

Walter Last

Jak wyleczyć się z cukrzycy

Przełożył
Michał Fiejtek



SERIA „UZDRÓW SIĘ SAM”

Jak wyleczyć się z cukrzycy stanowi część serii „Uzdrow się sam” zawierającej porady do samodzielnego stosowania. Treść niniejszej książki jest ściśle związana z pierwszą częścią serii zatytułowaną *Proste metody przywracania zdrowia*. Ten prosty poradnik składa się z dziesięciu kroków, które są podstawą do skutecznego wyleczenia się z choroby i odzyskania pełnego zdrowia.

Pozostałe książki tej serii oprócz wyżej wymienionych to *Jak wyleczyć się z raka*, *Jak wyleczyć się z artretyzmu*, *Jak wyleczyć się z drożdżaków*, *Jak wyleczyć się z nadwagi* i *Jak wyleczyć się z astmy*. Kupić je można w księgarni internetowej wydawcy zamieszczonej pod adresem <http://www.nexus.media.pl/ksiegaqc/>.

SPIS TREŚCI

Rozdział 1: Wprowadzenie	11
Rozdział 2: Fakty i liczby	17
Rozdział 3: Przyczyny cukrzycy typu 1	23
Rozdział 4: Przyczyny cukrzycy typu 2	31
Rozdział 5: Co należy zrobić	39
Rozdział 6: Oczyszczanie jelit i terapia antybakteryjna ..	49
Rozdział 7: Dieta dla cukrzyków	65
Rozdział 8: Składniki odżywcze i środki lecznicze	79
Rozdział 9: Dodatkowe terapie	91
Rozdział 10: Program oczyszczania	103
Podsumowanie	109
Załącznik	111
Skorowidz	113

Rozdział 5

Co należy zrobić

Krótko mówiąc, w każdym przypadku cukrzycy wystarczy po prostu usunąć jej przyczyny. Ze wszystkich przewlekłych chorób cukrzyca typu 2 jest jedną z najłatwiejszych do wyleczenia – należy po prostu przejść na odpowiednią dietę. Dzięki temu można bez trudu przywrócić właściwą regulację poziomu cukru we krwi. Oczywiście znacznie ciężiej jest uzdrowić zwyrodnienia oczu, naczyń krwionośnych i innych narządów, ale nawet tutaj poprawa może nastąpić całkiem szybko.

Na poparcie powyższego stwierdzenia mogę podać przykład mojej starszej wiekiem pacjentki z pogarszającym się wzrokiem, która była już na skraju ślepoty. Brała leki obniżające poziom cukru. Zaleciłem jej zażywanie wysokich dawek witamin i minerałów niezbędnych dla poprawy stanu oczu oraz niskoziarnistą dietę wolną od słodkich pokarmów. W ciągu trzech tygodni pozbyła się problemów z poziomem cukru we krwi i jej wzrok mocno się poprawił.

Istnieje kilka czynników, które należy bezwzględnie skorygować. Całościowy program leczenia cukrzycy składa się z następujących kroków:

1. Oczyszczanie jelit i terapia antybakteryjna.
2. Poprawa odżywiania i specjalne diety.
3. Szczególne składniki odżywcze i środki lecznicze.
4. Dodatkowe terapie.
5. Oczyszczanie okresowe wraz z postzczeniem na soku z cytryny.

Oczyszczanie jelit i terapia antybakteryjna

W wyniku powszechnego używania antybiotyków większość ludzi ma obecnie w swoich jelitach drobnoustroje chorobotwórcze, a w szczególności grzyby, zamiast normalnej flory bakteryjnej. Mogą one wywoływać zapalenie ściany jelita, wątroby oraz trzustki, które są główną przyczyną alergii i cukrzycy typu 1. Silne alkalizowanie organizmu działa korzystnie na wszelkie stany zapalne i infekcje oraz pomaga trzymać grzyby pod kontrolą.

Odbudowa zdrowej mikroflory jelitowej oraz usunięcie drobnoustrojów chorobotwórczych z krwi i narządów wewnętrznych to podstawa w walce z cukrzycą. Zaczynj oczyszczanie jelit i terapię antybakteryjną jak najszybciej, ale pamiętaj, że mogą wystąpić pewne reakcje skutkujące wahaniem poziomu cukru we krwi. Także jakakolwiek infekcja, nawet zwykłe przeziębienie, może na pewien czas wpłynąć negatywnie na poziom glukozy w organizmie.

Poprawa odżywiania i specjalne diety

Kluczem do sukcesu w leczeniu obu typów cukrzycy jest dieta uboga w cukier i skrobię, a w przypadku cukrzycy typu 2 początkowo także w tłuszcz. Obecnie diabetycy typu 1 mają te same problemy ze zdrowiem, co diabetycy typu 2, ponieważ przeważnie przyjmują za dużo insuliny i jedzą za dużo pokarmów bogatych w szybko trawiące się węglowodany.

Gdy cukrzyk typu 1 przechodzi na dietę ubogą w węglowodany i nie przyjmuje więcej insuliny, fruktoza w odpowiednich owocach może stać się dla niego dobrym węglowodanem, gdyż nie wymaga ona insuliny, by dostać się do komórek mięśniowych. Organizm wchłania ksylitol tylko w 40 procentach.

Należy spożywać odpowiednią ilość omawianych cukrów oraz kwasów cytrynowego i jabłkowego, w przeciwnym razie wątroba zaczyna wytwarzać za dużo glukozy, co skutkuje niekontrolowanym wzrostem poziomu cukru we krwi i postępującą ketozą (powstawaniem ketonów i ketokwasów z tłuszczu).

Dieta o dużej zawartości błonnika bogata w rośliny strączkowe, warzywa zielonolistne i owoce pomaga radzić sobie z cukrzycą typu 2 znacznie lepiej niż diety zalecane przez lekarzy i przyczynia się do stabilizacji poziomu cukru równie skutecznie, co doustne leki.

Unikaj alkoholu i papierosów. Alkohol pogarsza tolerancję glukozy u cukrzyków oraz zwiększa ryzyko uszkodzeń wzroku i nerwów, zaś palenie grozi uszkodzeniem nerek i chorobą serca.

Zacznij stosować holistyczny program opisany w rozdziale 7 już dziś, zmieniając stopniowo swoje nawyki żywieniowe.

Szczególne składniki odżywcze i środki lecznicze

Gdy już zacząłeś stosować nową dietę, możesz włączać do niej pewne szczególne składniki odżywcze i środki lecznicze kontrolujące poziom cukru we krwi, które zostały wymienione w rozdziałach 8 i 9. Najważniejsze z nich to aktywna witamina B6, nikotynamid, chrom, magnez, cynk i spirulina.

Najlepiej jest wprowadzać nowe pokarmy i środki lecznicze pojedynczo zamiast kilku naraz, gdyż wówczas można

zaobserwować zachodzące zmiany i zrozumieć, jak zmienia się poziom glukozy w naszym organizmie.

Załącz dziennik i opisuj w nim wszelkie zmiany nawyków żywieniowych oraz ich wpływ na poziom glukozy we krwi. Możesz już na samym początku wprowadzać składniki odżywcze i środki lecznicze zwalczające zmiany zwyrodnieniowe oczu, nerwów i krążenia krwi.

Dodatkowe terapie

Można również stosować inne terapie usprawniające funkcjonowanie trzustki i wątroby oraz leczące zmiany zwyrodnieniowe oczu, nerwów i krążenia krwi. Jednymi z moich ulubionych są refleksologia oraz wizualizacja. W rozdziale 9 znajdziesz także rady dotyczące zażywania rozmaitych suplementów ukierunkowane na poprawę określonych zmian zwyrodnieniowych.

Oczyszczanie okresowe

Oczyszczanie okresowe, trwające od jednego dnia do około 3 tygodni, jest najskuteczniejszym sposobem na regulowanie poziomu cukru we krwi, ponieważ usuwa podstawową przyczynę utraty zdrowia, a mianowicie nagromadzone toksyny, resztki białek i tłuszczów, które utrudniają normalne funkcjonowanie komórek i blokują ich oddychanie.

Oczyszczanie jest także najtrudniejszą częścią całego programu i wymaga starannego zaplanowania. Główną przeszkodą może być wygospodarowanie na nie czasu i to w takiej porze roku, kiedy jest dość ciepło oraz duża dostępność świeżej żywności.

Oprócz usprawnienia metabolizmu i stabilizacji poziomu cukru we krwi innym głównym celem oczyszczania jest usunięcie wapnia, tłuszczu i cholesterolu z naczyń krwionośnych

oraz narządów wewnętrznych, co zostało wyjaśnione w następnej części rozdziału.

Terapia Reamsa jest przykładem skutecznej metody oczyszczania stosowanej w walce z cukrzycą (więcej informacji w rozdziale 10).

Oczyszczanie naczyń krwionośnych

Usprawnienie krążenia krwi poprzez oczyszczenie naczyń krwionośnych jest niezwykle ważne, szczególnie w przypadku długotrwałej choroby. Jest to o tyle istotne, że wielu cukrzykom amputuje się stopy z powodu niegojących się ran i wrzodów.

Podstawowym sposobem na uniknięcie tego problemu jest oczywiście dieta uboga w lekkostrawne węglowodany, a w wypadku cukrzyków typu 2 także w tłuszcze. Ale można zrobić o wiele więcej. Kluczowe znaczenie mają poszczenie na soku z cytryny, witamina C/ MSM^1 , DMSO^2 , wyciąg z liści oliwnych, enzymy fibrynolityczne (nattokinaza, serrapeptaza i bromelina), niacyna, magnezy oraz dwutlenek węgla.

Lepsze krążenie zapobiega ponadto lub pomaga przy zwyrodnieniowych zmianach oczu, chorobach neuropatycznych i innych schorzeniach, takich jak zawał serca czy udar. Więcej

1. Dimetylosulfon lub metylosulfonylometan ($(\text{CH}_3)_2\text{SO}_2$). Bardzo łatwo przyswajalna substancja organiczna występująca w niektórych roślinach o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, zwłaszcza na stawy, „korzonki” i wszędzie tam, gdzie niedobory związków siarkowych prowadzą do kłopotów z tkanką chrzęstną. Łatwo przenika przez barierę krew-mózg i utrzymuje się we krwi 5 razy dłużej niż DMSO . – Przyp. red.

2. Dimetylosulfotlenek ($(\text{CH}_3)_2\text{SO}$) – organiczny związek chemiczny z grupy sulfotlenków. Ma zastosowanie jako lek ze względu na właściwości przeciwzapalne. – Wikipedia

szczegółów w rozdziale 6 książki *Proste metody przywracania zdrowia*.

Regeneracja trzustki

O ile w przypadku cukrzycy typu 1 niezmiernie ważne jest oczyszczanie organizmu oraz dieta niewymagająca insuliny, to prawdziwym wyzwaniem jest jednak przywrócenie zdolności trzustki do wytwarzania insuliny. Absolutnym priorytetem jest powstrzymanie reakcji autoimmunologicznych względem trzustki oraz oddziaływanie na nią odpowiednimi terapiami naturalnymi. W tym celu należy:

1. Unikać żywności wzmagającej te reakcje, zwłaszcza zawierającej białko z krowiego mleka A1 (kazeinę) i gluten.

2. Zażywać duże dawki aktywnej witaminy B6, cynku i nikotynamidu (oprócz innych witamin z grupy B), aby zapobiec powstawaniu kwasu ksanturenowego i uniknąć skutków pyrolurii.

3. Stosować program oczyszczania jelit za pomocą środków przeciwbakteryjnych, utrzymując niski poziom glukozy we krwi.

4. Pobudzać trzustkę bezpośrednio przy pomocy refleksologii, okładów z olejku rycynowego, akupunktury, pulsatora magnetycznego lub wizualizacji.

5. Używać substancji alkalizujących w celu utrzymywania zasadowego odczynu moczu.

Dr Carey Reams

Nieżyjący już dr Carey Reams zasłynął tym, że wyleczył tysiące cukrzyków przy pomocy trzytygodniowej kuracji sokiem z cytryny. Pacjenci pili dziesięć razy dziennie albo co godzinę szklanekę zawierającą 1/10 soku z cytryny i 9/10 wody, a po 3 tygodniach przechodzili na nieuczulającą

naturalną dietę. Głównym celem kuracji była poprawa działania wątroby.

Poniżej przytaczam fragment wywiadu z drem Reamsem (jego pełny tekst znajduje się pod adresem <http://www.brixman.com/hypoglycemia.html>).

Ilekcioć podaje się małym dzieciom insulinę, wyrządza się im wielką krzywdę. Insulina nigdy nie powinna być podawana dzieciom poza krytycznymi przypadkami. Dzieciom chorym na cukrzycę bardzo służy właściwa dieta. Pomogłem tysiącom z nich i żadne z nich nie potrzebowało insuliny.

Różnica między hipoglikemikami a diabetykami jest taka, że diabetycy muszą ograniczyć i w końcu wstrzymać przyjmowanie insuliny. My, lekarze, nie możemy i nigdy nie będziemy mogli zrobić tego za nich. O dziwo, nie sprawia im to jednak większych trudności. Gdy tylko funkcjonowanie ich wątroby ulega poprawie, głód insulinowy drastycznie spada, nawet w ciągu kilku dni.

Przykładem może być pewien 40-letni cukrzyk, który przyjmował 120 jednostek insuliny dziennie. Czwartego dnia przyjmował już tylko 30 jednostek. Szóstego dnia doznał takiego przypiływu energii, jakiego nie odczuwał od lat. Dziesiątego dnia całkowicie odstawił insulinę i wrócił do domu. Jest wciąż na diecie i regularnie się bada. Nie bierze insuliny już od ponad dwóch lat.

Inny cukrzyk miał 45 kilogramów nadwagi i nie mógł przejść 30 metrów bez przysiadania, by odsapnąć. Przyjmował insulinę przez 20 lat – 120 jednostek dziennie. Zaleciliśmy mu dietę i sam ustalił sobie, jakie dawki insuliny będzie brał.

Kilka miesięcy później jego nadwaga zniknęła i chodził codziennie po kilka kilometrów. Czuł się o 20 lat młodziej i wprost kipiał z radości, że odstawił insulinę. Nie bierze jej już od ponad roku. Jeśli będzie kontynuował program, nie będzie musiał już nigdy do niej wracać.

Zajmowaliśmy się również 32-letnią kobietą będącą dyplomowaną pielęgniarką i żoną lekarza. Poziom cukru w jej krwi był niestabilny, mimo iż brała insulinę. Ilekroć ją przyjmowała, jej cukier spadał tak nisko i tak szybko, że aż się trzęsła. Była tak przeraźliwie chuda, że aż żal było na nią patrzeć.

Dzisiaj jest już w domu i nie bierze insuliny od ponad trzech miesięcy. Chociaż nie uważam, że jest w pełni zdrowa, myślę, że zrobiła duży postęp. Wygląda teraz fantastycznie i tryska radością.

Na koniec podam jeszcze przykład 3-letniego chłopca – zaawansowanego diabetyka, którego przyprowadziła matka. Siedział przez cały dzień i w ogóle nie chciał się bawić. Pięć dni później jego cukier wrócił do normy i po kolejnych trzech dniach został odesłany do domu.

Nasz program pomógł tysiącom cukrzyków oraz hipoglikemików, ponieważ naprawiamy główną przyczynę ich problemów zdrowotnych – zaburzenia wątroby.

Dr Reams przywiązywał dużą wagę do oczyszczania wątroby. Przyczyną cukrzycy typu 1 nie jest brak insuliny, ale nadprodukcja glukozy w wątrobie wywołana przez wyczerpane komórki mięśniowe. Można temu zaradzić, stosując krótkie oczyszczanie za pomocą soku z cytryny oraz dostarczając organizmowi odpowiednich węglowodanów.

Zrozumienie istoty chorób układu odpornościowego

Ogólny mechanizm powstawania chorób układu odpornościowego przedstawia się następująco. W czasie pierwszego ostrego etapu infekcji układ odpornościowy eliminuje większość nieprzyjaznych drobnoustrojów, ale niektórym z nich udaje się przeżyć, ukrywając się wewnątrz komórek osłabionych narządów lub gruczołów. Mogą one pozostawać tam w formie mikoplazmy lub zarodników, dopóki żywotność

organizmu, a zwłaszcza układu odpornościowego, nie zacznie podupadać.

Wówczas zaczynają przedostawać się z powrotem do krwi, lecz tym razem w zakamuflowanej postaci, otoczone biologicznymi markerami komórek, w których się ukrywały. Mogą tak krążyć przez jakiś czas, dopóki układ odpornościowy ich nie rozpozna i nie zacznie atakować.

Niestety, organizm atakuje również własne komórki z takimi samymi markerami. W ten sposób rozwija się choroba układu odpornościowego, a jej ofiarą pada narząd lub gruczoł, w którym ukrywały się drobnoustroje. W przypadku cukrzycy typu 1 celem ataku jest właśnie trzustka, a ściślej mówiąc znajdujące się w niej komórki beta.

Sposobem na powstrzymanie reakcji autoimmunologicznych jest oczyszczenie krwi z drobnoustrojów osłabiających układ odpornościowy i czerwone krwinki, w efekcie czego ustają także ataki na własne komórki. Istnieją dwie skuteczne strategie, które zaleca się stosować łącznie: właściwa terapia antybakteryjna opisana w rozdziale 6 oraz program oczyszczania opisany w rozdziale 10.

ZAPOBIEGANIE

Dobrym sposobem na zapobieganie cukrzycy jest dieta uboga w płatki śniadaniowe, słodzone pokarmy i zdenaturowane tłuszcze³. Aby zwiększyć wrażliwość komórek mięśniowych na insulinę, warto również wykonywać regularne ćwiczenia.

Oto kilka prostych metod na zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia cukrzycy:

3. Tłuszcze o zniekształconej strukturze cząsteczkowej wskutek przegrzania, działania mikrofal, inżynierii genetycznej lub jełczenia. Uszkadzają cały organizm, oddziałując na każdą komórkę. – Przyp. tłum.

1. Nie podawaj niemowlętom glutenu ani białka z krowiego mleka A1, a w późniejszym życiu kontroluj ich spożycie.
2. Jeśli nie możesz karmić piersią, spróbuj koziego mleka albo hydrolizatu lub izolatu białka serwatki.
3. Badaj oznaki niedoboru witaminy B6 albo podawaj zagrożonym dzieciom witaminy z grupy B lub suplementy multiwitaminowe.
4. Bierz antybiotyki tylko w poważnych przypadkach razem ze środkami grzybobójczymi (np. czosnkiem) oraz żywymi kulturami bakterii *acidophilus/bifido*.
5. Spożywaj jak najmniej substancji słodzących oraz ogranicz picie słodzonych soków owocowych; jedz same owoce i unikaj sztucznych słodzików.
6. Kontroluj swoją wagę, spożywając wolno trawiące się oraz surowe pokarmy, jedz rośliny strączkowe, warzywa i świeże owoce, ogranicz produkty mączne.
7. Popraw swój styl życia: regularnie ćwicz, ograniczaj stres i naucz się medytować albo głęboko relaksować.
8. Kontroluj drożdżaki *Candida*, raz na jakiś czas stosuj program antybakteryjny.
9. Utrzymuj zasadowy odczyn moczu.