SPORT. MICHEL MONTIGNAC. CHLEB. CUKRZYCA TYPU 2.

Autor: DianaTKACZ - 2012/07/07 15:42

_____

_____

_____

CUKRZYCA TYPU 2, OTYŁOŚĆ, ZŁA DIETA NIE. WIEDZA TAK. □□□□□

50.TEMAT.
WW, TJ. WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE, WYŁĄCZNIE JAKO; NISKIE WĘGLOWODANY. :lol: *****

MOTTO: WW, MUSZĄ UWZGLĘDNIAĆ JAKOŚĆ WĘGLOWODANÓW, TO PODSTAWA.

PODPOWIEDŹ:
Na śniadanie zalecane są; 5 WW. Stanowi to ok. 100 gram ciemnego chleba, lub 5 sztuk gotowanych ziemniaków tj. ok. 400 gram, tychże ziemniaków.

OCZYWIŚCIE 1 WW TO 10 GRAM WĘGLOWODANÓW PRZYSWAJALNYCH:
Ja pomagam mojemu lekarzowi i dostosowałam te wymienniki do tabel z tzw. NISKIMI WĘGLOWODANAMI. Są to węglowodany, które po spożyciu podnoszą poziom cukru we krwi, w kategoriach dozwolonych, takie jak np. banan IŻ=20%, CHLEB TYPU KR-IRL; IŻ=2,6%, kasza, ryż, winogrona IŻ=12% i inne sklasyfikowane wg tzw. INDEKSU ŻYWIENIOWEGO TJ. IŻ PRODUKTU.

UZYSKAŁAM WYRAŹNĄ STABILIZACJĘ POZIOMU CUKRU PO SPOŻYCIU:
100 gram ciemnego chleba podnosi niestety poziom cukru o ok. 40% wzrostu, czyli wysoko. 400 gram ziemniaków gotowanych podnosi poziom cukru do 20% wzrostu, czyli nisko. Ryż podnosi ok. 18%, a banan 20%. Chleb pszenno-żytni o ok. 74% wzrostu tj. tak bardzo wysoko jak czysta glukoza, istny horror. Przykłady te wyraźnie pokazują, jak ogromne są różnice wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu węglowodanów, nie uwzględnione w tabelach z ww.

DLACZEGO LUDZIE O TYM NIE WIEDZĄ I MĘCZĄ SIĘ, NIE MOGĄC OPANOWAĆ POZIOMU CUKRU?!

OSOBY, KTÓRE BĘDĄ SIĘ OPIERAŁY WYŁĄCZNIE NA PRZELICZANIU WW:
Tj. wymienników węglowodanowych, i w swoim żywieniu będą brały pod uwagę wyłącznie ilość, nie patrząc na jakość, powtórzę na jakość tychże ww, a więc nie będą wiedziały jak wysoko podnosi się poziom cukru po spożyciu poszczególnych produktów, to szalejące cukry będą u Nich zawsze i na zawsze, z wiadomymi konsekwencjami.

NALEŻY UREGULOWAĆ POZIOM CUKRU PO SPOŻYCIU, DO POZIOMU NISKIEGO:
Czyli zalecanego, w miarę stabilnego, a wtedy nasz lekarz będzie miał łatwiejsze zadanie. Dopasuj swoje ww do tabel z tzw. NISKIMI WĘGLOWODANAMI TJ. DO 26% WZROSTU, a zobaczysz ogromną różnicę i wyraźną stabilizację, poziomu cukru. Jednak po przeczytaniu i przemyśleniu tekstu poziom cukru nie zacznie się stabilizować. Dopiero wówczas, gdy wprowadzisz korekty w swoim jadłospisie, a więc zwyczajnie zamienisz produkty zjadane dotychczas w cukrzycy, zaobserwujesz stabilizację i polepszenie stanu zdrowia.

DOSTOSOWANIE SIĘ DO TABEL ZALECANE I DOZWOLONE POZWALA W 2-3 DNI USTABILIZOWAĆ POZIOM CUKRU WE KRWI (MAX. 30 DNI):
I nie jest to trudne. Pamiętajmy, że poziom cukru we krwi nie podnosi ani powietrze, ani woda mineralna, lecz zjadane węglowodany.

WYSTARCZY ZAPOZNAĆ SIĘ Z TREŚCIĄ PUBLIKACJI:
Książka; pt. PORADNIK ŻYWIENIOWY CZŁOWIEKA W XXI WIEKU. B) *****
Zawiera ona tabele z różnymi produktami ponad 200 pozycji, sklasyfikowane wg tzw. INDEKSU ŻYWIENIOWEGO TJ. IŻ PRODUKTU. My wybieramy tabele tzw. zalecane i dozwolone. Wykluczamy produkty tzw. zakazane. Zaczynamy wtedy dopiero, opanowywać nasz cukier. W rozdziale R35, zamieszczono kompendium wiedzy nt: afrodyzjaki, seks, hormony, testosteron.

DO MOMENTU, GDY CHORY NA CUKRZYCĘ, NIE ZAPOZNA SIĘ Z JAKOŚCIĄ WĘGLOWODANÓW, TJ. Z NISKIMI WĘGLOWODANAMI:
Nie będzie w stanie dobrać właściwej dawki insuliny. Powinien, co oczywiste, dostosować swoją dietę do tabel z w/w węglowodanami. Jest oto tak: 1. Dawka insuliny zbyt duża, to mamy niedocukrzenie. 2. Dawka insuliny za mała, to mamy zbyt wysoki poziom cukru we krwi po spożyciu.

PUENTA:
Stosujemy niestety dawki insuliny na węch, na czucie, wg przypuszczeń. Jaki wynik: wytwarzamy takie cukrzycowe lotto, na chybił trafił, z szalejącymi cukrami w roli głównej.

W CUKRZYCY BARDZO POMAGA DOSTOSOWANIE DIETY DO TZW. NISKICH WĘGLOWODANÓW:
I nie chodzi bynajmniej o ilość, czy o fakt, że są to cukry proste lub złożone. Chodzi o pełną wiedzę, czyli o to, aby móc klasyfikować węglowodany wg wzrostu poziomu cukru jaki powodują we krwi po spożyciu. Nie uwzględniają tego wymienniki ww węglowodanowe, które pokazują wyłącznie ilości węglowodanów jako ilości, a nie uwzględniają jakości.

STĄD TE TZW. SZALEJĄCE CUKRY!

KONKLUZJA FINALNA:
Ilość żywności należy bezwzględnie dostosować do trybu życia, czyli zapotrzebowania energetycznego własnego organizmu. Najistotniejszym stabilizatorem wyrównywania braków energii u człowieka jest bez wątpienia tzw. CHLEB TYPU KR-IRL. Wskazana jest także zasadotwórcza cytryna ok. 2,5-4 sztuk / 24h. Sok z cytryny neutralizuje kwasowość soków trawiennych pustego żołądka zmniejszając łaknienie.

R E F L E K S J A:
INDEKS ŻYWIENIOWY, a; INDEKS GLIKEMICZNY, to dwa różne spojrzenia na realia przyrodnicze. IŻ; to identyfikacja ewolucyjnych dokonań przyrody, czyli sfera faktów. IG; to wirtualne poglądy, dezinformacja, obłuda i biznes.

TABELE PRODUKTÓW WG TZW. INDEKSU ŻYWIENIOWEGO TJ. IŻ PRODUKTU:
Pomogą nam we właściwej ocenie, przy realnym doborze pokarmów dla nas biologicznie prawidłowych. Należy także wykluczyć ze swojego jadłospisu węglowodany niezdrowe dla człowieka (zbyt wysoko podnoszą poziom cukru po spożyciu nadwyrężając trzustkę) a więc: WYSOKIE WĘGLOWODANY TJ. OD 26.01% WZROSTU.

CHLEB NA OTYŁOŚĆ-IRL, JEST W CHWILI OBECNEJ NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWYM PRODUKTEM ŻYWIENIOWYM DLA CZŁOWIEKA NA PLANECIE ZIEMIA:
75% Energii, antyotyłościowy (bardzo syci), antycukrzycowy (poziom cukru do 22% wzrostu). W całych swoich dziejach ludzkość (7 mld), nie stworzyła dotąd tak wartościowego i biologicznie wzorcowego produktu żywieniowego.

NISKIE WĘGLOWODANY, ZNAJDUJĄ SIĘ NA STRONIE: :woohoo: *****
Skrót adresu strony w Internecie: INSTYTUTIRL
ADRES: http://www.instytutirl.com.pl/

INSTYTUT naukowo-badawczy im. Prof. Ryszarda Lorenca w Krakowie. Dr inż. Jarosław MICHAŁ, telefon: 12 353 18 75, telefon/fax: 12 358 77 30. Info: INSTYTUT IRL KRAKÓW (Pn.-Pt. 10:00-17:00).

ARTYKUŁ JEST OCZYWIŚCIE DO WOLNEGO WYKORZYSTANIA:
Proszę tylko zauważyć, że treści w tym artykule stanowią identyfikację zjawisk, które są wyewoluowane przez przyrodę, i każdy może sobie prawdy te potwierdzić. Wartość stanowią wyniki badań laboratoryjnych, a nie puste ciągle powtarzane frazesy, nieprawdy biologiczne, czyli zwyczajnie pospolite kłamstwa. Chodzi też o to, że stale mówimy o rozszerzaniu się chorób tzw. plaga otyłości oraz plaga cukrzycy typu 2, jako o chorobach cywilizacyjnych.

DLA NAS TJ. IRL KRAKÓW, OKREŚLENIE CYWILIZACJA WIĄŻE SIĘ Z PODAWANIEM LUDZIOM WIEDZY, PRAWDZIWEJ I JASNEJ:
Oraz łatwej do potwierdzenia. Dopiero wtedy mówimy o cywilizacji, jako o pojęciu, bo samo słowo powtarzane wielokrotnie bez merytorycznych wyjaśnień nic nie uszczegóławia, a raczej utrudnia precyzyjną i logiczną ocenę prawd biologicznych.

MOTTO:
Mądrość człowieka polega na respektowaniu dokonań przyrody i nie zmienianiu jej zasad. Moją intencją jest przekazać tę wiedzę, ponieważ swoje własne życie realizujemy tu i teraz. Autorem przedstawionego artykułu jest; Dr inż. Jarosław MICHAŁ, konsultant INSTYTUTU IRL KRAKÓW.

Powyższe treści dzięki uprzejmości autora, zamieścił/a: jw. *****
P. S. Od siebie tylko dodam, że te proste zasady zwyczajnie działają. Polecam i pozdrawiam Wszystkich, zwłaszcza Tych z cukrzycą typu 2.

50.TEMAT.
ENGLISH VERSION: http://www.instytutirl.com.pl/index9.php

Biologia, medycyna.

_____
_____

==========