțiunile.



3. Luați o picătură de sânge

Alegeți cu atenție zona. Nu trebuie întotdeauna să luați sânge de la același deget.

Producătorul recomandă, de obicei, ce zone să fie înțepate. Cel mai bine este să urmați aceste instrucțiuni.



4. Pune sângele pe banda de

Atingeți și țineți apăsat picătura de sânge pe bandă. S-ar putea să dureze un minut până când sângele este absorbit și începe măsurarea.



5. Obține rezultatele

Perioada de timp necesară pentru ca un dispozitiv să vă arate rezultatele precise variază de la dispozitiv la dispozitiv. Urmați instrucțiunile referitoare la modelul dvs. Așteptați să treacă timpul dat înainte de a vă citi nivelul zahărului în sânge. Decideți în consecință dacă trebuie să luați măsuri pentru a vă aduce nivelul de zahăr în normalitate.



6. Aruncă acele folosite

Aruncați acele și benzile folosite după fiecare utilizare și nu le aruncați cu alte deșeuri. Este singura modalitate de a proteja nu numai sănătatea ta, ci și sănătatea familiei tale.



7. Înregistrează rezultatele testelor

Asigurați-vă că scrieți rezultatele testării într-un jurnal de fiecare dată.



Păstrarea jurnalului din rezultatele testului vă va ajuta să vă monitorizați progresul și să înțelegeți mai bine boala. Există multe dispozitive de testare care vă pot păstra înregistrările pe dispozitiv sau pot stoca informațiile într-o aplicație. Alegeți metoda cea mai potrivită pentru dvs.



BLOOD GLUCOSE TESTING RECORD

MON		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	🩸 📌					
TUE		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	🩸 📌					
WED		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	🩸 📌					
THU		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	🩸 📌					
FRI		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	🩸 📌					
SAT		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	🩸 📌					
SUN		MORNING	LUNCH TIME	DINNER	BEPTIME	PHYSICAL ACTIVITY
	🩸 📌					

Capitolul 6

Detoxifică-ți corpul

În capitolul despre factorii externi care au influență asupra diabetului, am spus pe scurt despre anumiți poluatori care au un efect extrem de negativ asupra sănătății dumneavoastră.

Din păcate, nu puteți evita toate substanțele otrăvitoare care dăunează corpului dvs., cum ar fi poluarea aerului, care este o parte inevitabilă a vieții în orice oraș! Nici măcar nu știți totul despre fiecare bucată de mâncare pe care o consumați, indiferent de ceea ce citiți de pe etichetă și de originile ei ...



Totuși, există ceva ce puteți face pentru a preveni deteriorarea în continuare a sănătății și pentru a elimina substanțele otrăvitoare acumulate care fac înrăutățesc diabetul..

Ficatul este singurul organ care vă curăță sângele de substanțe otrăvitoare. Are multe alte roluri importante, dar ne vom concentra pe rolul său în reglementarea nivelului zahărului din sânge. Mai precis, vom explora modul în care ficatul dumneavoastră ar putea funcționa mai bine și va curăța 100% din substanțele nocive din sânge și din organism.

După detox, vă voi arăta lucruri pe care trebuie să le evitați în viitor, astfel încât să nu vă periclitiți niciodată ficatul.

6.1. Diabetul și factorii poluanți

Contactul cu poluatorii periculoși a devenit tot mai frecvent în viața noastră de zi cu zi. Diferite substanțe, dintre care unele sunt otrăvitoare, sunt eliberate din fabrici în aer, pământ și apă în fiecare zi.

Din ce în ce mai multe studii științifice susțin teoria că substanțele otrăvitoare din mediul înconjurător contribuie la creșterea numărului de boli mortale. Cercetările au asociat probleme otrăvitoare din mediul înconjurător cu diabet și obezitate.



În care acești poluatori de mediu influențează boala sunt:

- Prin susținerea proceselor inflamatorii în interiorul corpului.
- Prin crearea rezistenței la insulină
- Prin întreruperea metabolismului glucozei
- Prin întreruperea metabolismului colesterolului
- Prin crearea stresului de oxidare
- Prin întreruperea funcționării mitocondriilor
- Prin schimbarea metabolismului tiroidei
- Prin întreruperea reglementării apetitului

Lista de mai sus face doar o mică parte a efectelor negative cunoscute ale substanțelor otrăvitoare care vă pot agrava direct diabetul. Și să nu uităm că, în fiecare an, se descoperă noi probleme otrăvitoare care urmează să fie studiate!

Deci, cum te descurci cu situația? Cea mai ușoară modalitate este să verificați alimentele pe care le consumați. Citirea etichetelor cu privire la tot ceea ce cumperi este **NECESARĂ**.

Dacă găsiți ceva ce nu puteți citi, înțelege sau chiar pronunța, evitați! Este probabil un tip de conservant sau o substanță care nu poate fi sănătoasă. Evitați tot ceea ce este procesat, rafinat sau conține uleiuri industriale sau sirop de porumb.



Următorul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă opriți la expunerea chimică la domiciliu. Agenții de curățare, chiar și săpunurile, sunt plini de substanțe otrăvitoare care vă pot afecta. Cumpărați numai produsele care sunt în mod clar etichetate ca non-otrăvitoare. Acest lucru este valabil și pentru produsele de igienă și de frumusețe.

Ultimul pas este detoxificarea corpului de la toți poluatorii acumulați anterior. Este un pas important pentru viitor, deoarece, indiferent de cât de prudent sunteți, nu puteți evita 100% din toate substanțele otrăvitoare.

Voi împărtăși cu dvs. un program foarte eficient de dezintoxicare, care va asigura din nou funcționarea completă a ficatului. După ce vă întăriți funcția de curățare a ficatului, veți putea contribui la reglarea naturală a nivelului zahărului din sânge.

6.2. Lucruri de evitat

Am menționat deja unele substanțe otrăvitoare de evitat, dar aș dori să aprofundez acest lucru pentru că este un pas foarte important către reglementarea naturală a diabetului zaharat! Dacă ficatul dumneavoastră are nevoie în mod constant să lupte împotriva a tot mai multe substanțe otrăvitoare din sângele dumneavoastră, acesta va pierde pur și simplu capacitatea de a regla nivelul zahărului din sânge. Pentru a vă ajuta să vă păstrați ficatul sănătos, vom trece încă o dată prin lista lucrurilor pe care ar trebui să le evitați. Acestea sunt lucrurile care vă afectează ficatul:

6.2.1. Mâncărurile cu substanțe otrăvitoare

Alimentele pe care le consumăm nu au fost niciodată atât de „artificiale”. Acestea se aplică în mod special alimentelor procesate în mod excepțional, care conține cantități mari de aditivi, îndulcitori artificiali, conservanți și arome suplimentare. Toți acești aditivi din alimentele procesate sunt extrem de toxice pentru ficat.

Există o mulțime de grupuri alimentare care sunt foarte riscante în ceea ce privește substanțele otrăvitoare. Carnea plină de substanțe otrăvitoare trebuie evitată. În prezent, majoritatea crescătorilor își hrănesc animalele cu alimente care sunt pre-contaminate cu substanțe otrăvitoare din pesticide.



Se face în mod repetat până când carnea se termină pe rafturile magazinelor, unde se utilizează alți aditivi pentru a o face să arate proaspăt.

Următorul grup îl reprezintă fructele și legumele, una dintre cele mai importante grupuri de alimente care este destul de periculoasă în același timp. Cea mai mare amenințare provine de la pesticidele utilizate în timpul creșterii. Încercați să cumpărați doar fructe și legume organice. Cel mai bine este să o cumpărați la piață sau la vânzătorul local pe care îl cunoașteți.

O altă problemă este că fructele și legumele nu fac o mare parte din dieta noastră. Încercați să le consumați cât mai mult posibil. Mâncați o mulțime de fructe și legume și reduceți cantitatea de carne, produse lactate și cereale, deoarece acestea vă afectează ficatul.

Ultimul lucru pe care trebuie să-l evitați este alimentele modificate genetic (OMG). Puteți găsi studii care susțin că produsele alimentare modificate genetic sunt sigure, dar verificați cine



a efectuat studiul: este un institut independent sau a fost sponsorizat de un producător de produse alimentare modificate genetic? Ca și în cazul medicamentelor pentru diabet, nu vă puteți baza pe declarațiile producătorilor unui produs. Dacă căutați un studiu independent privind alimentele modificate genetic, pentru a compara aceste rezultate „sigure”, veți găsi mai devreme un studiu care conectează astfel de alimente cu cancerul și diabetul.

6.2.2. Agenți de curățare otrăvitori

Produsele de spălat de uz casnic sunt o necesitate și curățenia este o treabă pe care nu o puteți evita. Problema constă în tipul de agenți de curățare pe care îl utilizați. Cele mai multe dintre ele sunt pline de substanțe periculoase care prezintă un risc grav pentru sănătate.

Din moment ce vă fac cada, bucătăria și podeaua atât de strălucitoare, veți presupune că sunt toate lucruri bune, dar substanțele grele pot fi foarte rele pentru întreaga familie. Probabil nu sunteți conștienți de agenda ascunsă. Avem legi care obligă producătorul să prezinte ingredientele alimentare, dar, din păcate, acele legi nu se aplică agenților de curățare.

Poate că nu cunoașteți conținutul lor, dar din cauza conținutului acestea cauzează adesea erupții cutanate, astm sau uneori cancer și chiar moarte!



Dacă puteți evita toate aceste pericole, înlocuiți pur și simplu agenții de curățare toxică cu alternative mai sigure, care utilizează ingrediente naturale complet. Puteți face bucătăria, cada și pardoseala la fel de strălucitoare cu resursele naturale pe care le aveți deja în gospodărie, cum ar fi oțet, praf de copt și lămâie!

6.2.3. Produse de frumusețe și îngrijire

Unele dintre lucrurile pe care le faceți pentru a vă îmbunătăți aspectul exterior vă pot distruge din interior. Aceeași regulă pe care o avem pentru alimente se referă la produsele de frumusețe: dacă nu înțelegeți lista ingredientelor, nu o cumpărați! Se aplică pentru hidratante și săpunuri.



Uitați-vă la ceva ce aveți în baia dvs. acum ... citiți cu atenție eticheta... înfricoșătoare, nu-i așa? Pun pariu că ați găsit câteva substanțe chimice toxice și ingrediente pe care nu le puteți pronunța asupra tuturor produselor pe care le dețineți! Le puteți găsi și în odorizatoarele pe care le utilizați tot timpul.

Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, există pe piață produse complet naturale disponibile. Doar fiți atent la ceea ce cumpărați și utilizați.

6.2.4. Dizolvenți

Renovarea casei sau chiar o pictură sau o mică reparație necesită utilizarea dizolvenților. Mirosul lor poate fi iritant pe cont propriu și poate provoca greață. Puteți încerca să mențineți fluxul de aer, dar chiar și atunci vă vor provoca o durere de cap. Acest lucru arată în mod clar cât de toxici sunt de fapt dizolvenții.



Cu toate acestea, dizolvenții au devenit mai buni, deoarece multe branduri renumite au început să producă versiuni „eco” ale produselor lor. Multe companii fac publicitate soluțiilor naturale alternative care sunt în siguranță pentru sănătatea dumneavoastră și, în plus, ecologice. Acestea sunt opțiunile care merită încercate.

6.2.5. Plastic

Aproape nimeni nu poate evita produsele din plastic. Ele sunt pur și simplu peste tot în jurul nostru. Cu toate acestea, oamenii au devenit mai conștienți de pericolele provenite de la sticle, capace și ambalarea produselor care conțin BPA și au început să utilizeze alternativele. Dacă sunteți încă înconjurat de produse din plastic, începeți să căutați o alternativă imediat și corpul dvs. va fi recunoscător.



6.2.6. Apă poluată

Apa din sistemul dvs. de alimentare cu apă poate conține substanțe care sunt periculoase pentru sănătatea ta și agravează diabetul. Apa din țevi este în mod constant amestecată cu substanțe chimice. Probabil deja știți că clorul este folosit pentru purificare și că, uneori, se adaugă chiar și fluor, dar există mai multe în apă decât recunosc autoritățile. Un exemplu este reziduul unor medicamente care nu pot fi filtrate, la fel ca și celelalte lucruri pe care nimeni nu ar recomanda să le beți.

Există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a face ca apa dvs. din țevi să fie mai sigură, cum ar fi filtrele suplimentare în bucătărie și în baie, astfel încât să nu umpleți corpul cu clor în întreaga zi.

Întotdeauna beți apă distilată, deoarece acesta este cel mai bun mod de a vă asigura că apa dvs. a fost purificată de substanțele toxice. Beți o mulțime de apă curată! S-ar putea să nu fiți conștienți de aceasta, dar probabil că sunteți deshidratat cronic și că asta vă încarcă și ficatul. Încercați să evitați alte băuturi și asigurați-vă că beți 2 până la 3 litri de apă pe zi. Aceasta va ajuta la îndepărtarea substanțelor toxice din corpul dumneavoastră. Singura modalitate de a verifica dacă beți suficientă apă este să vă uitați la urină, care ar trebui să fie palidă.



6.2.7. Medicamente

Medicamentele cu prescripție și cele pe care le luați pe cont propriu vă dăunează cel mai mult ficatului. Nu vă păcăliți gândindu-vă că paracetamolul și medicamentele similare nu vă fac rău. Ficatul trebuie să facă o muncă intensă pentru fiecare pastilă pe care o luați pentru a descompune compușii chimici și pentru a elimina reziduul după aceea. Cu cât luați mai multe pastille, cu atât vă stricați mai mult ficatul.

Nu uitați că nu trebuie să luați o mână de pilule pentru multe boli. Există multe alternative sănătoase pentru pastilele care vă afectează ficatul.



6.2.8. Țigările și alcoolul

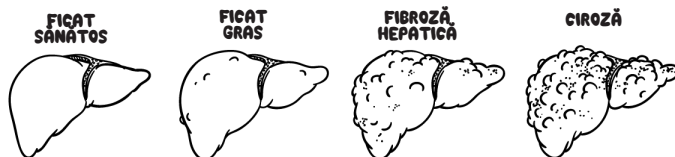
Una dintre cele mai documentate daune hepatice se întâmplă din cauza consumului excesiv de alcool. Abuzul de alcool provoacă leziuni hepatice permanente, reducându-i ficatului capacitatea de a curăța corpul de substanțe otrăvitoare.

Dacă încercați să îmbunătățiți funcționarea ficatului, alcoolul nu trebuie să fie niciodată în meniul dvs. Dacă nu puteți să întrerupeți consumul de băutură, încercați să reduceți consumul de alcool la unul sau două pahare pe săptămână.



Probabil că sunteți conștient de daunele pe care le face fumatul în special asupra plămânilor și sănătății dumneavoastră în general. Dar știți că substanțele toxice din fumat ajung și la ficat și îl pot deteriora? Renunțarea la fumat este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face nu numai pentru ficat, ci pentru sănătatea generală a dvs. și a familiei dvs.!

ETAPELE AFECTĂRII HEPATICE



6.2.9. Privarea de somn

Somnul este foarte important pentru ficat. Când nu dormi suficient sau dormi prost, ficatul nu poate procesa eficient grăsimea. Atunci când grăsimea este acumulată în organism deoarece ficatul nu o poate degrada, atunci apar diverse probleme, inclusiv obezitatea, ceea ce reprezintă un risc imens pentru diabet.

Încercați să aveți 7-8 ore de somn în fiecare noapte pentru a evita aceste probleme.



6.2.10. Poluarea aerului

Poluarea aerului este de fapt un factor de risc dificil de evitat, dar cel puțin puteți controla și îmbunătăți calitatea aerului din interiorul locuinței. Începeți cu praful și aspirarea obișnuită. Încercați să adăugați mai multe plante verzi care ajută la curățarea naturală a aerului. Dacă nu sunteți



sigur pe care dintre ele să alegeți, discutați cu un grădinar sau faceți o cercetare asupra plantelor care posedă capacitatea de a elimina poluanții periculoși găsiți în aer într-o gospodărie.

6.3. Curățarea ficatului

Pentru a începe cu adevărat să vă curățați ficatul, trebuie să alegeți cu atenție o „ZI DE DETOXIFIERE”. Deoarece aveți nevoie să vă odihniți și să evitați oboseala fizică în timp ce trece prin detox, este mai bine să alegeți weekend-ul sau o zi nelucrătoare.

Observație:

Dacă sunteți în prezent pe unele medicamente inutile, detoxifiere nu va fi de succes. Încercați să o organizați atunci când vă opriți de tratament. Dacă acest lucru nu este posibil, atunci ignorați această parte de detoxifiere.

Sfaturi:

- Dacă nu puteți efectua o detoxifiere pe toată durata zilei din motivele menționate mai sus, puteți încerca să adăugați sulfat de magneziu sau sare amară și să beți cu fiecare masă. Nu este la fel de eficient ca detoxifierea pe toată durata zilei, dar va avea totuși un efect purificator asupra ficatului dvs., numai că va dura mai mult.

Poate fi benefic pentru tine acidul malic timp de mai multe zile, cel puțin înainte de a începe cu acest detox. Acidul malic „înmoaie” substanțele toxice din ficat.

Cea mai bună modalitate de a se pregăti pentru detoxifierea ficatului este de a evita alimentele grase și greu de digerat timp de două zile înainte de curățare.

6.3.1. Amestecul miraculous detoxifiant

Aceasta este lista ingredientelor de care aveți nevoie pentru a pregăti acest preparat:

- 1 dl de ulei de măsline extra virgin
- 1 grapefruit mare
- 4 linguri de sare amară
- 6-7 dl de apă (de preferință distilată)
- 1 borcan din sticlă cu capac
- 1 borcan de sticlă mare

Instrucțiuni:

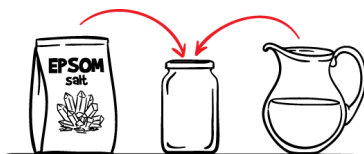
În ziua în care vă decideți să efectuați detoxifierea, luați micul dejun (fără grăsimi) și masa de prânz. Alege feluri de mâncare cu o mulțime de fructe și legume.

Ia prânzul pe la ora 14

După ora 14

Nu beți și nu mâncați altceva decât detoxifierea preparatului pe care ați pregătit-o. Amestecarea altor alimente și băuturi poate să vă tulbure stomacul și să provoace greață.

Amestecul pe care l-ați pregătit ar trebui să fie suficient pentru 4 porții. În perioadele calde ale anului, puteți pune borcanul cu amestecul în frigider pentru a-l răci.



După-amiaza, în jurul orei 18

Se bea o parte din amestec (1/4 din amestec). Gustul nu este atât de delicios, astfel încât probabil veți dori să vă clătiți gura cu apă după aceea.



Un sfat: dacă nu puteți suporta gustul, încercați să beți cu un pai.

Seara, în jurul orei 20

Consumați altă porție din amestec.

Ora 21

Pregătiți un alt borcan de sticlă cu un capac. Se toarnă uleiul de măsline și se stoarce greșfrutul. Scoateți pulpa astfel încât să rămână numai sucul. Acum, închideți borcanul cu capacul și agitați-l până se amestecă bine. Înainte de a bea acest amestec, asigurați-vă că totul este gata, pentru că trebuie să mergeți la culcare imediat ce îl beți. Deci, du-te la baie (de mai multe ori, astfel încât nu trebuie să mergi în timpul nopții), terminați cu toată munca dvs. și pregătiți-vă pentru somn înainte de 22:15.



Ora 22

Beți amestecul de ulei de măsline și suc de grepfrut.

Odată ce beți amestecul, mergeți imediat la somn. Pentru a obține cele mai bune rezultate ale curățării ficatului, stați pe spate cu un suport bun pentru cap. Încercați să nu vă mutați timp de cel puțin 20 de minute. Relaxați-vă și adormiți.

Dormiți

Încercați să nu vă treziți și să nu părăsiți patul până dimineață.

Următoarea dimineață

Treziți după ora 6 și beți a treia porție din amestecul de sare și apă. Apoi puteți să vă întoarceți la somn sau doar să încercați să vă relaxați fără să vă mișcați.

După următoarele 2 ore

Beți ultimul pahar de amestec de sare și apă. Trebuie să vă relaxați din nou sau să vă culcați.

După următoarele 2 ore, ziua de dezintoxifiere s-a încheiat. Puteți începe să mâncați acum. Cel mai bine este să începeți cu un suc proaspăt, să așteptați o jumătate de oră și apoi să mâncați un fruct. După o oră, puteți mânca alte alimente, dar ar fi mai bine să mâncați numai alimente ușoare fără grăsimi în timpul acelei zile.

6.3.2. La ce te poți aștepta de la acest amestec detoxifiant

Când începeți ziua de detoxifiere, vă puteți aștepta la curățarea intestinală mai frecventă și la urinare. De asemenea, vă puteți aștepta la îndepărtarea pietrelor biliari, așa că nu vă fie teamă dacă vedeți ceva în toaletă. Cu cât le vedeți mai bine, cu atât mai bine, pentru că aceasta înseamnă că detoxifierea a avut succes!



Detoxifierea își va arăta efectele complete în jurul cinei. Până atunci, corpul tău va fi curățat și te vei simți mai ușor, plin de energie, mai fericit și mai relaxat.

Pentru cele mai bune rezultate de curățare, vă recomand să faceți o zi de detoxifiere o dată pe lună. Odată ce opriți excreția calculilor biliari în timpul unei detoxifiere, aceasta va însemna că ficatul dumneavoastră este complet curățat!

Când vă purificați ficatul și restaurați capacitatea acestuia de a filtra substanțele toxice și de a elimina grăsimile, vă voi arăta cum să îmbunătățiți și funcționarea pancreasului dumneavoastră.

Capitolul 7

Dieta pentru diabet

Îți voi dezvălui adevărul despre diabet în acest capitol și ar putea fi cel mai dificil lucru de acceptat. Motivul este că veți citi lucrurile despre diabetul zaharat aici, pe care nu le-ați auzit niciodată înainte. Voi recomanda obiceiuri de dietă care sunt departe de ceea ce oamenii consideră de obicei o dietă bună. Cu toate acestea, nu sunt singurul care o face. Oamenii încep încet să-și dea seama că dieta modernă nu este nimic asemănător cu dieta strămoșilor noștri. Corpul uman nu era destinat tipului de dietă care este dominant în zilele noastre. Aceasta este una dintre cele mai mari cauze ale numărului mare de epidemii care au afectat corpurile noastre în ultimul secol.

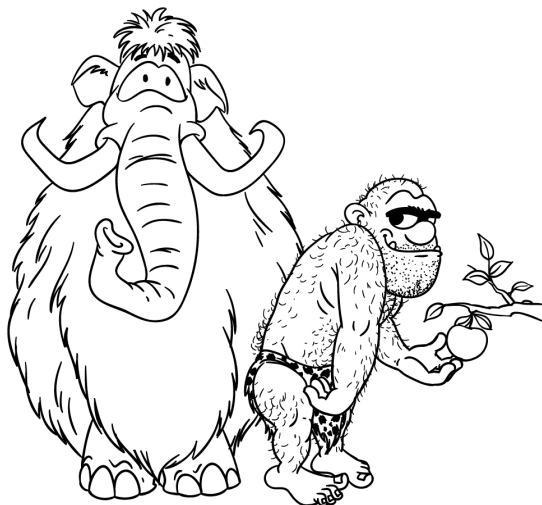
Deci, acest capitol se referă, de fapt, la obiceiurile alimentare sănătoase, care oferă corpului nostru substanțe nutritive necesare pentru a funcționa normal și, mai presus de toate, o dietă adecvată și o dietă pentru a bate diabetul.

7.1. Dieta umană naturală

Dovada dietelor umane anterioare arată clar că oamenii au mâncat alimente destul de diferite de alimentele pe care le consumă astăzi.

Cu toții ne imaginăm oameni preistorici ca vânători puternici care mănâncă animale mari lângă foc de tabără, dar cât de precisă este acea imagine? Strămoșii noștri au mâncat în principal carne?

Înainte de a începe să vorbesc despre schimbările în dieta umană de-a lungul anilor, rețineți că sistemul nostru digestiv nu s-a schimbat deloc!



O altă întrebare care necesită un răspuns este: dacă omul preistoric nu a mâncat multă carne, de ce mâncăm carne la fiecare masă în zilele noastre? Cine sau ce ne-a făcut să dezvoltăm acest obicei?

Antropologii susțin că oamenii preistorici depind de carne ca masă primară. Motivele pentru aceasta sunt foarte simple. Imaginați-vă că trăiți cu mii de ani în urmă, fără arme, tehnici sau cunoștințe moderne despre lumea care vă înconjoară. Care este posibilitatea să reușești să prinzi și să mănânci animale în fiecare zi?

Cu toate astea, pentru a prinde prada de câteva ori pe zi nu este singura ta provocare. Odată ce o prindeți, trebuie să jumuliți pielea animalului, cu excepția cazului în care strămoșii noștri aveau capacitatea de a mânca carnea cu blană, oase și lichide corporale? Sună scârbos, nu?

Pentru a dovedi această teorie suplimentară, puteți efectua un mic experiment cu copilul dumneavoastră. Doar puneți carnea brută și fructele brute în fața lui și vedeți ce va alege!

Putem găsi dovezi suplimentare în structura organismelor noastre. Oamenii nu intenționează să vâneze o mare pradă. Trebuie doar să examinați fălcile oricărui prădător de carnivore și să le comparați cu maxilarul în oglindă. Pot dinții noștri să rupă carnea din oasele unui bivoli căzut?



Să nu uităm aspectele „morale” ale vânătorii de zi cu zi. Cei mai mulți oameni ar prefera să nu ucidă alte persoane care trăiesc în fiecare zi. Luând în considerare repulsia noastră naturală față de omorurile pe care oamenii le posedă astăzi, câți dintre noi ar supraviețui dacă ar fi trebuit să ne hrănim singuri astăzi?

Am menționat deja că dinții noștri sunt plăți, spre deosebire de dinții adevăraților vânători. Nu avem o capacitate înnăscută de a rupe carnea de la alt animal. În plus, dacă studiați nivelul acidității la animalele care vânează și mănâncă doar carne, veți observa că este semnificativ mai mare decât la om. Aceste animale au nevoie de un nivel mai mare de aciditate pentru a digera în mod corespunzător carnea brută.



Stomacurile și tracturile digestive sunt, de asemenea, destul de diferite. Carnivorele au tractate digestive mai scurte și stomacuri puternice, ceea ce le permite să digere carne putrezită, care stau zile întregi în aer liber. Putem să o facem? Pot oamenii să mănânce carne crudă neprelucrată care se află în iarbă între trei și patru zile?

Mai simplu spus, un om nu era menit să fie un vânător fără milă sau exclusiv carnivor.

Diagrama de mai jos prezintă diferențele dintre oamenii și animalele care sunt exclusiv carnivore:

	OAMENI	CARNIVORI
Dinți	Plați	Ascuțiți
Mestecat	Mestecat lung	Înghit bucăți mari de carne
Limbă	Fină	Aspră
Salivă	Enzime pentru digestia carbohidraților	Fără enzime digestive
Tromboză arterial	Da, rezistență mică la grăsimi	Nu, nevoie de grăsimi mare
Unghii	Plate	Gheare ascuțite
Transpirație	Traspirație prin pori	Transpirație doar prin limbă
Somn	În jur de 33% din zi	În jur de 80% din zi
Stomac	Aciditate pH 4-5	Aciditate pH 1
Intestinul mic	De 10-11 ori mai lung decât lungimea corpului	De 3-6 mai lung decât lungimea corpului
Colon	Lung și complex	Scurt, simplu și fin
Ficat	Nu poate purifica vitamina A	Poate purifica vitamina A
Vitamin C	Își ia din mâncare	Produce pe cont propriu vitamina C
Obiceiuri alimentare	Repulsie față de carnea veche, putredă	Le place carnea veche, putredă
Picioare	2	4

*Diagrama arată diferențele dintre oameni și carnivore
(animale care sunt exclusive carnivore)*

Din toate acestea, putem concluziona că oamenii preistorici au mâncat doar puțină carne. Este important să ne amintim că au mâncat numai carne proaspătă, bogată în calorii.

Un alt grup de alimente care este puțin probabil din meniul strămoșilor noștri sunt produsele lactate. De unde le-ar lua? Un alt fapt important și ciudat este că oamenii sunt singurile specii care beau lapte chiar și atunci când cresc. Și nu beau lapte uman, ci lapte de la alte animale. E cam ciudat, nu-i așa?



Și cerealele? În forma lor naturală naturală, oamenii pot digera orez sau grâu? Cu greu. Oamenii nu pot chiar mesteca cerealele în forma lor brută, să nu mai vorbim de digerarea lor. Și dacă observăm animale, păsările sunt cele care mănâncă cea mai mare parte a cerealelor și vedem că tractul lor digestiv este proiectat pentru o astfel de dietă. Păsările au o pungă în gât, unde cerealele sunt stocate și dizolvate, astfel încât acestea să poată fi digerate mai ușor. Cu toate acestea, oamenii nu au capacitatea digestivă pentru cerealele brute. Deci, dacă oamenii preistorici nu au mâncat niciodată cereale, lapte sau carne, ce au mâncat?

Legumele sunt o concluzie evidentă. Nu este greu sa mananci legumele în forma lor brută, dar care sunt scăzute în calorii. Să menționăm pe scurt gustul: fără dressinguri de salate, legumele brute devin cu siguranță plictisitoare pentru a fi mâncate în fiecare zi!

Dacă concluzia mea este că oamenii au mâncat doar legume, trebuie să credeți că sunt nebun! Cum poate o persoană să rămână sănătoasă fără lapte sau cereale? La urma urmei, am fost învățați toată viața că fac parte dintr-o dietă sănătoasă!



De aceea am inceput acest capitol spunându-vă să uitați tot ce știți despre așa-numita dietă sănătoasă! Tot ceea ce a fost promovat și promovat în această epocă nu are nimic de-a face cu sănătatea, ci cu bogăția în creștere! Piața cu profit a instalat regulile „noi” în dieta umană.

Bazat pe tot ceea ce sa spus aici până acum, mâncarea ideală pentru oameni este:

- Alimente fără mirodenii
- Alimente crude care sunt ușor de digerat
- Alimente ușor de găsit
- Alimente care conțin suficienți nutrienți și vitamine necesare pentru supraviețuire
- Alimente bogate în calorii, sub formă de zaharuri simple, de care organismul nostru le are nevoie

Vă puteți imagina orice mâncare care îndeplinește condițiile necesare?

Pentru o lungă perioadă de timp, cercetătorii au studiat dinții oamenilor preistorici pentru a înțelege mai bine ceea ce au mâncat. Este surprinzător, dar nu este nimic din cele de mai sus!

OAMENII PREISTORICI AU CONSUMAT APROAPE EXCLUSIV FRUCTE!

Un alt fapt care susține această teorie poate fi găsit prin studierea celui mai apropiat din punct de vedere genetic relativ din lumea animală, un cimpanzeu, care se hrănește aproape exclusiv din fructe!

Când auzi această teorie, pare la început absurdă, dar, dacă te gândești puțin la ea, vei vedea că fructele satisfac toate cerințele dietei umane:

- » Fructul conține mai mulți nutrienți necesari decât orice alt grup de alimente.
- » Fructul are un gust deosebit când este brut, mai ales atunci când este copt.
- » Poți consuma fructe imediat ce le găsești, fără pregătire specială.
- » Fructul este digerat în corpul nostru mai repede decât orice alt aliment.
- » Fructul copt poate transforma carbohidrații în fructoză și glucoză și ambele sunt simple zaharuri pe care corpul nostru le poate utiliza ca energie instantanee fără a fi nevoie să digerăm.
- » Enzimele de fructe pot transforma proteinele în aminoacizi și grăsimi în acizi grași, care sunt sursele esențiale de energie pentru corpurile noastre. Aceasta este energia de care avem nevoie pentru a merge, a vorbi, a respira și tot ce mai e necesar pentru a supraviețui.
- » Fructe o alegere ușoară de alimente. Puteți găsi cu ușurință datorită culorilor sale luminoase și puteți să le culegeți dintr-un copac. Fructul copt cade pe pământ, deci nici măcar nu necesită mult efort în comparație cu vânătoarea și uciderea animalelor!



» Creierul în sine este condus de zahăr simplu. În perioada în care oamenii au mâncat doar fructe, creierul uman a crescut. Dieta noastră antică din fructe ne-a ajutat corpul să crească și să evolueze, iar acum dieta noastră modernă ne face să scădem creierul!

Poate că sunteți speriat acum și credeți că soluția pe care Diabetes NoMore o oferă se bazează exclusiv pe consumul de fructe! Nu vă faceți griji, nu este adevărat. Totuși, trebuie să vă amintiți aceste lucruri importante despre fructe.

7.1.1. Echilibrul dintre zahăr și grăsimi

După cum ați aflat în paragrafele anterioare, oamenii preistorici au mâncat în majoritate fructe. Zaharurile din fructe au fost ușor transformate în energie pentru celule fără a fi nevoie de insulină.

Imaginați-vă că au mâncat mai mult zahăr pe zi decât noi astăzi, dar pancreasul lor a funcționat perfect normal și nu au avut diabet.

Adevărul este că strămoșii noștri au mâncat ocazional și alte alimente bogate în calorii, cum ar fi avocado, dar să analizăm acest lucru. Când au putut obține carne, nu au mâncat fructe. De ce? Mai întâi de toate, nu aveau un frigider. Ei știau că trebuie să mănânce toată carnea înainte de a fi stricată. Din moment ce carnea era atât de bogată în calorii, ei nu mâncau fructe ori de câte ori aveau carne. În afară de aceasta, carnea era o delicată rară, așa că voiau să consume cât mai mult posibil, când aveau șansa.

Acest lucru este **CRUCIAL** pentru dieta lor care nu a fost urmată de boli: niciodată nu amestecați zaharuri și grăsimi!

Strămoșii noștri au mâncat fie mese exclusiv grase, fie exclusiv dulci, și aceasta a fost dieta care i-a menținut în siguranță față de diabet. Numai după ce oamenii au început să combine mese dulci și grase a apărut nevoia de insulină.



7.1.2. Dezvoltarea industrială

Epidemia reală a diabetului zaharat a început cu numai un secol în urmă și știm că oamenii au amestecat diferite tipuri de alimente în mese cu mult înainte de asta.

Deci, ce s-a schimbat? În primul rând și în esență, calitatea produselor alimentare a scăzut. Toată lumea mânca mult mai sănătos mâncare, fermele mici au crescut alimente ecologice care nu au fost niciodată expuse substanțelor chimice. Bineînțeles, oamenii nu aveau atunci alimente prelucrate puternic. Dar, totul sa schimbat odată cu dezvoltarea industrială.

7.1.3. Carne

Probabil cea mai mare schimbare în dieta umană are loc cu industrializarea păsărilor. În ultimii 60 de ani, producția de carne s-a mutat de la ferme mici la fabrici mari. Animalele din ferme obișnuiau să mănânce alimentele naturale la fel cum aveau și ele în fața fermelor. Bovinele, de exemplu, pășunau pe pășuni de iarbă verde nesfârșită, iar carnea produsă a fost sănătoasă și cu un raport redus de grăsime. Dar acum este foarte diferit. Bovinele hrănite pe iarbă verde conțin Omega 6 și 3 grăsimi în raport de 3: 1. Carnea de vită produsă comercial are raportul 20: 1. Este extrem de important deoarece grăsimile Omega 6 sunt grăsimile care fac acoperirea în jurul celulelor, care blochează trecerea liberă și absorbția zaharurilor în celulă. Omega 3 grăsimi, pe de altă parte, curge liber și, de fapt, curăță fluxul sanguin din grăsimile rele.

O problemă suplimentară este că animalele din fermele moderne sunt în cuști. Ele nu alerg pe câmpuri și nu mănâncă alimente naturale. Sunt animale foarte bolnave, ținute pe o dietă nesănătoasă, pentru a putea crește și mai grase. Injecțiile cu steroizi și antibiotice fac, de asemenea, parte din viața lor.



Acest tip de carne este problematic și riscant pentru toți cei care suferă de diabet. Dacă într-adevăr trebuie să mâncați carne, alegeți numai carnea organică, de la animalele care sunt hrănite cu iarbă.

7.1.4. Lactate

Produsele lactate moderne sunt pline de grăsimi și zaharuri și cu siguranță nu sunt bune pentru noi. Soluția recomandată de Diabetes NoMore este de a exclude produsele lactate din dieta dumneavoastră.

După cum am menționat deja, suntem singura specie de pe planetă care bea lapte de la un alt animal. Pur și simplu nu pare natural.

Încearcă să uiți tot ce ți-au spus despre importanța laptelui pentru sănătatea ta. V-a spus vreodată că laptele de vacă care este vândut ca lapte cu 2% grăsimi conține de fapt 35% grăsimi? Și nu este orice fel de grăsime, ci conține grăsimi saturate. Aceeași grăsime care este direct legată de colesterolul ridicat și rezistența la insulină. De aceea, trebuie să excludeți laptele din dieta dumneavoastră.

Situația este similară cu celelalte produse lactate, cum ar fi iaurtul, brânza și înghețata. Sunt bogate în grăsimi! Brânza, de exemplu, este aproape 100% grăsime. Astfel, ar trebui evitată. Produsele lactate primesc 70% din calorii din grăsimi. Nu există loc pentru ele în soluția oferită de Diabetes NoMore.

Probabil ați văzut produsele lactate fără grăsimi, dar nu uitați că este aproape imposibil să extrageți toate grăsimile din orice! Chiar dacă ați putea extrage grăsime din ceva, ceea ce rămâne în produs este zahărul. Și ce zici de lactoză?

Lactoza este doar un alt tip de zahăr care poate fi găsit în produsele lactate. S-ar putea să fi auzit oamenii spunând că sunt intoleranți la lactoză. Acești oameni nu posedă enzimele pentru a degrada și a digera zaharurile din produsele lactate. Atunci când acestea nu sunt digerate, aceste zaharuri curg liber prin tractul digestiv. În tractul intestinal inferior, ele creează un mediu adecvat pentru creșterea diverselor tipuri de bacterii dăunătoare. Din această cauză, persoanele care prezintă intoleranță la lactoză prezintă probleme și afecțiuni diferite ale sănătății (balonare, convulsii, diaree etc.).



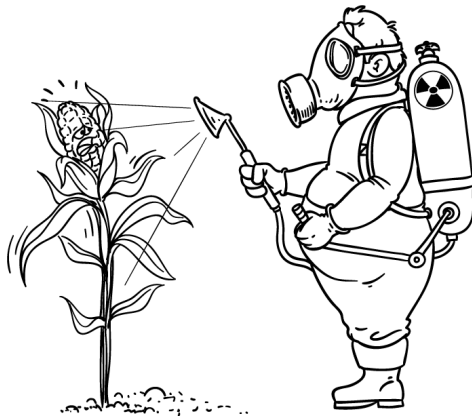
În timp ce practicați soluția cărții Diabetes NoMore, evitați produsele lactate. Puteți găsi alternative adecvate, cum ar fi laptele provenit din soia, cânepă, orez sau migdale. Cele mai multe supermarketuri oferă acum diferite alternative pentru produsele lactate.

7.1.5. Cereale

Cerealele intră într-un alt grup de alimente care a fost recent inclus în dieta noastră. Potrivit oamenilor de știință, oamenii au început să consume cereale doar cu 10.000 de ani în urmă.

Cerealele pe care le consumăm în trecut nu erau nimic asemănător cu cele pe care le mâncăm astăzi. Până când ajung la masa dvs., au trecut deja printr-o serie de procese și:

- » Au pierdut majoritatea nutrienților lor
- » Conține cantități mari de pesticide toxice care au fost pulverizate în timpul creșterii
- » Sunt pline de îngrășăminte și minerale sintetice de la sol, pe care cerealele nu le pot folosi efectiv
- » Au fost expuse la radiații, care distrug toate substanțele nutritive bune
- » Au fost cultivate din semințe modificate genetic, care pot provoca probleme grave de sănătate, și în special pentru culturi cum ar fi porumbul



Cultivarea și recoltarea cerealelor nu sunt singurele probleme. Lăstarii au fost folosiți pentru măcinat boabele, însă în zilele noastre presa metalică rapidă este folosită pentru a transforma boabele în praf. Acestea sunt câteva dintre motivele pentru care se confruntă cu fluctuații bruște de glucoză în sânge, care forțează organismul nostru să producă mult mai multă insulină decât oricând.

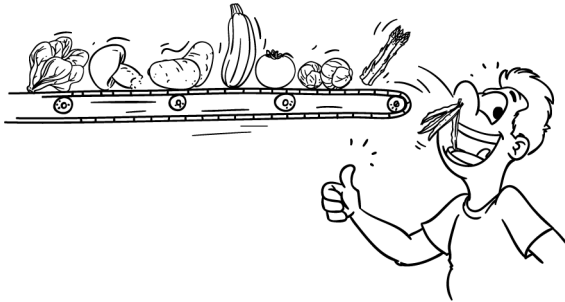
7.1.6. Legume

Legumele sunt o parte importantă a soluției oferite de Diabetes NoMore. Dacă vă aduceți aminte, am menționat mai devreme că potasiul este important în prelucrarea zahărului în corpul nostru și pentru multe alte lucruri de care nu vom discuta acum. De fiecare dată când corpul tău nu are potasiu, simți nevoia de zahăr. Potasiul ajută la păstrarea zahărului în interiorul celulelor. Practic, pentru fiecare moleculă de zahăr, aveți nevoie de o altă moleculă de potasiu pentru a ajuta la depozitarea zahărului în interiorul celulei. Dacă consumați mai mult zahăr atunci când corpul dumneavoastră deja nu are potasiu, nivelul glicemiei va crește.

Pentru a crește nivelul de potasiu în dieta Diabetes NoMore, trebuie să consumați legume cât mai mult posibil. Mai ales legume bogate în potasiu! Puteți găsi majoritatea acestor legume pe piața locală sau într-un supermarket.

Încearcă să mănânci o mulțime de:

- Roșii
- Spanac
- Ciuperci
- Cartofi (în special cartofi dulci)
- Frunze de sfeclă
- Zucchini
- Varză de Bruxelles
- Sparanghel
- Fasole etc.



Legumele verde închis cu Frunze reprezintă cea mai bună sursă de potasiu. Dacă mâncați două porții de salate din aceste legume în fiecare zi, veți consuma suficient potasiu. Dacă nu puteți mânca atât de multă salată și legume cu mesele dvs., atunci puteți pregăti un suc verde ca o masă mică și acoperiți nevoia zilnică de potasiu în acest fel. Îți voi arăta mai târziu în carte câteva rețete simple pentru băuturile vegetale.

7.1.7. Fructe

Am menționat mai devreme că fructul este cel mai important grup de hrană pentru diabetici și că acesta a fost sursa principală de substanțe nutritive pentru strămoșii noștri. Fructul a fost prima lor alegere pentru că a avut gust minunat și a fost disponibil pe copaci, gata să fie consumat.

Cu toate acestea, în zilele noastre, cu industrializarea tuturor, fructul nu este așa cum a fost. Acum se culeg fructele cu câteva săptămâni de fructe înainte de a fi coapte, așa că nu se strică în călătoria lungă până la rafturile dintr-un magazin. Dar culegerea de fructe înainte de a fi coapte are trei efecte semnificative:

- » Gustul nu este același. Cele mai multe tipuri de fructe nu se pot coace corespunzător după ce au fost culese, astfel că niciodată nu își dezvoltă gustul adevărat (bananele sunt o excepție).
- » Fructele imature care sunt prelevate devreme nu au atât de multe substanțe nutritive pe care le găsiți de obicei în fructe complet coapte.
- » Cel mai important, fructele imature nu au terminat procesul de conversie a zahărului, adică zaharurile nu sunt transformate în fructoză. Fructele imature conțin în schimb glucoză, ceea ce cauzează mai multe probleme pentru diabetici.



7.2. Dieta Diabetes NoMore

Dieta prezentată aici a fost special concepută pentru a vă curăța ficatul și a îmbunătăți funcția sa și a vindeca diabetul. Încercați să urmați cu atenție aceste instrucțiuni, deoarece, în această dietă, este vorba despre obținerea de substanțe nutritive care să nu conțină insulină.

După cum am menționat, vă rugăm să consultați medicul dumneavoastră înainte de a începe cu orice regim alimentar care ar putea afecta diabetul dumneavoastră!

7.2.1. Mesele Diabetes NoMore

Am explicat deja motivele pentru care nu ar trebui să amestecați niciodată zahăr și grăsimi!

Regula principală a acestei diete este: nu consumați simultan zaharuri și grăsimi. Este primul pas spre vindecarea diabetului zaharat. Nu uitați, toate alimentele cu mult carbohidrați se transformă în zahăr în procesul de digestie.

Vă prezint listele (diagramele) de mai jos ale grupurilor de alimente pe care nu trebuie să le amestecați niciodată. Acestea sunt grupurile **PORTOCALII** și **ROȘII**. Există și lista **NEAGRĂ**. Ar trebui să evitați complet alimentele din lista neagră! Așa cum am explicat în capitoul anterior, există alimente care pur și simplu nu vă oferă nimic bun și care vă pot agrava grav diabetul. Aceste alimente din lista neagră conțin grăsimi și zaharuri și de aceea trebuie evitate.



Avem, de asemenea, modul în care ar trebui să arate plăcuța dvs.: este în cea mai mare parte legume fierte și crude. Rețineți că aveți nevoie de dietă pentru a vă purifica ficatul și pancreasul și pentru a restabili funcțiile. Odată ce ați atins acest obiectiv, veți putea continua cu următorul pas: etapa de menținere, în timpul căreia dieta dvs. nu va fi atât de limitată.

Liste de alimente

CARBOHIDRAȚI		
Toate fructele	Toată pâinea	Toate pastele
Tot orezul	Ovăz	Cușcuș
Cereale	Quinoa	Orz
Cartofi	Cartofi dulci	Dovleac
Cartori mov	Dovlecel	Porumb
Morcovi	Fasole	Mazăre

GRĂSIMI		
Toată carnea roșie	Toată carnea de pasăre	Pește
Fructe de mare	Ouă	Unt
Toate uleiurile	Toate nucile	Avocado
Măslina		

ALTELE		
Toate lactatele	Cele mai multe deserturi	Cele mai multe produse fast food
Cele mai multe mâncăruri procesate		

Deci, farfuria ta ar trebui să arate așa:

O combinație de alimente din lista **PORTOCALIE**.

SAU

O combinație de alimente din lista **ROȘIE**.



7.2.2. Regulile pe care trebuie să ți le amintești

Când urmezi dieta Diabetes NoMore încearcă să îți amintești mereu că trebuie să urmezi aceste reguli cu strictețe:

- » Puteți consuma legume (fără amidon), spre deosebire de alte grupuri alimentare, cât doriți. Poți să mănânci cât vrei și ori de câte ori vrei. Doar nu folosiți ulei sau unt cu mesele care conțin carbohidrați (grupul portocaliu).

- » Pe o farfurie ideală, trei sferturi vor fi ocupate cu legume (vasul principal). Acest lucru nu este OBLIGATORIU, desigur, dar vă va ajuta să restabiliți sănătatea mai repede.

- » Când vă planificați masa, alegeți NUMAI mâncarea de la grupul Roșu sau Portocaliu și NICIODATĂ de la ambele. Dacă amestecați cele două grupuri, nivelul zahărului va crește în curând. De exemplu, dacă aveți carne roșie la prânz, atunci ar trebui să mâncați doar legume pentru restul zilei și să evitați carbohidrații și grăsimile. Dacă masa principală constă din cereale, atunci restul nu ar trebui să conțină grăsimi.

- » De asemenea, fructele nu ar trebui să fie amestecate cu celelalte grupuri de alimente. Vă sfătuiesc să le consumați doar pentru micul dejun: doar fructe.

- » Încercați să nu mâncați prea mult alimente grase. Așteptați cel puțin 12 ore între mesele grase. Este nevoie de până la 3 zile pentru ca unele alimente grase să fie eliminate din fluxul sanguin.

- » Având în vedere că este nevoie de mult timp pentru a scăpa de grăsimea din sânge, încercați să evitați cât mai mult posibil un astfel de aliment și să îl înlocuiți cu alimente bogate în proteine.

- » Când mănânci o masă bogată în carbohidrați, nu uita să eviți salatele care conțin ulei.

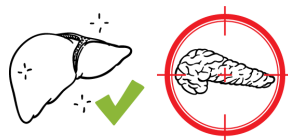
Capitolul 8

IGF și tratamentul pentru pancreas

Capitolul precedent viza consolidarea funcției hepatice prin curățarea ficatului și producerea mai multor IGF. Următorul pas va fi întărirea pancreasului, care va contribui în plus la tratarea diabetului zaharat. Deși s-ar fi putut auzit înainte ca leziunile pancreatice să fie ireversibile, există câteva plante medicinale care le pot inversa!

O mare parte a studiului meu s-a concentrat pe acest capitol deoarece echipa mea a descoperit ingredientele revoluționare care au făcut Diabetes NoMore o soluție atât de excepțională pentru diabet.

În următoarele rânduri, voi prezenta descoperirile uriașe ale acestui studiu și principalele părți ale formulei pentru a vindeca diabetul.



8.1. Pudra Diabetes NoMore

Ingredientele acestei pudre se găsesc ușor în magazinele de ceai și cele pe bază de plante. Dacă nu există în vecinătatea dvs., puteți să comandați online. Multe dintre ingrediente pot fi găsite în supermarketuri.



Ingrediente pentru pudra Diabetes NoMore

Ingrediente	Proprietăți	Cantitate
Chihlimbar chinezesc (Platycodi Radix)	Crește sensibilitatea la insulină prin îmbunătățirea homeostaziei glucozei. Extractul conține proprietăți antibacteriene, antifungice și antitumorale. Reduce nivelul zahărului din sânge.	6 grame
Schisandra chinensis (Schizandra Fructus)	Schisandra chinensis este fructul folosit în China pentru a spori sistemul imunitar, a regla glicemia, a reduce colesterolul și are un rol important în producerea celulelor sănătoase.	6 grame
Shepherd's Purse (Capsella Bursa)	Îmbunătățește fluxul sanguin și menține nivelul normal al zahărului din sânge.	6 grame

Extract din rădăcină de lemn dulce (Glycyrrhizae Radix)	Extractul conține amorfrutine care au efect antidiabetic. Reduce glicemia și are proprietăți antiinflamatorii. Se utilizează în tratamentul bolilor metabolice complexe.	5 grame
Extract din rădăcină de sparanghel (Astragalus Membranaceus Bunge)	Ajută la îmbunătățirea funcției renale și la reducerea nivelului de zahăr din sânge.	5 grame
Extract de goji (Lycium Barbarum)	Goji, de asemenea cunoscute sub numele de fructe de padure lup, au fost folosite în China de secole pentru întinerire și, în ultimul timp, pentru tratarea diabetului zaharat.	5 grame
Extract din yam chinezesc (Dioscorea Japonica Thurnberg)	Îmbunătățește rezistența și forța musculară. Îmbunătățește funcția hepatică și consolidează sistemul imunitar. Este o plantă cunoscută pentru proprietățile sale antidiabetice.	5 grame
Extract din Polygonatum (Polygonatum Biflorum)	Polygonatum conține ingrediente care scad nivelul zahărului din sânge.	5 grame
Extract din Frunze de dud (Morus Alba)	Frunzele de dud sunt folosite în multe culturi din întreaga lume pentru a controla diabetul zaharat. Este cunoscut faptul că reduc nivelul creșterii bruște a zahărului din sânge care apare după mese.	5 grame
Extract din rădăcini de smirnă (Commiphora Abyssinica)	Smirna este utilizată pentru tuse, astm, ulcere, constipație, artrită, etc. Smirna poate reduce inflamația și luptă împotriva bacteriilor.	5 grame
Extract din chihlimbar chinezesc (Leonurus Artemisia)	Chihlimbarul chinezesc îmbunătățește fluxul sanguin și reduce tensiunea arterială, ameliorând astfel sarcina inimii.	4 grame

Extract din fructul de jujube (Ziziphus Jujuba)	Jujube ajută la purificarea sângelui și crește puterea musculară. De asemenea, sporește funcția hepatică și consolidează sistemul imunitar.	4 grame
Extract de cicoare (Chocorium Intybus)	Cicoarele au fost utilizate de mult timp pentru efectele pozitive asupra tractului digestiv și a ficatului. Este adesea folosit pentru a scădea nivelul zahărului din sânge.	4 grame
Semințe de schinduf	Semințele de schinduf conțin un nivel ridicat de fibre dizolvabile. Prin încetinirea digestiei și absorbției carbohidraților, aceste semințe reduc zahărul din sânge.	50 grame

Amestec total: 115 grame.

Alte ingredient:

Scorțișoară	O mulțime de studii au arătat că scorțișoara ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge.
Cacao	Unele studii arată că anumite elemente din cacao sunt benefice pentru menținerea greutății corporale și a nivelului zahărului din sânge.
Ștevie	Ștevia poate spori sensibilitatea la insulină. Cu o rezistență redusă la insulină, celulele utilizează mai bine insulina.

8.1.1. Cum să prepare pudra Diabetes NoMore

Pentru a pregăti cu succes pudra Diabetes NoMore, urmați aceste instrucțiuni:

1. Obțineți toate ingredientele enumerate în graficul de mai sus. Suma declarată este suficientă pentru o ofertă lunară. Puteți cumpăra ingredientele într-un magazin de ceai și plante medicinale.

2. Cumpărați ingrediente sub formă de pulbere. Dacă nu le puteți găsi în această formă, utilizați mortar și pistil pentru a obține pulbere fină.

3. Luați o mare pungă de congelare închisă. Puneți toate ingredientele din listă în interior și agitați-o până când toate sunt amestecate bine între ele.



Pudra Diabetes NoMore este acum gata de utilizare.

8.2. Cum prepare băuturile Diabetes NoMore

Shakeurile și smoothieurile enumerate aici pot fi consumate cu mesele atunci când sunteți pe dieta Diabetes NoMore. Această băutură bogată în carbohidrați este consumată împreună cu mesele din grupul de carbohidrați, iar pentru cealaltă grupă există o băutură proteică. Sunt ușor de făcut și au un gust excelent!



8.2.1. Shake-uri bogate în carbohidrați

Ingrediente:

- 2 dl de apă
- 1 dl de gheață
- 1 banană
- 1 lingură de cocoa
- 1 lingură de scorțișoară
- 1 pungă de ștevie
- ¼ lingură din pudra Diabetes NoMore



Mixează bine ingredientele într-un blender până când amestecul este fin. Shake-ul este gata!

8.2.2. Băutură cu proteine

Ingrediente:

- 2 dl lapte de soia, cânepă sau nuci (fără zahăr)
- ¼ avocado copt
- 1 lingură unt de migdale
- 1 lingură cocoa
- 1 lingură scorțișoară
- 1 pungă de ștevie
- ¼ lingură pudră Diabetes NoMore
- 1 dl gheață



Mixează bine ingredientele într-un blender până când amestecul este fin.

Pentru cele mai bune rezultate, faceți 3 băuturi pe zi și consumați-le cu 30 de minute înainte de masă. Aveți grijă să beți băutura în funcție de tipul de mâncare pe care o consumați. Cel mai bine este să începeți cu carbohidrații la micul dejun și să continuați cu proteinele în timpul zilei.



Capitolul 9

Puterea vindecătoare a minții tale

Medicina occidentală a început să exploreze influența puternică a minții noastre asupra sănătății noastre generale numai în ultimele decenii.

Numeroase studii au demonstrat legătura incontestabilă dintre starea minții noastre și capacitatea noastră de a vindeca o afecțiune. Pur și simplu a spus, mintea ta poate forma viața și sănătatea ta. De exemplu, dacă vă treziti dimineța gândindu-vă cât de mult aveți nevoie de insulină și continuați cu acea atitudine pe parcursul zilei, creierul dvs. va fi de acord cu dvs. după un timp. Zi după zi, veți instrui creierul dvs. să creadă că aveți nevoie de mai multă insulină și veți ajunge întotdeauna la insulină pentru a vă controla nivelul de zahăr din sânge.

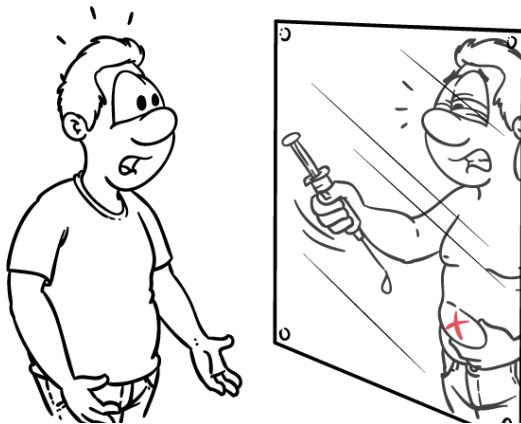


O serie de studii, inclusiv cel de mai jos, condus de Dr. Johnathan Engh, au demonstrat că mintea are influență asupra corpului la nivelul celulei și că poate chiar influența ADN-ul. Acest studiu explică modul în care gândurile noastre și puterea minții noastre influențează corpul să înceapă să se vindece și să se ocupe de boală.

Acum vom vedea cum puteți utiliza această capacitate de vindecare înăscută pentru a bate diabetul.

9.1. Subconștientul tău influențează diabetul

Subconștientul nostru reflectă o anumită imagine despre noi înșine. Modul în care ne vedem modelează această imagine, pe baza experienței anterioare și a modului în care le-am clasificat.



Să ne imaginăm un individ căruia i s-a spus că diabetul este ereditar; acea persoană va începe să se gândească la sine ca la cineva care probabil va avea diabet. El / ea se va simți astfel pe baza unei experiențe unice, indiferent de exactitatea informațiilor sau a riscurilor reale. Având în vedere un astfel de gând, el / ea va începe chiar să ia în considerare viața unui diabetic, lucrurile care se vor schimba, tipul de terapie și medicamentele de utilizat etc. După un timp, subconștientul său va începe să reproducă imaginea de sine ca un diabetic în lumea reală.

Acesta este un exemplu perfect pentru modul în care mintea dvs. poate forma o imagine care nu se bazează pe o experiență reală. Nu ai fost niciodată un diabetic. Doar v-ati imaginat si subconștientul vostru a proiectat o astfel de imagine a voastră. Acum, tu și corpul tău, și mintea ta, de asemenea, trebuie să faci ceva împotriva acelei imagini a ta ca un diabetic. Dacă mintea dvs. începe să creadă că sunteți diabetic, corpul dumneavoastră va face orice pentru a fi în conformitate cu o astfel de credință.

După cum am menționat mai devreme, mintea ta poate influența organismul chiar și la nivel celular, până la ADN. Deci, dacă mintea ta proiectează imaginea ta ca un diabetic, celulele tale ar putea încetini sau să înceteze complet producerea de insulină. Atât de puternică este imaginea. Cu toate acestea, există o parte bună în toate acestea. La fel cum imaginea negativă vă poate face rău, cea pozitivă vă poate ajuta. Puteți folosi această putere a minții pentru a fi mai sănătos și pentru a scăpa de diabet!

9.2. O metodă de vizualizare în 3 săptămâni

Puterea minții este un instrument excelent, care este rar folosit la întregul său potențial. Este rar folosit pentru a crea o imagine nouă a unei persoane perfect sănătoase. Dar acum este timpul exact pentru asta.

Mai întâi de toate, goliți-vă mintea și ștergeți toate imaginile negative ale dvs. ca o persoană bolnavă.

Plasați imaginea nouă în mintea voastră: una entuziastă sau chiar ideală. Imaginați-vă în sănătate perfectă! Nu aveți diabet, nu există terapii, nu există injecții cu insulină! Sunteți o persoană sănătoasă care are o viață fericită și vă place să petreceți timp împreună cu familia și să mâncați alimente care vă plac! Fără obstacole!

Nu vă gândiți la cât de ciudat sună ... pur și simplu aveți răbdare și să credeți în cuvintele voastre. Nu pot accentua suficient importanța acestui pas în procesul de vindecare. Veți beneficia de el masiv și sunt 100% sigur că veți continua să utilizați această metodă de vizualizare pentru tot restul vieții!

Numărul de săptămâni nu a fost ales aleatoriu. Un studiu medical a arătat că durează 21 de zile pentru ca o schimbare reală să se întâmple cu imaginea ta în mintea ta.

Singurul lucru de care ai nevoie este imaginația. Imaginația ta a creat o imagine instantanee și imaginația ta va începe să creeze o nouă imagine mai bună a ta. O imagine a ta în sănătate perfectă.



Această metodă este deosebit de eficientă în diabetul de tip 1, care se datorează în principal din cauza geneticii. Numai mintea ta are puterea de a o schimba! Dacă te dedici complet, poți folosi aceste exerciții pentru a-ți influența ADN-ul și a nu mai fi diabetic.

Tot ce trebuie să faceți este să vă rezervați ceva timp, să vă relaxați, să stați și să vă imaginați într-o stare perfectă de sănătate. Poate fi mai ușor dacă urmați acești pași la început:

PASUL 1	Pe o bucată de hârtie, descrie o imagine a ta pe care vrei să o vezi în mintea ta. Imaginați-vă un scenariu asemănător filmului pe care mintea voastră îl va reproduce subconștient.
PASUL 2	Acordați-vă o anumită perioadă de timp în fiecare zi: relaxați-vă, stați și jucați filmul în interiorul capului, exact așa cum l-ați descris pe foaia de hârtie. Fă-o timp de cel puțin 20 de minute.
PASUL 2	În prima săptămână, definiți cu precizie imaginea pe care doriți să o vedeți, adică imaginea voastră în stare perfectă de sănătate. Pentru următoarele 2 săptămâni, redați din nou filmul...

Sfaturi pentru o vizualizare mai eficientă:

Poate fi dificil pentru mulți oameni să înceapă să utilizeze metoda de vizualizare. Deci, iată câteva sfaturi pentru a face asta mai ușor.

Deoarece aveți nevoie de un film detaliat care să vă „înșelați” mintea, cei mai mulți oameni obțin rezultate mai bune dacă își imaginează ei înșiși ședința în cinema și se uită în rolul principal pe marele ecran.

Încercați să vă imaginați un film foarte detaliat în care acționați. Nu doar o scurtă imagine a corpului tău sănătos, ci și o întreagă poveste vie despre sănătatea ta. Poate include vizitele la medic, obținând rezultate perfecte ale testelor, vorbind cu familia despre faptul că nu mai aveți diabet, privind funcționarea perfectă a ficatului și a pancreasului, restaurarea celulelor etc. Nu uitați să includeți senzațiile pe care le-ați simțit dacă nu ai avut diabet.

Este important pentru că mintea noastră creează imaginea bazată pe experiența noastră. Cu cât observați mai multe detalii, cu atât imaginea va deveni mai realistă. Includerea tuturor sentimentelor și a senzațiilor va contribui suplimentar la schimbarea imaginii dvs. mai rapid.

În final, aveți o anumită credință! Nu vă gândiți la situația actuală și la cât de bolnav sunteți acum. Metoda de vizualizare se bazează pe dorințele dvs. pentru viitor. Este nevoie de



devotament și credință puternică, dar dacă sunteți determinat să atingeți acest obiectiv, acesta va deveni realitate.

Capitolul 10

Concluzie

Mesajul acestei cărți este clar: puteți vindeca diabetul! Acestea sunt informațiile pe care vreau să le împărtășesc lumii, pentru că pot ajuta foarte mulți oameni să conducă o viață normală. Dacă urmați instrucțiunile din programul Diabetes NoMore, veți atinge obiectivul dvs. și veți fi liberi de diabet.

Dieta vă va curăța ficatul și vă promit că vă veți simți ca o persoană diferită.

Diabetes NoMore este un program unic care vă va schimba viața pentru totdeauna. Știu că funcționează, dar, dacă credeți că nu este pentru dvs. sau nu sunteți complet mulțumit de rezultat, îmi voi onora garanția. Aveți 44 de zile pentru a le testa și dacă, din orice motiv, Diabetes NoMore nu se dovedește a fi ceea ce ați așteptat, scrieți un mesaj echipei noastre de asistență și veți primi o rambursare completă.

Eu sunt Alan Brown și nu pot să mă uit cum diabetul distruge viețile oamenilor. Cred că există o soluție și aceasta este Diabetes NoMore. Vă puteți restabili sănătatea și puteți trăi o viață împlinită!

Nu ai nimic de pierdut dacă încerci Diabetes NoMore, însă poți obține totul! Doar aveți credință, fiți devotați și rezultatele vor apărea!



Ultima dată, să trecem prin trei pași mari din soluția Diabetes NoMore...

TREI PAȘI MARI AI SOLUȚIEI GATA CU DIABETUL

PASUL 1	DETOXIFIEREA FICATULUI
	<ul style="list-style-type: none"> • Curățați ficatul cu un program de detoxifiere de o zi și îndepărtați substanțele chimice și poluatorii care vă perturbă funcționarea ficatului. Ficatul curat este un pas mare spre vindecarea diabetului! • Urmați dieta specială pentru a vă asigura că ficatul și pancreasul funcționează corect.
PASUL 2	DIETA ȘI BĂUTURILE PENTRU DIABET
	<ul style="list-style-type: none"> • Urmați dieta Diabetes NoMore și fiți atenți la grupurile alimentare pentru a vindeca diabetul în mod natural. • Beți shake-ul Diabetes NoMore de 3 ori pe zi cu cel puțin 30 de minute înainte de masă
PASUL 3	OFERIȚI PUTERE CREIERULUI
	<ul style="list-style-type: none"> • Amintiți-vă că aveți puterea vindecătoare din interiorul vostru; trebuie doar să o utilizați! Utilizați metoda de vizualizare ca ultim pas al corpului dumneavoastră spre corpul fără diabet!

Observație importantă:

Când începeți orice program Diabetes NoMore, vă rugăm să **NU** opriți utilizarea medicamentelor prescrise sau a insulinei! O încetare bruscă poate avea efecte negative asupra sănătății dumneavoastră. Spuneți medicului dumneavoastră despre această metodă și despre ce intenționați să faceți. Consultați medicul cu privire la scăderea treptată și ajustarea dozei de terapie pe măsură ce avansați prin programul Diabetes NoMore.



Indiferent de schimbarea pe care vreți să o faceți, este bine să consultați mai întâi medicul, dacă schimbarea poate influența sănătatea dumneavoastră. Informați-l despre planurile dvs. și efectuați un control medical complet pentru a vă asigura că puteți începe cu programul Diabetes NoMore.

Pregătiți-vă, deoarece va trebui să verificați nivelul zahărului din sânge mai des decât de obicei. Probabil că vă verificați nivelul zahărului din sânge înainte de fiecare masă, deci probabil de 3 ori pe zi. Dar, când sunteți în dieta Diabetes NoMore, va trebui să o testați înainte și după masă, deci de 6 ori pe zi.

Dacă nu vă simțiți confortabil să vă înțepați degetul pentru a o testa, întrebați medicul despre alte metode de testare. Dar ia în considerare prețul acestor metode alternative. Odată ce începeți cu programul Diabetes NoMore, va trebui să testați nivelul zahărului din sânge înainte și după masă din cauza eventualelor ajustări care ar putea fi necesare. Este valabil mai ales pentru persoanele care sunt pe injecții de insulină. De asemenea, fiți pregătit să vizitați mai frecvent medicul, deoarece va trebui să ajustați doza de medicamente prescrise sau insulină odată ce nivelul zahărului din sânge începe să scadă datorită programului Diabetes NoMore.

În final, nu uitați că nu veți mai trebui să faceți acest lucru mult timp: în curând veți fi liberi de diabet!



PARTEA 3

Rețete



Capitolul 11

Rețete

Acest capitol este aici pentru a vă ușura viața urmând programul Diabetes NoMore. Deși am discutat în detaliu diferențele dintre grupurile de alimente și modul de combinare cu băuturile Diabetes NoMore, este bine să aveți în rezervă câteva idei pentru mese.

Veți găsi aici câteva sugestii de rețete delicioase și ușor de preparat. Ideea este să aveți hrană care nu este numai sănătoasă și bună pentru diabetul dumneavoastră, ci și o masă gustoasă de care vă veți bucura!

Cu toții ne confruntăm cu ce să ne pregătim pentru prânz sau cină, dar este și mai dificil pentru diabetici și pentru persoanele care au diete speciale. Păstrați acest capitol în bucătărie și niciodată nu veți fi în pană de idei pentru o masă delicioasă!

Toate rețetele sunt comandate în funcție de nevoile dvs. specifice de dietă, astfel încât să le puteți folosi pentru a obține rezultate fantastice!



11.1. Cumpără mâncare organică

Pentru cele mai bune rezultate, ori de câte ori este posibil, cumpărați fructe și legume cultivate organic. Produsele alimentare organice conțin mai multe substanțe nutritive și vă afectează în mod pozitiv sănătatea. Contribuie la longevitate și este o alegere necesară atunci când doriți să luptați împotriva oricărei boli.

În comparație cu alte fructe și legume, în cele care au fost cultivate organic pot conține până la 50% mai mulți antioxidanți. În multe studii s-a dovedit că antioxidanții reduc riscul de cancer și de boli cardiace. În plus, fructele și legumele organice conțin mai multe vitamine și minerale care sunt necesare corpului dumneavoastră pentru a funcționa corect.



Desigur, mâncarea ecologică are un gust incomparabil mai bun!

11.2. Echilibrează grăsimile și zahărul

Am scris în capitolele anterioare că nu trebuie să amestecați alimente dulci și grase. Pentru o orientare mai ușoară, mâncarea este împărțită în grupul de hrană portocalie și roșie. Țineți minte ca NICIODATĂ să nu mâncați alimente împreună din diferite grupuri. Începeți întotdeauna cu legume crude și fierte, care ar trebui să ocupe 75% din farfuria dvs. Odată ce ați terminat cu detoxifierea ficatului și pancreasul începe să funcționeze normal din nou, puteți începe să includeți mai multe alimente cu mai puține limitări.

În timp ce vă pregătiți pentru programul Diabetes NoMore, aceste linii directoare vă vor ajuta:

- Mănâncă cât mai multe legume pe măsură ce poți. Pur și simplu nu utilizați grăsimi (ulei și unt) cu mese bogate în carbohidrați.
- Respectați regulile privind grupul de alimente roșii și portocalii. Nu le amesteca. Cu grăsimi, mănâncă doar legume pentru restul zilei. Mănâncă numai mese fără grăsimi în ziua cerealelor.
- Mâncați fructe de dragul dvs., cel puțin 12 ore după alimentele grase.
- Obținerea a 75% din substanțele nutritive zilnice din legume este cea mai bună pentru diabetici și vă va îmbunătăți sănătatea.
- Când mâncați o masă bogată în carbohidrați, utilizați numai sosuri fără ulei.

Începutul acestui capitol a fost despre modul în care să urmați aceste orientări. Știind ce să mânânci și cum să o pregătești într-un mod sănătos și gustos nu este atât de ușor ... În restul acestui capitol veți găsi rețete delicioase pentru fiecare grup de alimente pentru a vă face dieta Diabetes NoMore și o experiență plăcută!



11.3. Dressing-uri pentru salate fără ulei

Dressing de zmeură

Ingrediente:

- 500 g zmeură
- 3 tulpini de țelină

Mod de preparare:

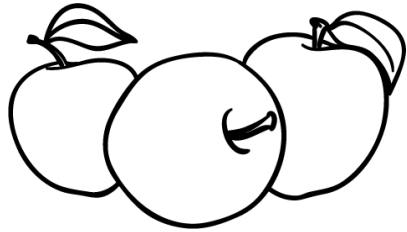
Mixează zmeura și țelina într-un blender. Când obțineți densitatea dorită, turnați-o peste mâncare sau într-un vas adecvat.



Dressing de mere și condimente

Ingrediente:

- 50 ml suc de mere
- 50 ml oțet de mere
- ¼ lingură busuioc uscat
- ¼ lingură oregano uscat
- ¼ lingură de sare sau după gust



Mod de preparare:

Amestecați cu telul toate ingredientele. Păstrați dressingul în congelator timp de cel puțin două ore într-un vas cu un capac puternic. Agitați înainte de servire.

Dressing de cânepă excepțional de cremos

Ingrediente:

- 120 ml semințe de cânepă fără coajă
- 120 ml apă
- 2 linguri drojdie
- 2 linguri zeamă proaspătă de lămâie
- 1 cățel de usturoi
- ½ lingură de sare de mare fină

Mod de preparare:

Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați cu viteză mare până când amestecul este fin. Adăugați sare după gust. Dressingul va părea la început subțire, dar va deveni mai gros după ce îl răciți în frigider.

Dressing de portocale și ghimbir

Ingrediente:

- 150 ml suc proaspăt de portocale
- 80 ml suc proaspăt de mere
- 1 lingură oțet de mere
- 1 lingură de zeamă proaspătă de limetă
- 1 lingură de ghimbir proaspăt ras
- Sare de mare după gust



Mod de preparare:

Amestecă toate ingredientele.

Dressing de căpșuni cu oțet balsamic

Ingrediente:

- 150 ml căpșuni tocate
- 60 ml oțet balsamic
- ½ șalotă tocată fin
- 2 linguri Frunze de cimbru proaspete
- 1 ¼ lingură muștar Dijon
- ¼ lingură de piper negru

Mod de preparare:

Pune toate ingredientele în blender, adaugă 6 ml de apă și mixează până când amestecul e foarte fin.

Dressing cu semințe de chia și arpagic

Ingrediente:

- 230 ml lapte organic de soia sau cânepă
- 1 lingură semințe de chia
- 120 ml șalotă tocată
- 2 căței de usturoi
- 120 ml arpagic proaspăt
- 60 ml oțet balsamic alb
- ½ lingură sare de mare
- ¼ lingură piper



Mod de preparare:

Pune toate ingredientele în blender și mixează-le până când amestecul este omogen.

Dressing asiatic

Ingrediente:

- 6 linguri drojdie
- 3 linguri sos tamari
- 3 linguri muștar Dijon
- 3 linguri oțet balsamic
- 3 linguri oțet de mere
- 5 linguri zeamă de lămâie sau limetă
- 3 linguri sirop de agave sau de arțar
- 3 linguri sos vegan Worcestershire
- 2 linguri semințe de in
- 60 ml apă caldă

Mod de preparare:

Mixează toate ingredientele în blender. Pune-le într-un vas ermetic la frigider înainte de consum.

Dressing de roșii și busuioc**Ingrediente:**

- 3-4 roșii Roma mici, decojite și tăiate în jumătate
- 1 roșie mică, decojită și tăiată în sferturi
- 1/2 ardei gras mare, tăiat în bucăți mari
- 120 ml oțet de vin roșu
- 80 ml roșii uscate (fără ulei), tocate
- 8-10 frunze de busuioc proaspăt
- Sucul de la 1 lămâi
- Un praf de sare de mare
- 230 ml apă

**Mod de preparare:**

Mixează primele 7 ingrediente cu jumătate din cantitatea de apă în bender până când amestecul este fin. Adaugă apă pentru consistența dorită. Pune restul în frigider. Cantitatea este suficientă pentru 3 căni.

Ranch dressing

Ingrediente:

- 230 ml lapte vegetal organic
- 60 ml semințe de floarea soarelui nesărate și neprăjite
- 60 ml suc proaspăt de lămâie
- 1 lingură semințe de chia
- 2 lingură ceapă deshidratată
- 1 lingură sos de cocos sau sos tamari fără gluten
- 1 lingură muștar Dijon
- 1 cățel de usturoi
- ¼ lingură semințe de țelină
- 1 lingură arpagic uscat
- 1 lingură pătrunjel proaspăt tocat

Mod de preparare:

Puneți toate ingredientele, cu excepția arpagicului și pătrunjelului, într-un blender și amestecați-le timp de 2 minute sau până când amestecul devine omogen. Puneți în vas cu un capac ermetic și amestecați cu arpagic și pătrunjel. Acoperiți și puneți în frigider peste noapte.

Dressing cremos cu trei tipuri de piper

Ingrediente:

- 120 ml lapte de soia neîndulcit
- 80 ml oțet balsamic alb (sau oțet de orez)
- 1 cățel de usturoi
- 1/2 - 1 lingură boabe de piper roșu măcinate
- 1/4 lingură de piper negru măcinat
- 1/8 lingură de piper alb
- 1/2 lingură pudră de ceapă
- 1/2 lingură sare (sau după gust)
- 1/2 lingură semințe de chia sau de in

Mod de preparare:

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când textura este omogenă. Păstrează la frigider pentru cel puțin jumătate de oră-o oră sa până când dressingul se întărește. Amestecă bine înainte de folosire.



11.4. Mâncăruri cu carbohidrați

Rulouri de primăvară

Ingrediente:

- 2 foi de aluat pentru rulouri de primăvară
- 1 morcov mic, tăiat în fâșii
- ½ castravete mic, tăiat în fâșii
- 2 cepe de primăvară întregi tăiate în benzi
- 1 ardei roșu sau galben, tăiat în benzi

Mod de preparare:

Puneți legumele tăiate pe masă. Înmuiați foile de aluat individual în apă timp de aproximativ 30 de secunde sau până când se înmoaie puțin. Așezați aluatul pe blatul de bucătărie și așteptați să se înmoaie puțin. Începeți să puneți legumele de la marginea aluatului cel mai apropiat de dvs. Îndoți marginile peste legume și rotiți încet, fiind atent dacă ruloul este înfășurat strâns. Aveți grijă, deoarece aluatul ar putea să se rupă. Repetați procedura cu următorul rulou.



Cartofi pai la cuptor

Ingrediente:

- 1 kg de cartofi roșii, decojiți și tăiați în bucăți de 1,5 cm grosime.
- 1 ceapă mare, tocată
- 1 ardei roșu sau verde, scoateți tulpinile și semințele și tăiați-l
- linguri de rozmarin uscat mărunțit
- Sare și piper

Mod de preparare:

Preîncălzi cuptorul la 250 de grade. Puneți cartofi, piper, ceapă și rozmarin pe hârtie de copt, apoi condimentează în mod egal cu sare și piper. Se amestecă până când toate legumele sunt condimentate. Coaceți până când cartofii sunt moi moale sau timp de aproximativ o oră. Puneți-i pe o tavă.

**Bruschete****Ingrediente:**

- 5 căței de usturoi, tocați fin
- 500 g roșii de cocktail tăiate pe lungime
- 500 g roșii de cocktail galbene, tăiate pe lungime
- 1 ardei verde, tocat cuburi
- 1 ceapă de primăvară, tocată fin
- 16 frunze întregi de busuioc
- 1 franzelă integrală

Mod de preparare:

Puneți usturoiul și ceapa într-o tigaie mică și prăjiți aproximativ 1 minut. Aveți grijă ca usturoiul să nu devină maro închis (ar trebui să fie auriu). Puneți-l în vasul de amestecare și lăsați-l să se răcească o vreme.

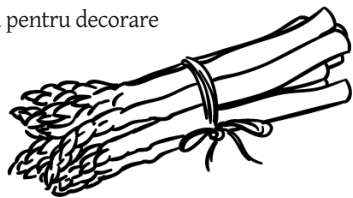
Puneți roșii, ardei gras și busuioc în vas. Încercați și adăugați mai mult busuioc, dacă este necesar. Acoperiți-l și lăsați-l în frigider timp de 1 până la 2 ore.

Tăiați franzela în diagonală pentru a obține o suprafață cât mai mare posibil. Coaceți jumătate din aceste felii în tigaia de grătar până când acestea sunt aurite pe ambele părți.

Se amestecă bruschetta înainte de a pune peste pâine.

Risotto de primăvară cu sparanghel**Ingrediente:**

- 500 ml supă de pui sau legume (fără ulei)
- 80 ml de ceapă, tocată fin
- 230 ml de orez Arborio
- 350 g de sparanghel subțire tăiat la capăt, tăiat în lungime de 5 cm
- 1-2 linguri de suc proaspăt de lămâie
- 60 ml frunze proaspete de pătrunjel
- Sare și piper după gust
- 1 lingură de coajă de lămâie rasă pentru decorare



Mod de preparare:

Se încălzește supa într-o oală mare la temperatură medie. Când fierbe, coborâți temperatura. Încercați-l și adăugați la gust dacă este necesar.

Puneți ceapa în tava mare și gătiți-o timp de 3-4 minute la temperatură medie. Apoi se adaugă orezul și se amestecă cu ceapă timp de 2-3 minute, astfel încât orezul să fie acoperit și puțin transparent.

Adăugați o ceașcă de supă fierbinte și amestecați. Așteptați până când orezul absoarbe supa înainte de a adăuga mai multă supă. Continuați să amestecați ușor, dar în mod constant.

Continuați cu procedura până când orezul este cremos și moale, dar este încă foarte greu în centru. Adăugați sparanghel împreună cu ultima ceașcă de supă și gătiți timp de încă 5 minute. Este nevoie de aproximativ 25 de minute în total pentru a pregăti risotto! Odată ce lichidul a dispărut, scoateți-l de pe foc și amestecați cu sucul de lamaie și frunzele de pătrunjel.

Serviți-l cald și decorați-l cu piper zdrobit și coajă de lămâie.

Spaghete cu ciuperci champignons și usturoi

Ingrediente:

- 350 g ciuperci champignons mici
- 3 căței de usturoi, zdrobiți și tocați
- ardei iute pisat
- 250 g de spaghete integrale
- linguri de frunze de pătrunjel, tocate fin
- Sare și piper



Mod de preparare:

Gătiți pastele într-un vas mare în apă caldă sărată, în conformitate cu instrucțiunile scrise pe ambalaj.

În timp ce pastele se gătesc, puneți usturoiul și piperul într-o tavă adâncă și prăjiți-le timp de aproximativ 1 minut la temperatură medie. Se adaugă ciupercile tocate, sarea și piperul și se prăjește timp de încă 2 minute.

Când scurgeți pastele, economisiți aproximativ 1 dl de apă în care ați gătit-o. Puneți împreună pastele cu ciupercile, frunze de pătrunjel și piper. Dacă este prea uscat, adăugați apa pe care ați economisit-o. Serviți-vă și bucurați-vă!

Pizza cu legume sănătoasă

Ingrediente:

- 450 g roșii tăiate
- Aluat integral pentru pizza
- 1 dovlecel mediu, tăiat subțire
- ½ de ardei gras, tăiat subțire
- 60 g de ceapă violet, tăiată subțire

Mod de preparare:

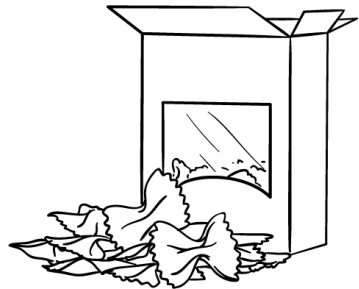
Puneți aluatul de pizza pe o hârtie de copt și aranjați roșiile tăiate în mod egal peste aluat. Coaceți la 250 ° C timp de 12 până la 15 minute sau până când marginile se întunecă.

Scoateți aluatul din cuptor și adăugați dovlecei, ceapă și piper. Puneți-o înapoi în cuptor și coaceți timp de încă 10 minute sau până când legumele sunt crocante. Serviți-vă și bucurați-vă!

Paste Kamut și spanac

Ingrediente:

- 450 g de paste Kamut
- 450 g frunze de spanac
- 450 g de roșii, cubulețe
- 350 g busuioc proaspăt
- 3 căței de usturoi, rași
- Sare și piper (după gust)



Mod de preparare:

Puneți pastele cu puțină sare într-o oală cu apă clocotită. Lăsați oala descoperită și agitați-o ocazional timp de 10-12 minute. Până atunci, ar trebui să fie bine gătite, dar încă ferme. Clătiți-le cu apă rece. Lăsați să se scurgă și să se răcească.

Se toarnă spanacul și busuioc proaspăt într-un blender. Puneți amestecul într-o oală separată.

Puneți usturoiul în tigaie și prăjiți-l timp de aproximativ 1 minut sau mai puțin. Adăugați-l în oală cu spanac și busuioc. Amestecați ingredientele și adăugați pastele și roșiile tocate.

Paste Kamut cu busuioc**Ingrediente:**

- 1 ceapă medie, tăiată cubulețe
- 1 cățel de usturoi, răzuit
- 2 tulpini de țelină, tocate fin
- 2 morcovi tăiați fin
- 350 g busuioc proaspăt
- 220 g roșii, tăiate cubulețe
- 1 staniu de roșii de prune
- Sare și piper după gust

Mod de preparare:

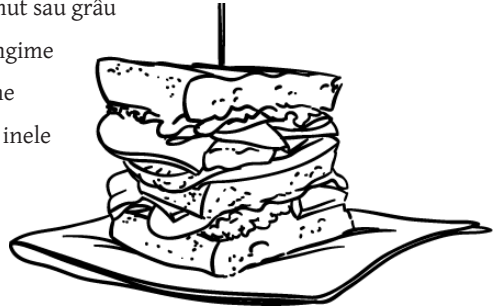
Se încălzește tigaia la temperatura medie și se adaugă ceapa și usturoiul. Se prăjește până când ceapa este moale și puțin aurie. Adăugați țelina tăiată, morcovii și roșiile. Când legumele devin moi, adăugați piure de roșii. Lăsați amestecul să fiarbă și amestecați din când în când.

Umpleți un vas separat cu apă. Când apa se fierbe, puneți aluatul kamut și adăugați niște sare. Lăsați oala acoperită și amestecați ocazional. Se fierbe timp de 10 până la 12 minute. Până atunci, pastele ar trebui să fie bine gătite, dar totuși ferme. Scurgeți pastele și adăugați sosul. Puneți puțin cu busuioc proaspăt, puneți sarea și piperul. Mâncarea este gata să fie servită!

Sanviș cu legume la grătar

Ingrediente:

- 4 felii de pâine de secară, kamut sau grâu
- 120 g de dovlecei tăiate în lungime
- 120 g vânăță, tăiate în lungime
- 60 g de ceapă violet, tăiate în inele
- 120 g busuioc proaspăt
- Sare și piper după gust



Mod de preparare:

Prăjiți feliile de pâine integrală. Se încălzește tigaia la temperatură medie și se adaugă legume. Gătiți până când se înmoaie și puneți peste 2 felii de pâine prăjită. Condimentați bine cu piper, busuioc proaspăt și sare. Acoperiți cu restul de 2 felii și tăiați transversal. Sanvișurile sunt gata!

Orez brun condimentat

Ingrediente:

- 220 g orez brun
- 1 frunză de dafin
- 220 g ceapă, tocată
- 1 lingură de ghimbir proaspăt, dat prin răzătoare
- ½ lingură de chimen
- ½ de coriandru măcinat
- 70 g de țelină, tăiată subțire
- Sare și piper după gust

Mod de preparare:

Puneți orezul brun cu frunze de dafin pe temperatura ridicată și lăsați-l să fiarbă. Coborâți temperatura și acoperiți vasul. Se fierbe orezul timp de 45-50 de minute. Scoateți frunza de dafin. Încălziți o tigaie diferită la temperatura medie și adăugați ceapă și ghimbir. Gătiți până când ceapa este maro. Adăugați chimen, coriandru și țelină. Coborâți temperatura și continuați să gătiți timp de încă 5 minute sau până când țelina se înmoaie. Adăugați amestecul la orezul brun. Adăugați sare și piper și serviți-l.



Salată de cartofi fără maioneză

Ingrediente:

- 4 cartofi roșii mari, necurățați, tăiați în bucăți
- 220 g roșii cherry, tocate
- 70 g ceapă violet, tăiată subțire
- 70 g de morcov ras
- Sare și piper după gust

Mod de preparare:

Umpleți oala cu apă, adăugați cartofii și lăsați să fiarbă. Gătiți cartofii până când sunt suficient de moi, astfel încât o furculiță să patrundă cu ușurință. Scurgeți cartofii și clățiți-i cu apă rece. Lăsați strecurătoarea în chiuvetă până când cartofii se răcesc. Amestecați cartofii și legumele într-un bol diferit. Adăugați sare și piper și serviți.

Piure de cartofi cu Kale

Ingrediente:

- 4 cartofi mari, decojiți și tăiați cuburi
- 450 g varză kale proaspătă
- Sare și piper după gust



Mod de preparare:

Puneți cartofii în apă fiartă. Gătiți până când este suficient de moale, astfel încât furculița să patrundă cu ușurință. Se scurge bine. Adăugați varza kale. Se amestecă până când este fin. Condimentați cu sare și piper și serviți.

Cartofi cupti dublu cu broccoli

Ingrediente:

- 4 cartofi medii
- Sare și piper după gust
- 350 g broccoli tocat
- 450 g conopidă tocată
- 1 lingură de arpagic mărunț (opțional)

Mod de preparare:

Înțepați cartofii cu o furculiță de câteva ori. Coaceți pe jumătate în cuptorul cu microunde (sau coaceți-l timp de o oră în cuptor la 220 ° C).

Între timp, gătiți broccoli și conopida într-o oală cu apă sărată acoperită timp de aproximativ 3 minute. Scoateți broccoli și lăsați-l la o parte și gătiți conopida pentru încă 5 minute sau până când este moale. Scurgeți și puneți într-o oală mare.

Se încălzește cuptorul la 200 ° C. Tăiați cartofii în lungime în 2 jumătăți. Scoateți mijlocul cartofilor cu o lingură, lăsând o margine de aproximativ ½ cm.

Adăugați mijlocul în oală cu conopida și puneți piesele cuvelate pe hârtia de copt.

Mixați conopida și cartofii într-un blender. Adăugați sare și continuați mixarea până când amestecul este neted.

Puneți amestecul în cartofii u o lingură și puneți brocoli fiert peste. Coaceți timp de 5 până la 10 minute sau până când este încălzit.

Lasagna cu dovleac butternut squash și spanac

Ingrediente:

Sosul de dovleac butternut squash:

- 450 g dovleac butternut squash, curățat și tăiat cuburi
- 60 g de ceapă, tocată
- 2 căței de usturoi, tocați
- Sare și piper după gust



Lasagna:

- 9 foi de lasagna, gătite (fără gluten sau integral)
- 300 g de spanac înghețat, încălzit și bine uscat
- 1 lingură de frunze de pătrunjel tocat

Mod de preparare:

Se fierbe apă sărată într-o oală mare. Adăugați dovleacul butternut squash și gatiți-l până când este moale. Scoateți-l cu o spumieră și păstrați aproximativ 230 ml de apă. Se amestecă dovleacul gătit cu un mixer manual, adăugând aproximativ 60 ml apă păstrată pentru a dizolva amestecul.

Într-o tigaie adâncă de prăjit, gătiți ceapă și usturoi la temperatură medie până când se înmoaie și se obține culoarea auriu-gălbui, timp de aproximativ 4 până la 5 minute. Se toarnă piureul de dovleac și se condimentează cu sare și piper proaspăt măcinat. Adăugați mai multă apă, astfel încât sosul să atingă densitatea dorită.

Încălziți cuptorul la 180 ° C. Într-o tavă de gătit de 20x30 cm turnați aproximativ 120 g de sos de dovleac pe fund.

Puneți spanacul într-o oală medie.

Puneți o bucată de hârtie de copt pe blat și puneți foile de lasagne peste. Asigurați-vă că acestea sunt uscate. Luați 70 g spanac și împrăștiați-le peste ele. Rotiți-le cu capetele în jos în tava. Repetați pasul cu restul. Se toarnă 230 ml de sos peste. Acoperiți cu folie și coaceți timp de aproximativ 40 de minute sau până când este fierbinte și face bulbuci. Decorează cu frunze de pătrunjel și servește. Faceți 9 rulouri. Puneți niște sosuri suplimentare pe fiecare rulou, lângă fiecare bucată de lasagna.

11.5. Mâncăruri cu proteine

Fleică

Ingrediente:

- 450 g de carne de vită cu un conținut scăzut de grăsimi
- 1/2 de ceapă, tocată fin
- ½ de ardei verde, tocat fin
- 1 lingură de pudră de ardei gras
- 2 linguri de sos Worcestershire
- 2 albușuri de ou
- 2 linguri de muștar Dijon



Mod de preparare:

Se încălzește cuptorul la 200 ° C. Puneți carnea de vită în sol într-o oală mare. Adăugați ceapa tocată și ardeiul verde. Adăugați pudră de ardei iute, sos Worcestershire și muștar Dijon. Se amestecă cu o furculiță. Adăugați albușurile de ou și amestecați-le din nou până când se amestecă bine. Puteți să-l frământați cu mâinile - dar carnea poate deveni prea grea atunci.

Puneți amestecul într-o oală de copt adecvată. Coaceți-l timp de 25 de minute și asigurați-vă că temperatura interioară a cărnii ajunge la 80 de grade.

Carne de vită prăjită cu ierburis

Ingrediente:

- 1 lingura de cimbru tocată
- 1 lingură de oregano proaspăt, tocat
- 1 lingură de pătrunjel proaspăt, tocat
- 1/8 lingură de coajă de lămâie rasă
- 1 cățel de usturoi, răzuit
- 1/2 lingură de sare
- 1/4 lingură de piper negru proaspăt măcinat
- 500-700 g de burtă de vită
- tulpini de cimbru (opțional)



Mod de preparare:

Încălziți cuptorul la 200 ° C. Puneți împreună cimbru, oregano, frunze de pătrunjel, coajă de limetă și usturoi într-o oală și lăsați-o la o parte.

Puneți sare și piper peste carne și coaceți-o la temperatură medie ridicată 1 minut pe fiecare parte sau până se întunecă, într-o oală adecvată și pentru cuptor. Se freacă cu amestecul de mirodenii și se pune oala cu carne în cuptor. Coaceți la 200 ° C timp de aproximativ 10 minute sau până când este bun la gust. Lăsați-o să se odihnească timp de 10 minute înainte de a tăia diagonal în felii subțiri perpendicular pe direcția fibrelor. Serviți cu sucul rămas în vas. Dacă doriți, puteți să o decorați cu tulpini proaspete de cimbru.

Kebab de pui cu roșii și marinată

Ingrediente:

- 220 g de busuioc proaspăt, tocat
- 1 cățel de usturoi
- Sare și piper după gust
- 500-600 g piept de pui fără piele, tăiat cubulețe
- 24 de roșii cherry
- 16 bețe din lemn

Mod de preparare:

Se taie busuiocul, usturoiul, sarea și piperul într-un blender până când amestecul este fin. Lăsați puiul în marinadă timp de câteva ore.

Înmuiați bețele de lemn în apă timp de cel puțin 30 de minute (sau folosiți cele metalice pentru a evita acest pas). Împingeți puiul și roșiile pe 8 perechi de bastoane paralele (16 kebaburi în total), astfel încât puiul se află pe ambele capete ale bastoanelor.

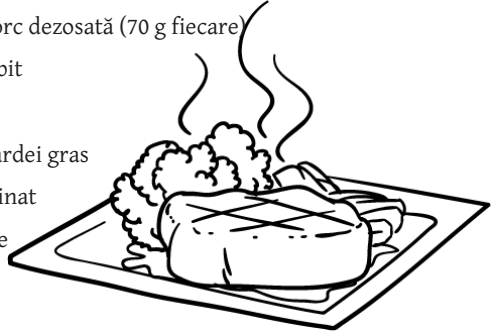
Gătiți pe grătar intern sau extern la temperatura medie de aproximativ 3-4 minute, apoi rotiți-le și gătiți-le până sunt gata, 2-3 minute.

Serviți și bucurați-vă!

Chifle de porc marinate cu usturoi și limetă

Ingrediente:

- 4 bucăți de carne de porc dezosată (70 g fiecare)
- 4 căței de usturoi zdrobit
- 1 lingură de chimen
- 1 lingură de pudră de ardei gras
- 1 lingură de piper măcinat
- 120 ml de suc de lămâie
- Coajă de limetă
- Sare și piper după gust



Mod de preparare:

Mai întâi, îndepărtați toată grăsimea din carne. Apoi lăsați carnea de porc într-o oală mare și condimenteați-o cu usturoi, chimen, ardei iute, sare și piper. Se adaugă sucul și coaja de limetă și se lasă marinat timp de cel puțin 20 de minute.

Acoperiți vasul de coacere cu folie pentru a o spăla mai ușor după aceea. Apoi, coaceți timp de 4 până la 5 minute pe fiecare parte sau până când se obține o culoare maro.

Legume de vară cu cârnaț

Ingrediente:

- 400 g cârnați fără îndulcitori suplimentari, tăiați grosolan
- 1 ceapă mare, tocată
- 4-5 căței de usturoi, zdrobiți cu un cuțit
- 1/2 de ardei gras
- 1/2 galben ardei gras
- 1 ardei roșu
- 2 linguri de rozmarin proaspăt (puteți folosi și cimbru sau orice alt condiment proaspăt)
- 450 g de dovlecei
- Sare și piper după gust

Mod de preparare:

Puneți cârnații în tigaie și gătiți-i la temperatură medie-joasă, amestecând din când în când până devin maro, dar nu fierb încă, timp de aproximativ 10 minute. Condimentați legumele pregătite cu sare și piper. Adăugați ceapă, ardei gras, usturoi și rozmarin în tigaie și amestecați. Continuați cu gătitul, amestecând ocazional, până ce ceapa și ardeii se înnegresc puțin. Adăugați dovleceii și gătiți timp de încă 5 minute până când sunt gata.

Pui la grătar cu spanac

Ingrediente:

- 600 g (3 bucăți mari) de piept de pui, tăiate în jumătate în lungime pentru a obține 6 fripturi
- Sare și piper după gust
- 3 căței de usturoi zdrobiți
- 300 g spanac congelat stors de apă
- 120 g de ardei gras roșu copt, tăiat felii

Mod de preparare:

Încălziți cuptorul la 200 ° C. Puneți puiul cu sare și piper și coaceți-l afară pe un grătar de gaz până când carnea nu mai este roz, dar nu prea mult, astfel încât puiul să nu se usuce prea mult.

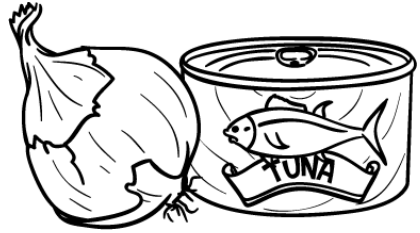
Între timp, încălziți cuptorul la temperatură medie. Puneți usturoiul câteva secunde, adăugați spanac, sare și piper. Gătiți câteva minute până când se încălzește. Când se face puiul, puneți-l în tigaie pe folie sau pe hârtie de copt pentru o curățare mai ușoară. Aranjați spanacul în mod egal peste cele 6 bucăți de pui. Adăugați câteva fâșii de ardei copt peste fiecare și coaceți timp de 6 până la 8 minute.



Rulouri cu salată de ton

Ingrediente:

- 1 cană de ton în propriul suc
- 60 g țelină tocată
- 60 g ceapă violet, tocată
- 60 g de broccoli
- frunze de spanac
- Ardei proaspăt măcinat



Mod de preparare:

Scurgeți tonul. Amestecă toate ingredientele și servește-le în Frunze de spanac spălate.

Bacon și ouă

Ingrediente:

- 3 ouă
- 2 felii de bacon
- 1 lingură de ardei gras verde, tocat
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

Puneți ouă, sare și piper într-o oală și amestecați-le cu mâna. Încălziți o tavă medie la temperatură scăzută. Adăugați ardei gras și gătiți-l timp de 1 minut, adăugați ouăle și amestecați. Adăugați baconul tocat și amestecați bine până când ouăle se termină complet. Bucurați-vă!

Miel cu rozmarin

Ingrediente:

- 4 bucați de miel cu conținut scăzut de grăsimi
- 3 căței de usturoi, zdrobit
- 60 ml suc de lămâie proaspăt
- 1 lingură de frunze proaspete de rozmarin
- Sare și piper după gust

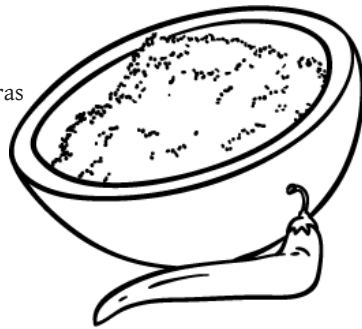
Mod de preparare:

Se amestecă suc de lămâie, usturoi și rozmarin. Se condimentează mielul cu sare și piper, apoi se acoperă cu amestecul de usturoi. Lăsați-o în marinadă timp de cel puțin o oră, de preferință peste noapte. Scoateți-o din marinadă și gătiți sau coaceți în cuptor până când este gata.

Taco cu curcan și salată

Ingrediente:

- 600 g curcan fără grăsimi
- 1 lingură de praf de usturoi
- 1 lingură de chimen
- 1 lingură de sare
- 1 lingură de pudră de ardei gras
- 1 lingură de ardei gras
- 1/2 lingură de oregano
- 1/2 de ceapă mică, tocată
- 2 linguri de ardei gras tocat
- 200 ml de apă
- 100 g de sos de roșii
- 8 frunze mari de salată iceberg



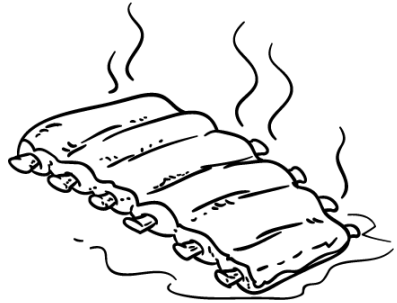
Mod de preparare:

Gătiți curcanul într-o tigaie mare, tăiați-l în bucăți mai mici. Când nu mai este roz, adăugați mirodenii uscate și amestecați bine. Adăugați ceapă, ardei gras, sos de roșii și acoperiți. Lăsați să se fiarbă la temperatură scăzută timp de aproximativ 20 de minute.

Spălați și uscați salata. Aranjați carnea în mod egal în mijlocul fiecărei frunze de salată. Poftă bună!

Coaste la grătar**Ingrediente:**

- 1,8 kg de coaste de porc
- Ardei cayenne
- Praf de usturoi
- Sare și piper după gust

**Mod de preparare:**

Încălziți grătarul la temperaturi ridicate. Puneți coastele pe folie de aluminiu, frecați cu ardei, pudră de usturoi, sare și piper pe toate părțile. Înfășurați folia în jurul coastelor.

Puneți coaste în folie pe grătar și gătiți timp de 1 oră. Scoateți folia și puneți coaste direct pe grătar și gătiți timp de încă 30 de minute până când sunt gata.

Hamburgeri fără chifle

Ingrediente:

- 500 g de carne de vită fără grăsime
- 1 lingură de sos Worcestershire
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri de rozmarin, tocat marunt
- Sare și piper
- 1 ceapă violet, tăiată subțire
- 2 roșii tăiate în inele
- 4-8 mari frunze de salata iceberg

Mod de preparare:

Se amestecă carnea de vită cu sosul Worcestershire, usturoiul și rozmarinul. Se condimentează cu sare și piper și se fac 4 hamburgeri. Încălziți tigaia neacoperită la temperatura medie și așezați hamburgerii. Se prăjește timp de 2 până la 3 minute pe o parte și apoi se învârte. Continuați să prăjiți în următoarele 2 până la 3 minute sau până când acestea sunt suficient de moi. Scoateți-le din tigaie și lăsați-le să se scurgă puțin. Serviți în frunze de salată cu inele de roșii și ceapă.

12. Întrebări frecvente

Î: Cât timp trebuie să urmez dieta Diabetes NoMore?

R: Trebuie să respectați dieta Diabetes NoMore până când nivelul zahărului se stabilizează. După ce ați folosit ierburile, după un timp, corpul dvs. va tolera mai bine mesele mixte și veți putea include mai multe dintre ele în meniul dvs.

Î: Nu găsesc toate ierburile pentru pudra Diabetes NoMore. Este în regulă dacă folosesc doar ierburile pe care am reușit să le găsesc?

R: Da, este în regulă să folosiți doar câteva dintre plantele medicinale. Cu toate acestea, rezultatele vor apărea mai lent. Încercați să cumpărați plantele pe internet dacă nu le puteți găsi în vecinătatea dvs.

Î: După ce termin cu dieta de 14 zile, există vreun plan de menținere pe care îl pot urma?

R: Ideal ar fi să păstrați această dietă mai mulți ani. Combinarea carbohidraților și a grăsimilor provoacă diverse probleme. Deci, cu cât utilizați mai mult ierburile, cu atât mai bine corpul dumneavoastră va tolera mesele combinate. Puteți include mai multe și mai multe dintre ele odată ce corpul dvs. începe să reacționeze la ele bine.

Î: În timp ce curăț ficatul, spui că nu ar trebui să mănânc o zi. Ce pot face legat de nivelul zahărului?

R: Dacă nivelul glicemiei scade într-o zi, puteți bea suc de mere proaspăt. Acidul malic din sucul de mere va ajuta la creșterea glicemiei.

Î: Spui că nu ar trebui să iau niciun medicament în ziua detox. Asta include și medicamentele pentru diabet?

R: Ideal ar fi să nu luați medicamente în acea zi. Vă rugăm să rețineți: TREBUIE să vă consultați cu medicul dumneavoastră pentru a nu lua medicamente pentru o zi. NU întrerupeți utilizarea medicamentelor fără aprobarea medicului dumneavoastră.

Î: Nu găsesc acid malic. Magazinele locale oferă potasiu cu acid malic. E ok?

R: Ar fi mai bine să folosiți acidul malic pur. Dacă nu găsiți acidul malic pur în vecinătatea dvs., comandați-l online.

Î: Cât timp trebuie să urmez dieta Diabetes NoMore și să consum shake-urile?

R: Aceasta este recomandarea noastră:

- Pentru stadiul pre-diabet: 15 zile până la 3 luni
- Pentru tipul 2 mediu sau avansat: 3 până la 6 luni
- Pentru tipul 2 avansat sau tipul 1: 6 luni până la 1 an

Î: Cum să încep cu dieta Diabetes NoMore?

R: Aceasta este recomandarea noastră:

1. Începeți cu detoxifierea / curățarea ficatului. Faceți-o o dată pe lună până când opriți excreția pietrelor biliare.
2. După prima curățare a ficatului, începeți cu dieta și plantele medicinale. Acesta este programul dvs. pentru utilizarea plantelor:
 - Pentru stadiul de pre-diabet: de la 15 zile la 3 luni
 - Pentru tipul 2 mediu sau avansat: 3 până la 6 luni
 - Pentru tipurile avansate de tip 2 sau de tip 1: de la 6 luni la un an
3. Continuați cu dieta până la stabilizarea glicemiei. După aceasta, puteți include mese combinate și puteți observa reacțiile din partea corpului. Cu cât folosiți mai mult plantele, cu atât mai bine corpul dumneavoastră va tolera mesele combinate.

13. Literatură

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, Klingler 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

ÎNVINGE Diabetul
și începe o viață sănătoasă
în doar 1 lună!

“Am din nou viața sub control”

Chiar am oboist să aud sfaturi ca mai puțin stress, mai puține grăsimi, mai puțin alcool – adică, trăiesc în lume reală! De aceea am încercat Gata cu diabetul și nu are atât de multe limitații, deci nu e atât de greu de urmărit. Acum îmi controlez diabetul; nu îmi mai controlează viața.

Alex, 45, broker

“E greu de crezut că funcționează pentru diabetul de tip 1”

Am fost diagnosticată cu diabet de tipul 1 ca adolescent și mi-a complicat viața - și nu doar din cauza injecțiilor zilnice. Totuși, am început cu acest program în 3 pași acum 3 ani și a făcut o diferență enormă – încă îmi verific regulat nivelul de glicemie, dar nu am mai vizitat un spital de atunci! Această soluție mi-a schimbat viața!

Ioana, 36, casieră

