

16 Σεπτεμβρίου 2016

Ξεπέρασε τον Διαβήτη τύπου 2 χωρίς Φάρμακα, δείτε τι έτρωγε!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Αφού

είχε διαγνωστεί με διαβήτη και υπέρταση πριν από τέσσερα χρόνια, ένας νεαρός άνδρας είχε καταδικαστεί στη λήψη πολλών σκευασμάτων σε καθημερινή βάση,

προκειμένου να αντιστρέψει την κατάσταση του.

Παρ' όλα αυτά, ο ίδιος επέλεξε εντελώς φυσικές μεθόδους για τη θεραπεία του. Ξεκίνησε να καταναλώνει ωμά φρούτα και λαχανικά και τελικά κατάφερε να αποκαταστήσει την υγεία του.

Αυτός ο άνθρωπος άρχισε αισθάνεται δίψα συχνά και μετά την επίσκεψη στο γιατρό, κατάλαβε ότι ήταν διαβητικός. Το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα του ήταν 29, και ο γιατρός του, παρατήρησε ότι το πάγκρεας του δεν λειτουργούσε πλέον αποτελεσματικά. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να πρέπει να παίρνει ινσουλίνη σε τακτική βάση για να παραμείνει ζωντανός.

Άκουσε τις συμβουλές του γιατρού και έπαιρνε ινσουλίνη τακτικά όπως επίσης έκανε και γυμναστική.

Ωστόσο, η κατάστασή του συνέχισε να επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου, και άρχισε να αναπτύσσει περισσότερες επιπλοκές στην υγεία του. Πήρε περισσότερα φάρμακα, τα τριγλυκεριδιά του αυξήθηκαν, ενώ η αρτηριακή πίεση ήταν 150/100.

Αυτή η κατάσταση δεν του άρεσε, και την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, πήρε μια απόφαση που ήταν σημείο καμπής στη ζωή του.

Βλέποντας μια εκπομπή που ονομάζεται «The Edge of Science» στην τηλεόραση, στην οποία έδωσε συνέντευξη ο Δρ John Zirdum, και μιλούσε για μια μέθοδο που έτρωγαν μόνο ωμές τροφές για 12 χρόνια, αποφάσισε να δοκιμάσει την ίδια προσέγγιση.

Υπήρξαν διάφοροι πειρασμοί την πρώτη εβδομάδα, αλλά τους ξεπέρασε και τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα του έπεσαν. Αυτό ήταν απλά απίστευτο για αυτόν και σε μόλις 25 ημέρες, είχε χάσει 11 κιλά και η κατάσταση συνέχισε να βελτιώνεται.

Μετά από τέσσερις μήνες, είχε “μεταμορφωθεί”, είχε 20 κιλά λιγότερα, δεν έπαιρνε ινσουλίνη, και η αρτηριακή του πίεση του ήταν 120/70, ενώ τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων ήταν φυσιολογικά. Δεν χρησιμοποιούσε πλέον φάρμακα και ένιωθε εξαιρετικά υγιείς, ικανοποιημένος και ευχαριστημένος.

Εδώ είναι η συνταγή του αγαπημένου του ποτού:

Συστατικά:

2 μήλα

5 μπανάνες
Μια χούφτα λάχανο
2 ακτινίδια

Μέθοδος παρασκευής:

Σε ένα μπολ, βάλτε όλα τα υλικά μαζί μισό λίτρο νερό, και πολτοποιείστε τα στο μπλέντερ.

Χρήση:

Κάθε πρωί, πιείτε μισό λίτρο από αυτό τον νόστιμο χυμό. Πιείτε το υπόλοιπο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μπόνους συμβουλές:

Να είστε βέβαιοι ότι καταναλώνετε πάντα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Τα φρούτα και λαχανικά θα σας κάνουν να αισθάνεστε πλήρης για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους. Επιπλέον, αυτή η διατροφή είναι εξαιρετικά χρήσιμη, δεδομένου ότι θα παραδώσει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για το αίμα και τον εγκέφαλο σας.

Επιμέλεια-Μετάφραση: copyrights © www.hippieteepee.gr healthylifestylebase.com