

Dr med. Rainer Limpinsel

JAK ZROZUMIEĆ I SAMODZIELNIE LECZYĆ CUKRZYCĘ

KOMPENDIUM CUKRZYKA

Prosto wyjaśnione

Naukowo potwierdzone

Z gotowym 7-tygodniowym planem
do natychmiastowego zastosowania



Dr med. Rainer Limpinsel

JAK ZROZUMIEĆ I SAMODZIELNIE LECZYĆ CUKRZYCĘ

KOMPENDIUM CUKRZYKA

- Prosto wyjaśnione
- Naukowo potwierdzone
- Z gotowym 7-tygodniowym planem do natychmiastowego zastosowania

Autor: **dr med. Rainer Limpinsel**

Tytuł oryginału: **Diabetes verstehen und selbst heilen**

Tłumaczenie: **Inter-Translate Katarzyna Kobier**

Wydawca i redaktor: **Szymon Danowski**

Druk: **MDruk**

Skład i tamanie: **Andrzej Tomczak**

Zdjęcia: **Fotolia**

Nakład: **1000 egz.**

ISBN: **978-83-269-6782-5**

NR PRODUKTOWY: **UZH4**

Copyright © 2013 FID Verlag GmbH, Koblenzer Str. 99, D-53177 Bonn

All right reserved

Copyright © 2017 for the Polish edition by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

All right reserved,

Warszawa 2017

Wydawnictwo Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200 000 zł.

Publikacja „**Kompendium cukrzyka. Jak zrozumieć i samodzielnie leczyć cukrzycę**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH

z Niemiec. Publikacja „**Kompendium cukrzyka. Jak zrozumieć i samodzielnie leczyć cukrzycę**” chro-

niona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Kompendium cukrzyka.**

Jak zrozumieć i samodzielnie leczyć cukrzycę” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cy-

tuowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Kompendium cukrzyka. Jak zrozumieć i samo-**

dzielnie leczyć cukrzycę” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem

wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w niej zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Spis treści

INFORMACJA	5
PRZEDMOWA.....	6
I. ZROZUMIEĆ CUKRZYCĘ	9
Co to jest cukrzyca?	9
Jak powstaje cukrzyca?	14
Choroby powiązane z cukrzycą.....	20
Jak rozpoznać, czy mamy cukrzycę	31
II. LECZENIE CUKRZYCY	35
3 sposoby leczenia cukrzycy	35
Dostępne na rynku leki przeciwdziałające cukrzycy	37
Jak działa insulina	40
Jak wyleczyć cukrzycę w sposób naturalny.....	47
Żywnienie: wylecz cukrzycę zdrowym odżywianiem.....	48
Dbajmy o spożywanie dobrych węglowodanów	52
Cukier jest dla diabetyka trucizną	55
Pełne ziarno jest doskonałe w walce z cukrzycą	61
Nie jedzmy chemii	64
Rośliny strączkowe	
– nasz as w rękawie przy zmianie nawyków żywieniowych.....	73
Spożywajmy wysokiej jakości mięso.....	75
Te tłuszcze pomogą nam schudnąć.....	77
Pijmy wodę.....	80
Pijmy alkohol rozsądnie	82
Post jako turbo przyspieszenie w leczeniu cukrzycy.....	84
Jedzenie poza domem	87
Mały poradnik żywieniowy	91
Redukcja stresu – unikajmy stresu podczas walki z cukrzycą.....	93
Te trzy ćwiczenia pozwolą Ci się szybko i skutecznie odprężyć	102
Ruch – sport pomaga walczyć z cukrzycą.....	106

Dlaczego mięśnie pracują, dlaczego bije serce?	109
Sprawdź swoją kondycję fizyczną	112
Unikajmy klasycznych błędów podczas uprawiania sportu	114
Trening wytrzymałościowy jest skuteczną bronią w walce z cukrzycą	117
Psychika – nasz klucz do sukcesu w walce z cukrzycą	120
Dlaczego tak mało ludzi próbuje walczyć z cukrzycą?	124
III. AKTYWNIEM WALCZYMY Z CUKRZYCĄ	
– PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA KAŻDEGO	131
Przepisy na każdy dzień	131
Ćwiczenia fizyczne na co dzień	146
1. Nie macie czasu na sport?	146
2. Nigdy w życiu nie uprawialiście sportu?	151
3. Nasze mieszkanie studium fitness	157
Wasz plan na 7 tygodni	165
EPILOG	172
BIBLIOGRAFIA ORYGINALNA	174

INFORMACJA

Niniejsza publikacja dotyczy choroby cywilizacyjnej – cukrzycy typu II – zwaną również cukrzycą insulinoniezależną. Jeżeli w tej książce mówię o cukrzycy – zawsze mam na myśli właśnie tę postać choroby. Pomijam wszystkie jej inne typy, m.in. cukrzycę typu I, cukrzycę ciążową itd. Jeżeli chcecie wykorzystać moje propozycje w leczeniu cukrzycy naturalnymi metodami, skonsultujcie się wcześniej z lekarzem. Jeżeli zdecydujecie się na zmianę codziennych nawyków i jednocześnie będziecie przyjmować swoje leki w dotychczasowych dawkach, może dojść do wystąpienia u Was groźnej dla życia hipoglikemii. Jeżeli nie zażywacie żadnych leków, cierpicie na cukrzycę w początkowym jej stadium bądź po prostu chcecie schudnąć, problem hipoglikemii Was nie dotyczy. Mimo wszystko powinniście udać się do swojego lekarza i zlecić gruntowne badania. Zarówno ja, jako autor, jak i wydawnictwo FID Verlag i Wydawnictwo WiP nie uwzględniamy ewentualnych roszczeń z tytułu odpowiedzialności, ponieważ książka nigdy nie zastąpi pacjentowi porady lekarskiej. Dzięki niniejszej publikacji możecie zyskać nowe spojrzenie na problem cukrzycy. Mam nadzieję, że lektura sprawi Wam przyjemność i wskaże drogę do naturalnych metod leczenia cukrzycy.

PRZEDMOWA

Wyobraź sobie następującą sytuację: jesteś uczestnikiem programu „Milionerzy” prowadzonego przez Huberta Urbańskiego i przed Tobą jest pytanie za milion. Nie masz już kół ratunkowych, a prezenter zadaje Ci ostatnie pytanie na temat, o którym w ogóle nie masz pojęcia:

Która substancja ma coś wspólnego z cukrzycą?

• A: Woda

• B: Powietrze

• C: Drewno

• D: Cukier

Jakiej odpowiedzi udzielisz?

Zakładam, że zdecydujesz się na odpowiedź D: cukier. Przecież to jasne, że cukrzyca musi mieć coś wspólnego z cukrem. Oczywiście, D jest właściwą odpowiedzią. Intuicja Cię nie zawiodła. I to jest bardzo dobry początek dla zrozumienia, czym jest cukrzyca.

Nazywam się Rainer Limpinsel, jestem doktorem nauk medycznych. Gdy miałem 40 lat, zdiagnozowano u mnie zaawansowaną cukrzycę typu 2. Poziom HbA1c (hemoglobiny glikowanej) osiągnął 14%. Wskaźnik ten określa poziom glukozy we krwi – dzięki niemu można sprawdzić, jak się kształtował w ostatnim czasie. U zdrowych pacjentów nie przekracza 6%. Przez rok musiałem wstrzykiwać sobie insulinę. Potem postanowiłem zapanować nad swoją chorobą bez zażywania leków – zmieniłem dietę i zacząłem uprawiać sport. Obecnie nie zażywam żadnych leków, a mój poziom HbA1c wynosi 6%. Nie jestem na żadnej diecie, używam życia. Jem mięso i piję alkohol. Nie chodzę głodny, najadam się do syta.

W niniejszej publikacji znajdziecie informacje o przyczynach cukrzycy. Podczas lektury dowiecie się wszystkiego, co – jako cukrzyca – powinniście sami wiedzieć o swojej dolegliwości, o życiu z cukrzycą i codziennej walce z tą chorobą. Na tym właśnie bazuje koncepcja książki, która składa się z trzech części.