

1. nap

Kedves Sorstárs!

25 napos diabétesz eltüntető programunk első feladata a következő:
Hagyja abba az üdítőital fogyasztást!

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

Jelenleg a Magyarországon kapható üdítők vagy cukrot, vagy mesterségesen előállított édesítő szereket - melyek leggyakrabban mérgező vegyületek -tartalmaznak. Egy cukorbeteg mindössze abban dönthet, hogy a cukor őli meg vagy az aszpartam.

Egyetlen megoldásként a stevia (sztívia) 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 vízzen felül italként bejut, problémát jelent a szervezetének, legyen az tej, sör, bármí.

Gyakran gondolják, hogy a tea, kávé, alkohol és a különböző üdítőitalok megfelelő helyettesítói 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!

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 fentiek egy példával. Képzeld 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

Eddig elég egyszerű - nem?

2. nap

25 napos diabétesz eltüntető programunk második napi feladata a következő:
45 perc gyaloglás a szabadban!

A 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. Gyakori kérdés: esőben, hóban mit tegyek?

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

Ne aggódjon az időjárás miatt. Csodálja a rossz időt, ha éppen az van. Ez sem nehezebb, mint a tegnapi feladat.

3. nap

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 harmadik napi feladat:

Hagyja abba az összes fehér lisztet tartalmazó étel fogyasztását.

Ide tartozik a fehér kenyér, a péksütemények, az édes ill. 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 "teljes kiőrlésű liszttel". A különbség óriási. Vannak pékségek, ahol 5-10% teljes lisztet kevernek a fehér lisztbe és ebből sűtik a kenyeret. Az még éppen ugyanolyan rossz.

Legalább a felhasznált liszt 60-70 százalékának kell teljes lisztnek 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 élelscamráját, változtassa meg bevásárlási szokásait és figyeljen, hogy ne kerüljön fehér liszt a szájába. Holnap küldjük a 4. lépést.

4. nap

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

A mai 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 "Allblend" 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 szupermarketekben 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 olajok 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!

A 4. napi feladat tehát:

Szerezzen be egészséges olajat, olajos magvakat és fogyassza rendszeresen!

5. nap

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.

Az 5. napi feladat tehát:

45 perc mozgás a szabadban a 2. napon leírtak szerint.

6. nap

Az első nap megszabadultunk a cukrozott üdítő italoktól. Ma, a 6. napon meg kell szabadulnunk minden hozzáadott cukortól, ami az ételünkben 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. Mondjuk 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 téliszalámiban, a grillkolbászban, az összes konzervben (beleértve a halászlét is), és a vákuumcsomagolt füstöltsonkában?

Ugye nem hisz nekem? Menjen el egy szupermarketbe és keressen cukormentes készítelt. 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 dresszinge, stb...

Sajnos a kép nem mindig ilyen egyszerű. Például húskészítmények esetén találni fog cukrozottat és cukormenteset is. Érdekes 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 minden áron! Ön is azt fogja tapasztalni, amit mi: a bolti ételek 99%-a hozzáadott cukrot tartalmaz.

Gyári étel = diabétesz

7. nap

Kezdjen el teljes kiőrlésű gabonát fogyasztani

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 rozsából őrölt fehér lisztet tartalmaz. Furcsa az íze

Az elmúlt években sok embert beszéltem rá a teljes kiőrlésű lisztből készült ételekre. Kezdetben kevés kivétellel szokatlannak vagy rossznak érezték az ízt. Ez azért van így, mert megszokták a betegséget okozó fehér liszt ízt. A legtöbbször amikor hónapok óta a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret vagy süteményt ették, és valami oknál fogva fehérkenyeret kaptak, annak az ízt érezték furcsának és arról számoltak be, hogy már nem váltaná vissza. A teljes kiőrlésű gabona összetétele sokkal gazdagabb íz szempontjából is. Aki megszokta, a gyenge fehér lisztet 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:
Egyen teljes kiőrlésű lisztből készült ételeket!

8. nap

Növelje meg az időtartamot 60 percre és végezzen újabb, nem megerőltető testmozgást.

Amennyiben 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.

9. nap

A 9. napi feladat:
Édesítőszerként a mai naptól használjon Steviát!

Hagyja abba a cukor és különféle szintetikus édesítőszer (sucralose, aszpartam, Nutrasweet, szacharin, stb...) fogyasztását. Vásároljon Steviát, amit por és cseppek formájában is meg tud venni a szaküzletekben és használja ezt az ételek édesítésére.

A stevia növény Paraguayban őshonos, ahol a helyi guarani indiánok használják több száz éve tea édesítésre, étvágycsillapításra, bőrbetegségek (dermatitis, eczema, seborrhoea) ellen, vágási sebek esetén is, mert gyorsan hat, különösebb forradás jele nélkül. A Stevia Rebaudiana Bertoni leveleiből készített kivonatok becslések szerint többszázszor édesebbek a cukornál. Az édes ízt főleg a növény leveleinek akár 13 %-át is kitevő stevioside adja, ami egy szénhidrát alapú glycoside, fehér por alakban is kivonható, amit először 1931-ben francia tudósoknak sikerült elérni.

Próbaültetvényes kísérleteket végeztek Spanyolországban, Kanadában, Ausztráliában, de számos más országban is, például 1998 óta még a Cseh Köztársaságban is.

Az Európai Unióban jelenleg Franciaország kivételével nem engedélyezett és 2010 végére tervezik a szabad forgalmazásának elrendelését.

Részletesen olvashat a steviáról:
http://www.naturhirek.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=326:gymnema-sylvestre-a-cukorgyilkos-&catid=keleti-gyogynoevenyek&Itemid=171

10. nap

A tizedik napi feladat:
Szerezzen be egy igazán hatékony 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, kalciumot, magnéziumot és cinket valamint bőségesen B-vitaminokat. Amennyiben Ön 50 éves kor alatt van, a Vitaking Multi Plusz a megfelelő választás, amennyiben elmúlt 50 éves, a Vitaking Multi Senior tűnik leginkább megfelelőnek. Az előbbi ráadásul tartalmazza az amúgy is előírt omega-3 olajat halolaj formában. Amennyiben 50 körül jár, a két csomag felváltva történő szedése is remekül megteszi.

Természetesen nem a márkanév a lényeg, hanem az összetétel. Amennyiben hasonló komplexitású készítményt talál más gyártótól, az is tökéletesen megteszi.

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

11. nap

A tizenegyedik napi feladat:

Kezdjen el erőfeszítést igénylő feladatokat végezni!

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

Alternatívaként beszerezhet egy pár könnyű 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.

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

Ettől azok jobban fognak kinézni. Nem elhanyagolható mellékhatás.

12. nap

A tizenkettedik napi feladat nem biztos, hogy könnyű lesz Önnek. Amennyiben rendszeres kávé fogyasztó, akkor megerőltető, ha 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 koffein tartalmú italt, a mai naptól kezdjen erről leszokni. A koffein függőség csupán a 25. napra fog elmúlni és közben többször jelentkezni fognak a megvonás tünetei.

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

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

13. nap

A tizenharmadik napon a feladat a következő:

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 ilyen 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 gabonaszzeletek is ebből készülnek. Még a tejtermékek közé kevert sajtnak nevezett valamiben is találtunk már ilyen, 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 vaját. Ne vásároljon telített olajokat tartalmazó pékárukat és amennyiben lehetősége van rá kényszerítse ki, hogy ilyen ne áruljon a kereskedés, ahol vásárol.

14. nap

Folytassa a 2. napon leírtak szerint a kardio-edzést innentől kezdve minden 3. napon.

Az edzés legalább egy óráig tartson és fokozatosan emelheti a terhelés szintjét, ahogy az izmai egyre jobban bírják a terhelést.

Minden 3. napon edzés, a két edzés között két nap 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 akarateréjét 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: $(220 - \text{az ön életkora}) \times 0,65$
- * Ideális pulzus felső határa: $(220 - \text{az ön életkora}) \times 0,75$

Például egy 52 éves ember esetén: $(220 - 52) \times 0,65 = 109$ és $(220 - 52) \times 0,75 = 126$ között lenne az a pulzusszám, amit tartani kellene az egy órás edzés teljes időtartama alatt. Ez alatt nem túl hatékony, ez felett pedig fárasztó lehet a mozgás.

A szabadban végzett edzés sokkal egészségesebb - ezt ne feledje.

A 14. naptól a feladat:

Kardio-edzés minden harmadik nap. Gyaloglás, kocogás vagy kerékpározás a saját kondíciójának megfelelő gradiensen.

15. nap

Kezden el fogyasztni rost étrendkiegészítőt napi rendszerességgel.

Az általunk javasolt legjobbnak tartott készítmény a Dr.Natura által gyártott Colonix rostkeverék, ami 15 kizárólag növényi eredetű rostot tartalmaz. <http://www.drnatura.hu/rost.php>

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.

16. nap

A tizenhatodik napi feladat: 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, amelyeknek 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

A feladatunk tehát mára a következő:

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

A gyümölcslevek helyett mindig egyen teljes gyümölcsöt.

17. nap

Ez egy kellemes nap és egy kellemes feladat:
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.

A zöldségeket fogyassza nyersen vagy enyhén párolva. Ne főzze túl őket.

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 aszalmányok hozzáadott cukrot tartalmaznak.

Télen a mirelit a jobb választás, a befőttekhez képest. Ma már egész télen lehetősége van bárkinek friss gyümölcshöz jutni.

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

18. nap Kérdés:

Mindössze három rövid kérdésre szeretnénk, ha válaszolna a programmal kapcsolatban:

1. Belevágott? Igen / Nem
2. Okozott valami nehézséget? Volt valami, ami kivitelezhetetlennek tűnik?
3. Milyen eredménye vagy sikere származott eddig a program végzéséből?

Megtisztelő válaszait előre is köszönjük!

18. nap

Bár a mai feladat a tapasztalatom szerint nem egyszerű, de megéri a kis utána járást. A program során ma értünk el az egyik leghatékonyabb és leggyorsabb eredményt hozó lépéshez: Szerezzen be és az orvosával szigorúan felügyelve kezdje el fogyasztani a gymnema sylvestre nevű növényt.

Klinikai kutatások bizonyították, hogy ez a gyógynövény képes helyreállítani a béta-sejtek inzulin termelő képességét a hasnyálmirigyben. A drogériákban beszerezhető pult alól, 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.

Kedves Sorstárs!

Sok levelet kapok azoktól, akik feliratkoztak a 25nap.hu programjára és eljutottak a 18. napig.

A levelek természetesen különböznek, mivel ezer különböző ember írta őket, de alapvetően két csoportba sorolhatók. Az első csoport az, aki komolyan veszi, rászánja az időt és az energiát, és maradéktalanul betartja a program lépéseit. A másik csoport az, aki elolvassa, megállapítja, hogy "majdnem" minden pontját eddig is majdnem betartotta ("eddig sem ittam üdítőt, csak egy kávét iszom naponta és 5 órát jövök-megyek") és mégis beteg.

Hadd meséljek el egy személyes élményt, ami talán szemlélteti a problémát:

Úgy 20 évvel ez előtt Veszprémben ültem egy irodában, ami az Almádi úton volt és egy Balatonalmádiból telefonáló embernek kellett elmondanom, hogyan talál oda hozzám. Aki nem ismerős a környéken, annak elmondom, hogy a távolság 15km és összesen két helyen kellett neki kanyarodnia. Szóval az út nem tarthatott volna tovább mint 15 perc.

Két és fél óra múlva érkezett meg amiatt, hogy egy helyen nem jobbra, hanem balra fordult azért, mert rosszul mondtam neki és ő követte az általam adott irányokat.

Talán egyet ért velem abban, hogy valaki eljusson egy óra alatt Győrből Budapestre van egy optimális és talán három nem optimális módja. És emellett van ezer vagy százmillió olyan mód, amelyiket követve soha nem fog eljutni Győrből Pestre. Ugye érthető a hasonlat?

Mondjon egy módszert, ahogyan soha nem fog eljutni Győrből Pestre!

Ugye nem nehéz?

Mondjon egy dolgot, amit kihagy a 25nap.hu programjából! Most azt mondta el, hogyan nem fogja elérni a várt eredményt a 25nap.hu megváltoztatott programjával.

A 25 nap kivitelezhető. Ezt arra alapozom, hogy sokan végigcsinálták és igen szép eredményekkel. Ők ma gyógyszer és inzulinmentesen élnek.

Aki pedig azon nyavalyog, hogy nincs ideje, pénze, kedve vagy helyesírási hibát talált a kilencedik napi programban, és emiatt bizalmát veszítette az egészsel kapcsolatban, az "sosem fog eljutni Budapestre".

Én megértem, hogy a stevia drágább, mint a cukor. A teljes kiőrlésű liszt drágább, mint a fehér, a tiszta víz drágább, mint a csapvíz, stb... De valljuk be, nem ez az igazi ok. A teljes program során talán 25000Ft extra kiadás szükséges. Ebbe már az edzőcipőt is beleszámoltam. Nincs olyan ember, aki ezt ne tudná

előteremteni, amennyiben igazán motivált lenne.

Ha nem hiszi, játszunk el a gondolattal: amennyiben 25000Ft-ért öné lehetne az autóm, de az ajánlatom holnap reggelig érvényes csupán, elő teremtené? Azt hiszem, tíz emberből kilenc biztosan, de lehet, hogy alábecsülöm a várható rohamot. Pedig ez a 25000Ft ugyanaz, mint a program során. Csupán a motiváció változott.

Aki tehát nem eléggé motivált, hogy egészséges legyen, az panaszkodik. Aki motivált, az végigcsinálja és meggyógyul. Ennyire egyszerű.

Akit megsértettem ezzel a levéllel, az nem eléggé motivált. :)

Üdvözlettel,

Demecs István
www.25nap.hu

19. nap

A mai napon emeljük a tétet:

A 19. naptól a tiszta víz lesz 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 víztisztító készüléket. Sok ilyet lehet kapni a szaküzletekben. A minőségileg megfelelő példányok ára 60000Ft-nál kezdődik és évente 25000Ft körül van a karbantartási igénye. Ez egy család napi 3 liter/fő ivóvíz fogyasztását számolva fél év alatt megtérülő befektetés.

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

20. nap

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 fehérlist evéséről?
- * Nem iszik üdítő italt és gyümölcsleveket?
- * Szed naponta multivitamin étrendkiegészítőt, ami krómot és C-vitamint is tartalmaz?
- * Abbahagyta a hidrogénezett margarinnal készült ételek evését?
- * Fogyaszt napi rendszerességgel omega-3 olajat?

Használja fel ezt a napot arra, hogy átnézi átnézi a saját haladását és megteszi a szükséges korrekciókat.

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

21. nap

Kezden fogyasztani teljesértékű koncentrátumokat.

Érdeemes megtanulni egy talán hazánkban új kifejezést, a "superfood" szót. A super azt jelenti, nagyon-nagyon jó, a food pedig élelmiszert jelent az angol nyelvben. A superfood szót magyarul igen-nagyon-jó-élelmiszernek lehetne fordítani, de ez kicsit sánta. Maradjunk nyugodtan a superfood elnevezésnél. Ugyis ez fog meghonosodni.

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. Segítek inkább pár konkrét típus megadásával, amiket mi megvizsgáltunk és jónak találtuk.

Emerald Balance a Spirit Gardentől

A legfinomabb ízű és összetételében is a legjobbnak mondható termék. Sajnos magyar forgalmazási engedélyét bevonták a benne található stevia miatt, de szerintem pár hónap és újra forgalmazható lesz. Ugyanis nem az a baj, hogy a stevia nem jó, hanem az, hogy a hivatal nem jó.

Green Max a Swansontól

Ízben inkább a klasszikus superfoodokhoz hasonló, de összetételében nagyszerű választás. Ráadásul ez a legjobb árú termék, amit ismerek.

Dr. Schulze superfood

Egy MLM hálózatban terjedő termék. Remek az összeállítása, de förtelmes 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. Amennyiben van kedve olvassa el erről írt könyvünket, amit itt beszerezhet talán ingyen.

Berry Green a New Chapter-től

Bár a cég jelen van a magyar piacon, ezt a termékét csak kintől tudtam megszerezni. Remélem, hamarosan itthon is elérhető lesz.

A fentiekén kívül biztosan van sok remek termék, de ezeket kiprobáltam és jónak találtam. Amennyiben Ön talál valamit, amit mi nem vettünk észre, írja meg nyugodtan címünkre és kiprobáljuk azt is.

22. nap

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 forrósításakor jönnek létre. Ezek egyszerre okoznak rákot és károsítják a hasnyálmirigyét és a máját. Ezzel rosszabbítja a cukorbetegségét.

Nincs több sült tészta chips és lángos.

Soha többet.

23. nap

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.

Az avokado remek megoldás, de 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 egészszről. Az érett avokádó fél kilónál is nagyobb és nagyon finom édeskés ízű valami. Diók, magok, olíva, stb... Igen sok olajos dolog kapható, fogyassza ezeket változatosan.

Ideális esetben Ön nem is eszik állati zsíradékot. Ez nem előírás a program során, de csökkentse le a mennyiségüket, amennyire lehetséges.

24. nap

Ismerkedjen meg pár egzotikusnak tűnő gabonával

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

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 megnyírbáljuk.

Meséljen a 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 hajdina pástétomot.

25. 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 vizsgálta 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 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 egy úton 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.

Lelkiismeretfurdalás helyett
nyírfacukor vagy xylitol

A nyírfacukrot vagy becsületes kémiai nevén a xylitol ($C_5H_{12}O_5$) nevű szerves vegyületet a múlt század elején nyírfából állították elő Finnországban elsőként a világon. Ebből származik a hétköznapi elnevezése. Manapság elsősorban kukoricából állítják elő és Dánia mellett Kína a legfontosabb exportőre. Maga a xylitol szó a görög xyl (fa) és az -itol toldalékból, ami a cukoralkoholokat jelöl, tevődik össze. Lásd: (mannitol, sorbitol, erythritol, maltitol, lactitol, stb...)

A cukoralkohol a természetben is számos helyen előforduló vegyület. A xilit (xylitol) egy édes vegyület, mely amellet, hogy biztonságos és természetes, nélkülözi a cukor és a mesterséges édesítők mellékhatásait. Felfedezhető a zöldségekben, gyümölcsökben és az emberi testben is. Szinte ez összes gyümölcsben, a kukoricában, a zabban és egyes gombákban is megtalálható. Majdnem olyan édes, mint a répacukor, de csupán két harmad annyi energiát tartalmaz.

Egy teáskanál (5 mL) xylitol 9,6 kCal energiát tartalmaz, összehasonlítva a 15kCal-val, ami ugyanennyi répacukorban van benne. Nincs utóíze és cukorbeteg is ehetik. A hazájában, Finnországban csak xylitollal édesített rágógumit lehet kapni.

Diabétesz, cukorbetegség

A xilitol 40%-al kevesebb energiát tartalmaz, mint a cukor. Lassabban szívódik fel, emiatt nem okoz hirtelen vércukor emelkedést vagy hiperglikémiát.

Fogszuvasodás

35 év klinikai vizsgálatai igazolják, hogy a xilit nem ártalmas a fogakra nézve. Mindez annak köszönhető, hogy a szájban megtalálható baktériumok nem képesek felhasználni szuvasodást előidéző savak termeléséhez a xilitet - öt szénatomos szerkezetéből adódóan. Végző soron tehát a xilit akár 80%-kal tudja csökkenteni a fogszuvasodás valószínűségét. Ennek köszönhetően számos fogászszövetség, valamint több ország szabályozó testülete elfogadta a xilit felhasználásával készülő – cukormentes – rágógumikat és édességeket.

A finn Turku Egyetem tudósai a 70-es évek elején végzett kutatásai igazolják a xilit szájhigiénében betöltött fontos szerepét. Ennek értelmében gyakorlatilag visszafordítja a cukor negatív hatásait a szájban. A xilit hatására nem képes megindulni a szájban az erjedés folyamata, melynek eredményeként a szájban fellelhető baktériumok sem képesek azt savvá alakítani, tehát a száj sav-bázis egyensúlya

nagyobb valószínűséggel marad egyensúlyi állapotban. A szájban így megmaradó lúgos állapot kedvezőtlen a baktériumok számára.

Az esti fog és szájpótlást követően alkalmazott xilit ápolja és védi a fogakat és a fogínyt, vagyis szemben a cukorral nem káros, ha éjszakára a fogakon és a szájban marad. Alkalmazásával sikeresen lehet küzdeni az apróbb fogszuvasodási foltok állapotának visszafordításában, illetve képes megállítani a fogszuvasodás folyamatát és erősíteni a fogzománcot.

Csontritkulás

Patkányokon végzett kísérletek eredményeként azt találták, hogy az étrendjükhez adott xilitol lassította a csontritkulást.

Candida

Azt találták, hogy az általánosan fogyasztott cukrokkal ellentétben a xilitol nem táplálja, hanem csökkenti a candida fertőzésért felelős gomba szaporodását.

Terhes és szoptató nők

A xylitol nem csupán biztonságos a terhes és szoptató anyák esetében, hanem 80%-al csökkentette annak valószínűségét, hogy az első két évben a fogszuvasodásért felelős Streptococcus baktériummal fertőzzék tovább gyermeküket.

Biztonság

A xylitolnak vagy nyírfacukornak nincs mérgező tulajdonsága. Mint minden cukoralkoholnak, ennek is van hashajtó hatása, mivel a cukoralkoholok nem tökéletesen emésztenek meg. Ez a hatás egyénekenként változó. Azt mondhatjuk, hogy ésszerű mennyiségben fogyasztva nem fog tapasztalni semmi kellemetlen mellékhatást.

Hol kapható?

Szinte minden nyírfacukor szaküzletben.

gymnema sylvestre

A gymnema sylvestre egy sűrű levelű, szőlőhöz hasonló futónövény, ami bokrokon és fákon kúszik fel, Dél-Indiában honos. Ez a növény a cukor rombolójaként ismert a világban, mert az ősi időkben az ayurvédikus orvosok megfigyelték, hogy ha a gymnema levelét fogyasztják, az elnyomja a cukor ízét. Ennek a felfedezésnek köszönhetően egyre nagyobb népszerűségnek örvend, és újra alkalmazzák természetes vércukor csökkentőként.

Alkalmazási területei:

- * Elnyomja az édes ételek ízét, és így a vágyat is ezen ételek után
- * Csökkenti a cukor metabolikus hatását azzal, hogy megakadályozza, hogy a belek emésztés alatt elnyeljék a cukormolekulákat
- * Cukorbetegség kezelésére
- * Segít a vér normál cukorszintjét beállítani
- * Szabályozza a testsúlyt
- * Irányítja és szabályozza a cukor iránti sóvárgás mértékét
- * A gymnema cukorfogyasztás közben csökkenti annak ízét
- * Elősegíti az egészséges koleszterinszintet
- * Az egyik legtermészetesebb mód, mely segít az normál vércukorszint elérésében és megtartásában

A Gymnema Sylvestre növényben található vegyület a gimnemin, mely a vércukorszint normalizálását

segíti elő. Ez az anyag a zsírok és a szénhidrátok felszívódását képes gátolni, így a cukorbetegség kezelésében és fogyókúrák kiegészítőjeként is kitűnően használhatóak. Csökkenti a szénhidrát utáni vágyat, és az éhségérzetet is, így könnyebb elkerülni a csokoládé és sütemények kísértését. Cukorbetegség kezelésére:

A *Gymnema sylvestre* levelek kivonata csökkenti a vércukorszintet. A kutatások kimutatták, hogy a gymnema megduplázza a pancreas inzulintermelő sejtjeinek mennyiségét és visszaállítja a vércukorszintet a normálisra.

Egyes típusú diabéteszes páciensekkel végzett kutatások kimutatták, hogy a gymnema növeli az inzulin hatékonyságát. Egy speciális kutatás során pedig azok, akik gymnema levél kivonatot szedtek pár hónapig, kevesebb inzulinra szorultak a vércukorszint kordában tartása érdekében. Akiknek kettes típusú diabéteszük van (nem inzulinfüggő diabétesz), a gymnema levél kivonat javította a vércukorszintjüket, és kevesebb gyógyszerre szorultak betegségük kordában tartása érdekében.

A gymnema sylvestre, más néven gurmar leveleinek elfogyasztása után elzsibbadnak a nyelv ízlelőbimbói, így nem érzik sem az édes, sem a keserű ízt; ebből kifolyólag kapta a gyógynövény a nevét: „az édes elpusztítója” (madhu-vinashi, gurmar). A gurmar egy fantasztikus gyógynövény, ami egyensúlyba hozza a vércukorszintet. A gurmar kitűnően alkalmazható mindkét fajta cukorbetegség gyógykezelésében. Fogyókúrázóknak:

A *Gymnema sylvestre* (gimnemininsav) étvágycsökkentő és szénhidrát felszívódást gátló, szénhidrát anyagcserét szabályozó hatásáról ismert.

Egy egészséges diéta keretein belül a gymnema sylvestre segíti a súlyvesztést. Néhány hétnyi rendszeres szedése után érhető válik igazán hatásossá. Az optimális megoldás az, ha minden étkezéshez fogyasztunk belőle, tehát naponta háromszor, hogy elérjük a kívánt hatást.