

A cukorbetegség gyógyítható

...mindössze 25 nap alatt, véglegesen.

Az alábbi egy szinte bárki számára követhető program aminek célja a 2-es típusú diabétesz végleges kezelése mindössze 3-4 hét alatt. Hogy lehet ez? A válasz igen egyszerű:

A program nulladik napján ön elmegy a saját orvosához, aki megvizsgálja és megállapítja, hogy cukorbeteg. A program utolsó napján ön elmegy ugyanahhoz az orvoshoz, aki ismét megvizsgálja és megállapítja, hogy nem cukorbeteg. Tudom, hogy ez nem egy tudományos értékű bizonyítás, de mivel az elmúlt években ezt nagyon sokan sikerrel megtették, bátran állíthatjuk, hogy a program működőképes. Ráadásul a legtöbb résztvevő olyan "mellékhatásokról" számolt be, mint súlycsökkenés, magasvérnyomás normalizálódása, ízületi gyulladások csökkenése és megemelkedett napi életenergia szint.

Olvassa el a következő írásom, majd regisztráljon és vágjon bele a programba, ami teljesen ingyenes. Az 5. naptól kezdve csak regisztrált olvasók kapják meg a program lépéseit. A regisztrálás egy percet vesz igénybe és számos előnnyel jár.

"1996-tól 2006-ig, 100 %-kal növekedett, azaz megduplázódott a diagnosztizált diabeteszesek száma. 2006-tól 2008-ig újabb 23,8%-kal több a cukorbeteg.
Ha ez a tendencia megmarad, akkor 40 év alatt megtizenhatszorozódik a számuk."

A cukorbetegség járványszerű elterjedése itt zajlik az orrunk előtt. Csupán az elmúlt 25 évben háromszorosára nőtt a cukorbetegnek száma, és mára elértük, hogy minden negyedik ember vagy diagnosztizált cukorbeteg, vagy az lesz, még mielőtt elérné a 63 éves kort.

Bár rengeteg gyógyszer létezik a cukorbetegség kezelésére, ezek egyike sem a gyógyulást célozza, csupán az akut tünetek enyhítését. Miközben egy egész iparág él már a cukorbetegnek ellátásából, soha nem látott méreteket öltött az új megbetegedések száma.

Nincs forgalomban egyetlen gyógyszer sem, ami gyógyítaná a cukorbetegséget és olyan sincs, ami megelőzné.

A kellős közepén vagyunk egy diabétesz járváynak. A népesség egy ötöde mélyen benne van ebben a betegségben, a maradék, látszólag egészséges tömegnek egy harmada szintén beteg. Az inzulin rezisztencia nevű betegség valamelyik szintjén vannak. Ez a diabéteszt megelőző állapot. Miközben a betegség gyógyítható, mindössze 3-4 hét alatt egyszerű, bárki által megvalósítható életmód-változtatásokkal.

Létezik egy dogma az orvosi körökben majdnem az összes krónikus betegséggel kapcsolatban, miszerint "jelenlegi tudásunkkal nem gyógyítható, de jól kezelhető".

Ezt a mantrát száz különféle krónikus, életmódbetegséggel kapcsolatban olvashatjuk az interneten.

De nézzük csak meg mi a különbség a gyógyítás és a kezelés között egy betegséggel kapcsolatban. A kezelés az esetek kilencven százalékában gyógyszeres kezelést jelent, aminek hatására a beteg függővé válik egy vagy több gyógyszertől és ameddig becsületesen vásárolja és szedi, nem szenved az alapbetegségétől, csak a gyógyszer-mellékhatásoktól, ami jó esetben kevésbé kellemetlen, mint a

betegség, amire szedi. Szerencsétlen esetben a gyógyszer-mellékhatás rosszabb, mint az alapbetegség volt.

Ezzel szemben a gyógyítás nem más, mint a betegség okának megtalálása és a kiváltó ok megszüntetése, ami után a beteg spontán meggyógyul a saját beépített öngyógyító gépezete segítségével. És ez nagyon lényeges a programom során. Ugyanis nem én gyógyítom meg Önt, hanem a saját beépített öngyógyító képessége, ami minden emberben megtalálható és csak röviddel a halál előtt mondja fel véglegesen a szolgálatot. Ez ténylegesen hasonlít egy géphez. Ha mindent megad neki, amire szüksége van, és nem szór homokot a fogaskerek közé, akkor működik.

Hadd mutassak egy példát, ami talán jobban megmagyarázza a fenti kijelentésemet. Amennyiben valaki nem iszik elegendő tiszta vizet, szakmai szóval dehidratált lesz. Egyszerűbben fogalmazva kóros kiszáradás kezdődik el nála, ami számtalan tünetet okozhat rövid- és hosszútávon egyaránt. Már az első nap fáradékonyabb lesz, nehezebb esik a koncentráció, idegesebb lesz. Ha ezt évekig rendszeresen elköveti maga ellen, megsínylik az ízületei, hormonális problémák lépnek fel nála, és igen gyakran magas lesz a vérnyomása. A száraz bőrről és a töredezett hajról már nem is beszélek. A víz az, ami hiányzik, de ha elmegy bármelyik tünetével egy szakemberhez, az gyógyszert fog neki felírni attól függően, hogy azt a tünetet aznap melyik pirula tünteti el. Pedig a víz hiányát a víz kezeli. Ez elég kézenfekvő – nem? De csak Önnek és nekem. Egy orvosnak szinte soha.

Legfontosabb tapasztalatom

Az életmód és a hiányos táplálkozás okozta betegségekre nem létezik más “gyógyszer”, mint a betegség okát megszüntetni. Egy tápanyag hiánya miatt kialakult betegséget a tápanyag maga megszünteti mindenféle egyéb gyógyszer nélkül.

Mi a helyzet a diabétesz esetén?

2005. december 15.-én a Journal of Applied Physiology című lapban megjelent egy igen figyelemfelkeltő tanulmány. A Kaliforniai Egyetem vezető kutatója Christian K. Roberts és hat munkatársa azt állította a cikkben, hogy a 2-es típusú cukorbetegség meggyógyítható véglegesen, mindössze három hét alatt.

Ez egy szörnyen tudományos munka és tanulmány volt, de az eredmény könnyen megérthető. Ha van kedve olvassa el az egészet. Szabadon elérhető a fenti linken.

A kutatók fogtak 31 valamilyen mértékben cukorbeteg embert és 21 napon át gyógyszer nélkül “kezelték” őket csupán azzal, hogy ésszerű diétát és némi mozgást vitttek az életükbe. A 21. napon a résztvevők közt fele annyi volt a cukorbeteg, mint 21 nappal korábban. Nem csupán a vércukorszintjük stabilizálódott, hanem az összes mért testi paraméterük messze jobb lett és a legtöbbjüknek az egészséges tartományba került a koleszterin szintje, a testzsír aránya és a testsúly is, ami átlagosan 3,6kg csökkenést mutatott a résztvevőknél.

Mit csináltak?

A következő 25 nap alatt minden nap egy apró változtatást fog olvasni az életmódja illetve az étkezése megváltoztatása kapcsán. Ne feledje, hogy a diabétesz amitől szenved annak az életmódnak és étkezési szokásoknak a következménye, amit az elmúlt években követett. Nincs más ok.

0. nap – a felkészülés

Mielőtt belefog a programba, vegye fel a kapcsolatot orvosával, aki jelenleg a diabéteszt kezeli. Azzal, aki beállította az Ön inzulin vagy gyógyszer adagját. Vele kell kapcsolatba lépnie.

Tájékoztassa arról, hogy egy életmód változtatást szándékozik csinálni. Mondja el neki, hogy ennek során szüksége lehet a segítségére. Legyenek mindketten biztosak abban, hogy orvosilag alkalmas ennek a stratégiának a követésére.

A következő 25 nap megterhelő lehet a szervezete számára, miközben megszabadul a méreganyagoktól és szinte gyökeresen átalakul a biokémiája és az anyagcseréje. Legyenek teljesen biztosak abban, hogy olyan állapotban van, hogy ezt kibírja.

Legyen tisztában azzal is, hogy amennyiben jelenleg már inzulint kap, szükséges lehet ennek jelentős és hirtelen megváltoztatása amikor a program egyes lépéseit elvégezte.

Figyelmesen mérje és kövesse a vércukor szintjét és rendszeresen tájékoztassa erről orvosát, lehetőség szerint napi szinten. Amennyiben a szükséges inzulin mennyisége hirtelen csökken – ez könnyen előfordulhat – és a megszokás alapján adagolja tovább, könnyedén hypoglikémiás kómát idézhet elő vele. Ez felettébb veszélyes. Végezze az adagolást nagyobb figyelemmel és MINDIG mérjen, mielőtt inzulint alkalmaz.

Amennyiben nincs saját vércukor mérő készüléke, szerezzen egyet.

Készen áll? Akkor holnap kezdünk!

Miért pont 25 nap?

Talán nem gondolja, de a 2-es típusú diabétesz betegek állapotának 99,9 százalékáért az életmódjuk a felelős. Persze hajszolhatunk és kutathatunk genetikai okokat, elemezhetünk vércsoportokat és ráfoghatjuk az egészet anyánkra, de ez csupán a lelkiismeretünket nyugtathatja meg. A betegségünk ettől nem fog elmúlni. Erre mi sem jobb példa, hogy az orvosok és a kutatók már olyan sok minden tudnak a cukorbetegségről, hogy a betegek száma évről-évre rohamosan növekszik. Ha valami halvány köze is lenne a betegségnek a kutatásokhoz, egy éppen ellentétes tendenciát kellene megfigyelnünk.

Nem gondolja?

Például tudjuk azt, hogy miután Szent-Györgyi Albert sikeresen előállította a c-vitamint (értsd: megtalálta a módját a skorbut kezelésének) a skorbut megszűnt létezni. Legalábbis ma nem hallani akut skorbutban meghalt emberekről, miközben a 18-19. században ez olyan gyakori volt, mint ma a diabétesz egyes országokban.

Vagy említhetném a kínai lakosságot a 20. század elején megtizedelő betegséget a beri-beri névre keresztelt nyavalyát. Amikor kiderült, hogy egy egyszerű tápanyag hiánya okozza, a betegség egyszer és mindenkorra eltűnt. Pedig még 5 évvel korábban is milliók haltak bele.

Nyugodtan dogmaként kezelhetjük azon kijelentésemet, hogy amennyiben a betegség igazi okát kezeltük, a betegség megszűnik, eltűnik.

Tehát a diabétesz elmúlt 20 év alatt folytatott kutatása kidobott pénz volt, mivel nem oldotta meg a betegséget.

Mi a 25nap.hu programjával nem kevesebbet ígérünk, mint eltüntetjük a betegséget és véglegesen. Ha Ön ma cukorbeteg, 25 nap múlva nem lesz az és onnantól kezdve sohasem. És ebben a 25 napnak igen fontos szerepe van. Azért nem adjuk oda Önnek az egész programot egyben, mert akkor nem működik.

James O. Prochaska a Rhode Island-i egyetem pszichológusa megfigyelte, hogy hozzávetőlegesen három hét, azaz 21 nap szükséges ahhoz, hogy bizonyos szokások kialakuljanak egy embernél. Amennyiben ennyi ideig figyelünk egy dologra, és rendszeresen végezzük, nagy valószínűséggel a szokásunkká válik.

Mivel az Ön vagy hozzátartozójának betegségét nem gének, nem sajnálatos csillag-együttállás a születésekor okozta, hanem az elmúlt évtizedek rossz szokásai, csupán ezek apró lépésenkénti megváltoztatása fog sikert eredményezni.

És most lássuk az 1. napi feladatot!

1. nap – Az üdítőitalok

Üdvözljük a 25 napos diabétesz programjának első napján. A mai feladat egyszerű:

Hagyja abba az üdítőital fogyasztást!

A hátralevő életében soha többet ne igyon üdítőitalt. Sem kóla, sem tonik, sem a dobozos, gyümölcslének hívott italok nem szolgálják az egészséget.

Jelenleg a Magyarországon kapható üdítők vagy cukrot, vagy mesterségesen előállított édesítőszereket – melyek leggyakrabban mérgező vegyületek – tartalmaznak. Egy cukorbeteg mindössze abban dönthet, hogy a cukor öli meg vagy az aszpartam.

Egyetlen megoldásként a stevia (sztyvia) alkalmazása lenne elfogadható az üdítőitalokban, de ezt pár ország kivételével szinte sehol nem lehet beszerezni. Európában sehol. 2009 elején a Coca-Cola bejelentette, hogy az USA-ban elkezdik a stevia alapú üdítők gyártását, de eddig ebből semmi nem valósult meg.

A dobozos gyümölcslevek hozzáadott cukrot tartalmaznak. Amikor a dobozon nem ez szerepel, akkor is. A trükk az, hogy nem az üdítőital gyártásakor adják hozzá, hanem jóval előbb, a nyersanyag (szirup, szörp, sűrítmény) előállításakor. És valóban, aki a terméket palackozta már nem ad hozzá cukrot.

Minek is? Már benne volt az alapanyagban.

És ráírja a dobozra, hogy “hozzáadott cukrot nem tartalmaz”.

És mit igyon helyette?

Vizet.

Csak tiszta vizet. A szervezetének nem folyadékra van szüksége, mint ahogy azt a szakértők állítják, hanem tiszta vízre. Minden, ami a tiszta vízen felül italként bejut, problémát jelent a szervezetének, legyen az tej, sör, bármi.

Gyakran gondolják, hogy a tea, kávé, alkohol és a különböző üdítőitalok megfelelő helyettesítői a tiszta, természetes víznek. Ezekben az italokban ugyan van víz, de emellett vízelvonó (dehidratáló) anyagokat is tartalmaznak. Eltávolítják az őket feloldó vizet, és szervezetünk víztartalékaiból is elvonnak! Egy pohár kóla, gyakran két pohárnyi vizet von el a szervezettől!

Emlékszik a kémia órákra?

Talán emlékszik még arra, amikor a kémiaórán a telített és telítetlen oldatokról tanultunk. Amikor vízben cukrot oldunk föl, egy idő után elérkezünk ahhoz a ponthoz, amikor az oldat telítődik, és a víz (oldószer) nem képes több cukrot fölvenni. Tehát a víznek van egy bizonyos kapacitása, arra, hogy mennyi oldott anyagot képes maximálisan fölvenni és szállítani!

Hadd szemléltessem a fentieket egy példával. Képzeljük el, hogy éppen költözködünk. Megrendeltük a kamiont, amivel a bútorainkat el akarjuk szállítani az új lakásunkba. Rendben meg is érkezik, csak egy apró probléma van: a raktér már tele van pakolva mindenféle holmival, a mi bútoraink számára pedig egyszerűen nincs hely. Vagyis “telítve” van.

Valahogy így van ez a szervezetünkben az elfogyasztott üdítőitalokkal is. Egy ilyen telített oldat képtelen a szervezetben a funkcióját ellátni.

Az imént fölítettük a kérdést, hogy vajon bármilyen folyadékkal pótolhatjuk-e szervezetünk vízszükségletét? A válasz határozott NEM! A szervezetünknek 2-3 liter VÍZ a napi szükséglete. Mégpedig TISZTA víz! Minden folyadék, amit megiszunk, és NEM tiszta víz, az nem számít bele a 3 literbe!

Tehát az első lépés még egyszer: NE IGYON TÖBBET ÜDÍTŐITALT AZ ÉLETÉBEN

Eddig elég egyszerű – nem?

És most lássuk a 2. napi feladatot!

2. nap – 45 perc gyaloglás a szabadban

Üdvözljük a 25nap.hu diabétesz programjának második napján. A mai feladat:

45 perc gyaloglás a szabadban!

Az élénk séta teljesen jól megteszi.

Amennyiben Ön edzett és a fittségi állapota megengedi, akár kocoghat is.

Általánosan elmondható, hogy a nem túl megerőltető gyaloglás a legjobb tempó. Amikor még kényelmesen tud beszélgetni az Ön mellett gyaloglóval, a pulzusa nem több, mint 130 percenként. Próbálja megcélozni ezt, de tényleg nem a sebesség a lényeg, hanem az, hogy élvezze a gyaloglást, az kint a friss levegőn tegye és 45 perc legyen.

Gyakori kérdés: esőben, hóban, kánikulában mit tegyek?

Ugyan ezt. Ha kint robbantgatnak, lőnek Önre, akkor remek dolog egy szobai lépegető vagy szobakerékpár, de higgye el, a kint gyaloglás kétszer többet ér.

Ne aggódjon az időjárás miatt.

Csodálja a rossz időt, ha éppen az van. Mondja mosolyogva magában vagy hangosan: “Hű, de csodálatosan betyáros idő van!”

Ha igazi 30 fok feletti kánikula van, akkor vigyen magával fél liter tiszta vizet és azt kortyolgassa el egyenletesen a séta alatt. Nyáron, ha fáradtnak érzi magát a séta után, az lehetséges sóhiányra utal. Ezt egy csapott morkáskanálnyi só és egy kálium tableta (az is só) elfogyasztásával 5 perc alatt kezelheti.

Mikor, melyik napszakban?

Majdnem mindegy. Ha mégis ki kell emelnem, a reggeli, hajnaltól kilencig terjedő időszakot és az estit, ami naplementétől késő éjszakáig terjed emelném ki. Célszerű evés után egy órával indulni és esti séta után már nem enni, de ez sem szigorú szabály. Ahogy be tudja illeszteni a napi időbeosztásába. A lényeg: valamikor 45 perc séta a szabadban.

Ez sem nehezebb, mint a tegnapi feladat.

3. nap – fehér lisztek

Milyen volt a tegnapi gyaloglás? Remélem jól esett. Nem is gondolja, hogy csupán ez az első három nap milyen csodálatos változásokat indított el a testében. Folytassuk is a teljes sikerig. A mai nap az izmai regenerálódnak. Ez éppen olyan fontos, mint maga a gyaloglás vagy a kocogás. Ne becsülje le a másnapi pihentetés fontosságát!

A harmadik napi feladat:

Hagyja abba az összes fehér lisztet tartalmazó étel fogyasztását.

Ide tartozik a fehér kenyér, a péksütemények, az édes illetve sós sütemények, mint például a ropi, a száraz tészták és minden, ami lisztből készül...

A fehér lisztből készült tészták a cukorral azonos kategóriába tartoznak a diabétesz szempontjából. Szinte azonos mértékben és sebességgel emeli meg a vércukor szintjét és a szervezetünket arra kényszeríti, hogy fokozott inzulin kiválasztással és a felesleges energia zsírrá alakításával próbáljon védekezni ez ellen. Ráadásaként tartalmaz egy alloxan nevű toxint, ami egy diabéteszt okozó mérgező anyag.

Dobja ki az összes fehér lisztet, amit otthon talál és cserélje le teljes kiőrlésűre. Ha boltban veszi a kenyerét, péksüteményét, csak olyat vegyen, ami teljes kiőrlésű lisztből készült.

FIGYELEM! Nem mindegy, hogy lisztből vagy liszttel!

Nem “teljes kiőrlésű liszttel”. A különbség óriási. Vannak pékségek, ahol 5-10% teljes lisztet kevernek a fehér lisztbe és ebből sütik a kenyeret. Az még éppen ugyanolyan rossz.

Legalább a felhasznált liszt 50-60 százalékának kell teljes lisztnak lenni, hogy ehető legyen egy sütemény vagy kenyér. Létezik ilyen minden szupermarketben. Keresse meg, vagy kérje az eladóktól.

Ha rendszeresen étteremben étkezik, jelezze a tulajdonosnak, hogy mi az elvárása. Csodálkozni fog, milyen fogékonyak erre a vendéglősök. Én eddig majdnem mindig sikerrel jártam. A gyorséttermek vagy a dobozos kiszállított ételek nem érnek semmit és nem is tud rajtuk változtatni. Felejtse el. Annál az is jobb, ha nem eszik semmit.

A feladat tehát egyszerűen hangzik, de nem könnyű betartani:

Ne fogyasszon fehér lisztet élete további részében!

Alakítsa át éléskamráját, változtassa meg bevásárlási szokásait és figyeljen, hogy ne kerüljön fehér liszt a szájába.

És most következik a 4. napi feladat.

A 4. napon pedig a zsírokat vesszük nagyító alá

4. nap – zsírok

Azt kell, hogy mondjuk a legnehezebb lépéseken már túl vagyunk. Innentől annak betartására kell figyelni, hogy tényleg ne igyon üdítőitalt és ne egyen fehér liszttel készült ételeket soha – SOHA!

A mai, a negyedik napi feladat egészen egyszerű, csupán egy kis odafigyelést igényel:

Fogyasszon egészséges mennyiségben esszenciális zsírsavakat, például omega-3 olajokat.

Kitűnően megfelel a halolaj, az oliva és számos csíraolaj. Az általunk ismert legjobb keverékolaj amit Magyarországon kapni lehet az “All-blend” nevű olaj, ami hidegen sajtolt mogyoró, szója, dió és pórsáfrány olajok keveréke. Bioboltokban kapható.

Nagyon ajánljuk a különféle olajos magvakat, de ezek közül csakis a feldolgozatlan (nyers) a megfelelő. A pörköltnek semmi haszna nincs.

Dió, mogyoró, mandula, napraforgó a legkönnyebben beszerezhető. Figyeljen arra, hogy frissen tört változatot szerezzen, mert a kezeletlen magok levegőn megavasodnak. Sajnos a supermarketekben tavasszal már szinte csak avas magot árulnak. Jellegzetes szaga és íze van, ne egye meg!

Még egy lényeges dolog: egyszerre ne egyen meg többet, mint 10-15 mandulának vagy 5-8 diónak megfelelő mennyiségű magot. Vagy például egy kis marék szotyolát. Ezt lehet naponta többször, de egyszerre mindig keveset.

Diabétesz kezelésében értéktelenek a bolti finomított étolajok is. Ezek nagyon durva vegyszeres eljárással készülnek és azon kívül, hogy a gyártójuknak nagy hasznot hoznak, semmi értelme fogyasztani őket. Felejtse el a Vénusz, Floriol és más agyonreklámozott finomított olajat! Az oliva olajok közül is csak az extra szűz a megfelelő. Ezt a leszedés után 24 órával lepréselik, hogy jó minőségű Extra Szűz olívaolajat nyerhessenek. A szűrés és a palackozás folyamata során sem oldószert, sem hőt nem alkalmaznak. Az olajhoz nem adnak hozzá sem tartósítószert, sem adalékot. Az Extra Szűz olívaolaj a természetes előállítási folyamat után megőrzi eredeti zamatát és vitamintartalmát, ezen kívül telítetlen zsírsavakban és antioxidánsokban gazdag.

Eközben a szintén, egyébként helytelenül, olívaolajként hirdetett sansa – amely pomace és orujo néven is kapható – a sajtolás során keletkező maradványokból készülő zsiradék, melyet oldószerezettel nyernek ki a megmaradt olívamasszából. Ez azt jelenti, hogy a már kisajtolt olívamasszát vegyi úton oldják ki újra, majd ahhoz, hogy annak valami íze legyen, 1 %-ban Extra Szűz olívaolajat adnak hozzá. Ezen 1 % alapján a gyártók és a forgalmazók feljogosítva érzik magukat, hogy használják az olívaolaj kifejezést, holott az csupán egy olíva-olajpogácsából készült olajat takar, amely megnevezést – a törvény előírásainak értelmében- minden így előállított termék esetében fel kellene tüntetni a termék címkéjén. A silány minőségű, olcsó készítmény a mediterrán országok legtöbbszörében ma már kereskedelmi forgalomba alig kerül – minőségét ez éppen eléggé bizonyítja.

Magyarországon azonban a megtévesztő címkéknek és a fogyasztók tájékozatlanságának köszönhető az, hogy a fogyasztók a legtöbb esetben az ár és nem a minőség alapján választják az olcsó mellékterméket, az Extra Szűz olívaolaj helyett. Így míg más európai országban száz olívaolaj

vásárlásból összesen kettő sansa, addig hazánkban százból hatvan alkalommal a sansa mellett döntenek a vásárlók.

Ön ne tegye!

Omega-3 kapszulák

Tökéletesen alkalmasak a mindennapi kiegészítésre. Amennyiben be tud szerezni 1 gramm vagy annál nagyobb omega-3 tartalmú halolaj alapú kapszulát, akkor abból vegyen be egyet minden étkezéskor, amikor csak szénhidrátot fogyaszt. Az étellel egy időben. Ezzel mellesleg lassítani fogja a szénhidrát felszívódását is.

Kattintson és olvassa el még [EZT](#) a margarinról.

És [EZT](#) is az olajról.

Gratulálok. Ön most többet tud a zsírokról, mint a legtöbb táplálkozási szakértő. Használja fel ezt a tudást arra, hogy rendbe szedi a cukorbetegségét.

A 4. napi feladat tehát: Szerezzen be egészséges olajat, olajos magvakat és fogyassza rendszeresen!

Az 5. napi feladat itt található és ismerős lesz!

5. nap – újra gyaloglás a szabadban

Az ötödik napi feladat ismerős lesz:

Végezzen ma is 45 perc enyhe testmozgást.

Eddigre már a második napi testmozgást követően regenerálódtak az izmai és ismét munkára fogjuk őket.

Ez a testmozgás nem a zsírégetésről szól. Egészen más a célunk vele. Mindössze az a célunk, hogy megváltoztassuk a testének anyagcseréjét, hatást akarunk okozni a vércukorra és az inzulinválaszra. A mozgás eredményeként számtalan dolog megváltozik az anyagcserében.

Képzelve el ezt úgy, mintha a testének “központi számítógépe” azt tapasztalná, hogy az eddig megszokottal ellentétben egy új, más energiatárolási és felhasználási módszert kell alkalmaznia.

Rövidesen hozzá fog minden sejtje szokni ehhez a megváltozott körülményhez és elindul az anyagcseréje egy megújulás felé vezető úton. Az út végén pedig nem csupán egy egészségesebb életmód lesz, hanem a diabétesz hiánya vagy emléke csupán.

Úgyhogy engedje el az egeret, kapcsolja ki a gépet és irány: 45 perc mozgás a szabadban a 2. napon leírtak szerint.

Majd olvassa el a 6. napi feladatot.

6. nap – hozzáadott cukor

Az első nap megszabadultunk a cukrozott üdítő italoktól. Ma, a 6. napon meg kell szabadulnunk minden hozzáadott cukortól, ami az ételeinkben van. A feladat a hatodik napra tehát:

Hagyja abba a hozzáadott cukrot tartalmazó ételek fogyasztását.

Sajnos ez nem egyszerű feladat abban az esetben, amikor nem saját magának készíti az ételeit. Mondok egy példát: a bab kitűnő étel. Valóban egészséges. Magas protein és rosttartalmánál fogva egyensúlyban tartja a vércukrot és megelőzi a cukorbetegséget. De amennyiben elmegy a boltba vagy az étterembe és babból készült ételt vásárol vagy rendel, kapni fog bele pár kanál cukrot.

A cukor az élelmiszeripar számára olyan, mint a csodafegyver. Mivel tudják, hogy mindenkinek a tudatalattijába az vésődött bele, hogy a cukor finom, bele is teszik mindenbe.

Néha olyan lehetetlen helyeken is találunk cukrot, ami már józan ésszel nem is igazolható. A babkonzervben a harmadik legfőbb összetevő a cukor. De nem csak a babkonzervben fogja megtalálni, hanem szinte minden ipari élelmiszerben. Az ugye természetes, hogy minden sütőipari termékben benne van, de mit keres a libamájpástétomban, a téliszálamiban, a grillkolbászban, az összes konzervben (beleértve a halászlét is), és a vákuum-csomagolt füstölt sonkában?

Ugye nem hisz nekem? Menjen el egy szupermarketbe és keressen cukormentes készételt.

Nem fog találni.

Hála az ipari élelmiszer termelésnek, Ön minden nap kap az ételébe pár dekagramm cukrot, akár kéri, akár nem. Így jön ki a magyarországi 35kg/fő évi cukorfogyasztás, ami csak akkor tűnik rengetegnek, ha tudjuk, hogy ebbe a tegnap született csecsemőt is beleszámolták (KSH).

Figyeljen az ételek címkéjére. A cukor, a fruktóz, a dextróz, kukoricaszirup, a HFCS, a izocukor, mind ugyanazt jelentik: hozzáadott cukrot. Ahol teljesen egyértelmű, ott csak ne vegye meg.

Ilyenek a jégkrémek, cukrozott joghurtok, édességek, kekszek, ketchup, majonéz, saláta dresszingek, stb...

Sajnos a kép nem mindig ilyen egyszerű. Például húskészítmények esetén találni fog cukrozottat és cukor menteset is. Érdemes a boltban pár percet eltölteni ezzel és kiválasztani a kedvencét, ami ebben az esetben nem az ízén fog múlni.

A 6. napi feladat tehát:

Óvakodjon a hozzáadott cukortól és kerülje bármi áron!

Ön is azt fogja tapasztalni, amit mi: a bolti ételek 99%-a hozzáadott cukrot tartalmaz.

Gyári étel = diabétesz

Mi hát a megoldás?

Ha nem vehet gyári ételt, Önnek kell elkészíteni.

Ez néha egyszerűbb, mint gondolná. Például ha nem vehet babkonzervet, mert cukrot tartalmaz, főzzön babot hagyományos módon. Ha nem vehet kukorica- vagy répakonzervet, mert cukrot tartalmaz, főzzön frissből vagy mirelitből. Ha nem vehet bolti felvágottat, mert cukrot tartalmaz, vegyen húst és főzze meg, vagy süsse meg. Meglepve fogja tapasztalni, hogy a színhús olcsóbb, mint a 40% hústartalmú felvágottak.

Számtalan módja van a friss nyersanyagokból való főzésnek. Én azt szoktam mondani viccesen, hogy semmit nem eszek meg, ami nem hasonlít valami ehető dologra. Egy paprika ehető. Egy lecsókonzerv nem. Legalábbis egy cukorbetegnek nem. Egy alma ehető, egy dobozos almalé nem. Érthető?

Nos, tudom, nem könnyű, amit itt kérek, de szóról szóra igaz. Ha most nem hisz nekem, szánjon rá egy órát és győződjön meg saját szemével arról, amit állítok: nem fog cukormentes készételt kapni a boltokban.

7. nap – teljes kiőrlésű gabonák

Kezddjen el teljes kiőrlésű gabonát fogyasztani

Nem állítom, hogy nem lehet megélni kenyér nélkül. A manapság divatos paleolit “vallás” szerint a gabonafogyasztás az oka számos betegségünknek. Részben igaza is van annak, aki ezt gondolja. Mivel azonban kultúránkkal elég erősen összefonódott a gabonák használata az étrendben, foglalkoznunk kell vele.

Ha már gabonát eszik, fogyasszon teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret, teljes kiőrlésű lisztből készült péksüteményt, kizárólag teljes gabonát tartalmazó müzliket vagy reggeli italokat. Nem állítom, hogy nem kell keresgélnie, de legalább 200 ilyen termék van a hazai piacon. A bioboltokban igen bőséges a választék, de a szupermarketek polcain is lehet találni minden esetben

Sajnos itt is figyelmesnek kell lennie. A hangzatos címkék néha átverést takarnak. A Barnakenyér legtöbbször nem azért barna, mert teljes gabonából készült, hanem azért mert megszínezték. A rozskenyérnek csak a neve tűnik egészségesnek. A valóságban rozból őrölt fehérlisztet tartalmaz. A kukoricás kenyér éppen olyan fehér lisztből készül, csak tartalmaz pár százalékban kukoricát.

Furcsa az íze?

Az elmúlt években sok embert beszéltem rá a teljes kiőrlésű lisztből készült ételekre. Kezdetben kevés kivétellel szokatlannak vagy rossznak érezték az ízét. Ez azért van így, mert megszokták a betegséget okozó fehérliszt ízét. A legtöbben amikor hónapok óta a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret vagy süteményt ették, és valami oknál fogva fehérkenyeret kaptak, annak az ízét érezték furcsának és arról számoltak be, hogy már nem váltanának vissza. A teljes kiőrlésű gabona összetétele sokkal gazdagabb íz szempontjából is. Aki megszokta, a gyenge fehérlisztet fogja fitymálni.

Nehéz vele főzni, sütni

A receptek a könyvekben fehér lisztre vannak összeállítva. Teljes kiőrlésű liszttel dolgozni teljesen más arányokat igényel. Viszont szerencsére egészen gazdag irodalma van ennek mostanában. Találtam az Interneten még kenyérsütő tanfolyamot is, ahol természetesen teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret tanítanak.

A lényeg, hogy a hetedik naptól amennyiben gabonára fáj a foga, egyen teljes kiőrlésű lisztből készült ételeket!

Én nem vagyok gabona párti. Szerintem nagy tévedés a ma általánosan elterjedt nézet, miszerint a gabonák adják a táplálkozási piramis alját. Szerintem a zöldségek és a gyümölcsök kellene, hogy képezzék a legfőbb szénhidrát forrást az ember számára, de kétségtelen, hogy egy szelet kenyér igazán jó kedvre derít engem is. De sosem eszem fehér kenyeret. Hamar meg fogja szeretni Ön is. És egy fél év múlva el fogja húzni a száját, ha beleharap egy szelet fehérkenyérbe.

Tanuljon meg bánni a teljes kiőrlésű lisztekkel és készítsen belőle gyógyító ételeket!

8. nap – gyaloglás

A nyolcadik napi feladat megint ismerős lesz:

Végezzen ma 60 perc enyhe testmozgást, kint a szabadban.

Eddigre már az ötödik napi testmozgást követően regenerálódtak az izmai és ismét munkára fogjuk őket.

Növelje meg az időtartamot 60 percre és végezzen ma is nem megerőltető testmozgást, mondjuk gyaloglást kint a friss levegőn.

Hacsak lehetséges végezze ezt a szabadban úgy, hogy a bőrét érje természetes napfény. Ennek hatására D-vitamint fog termelni a szervezete, ami segít stabilizálni a vércukor szintet és megelőzi a diabétesz rosszabbodását.

A mozgást a megszokott módon, a második napon leírtak szerint végezze. Próbálja ki, milyen a másodpercenként két lépéses ritmus. Ez a legkevésbé megerőltető gyaloglás. Kevésbé fársztó, mint a lassú séta. Ezt egy arab sivatagi vezetőtől tanultam.

9. nap – stevia

Hagyja abba a cukor és különféle mesterséges édesítőszer (sucralose, aszpartam, Nutrasweet, szacharin, stb...) fogyasztását. Édesítőszerként a mai naptól használjon Steviát!

Vásároljon steviát!

A stevia egy növény. Dél-Amerikában őshonos, ahol a helyi indiánok használják több száz éve teaként étvágycsillapításra, bőrbetegségek (dermatitis, eczema, seborrhoea) ellen, vágási sebek esetén is, mert gyorsan hat, különösebb forradás jele nélkül.

A Stevia rebaudiana leveleiből készített kivonatok becslések szerint több százszor édesebbek a cukornál.

A Stevia levelét, illetve az abból kinyerhető és az édes ízért felelős szteviozidokat sokféle édesítőszerként használják, ízhátása azonos tömegű cukorénál mintegy 300-szor erősebb, lassabban alakul ki és tovább tart. A vércukorszintre nincs hatása, sőt még kissé növeli is a glükóztoleranciát.

Emiatt a stevia a cukorbetegnek természetes édesítőszer.

Jó tulajdonságai édes íze mellett, hogy a lép, a máj, és a hasnyálmirigy működését serkenti, így hosszan tartó fogyasztás esetén képes a vércukorszintet csökkenteni. Cukorbetegnek kifejezetten ajánlott.

Nálam a kertben is megnő és májustól szeptemberig nagy mennyiségben hozza leveleit és virágait, amiből kitűnő, mézédess tea főzhető egyetlen gramm szénhidrát nélkül. Téltre be kell menteni a lakásba, mert nem fagytűrő.

Ha kivonatot vásárolni megy, vegyen port és cseppeket is egyszerre. Próbálja ki, melyikkel boldogul jobban. Én jobban szeretem a cseppeket, abból is az alkoholos oldatot. A vizes is jó, de hűtőszekrényben kell tárolni felbontás után, emiatt nem vihetem magammal a táskámban. A különböző termékek édesítő hatása jelentősen eltérő lehet. Láttam már tízszeres különbséget is.

Az íze két hét alatt megszokható. Legyen kitartó. A lényeg, hogy soha ne édesítsen cukorral vagy aszpartammal.

És már mehet is a 10. napi feladatra.

10. nap – multivitamin

Szerezzen be egy jó összetételű multivitamint!

Szüksége van arra, hogy minden nap kiegészítse az étrendjét egy olyan multivitamin készítménnyel, ami arányaiban, komplexitásában és méretében is alkalmas arra, hogy támogassa szervezetét a program során és utána folyamatosan.

*Ennek feltétlenül kell, hogy tartalmazzon **krómot, magnéziumot és cinket** valamint bőségesen **B-vitaminokat** és **D-vitamint**.*

Egy ilyen összeállítás nem fér bele egyetlen tablettába vagy kapszulába. Általánosan elmondható, hogy az egytablettás multivitamin készítmények nem érnek sokat. Legalábbis abban az esetben, ha napi egy tablettát a javasolt mennyiség. Amennyiben a fent javasolt összetevőket hatékony mennyiségben egyetlen tablettába szeretné sajtolni valaki, az egy kisebb ping-pong labda méretével vetekedne. Nem lenne egyszerű lenyelni.

Az Ön szervezetének olyan mennyiségre van szüksége ezekből az egyébként kis mennyiségben szükséges tápanyagokból, ami nem zsúfolható bele egyetlen kapszulába még a legmodernebb gyártási technológiákkal sem. Ahogy soha nem lesz 1cm-es csirkecomb, amitől jóllakhatunk, ugyanúgy nem lehetséges egy tablettát méretű napi multivitamint gyártani, ami hatékony.

Szerencsére több gyártó választékában is kapható olyan alap multivitamin csomag, ami egy csomagban, de azon belül több kapszulában ill. tablettában tartalmazza a napi szükséges adagot. Én a [Vitaking Multi Profi](#) csomagjait javaslom. Azok közül is a [Multi Plusz](#) nevű tartalmazza a legtöbb olyan összetevőt, ami a diabéteszesnek segít.

Természetesen nem a márkanév a lényeg, hanem az összetétel. Egy legalább 50-es B-komplex tablettát, minimum 1000mg C-vitamint, 500mg kalciumot és 250mg magnéziumot, valamint 50mcg krómot feltétlenül legyen benne a napi adagban. A többi egyéb vitamin pedig legyen ezekkel arányosan összeállítva.

Most is, mint az elején hangsúlyozni szeretnénk, hogy mielőtt elkezdi szedni, tájékoztassa erről orvosát és kérje ki a tanácsát.

Ha ezzel megvagyunk, jöhet a 11. napi feladat.

11. nap – erőfeszítés

Kezden el erőfeszítést igénylő feladatokat végezni! Az eddigi nem megerőltető séta mellett most arra van szüksége, hogy az izmait megerőltesse.

Az optimális az lenne, ha beiratkozna egy konditerembe és egy szakértő edzővel fokozatos, a jelenlegi kondíciójának megfelelő programot dolgoznának ki.

Alternatívaként beszerezhet egy pár kézi súlyzót és egy oktató videót bármelyik sportszer szaküzletben. Ha erre sem szeretne költeni, a fekvőtámasz + guggolás + felülés kombináció is megteszi. A lényeg az, hogy hetente egy alkalommal erőltesse meg alaposan az izmait. Nem sok, hanem nehéz munkát kell az izmoknak végezniük. Ha valaki tud 500 felülést végezni, annak semmi értelme. Vegyen az ölébe egy nagy követ és csináljon 10 felülést vele, de a tizediknél kerekedjen ki a szeme és ne tudjon még egyet csinálni.

Ha egy kézi súlyzóval tud csinálni 100 karhajlítást, annak semmi értelme. Növelje meg a súlyt pár kilóval és csináljon tízet mindössze, de a végén érezze, hogy meggyullad a bicepsz.

Ha tud 100 guggolást végezni, akkor vegyen a vállára 10-15 kiló nehezéket és csináljon egy tucattal csupán, de érezze, hogy égnek az izmai és kínozza őket.

Érti a különbséget ugye?

Ez meg fogja változtatni azt a módot, ahogy a teste a cukrot felhasználja és növekedni fog a sejtek inzulin-érzékenysége. Ráadásul fel fogja gyorsítani az anyagcseréjét és a vér és oxigén ellátását is a szöveteknek.

Ettől azok jobban is fognak kinézni. Nem elhanyagolható mellékhatás.

És itt jön a 12. nap emberpróbáló feladata.

12. nap – koffein

A tizenkettedik napi feladat nem biztos, hogy könnyű lesz Önnek. Amennyiben rendszeres kávé fogyasztó, akkor emberpróbáló, amennyiben nem, akkor gyerekjáték:

Ne igyon többet koffein tartalmú italt!

Legyen ez az utolsó nap, hogy koffeint ivott. A koffein vércukor ingadozást és egyéb hormonális elváltozásokat okoz. Amennyiben eddig ivott kávé vagy egyéb formában koffeint tartalmazó italt, a mai naptól hagyjon fel ezzel.

A koffein függőség csupán a 25. napra fog elmúlni és közben többször jelentkezni fognak a megvonás tünetei. Igen: függőség és megvonási tünetek. Semmiben nem fog különbözni, mint egy drogmegvonás. Majd meglátja.

Hogy elkerülje a fejfájást és az álmatagságot, célszerű fokozatosan leállni róla. Első nap felezze meg az adagot. Ha napi három kávé ivott eddig, igyon kettőt, majd másnap egyet és a negyedik napon egyet sem.

Amennyiben sikerült leszoknia róla, soha többet ne fogyasszon koffeint tartalmazó italt.

És a 13. nap jön ahol a croissant is megy a levesbe.

13. nap – transzsírok

Hagyja abba a hidrogénezett növényi olajok fogyasztását.

Ezek a nevükkel ellentétben nem természetes, hanem vegyészek által előállított olajok, amik szív és érrendszeri betegségeket okoznak valamint hozzájárulnak a cukorbetegség kifejlődéséhez.

Mik is ezek az olajok? Elsősorban a margarinok és a különféle sütőzsiradékok. Ezeket a legsilányabb minőségű vegyi úton kinyert olajokból vegyi úton állítják elő azért, hogy a megfelelően kenhető állagot elérjék. Gyakran aromákkal és színező anyagokkal is kezelik, hogy ízletesebbek legyenek vagy az olaj eredeti szagát elvegyék. Amennyiben csomagolt élelmiszert vásárol, a hidrogénezett vagy részben hidrogénezett növényi zsiradék, és a transzsír feliratok a csomagoláson arra utalnak, hogy ilyet tartalmaz a termék.

Gyakorlatilag az összes ipari pékáru kisebb-nagyobb mértékben tartalmaz hidrogénezett olajat. Beleteszik a kenyerekbe, a péksüteményekbe. Benne van a ropiban, a Pilótakekszben, a fánkokban és a kakaós tekercsben. A nápolyi szeletek majdnem fele ebből áll. Még az egészséges reggelinek pozicionált gabonaszeletek is ebből készülnek. Akár viccesnek is gondolhatnánk, hogy a szív- és érrendszerünkért aggódó Norbi Update1 müzliszeletei horror mennyiségben tartalmaznak transzsírsavakat. Még a tejtermékek közé kevert sajtnak nevezett valamiben is találtunk már ilyet, amivel a pizzáját vagy a "sajtos-tejfölös" lángosát megszórták. Ezeket ne vásárolja meg és próbálja kikényszeríteni a kereskedőtől az egészségesebb termékeket.

Sajnos az éttermi ételek esetén nem kell feltüntetni az összetételt, emiatt majdnem biztosan azt állíthatjuk, hogy margarinnal vagy sütőzsírral főznek és sütnek. Ez ugyanis sokkal olcsóbb, mint a vaj vagy a szűzolaj.

A 13. napi feladat tehát:

Soha ne egyen ettől kezdve betegségkókozó hidrogénezett olajat.

Egyen, illetve használjon helyette szűzolajat vagy vajat. Ne vásároljon telített olajokat tartalmazó pékárut és amennyiben lehetősége van rá kényszerítse ki, hogy ilyet ne áruljon a kereskedés, ahol vásárol.

Olvassa még el a [Nátúr Hírek erről szóló cikkét](#) is!

Amennyiben viszont elhatározta magát és olajra cseréli a saját konyhájában a margarint, olvassa el a következő cikket, mielőtt vásárolni indul: [ANYUKÁM IS EZZEL FŐZÖTT.](#)

Ha ezt megfogadta, mehetünk a 14. napi feladatra.

14. nap – egy óra a szabadban

Folytassa a 2. napon leírtak szerint a mozgást a szabadban, innentől kezdve minden 3. napon.

Az edzés **legalább egy órán** át tartson és fokozatosan emelheti a terhelés szintjét, ahogy az izmai egyre jobban bírják a terhelést. Minden 3. napon legyen edzés. A két edzés közötti két nap a regenerálódási szakasz.

Alakítson ki rendszert erre, használjon figyelmeztető jelzést a naptárjában, a telefonjának időzítőjében, vagy szerezzen maga mellé egy társat, akivel együtt végzik az edzést. Egy társ remekül kiegészíti a saját akaraterejét és kisebb az esélye annak, hogy lustaságból feladja.

Sokat segíthet a megfelelő intenzitás meghatározásához, ha szerez magának egy pulzus mérő órát. Ezt már 5000Ft körüli áron lehet kapni a sportszer áruházakban. Ne vegyen drága típust, a legolcsóbb is megteszi.

Az Ön ideális edzési pulzusát pedig ki tudja számolni egy egyszerű képlettel:

- Ideális pulzus alsó határa: $(220 \text{ mínusz az ön életkora}) \times 0,65$
- Ideális pulzus felső határa: $(220 \text{ mínusz az ön életkora}) \times 0,75$

Például egy 52 éves ember esetén:

- Ideális pulzus alsó határa: $(220-52) \times 0,65 = 109$
- Ideális pulzus felső határa: $(220-52) \times 0,75 = 126$

A példában szereplő embernek 109 és 126 között lenne az a pulzusszám, amit tartani kellene az egy órás edzés teljes időtartama alatt. Ez alatt nem túl hatékony az edzés, ez felett pedig fárasztó lehet a mozgás.

A szabadban végzett edzés sokkal egészségesebb – ezt ne feledje.

A 14. naptól a feladat:

Edzés minden harmadik nap a szabadban. Gyaloglás, kocogás vagy kerékpározás a saját kondíciójának megfelelő gradiensen.

Élvezze az esőt, a szelet vagy a hideget. A hideg az nagyon egészséges!

Ha van kedve, látogasson meg bennünket a Facebook-on, de ne a mozgás helyett, hanem utána. Írja meg, milyen volt beleszagolni az esőbe vagy csodálni, hogy remeg a levegő a forró aszfalt felett.

Aztán gyerünk a 15. napi feladatra!

15. nap – rostok

Kezden el fogyasztani rost étrendkiegészítőt napi rendszerességgel

Ez lehet kimondottan erre a célra szánt étrend kiegészítő, de bevetheti találékonyságát is.

Az általam ismert legjobbnak tartott rostforrás a Chia mag. Magas rost tartalom mellett omega-3 olajat és egyéb értékes ásványi anyagokat is tartalmaz. Gyári készítmények közül a Dr.Natura által forgalmazott Colonix rostkeverék is remek, ami 15, kizárólag növényi eredetű rostot tartalmaz.

Ha inkább az olcsó megoldásokat kedveli, akkor vegyen és egyen korpát. Majdnem azonos hatékonysággal tudja alkalmazni, mint a drága étrendkiegészítőket.

Amennyiben megemeli a napi rostmennyiséget az étrendjében, akkor természetes módon lassítja a szénhidrátok felszívódását és ezzel a vércukor hirtelen megemelkedését. Ez a vércukor stabilizáló hatás ami miatt be kell iktatni a programunkba. Mellesleg más előnyös tulajdonsága is lesz: tisztán tartja a bélrendszert.

A rostokat evés közben kell fogyasztani. Akár a Chiát vagy a Colonix rostkeveréket választja, akár a korpát, nem evés előtt vagy után, hanem pontosan evés közben kell ezt is bevenni. Fél órával evés előtt vagy után már nem ér sokat.

16. nap – GI és inzulin értékek

Tanulja meg minél több étel GI és inzulin emelési értékét

A Glikémiás index, rövidítve GI, egy számérték, amely arra utal, hogy milyen gyorsan szívódik fel az adott élelmiszerben lévő szénhidrát vagy cukor a szervezetben.

Önkényesen a szőlőcukor értéke a 100, és ehhez képest határozták meg a többi étel GI értékét.

Az alacsony glikémiás indexű ételek lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, így hosszan tartó telítettség érzést okoznak. Minél alacsonyabb egy étel GI-értéke, annál kevesebb glükózt juttat a véráramba, így a hasnyálmirigynek is kevesebb inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a cukor eljusson a sejtekhez. Minél kevesebb inzulin termelődik, annál kevesebb zsírt raktároz el a szervezet. A magas glikémiás indexű ételek azonban gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, amelyek hirtelen megemelik a vércukor és inzulin szintet, amit a vércukorszint hamar leesése követ éhségérzetet okozva.

A mai orvosi és étrendi ajánlások zöme kizárólag a glikémiás indexen alapult, más tényezőt nem vizsgált. Amelyik tápláléknak alacsony volt a glikémiás indexe, arra azt mondják, hogy jó, amelyiknek meg magas, arra azt mondták, hogy nem jó. A nézet meglehetősen népszerű, azonban az igazság ennél kicsit komplikáltabb.

A kizárólag a GI értéket figyelembe vevő diéták legfőbb hibája, hogy néha az alacsony glikémiás indexű ételek nem olyan inzulin reakciót váltanak ki, mint az várható lenne.

A diabétesz szempontjából nem a vércukor szint emelkedés az elsődleges, hanem a vércukor szint által kiváltott inzulin elválasztás. Az inzulin elválasztást azonban nem csak a vércukor szint emelkedése határozza meg.

Számos alacsony GI értékű étel magas inzulin kiválasztással jár, míg jó pár magas GI értékű étel pedig alacsonnyal. Így az alacsony glikémiás indexű tej, joghurt, narancs, hal, marhahús is lényeges inzulin emelkedést okoz, míg például a barna rizs, aminek extrém magas a GI értéke, alig okoz inzulin reakciót. Érdekes nem?

Az cukorbetegséghez pedig a folyamatosan magas inzulinszint vezet! A magas inzulinszint ugyanis inzulin érzéketlenséget (inzulin rezisztencia) eredményez, s az általa kiváltott másodlagos magas inzulinszint hatására a magas vérzsír és magas vércukorszint tovább romlik, a zsírraktározás miatt pedig elhízunk.

Mivel a szervezet inzulin érzékenysége napközben változik, ezért pl. reggelire levesebb szénhidrátot érdemes fogyasztani, mint ebédre vagy vacsorára.

A következő táblázat segít eligazodni ebben a kérdésben, hiszen tartalmazza azokat a táplálékokat, melyek igen magas inzulin választ eredményeznek:

	Glikémiás index	inzulinérték	inzulin/glikémiás index
Fehér kenyér	100	100	1,00
Alma	50	59	1,18
Banán	79	81	1,03
Narancs	39	60	1,54
Szőlő	74	82	1,11
Barna rizs	110	62	0,56
Burgonya	141	121	0,86
Fehér rizs	110	79	0,72
Lencse	62	58	0,94
Mogyoró	12	20	1,67
Szárazbab	114	120	1,05
Chips	52	61	1,17
Croissant	74	79	1,07
Csokoládé	79	112	1,42
Hal	28	59	2,11
Jégkrém	70	89	1,27
Joghurt	62	115	1,85
Keksz	118	87	0,74
Kukoricapehely	76	75	0,99
Marhahús	21	51	2,43
Mézes müzli	60	67	1,12
Rozskenyér	60	56	0,93
Sajt	55	45	0,82
Tej	30	90	3,00
Tészta	46	40	0,87
Tojás	42	31	0,74
Torta	56	82	1,46
Zabpehely	60	40	0,67

A feladatunk tehát mára a következő:

Tanulja meg a fenti pár bekezdésben olvasható adatokat és soha többé ne igyon gyümölcsleveket vagy egyéb magas inzulin elválasztást okozó italt vagy ételt.

A gyümölcslék helyett mindig egyen teljes gyümölcsöt.

És most menjünk a 17. napi feladathoz.

17. nap – nyers zöldség és gyümölcs

Egyen több nyers gyümölcsöt és zöldséget.

Bár a gyümölcsök érdekes módon sok cukrot tartalmaznak, remek táplálékok a cukorbetegek számára is. Sajnos ezt nem kellőképpen hangsúlyozzák ki az orvosok.

Amennyiben együtt kíván élni a természet állandó harmóniájával, és annak részeként élve gyógyulni, válassza a szezonnak megfelelő gyümölcsöt vagy zöldséget. Ezzel egyrészt olcsóbban, másrészt a legmagasabb tápanyagtartalom mellett jut a terményekhez. Ne júliusban egyen narancsot, decemberben pedig dinnyét.

A legmegfelelőbb gyümölcsök a cukorbetegek számára a bogyós gyümölcsök: eper, áfonya, ribizli, meggy, málna, de télen az alma és a körte is remek választás. Én minden nap eszek almát, mert olcsó és egész évben elérhető. De mindig van a fagyasztóban mirelit bogyós erdei gyümölcs is. Ezt a szupermarketek árulják egész évben és kitűnő biztonsági tartalék, ha semmi friss gyümölcs nem lenne otthon. Minél színesebb egy gyümölcs leve, annál értékesebb egészségvédelmi szempontból.

A zöldségeket fogyassza nyersen vagy enyhén párolva. Ne főzze túl őket. Legjobb, ha nem is főzi.

A konzervek nem jók, mert hozzáadott cukrot tartalmaznak. Sajnos ez a jellemző az aszalt gyümölcsökre is. Amennyiben van módja magának aszalni, az remek, de a bolti aszalt gyümölcsök hozzáadott cukrot tartalmaznak.

Télen a mirelit a jobb választás, a befőttekhez képest. Egy jó dolog a 21. században, hogy ma már egész télen lehetősége van bárkinek friss gyümölcshöz jutni.

Fogyassza őket legalább kétszer-, de inkább háromszor akkora mennyiségben, mint eddig. Ne aggódjon: nem hízni fog, hanem fogyni tőle.

És olvasson tovább a 18. napi feladattal.

18. nap – Gymnema, fahéj, eperfa

A program során ma értünk el az egyik leghatékonyabb és leggyorsabb eredményt hozó lépéshez. Három gyógynövényt kezdünk el szedni napi rendszerességgel: a fahéjat, az eperfa levelét és a Gymnema sylvestre nevűt.

Szerezze be ezeket és az orvosával szigorúan felügyelve kezdje el fogyasztani őket. **Gymnemax** néven a Vitaking gyárt olyan kapszulát, amiben mindhárom gyógynövény arányosan és együtt van jelen.

Klinikai kutatások bizonyították, hogy ez a három gyógynövény képes helyreállítani a béta-sejtek inzulin termelő képességét a hasnyálmirigyben. A drogériákban és a patikákban beszerezhető, vagy interneten rendelhető és általában véve biztonságos a rendszeres fogyasztása egészséges embereknek.

Problémát a cukorbetegség esetén okozhat, amennyiben anélkül áll helyre az egészséges inzulinszint termelődése, hogy erről tudomása lenne és változatlanul adagolja a gyógyszereit vagy az inzulint.

Emiatt hívjuk fel ennél a pontnál mindenki figyelmét arra, amire már a nulladik napon is, hogy soha ne hanyagolja el a mérést és tájékoztassa orvosát minden változtatásról.

A két növényt egy helyen beszerezheti kapszulázott formában: **ITT**.

Minden étkezés közben vegyen be egyet-egyet mindkettőből. És nagyon figyeljen a vércukorra, főleg ha eddig gyógyszert szedett! El fog indulni meredeken lefelé!

Ez nem volt nehéz. Gyerünk a 19. napi feladatra

19. nap – tiszta víz

Mától a tiszta víz legyen az itala. Hagyjon fel a tea, gyümölcslé, tej, sör, stb... fogyasztásával és igyon napi több liter, de csak tiszta vizet.

Ennek leggazdaságosabb módja az, ha beszerez egy házi “ozmózis elven működő” víztisztító készüléket. Sok ilyet lehet kapni a szaküzletekben.

A beszerelése igényel némi barkácsoló hajlamot és kezűgyességet. Amennyiben szükségét érzi, vásároljon szaküzletben és kérje a beszerelést.

Amennyiben nincs lehetősége most erre pénzt költeni, az alacsony ásványi anyag tartalmú ásványvíz és forrásvíz is megteszi, de a csapvíz csak ritkán, mert a legtöbb esetben szennyezett talajvíz vagy felszíni víz adja az alapjukat, amit vegyileg kezelnek, hogy legalább ne legyen fertőzőtt.

Számtalan semmire sem jó víztisztítót lehet kapni. Ne hagyja magát lebeszélni az ozmózis membrános több fokozatú készülékekről. Lehet, hogy olcsóbban vagy kevesebb szerelést igénylő terméket próbálnak Önre sózni. Sajnos ezek éppen arra nem valók, amire ajánlom.

Ha van kedve olvasson még pár dolgot a csapvízről: [ITT](#).

És mátol igyon tiszta vizet. Ez az egyetlen ital, amire a sejtjeinek szüksége van.

És lapozzon a 20. napi programért!

20. nap – áttekintés

A mai napon csupán leellenőrizzük minden rendben zajlik e eddig:

A 20. napon vizsgálja meg becsületesen tartja e a program legfontosabb pontjait.

Bár az összes pont lényeges, de a legfontosabbakat most itt nézzük meg:

- Végzi a nem megerőltető kardio edzéseket minden harmadik napon?
- Végzi az izmokat is megterhelő erőedzést hetente egy alkalommal?
- Leállt a cukor és a fehérliszt evéséről?
- Nem iszik üdítő italt és gyümölcsleveket?
- Szed naponta multivitamin étrendkiegészítőt, ami krómot, E-vitamint és C-vitamint is tartalmaz?
- Abbahagyta a hidrogénezett margarinnal készült ételek evését?
- Fogyaszt napi rendszerességgel omega-3 olajat?

A mai – ha jól számolom – amúgy is egy edzésnap. Használja fel ezt a napot arra, hogy átnézi a saját haladását és megteszi a szükséges korrekciókat.

Kerüljön minden a helyére, hogy sikerrel tudja befejezni a 25 napot.

Aztán gyerünk a 21. napi feladatra!

21. nap – Superfood

Kezden fogasztani teljesértékű koncentrátumokat.

Érdemes megtanulni egy talán új kifejezést, a “superfood” szót.

A super azt jelenti, nagyon-nagyon jó, a food pedig élelmiszert jelent az angol nyelvben. A superfood szót igen-nagyon-jó-élelmiszernek lehetne fordítani, de ez kicsit béna. Maradjunk nyugodtan a [superfood](#) elnevezésnél. Úgyis ez fog meghonosodni és nem baj, ha tudunk pár szót idegen nyelven.

Mi superfood és mi nem az?

Sajnos a szót olyan élelmiszerek is bitorolják, amiknekről mindent lehet mondani, csak azt nem, hogy igen-nagyon jók lennének. Segíték inkább pár konkrét típus megadásával, amiket mi megvizsgáltunk és jónak találtuk.

Emerald Balance a Spirit Garden-től

Számomra a legfinomabb ízű és összetételében is a legjobbnak mondható termék. A hivatalok sokáig üldözték a benne található stevia miatt, de ma már **több helyen újra kapható**. Nem az volt a baj, hogy a stevia nem jó, hanem az, hogy a hivatal meg van örülve.

Dr. Schulze superfood

Egy amerikai doki MLM hálózatban terjedő terméke. Kitűnő az összeállítása, ám hitvány az íze. Akinek ez nem akadály, próbálja ki bátran. A fentiek közül ez tartalmazza a legtöbb spirulinát, ami a legjobb fehérje forrás szerintem.

Innerlight SuperGreens

Nagyon magas fű és gyógynövény tartalma miatt étkezésre magában nem alkalmas, de remek kiegészítője lehet a fenti termékeknek. Én egy doboz SuperGreens port belekevertem fél kilogramm spirulinába és így kaptam rendesen ehető keveréket.

Spirulina

Amennyiben Ön az egyszerű megoldások híve, a [spirulina](#) magában jelenti a megoldást. Ez a világ egyik legegyszerűbb élőlénye, mégis tartalmaz mindent, amire Önnek szüksége van.

Chia

Nyersen fogyasztható gabona. Kiemelkedően magas omega-3, rost és ásványi anyag tartalma miatt kitűnő kiegészítője a cukorbetegség étrendjének.

Szinte bármibe belekeverhető és ezáltal minden hagyományos étel tápértékét képes megnövelni.

Gyerünk a 22. napi feladathoz!

22.nap – zsírban sütés

A 22. napi feladat egyszerű és világos:

A mai naptól hagyja abba a forró olajban sült ételek fogyasztását.

Nincs több rántott csirke, ropi, chips, hagymakarika, fánk, lángos, sültkrumpli, stb...

Minden ilyen forró olajban hirtelen kisütött tészta ill. hús vagy zöldség rákot okozó toxinokat tartalmaz, amik a finomított olaj forrosításakor jönnek létre. Ezek egyszerre okoznak rákot és károsítják a hasnyálmirigyet és a májat. Ezzel rosszabbítja a cukorbetegségét.

Nincs több sült tészta, chips és lángos.

Soha többet.

Tiltakozik? Olvassa el a cikkünket az olajról: [ITT](#)

Ha magához tért, olvassa tovább a programot

23.nap – Olajcsere

Alaposan csökkentse le az állati eredetű zsírok fogyasztását és válasszon helyette növényi eredetű zsíradékokat vagy zsíros növényeket.

Az állati eredetű zsírok, mint a húsok, a sajtok és egyéb zsíros tejtermékek hozzájárulnak a cukorbetegség romlásához. Kezdjen el zsírokban gazdag növényi eredetű dolgokat enni ezek helyett.

Zsíros növények

Az avokado remek megoldás. Nagyon zsíros. Ha érett, kenhető mint a lágy vaj. Első alkalommal kérje ki egy hozzáértő szakács segítségét, mert főként a szupermarketekben ehetetlenül rossz apró avokádókat árulnak és ha ezzel találkozik először, elmegy a kedve az egészszől. Az érett avokádó fél kilónál is nagyobb és nagyon finom édeskés ízű gyümölcs.

Diók, magok, olíva, stb... Igen sok olajos dolog kapható, fogyassza ezeket változatosan. A Biogreen gyárt itthon finom lenolaj tartalmú étkezési olajokat. az is kitűnő választás. Jobb boltokban beszerezhető.

Nem kell sok. Napi 3-4 evőkanálnak megfelelő zsírmennyiség bőven elegendő. Ha diót, mandulát vagy egyéb olajos magvat eszik, akkor se egyen többet alkalmanként egy evőkanálnál vagy naponta 5-6 evőkanállal. Egy félkilós avokádó két napra elegendő zsírt tartalmaz.

Ideális esetben Ön nem is eszik állati zsíradékot.

A teljes megtartóztatás nem előírás a program során, de csökkentse le a mennyiségüket, amennyire lehetséges. A zsírosbödönt – ha van otthon – eladhatja. Ebben az életében többé nem lesz rá szüksége. Minek foglalja a helyet.

Lássuk a 24. napot!

24. nap – ismerkedés a *gabonákkal*

Ha azt mondom valakinek, hogy gabona, mindjárt a búzára, rozsra, zabra vagy kukoricára gondol. Pedig ezek a legértéktelenebb gabonák, főleg egy cukorbeteg számára.

Ismerkedjen meg pár egzotikusnak tűnő gabonával

Látogasson meg egy bioboltot vagy egy egészséges ételeket is forgalmazó üzletet és keressen termékeket, amik hajdinából készülnek. A hajdina a legjobb gabona a cukorbetegnek, mert extrém alacsony a glikémiás indexe.

Az általam ismert egyetlen nyersen fogyasztható gabona a chia. Csodálatos és finom. Egy evőkanállal egy kefirbe keverve csodát mivel aznap a sejtjeinkben.

- 10x több omega3 olajat tartalmaz, mint a lazac,
- 9x több antioxidánst, mint a narancs,
- 5x több vasat, mint a spenót,
- 5x több kalciumot, mint a tej,
- 3x több rostot, mint a korpa.

Mit szól ehhez?

Szintén jó, ha megkóstolja a quionát. A quinoa egy dél-amerikai gabonaféle, az inkák a magok anyjának hívták. Gyorsan megfőzhető, kellemesen semleges ízének és állagának köszönhetően készíthetjük köretnek, kásának, főételnek vagy desszertnek is. Elkészíthetünk belőle mindent, amit rizsből vagy kölesből készítenénk.

Erről jut eszembe. A köles a leghatékonyabb rák elleni étel. Tudták? Próbálja ki a kölest is, a kamut is.

Tobzódjon egyet és használja ki a lehetőséget. Tegnap úgyis földbe döngölhette a hír, hogy a húsfogyasztását is megnyirbáljuk.

Meséljen erről a 25 napos programról a boltosnak, ahol vásárolni fog. Biztosan kap tőle is segítséget. Rengeteg étel készül a fenti alapanyagokból és készétel formában is elérhető a jobb bioboltokban. Pástétomok is készülnek a fenti gabonákból. Sokan észre sem veszik, hogy nem ipari bőrkéből készült májaskrémet esznek, hanem hajdinapástétomot.

25. nap – az utolsó nap

25. nap – az utolsó nap

Eljött az utolsó nap a programunkban. Hogy ment eddig? Feladta a 3. napon vagy nyomja rendesen?

A 25. napot csak annak kell elvégeznie, aki az előtte 24-et is becsületesen végigcsinálta:

Egyeztessen egy újabb időpontot azzal az orvossal, akivel a 0. napon is megvizsgáltatta magát.

Menjen el hozzá és vizsgáltassa meg magát újfent. Vessék össze együtt a kapott eredményeket a 25 nappal ez előtti eredményekkel.

Mindketten látni fogják, hogy a szervezete teljesen átalakult. A gyógyszereket csökkenteni kell vagy el is hagyhatja. Az inzulin adagot eddigre már biztosan csökkenteni kellett, és valószínűleg el is hagyhatják és soha többet nem lesz rá szüksége.

Persze feltéve azt, hogy nem tér vissza korábbi életmódjához, ami addig juttatta, hogy gyógyszerek vagy inzulin nélkül nem maradhatott volna életben. Most, hogy tudja az okot és saját magán tapasztalta meg azt, hogy van megoldás és létezik gyógymód, ami nem más, mint a rossz szokások elhagyása és jó szokások felvétele, ki tudja Önt meggyőzni arról, hogy a diabétesz genetikai szerencse kérdése?

Ha végigcsinálta gratulálunk és további jó egészséget. Ha nem csinálta végig, semmi baj. Amikor elég erőt érez, vágjon bele ismét és ha elég motivált lesz, menni fog.

A 25 napos programot nem adtuk ingyen.

Bár nem fizetett érte semmit, most, hogy meggyógyult: az adósunk.

Azt kérjük, hogy amennyiben bármi sikere volt a program során, azt írja meg nekünk és mesélje el mindenkinek, akivel találkozik. Higgye el, minden negyedik ember, aki szembe jön Önnel ugyan ezzel a problémával küzd. Még ha nincs is tudatában, a sejtjei küzdenek és előbb vagy utóbb fel fogják adni.

Jó lenne, ha addigra tudnák, hogy mindössze 25 nap kell a gyógyulásához.

Ha van kedve, csatlakozzon hozzánk a Facebook-on. Ott minden héten újabb információkat fog találni és kapcsolatba léphet másokkal, akik a programon vannak, vagy már elvégezték.

Kérem, hogy tartsa meg a jó szokásokat és maradjon egészséges.