

Stoppez votre Diabète



Par Mike Geary, Nutritionniste, Coach Sportif
Catherine Ebeling, Infirmière Diplômée

Clauses de non-responsabilité et informations de sécurité

Ces informations (et tout matériel qui l'accompagne) ne visent pas à remplacer l'attention ou les conseils d'un médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié. Quiconque souhaite se lancer dans un changement de mode d'alimentation, de médicaments, d'exercice ou d'autre nature destiné à prévenir ou à traiter une maladie ou un état spécifique devrait d'abord consulter et demander l'autorisation d'un médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié.

Les femmes enceintes en particulier devraient consulter l'avis d'un médecin avant d'utiliser tout protocole figurant sur ce site. Les protocoles décrits sur ce site sont réservés aux adultes, sauf indication contraire. Les étiquettes des produits peuvent contenir des informations de sécurité importantes et les informations sur les produits les plus récentes fournies par les fabricants de produits devraient être soigneusement examinées avant utilisation pour vérifier le dosage, la voie d'administration et les contre-indications.

Les lois nationales, étatiques et locales peuvent varier en fonction de l'utilisation et de l'application de nombreux traitements discutés. Le lecteur assume le risque de blessures. Les auteurs et les éditeurs, leurs affiliés et leurs ayants droit ne sont pas responsables des blessures et /ou des dommages causés aux personnes découlant de ce protocole et déclinent expressément toute responsabilité pour tout effet néfaste résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce document.

Les protocoles soulèvent de nombreux problèmes susceptibles d'être modifiés à mesure que de nouvelles données apparaissent. Aucun de nos schémas de protocole suggérés ne peut garantir des avantages pour la santé. L'éditeur n'a pas effectué de vérification indépendante des données contenues dans ce document et décline expressément la responsabilité de toute erreur dans la littérature.

« Les informations publiées dans ce livre électronique font parfois référence à certains faits, chiffres, statistiques, infos pratiques sur la population des Etats-Unis et sur la dégradation de sa santé au fil du temps, etc. La situation de santé des américains n'est pas si éloignée de celle de certaines populations Francophones et autres populations touchées par le diabète. Aussi voyez cet exemple comme une référence et un avant-goût de ce qui peut frapper encore plus fort votre population locale, si ce n'est pas déjà le cas... Certaines situations et régime de santé ne sont pas aussi les mêmes dans tous les pays francophones de la planète... oui le Français est une langue parlée dans de très nombreux pays ! »

Les Superaliments qui STOPPENT le Diabète

PARTIE 1

Introduction : êtes-vous prêt pour affronter ce désastre pour la santé ?

- 1. Vous ou bien quelqu'un de votre entourage êtes concerné par le diabète ?**
- 2. La maladie du diabète : ce qui ne va pas dans notre corps.**
- 3. Comment les médicaments, l'insuline et les traitements standards contre le diabète aggravent la maladie.**
- 4. Pourquoi une alimentation standard provoque le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires.**

PARTIE 2

5. LES SUPERALIMENTS QUI STOPPENT LE DIABÈTE

- 6. Comprendre l'indice glycémique et la charge glycémique.**
- 7. Création d'une zone sans diabète.**
- 8. Les Superaliments qui abaissent la glycémie et protègent contre le diabète.**
- 9. Suppléments nutritionnels pour maintenir la glycémie.**
- 10. Les épices Superaliments qui combattent le diabète.**
- 11. Moyens ayant un impact élevé pour améliorer votre sensibilité à l'insuline.**
- 12. Plans de repas et recettes - Phase 1 et Phase 2.**
- 13. Votre liste de course de Superaliments contre le diabète.**

INTRODUCTION

L'apocalypse arrive

Nous sommes à l'aube d'une énorme pandémie mondiale. Est-ce que c'est Ebola, le SIDA, la peste, le cancer, ou une maladie nouvelle, exotique et encore inconnue ?

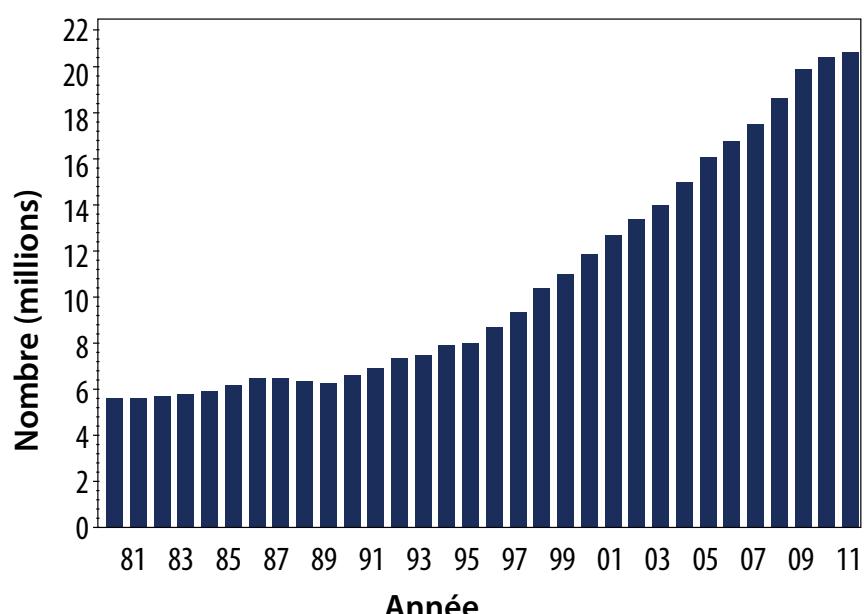
Non, il s'agit d'une maladie totalement évitable, entièrement réversible qui est très présente maintenant, et la capacité de changer la direction de cette maladie mortelle est littéralement juste sous notre nez.

Cette maladie est le diabète. Plus précisément, le diabète de type 2. La résistance à l'insuline, le syndrome métabolique, le syndrome X, l'obésité, le prédiabète et le diabète de type 2 sont tous étroitement liés et tous sont causés par des modes de vie et des habitudes alimentaires similaires qui sont maintenant enracinés dans les sociétés modernes.

Bien sûr, le diabète existe depuis longtemps et ce n'est pas contagieux, alors comment va-t-il devenir la prochaine pandémie ?

Cette maladie insidieuse est montée en flèche dans des proportions épiques au cours des dernières années, et la tendance se renforce minute par minute. Aux États-Unis seulement, il a déjà commencé son ascension dans des proportions épidémiques, et ce n'est que la pointe de l'iceberg.

Selon le Centers for Chronic Disease (Centre des Maladies Chroniques) : de 1980 à 2011, le nombre d'Américains atteints de diabète a plus que triplé (de 5,6 millions à 20,9 millions).



Aux États-Unis seulement (à partir de statistiques de 2012) :

- 29,1 millions d'Américains, soit 9,3 % de la population, souffrent d'un diabète.
- Parmi ces 29,1 millions , 21 millions sont diagnostiqués diabétiques et 8,1 millions sont des diabétiques non-diagnostiqués.
- En plus des chiffres ci-dessus, 86 millions d'américains âgés de 20 ans et + ont un « prédiabète »
- Un tiers de ce groupe développera un diabète complet d'ici 5 ans ou moins .Il y a environ 2 millions de nouveaux cas de diabète diagnostiqués par an et ce nombre augmente chaque année.
- Selon les estimations les plus récentes, le nombre d'Américains diabétiques ***augmentera de façon spectaculaire au cours des 25 prochaines années - de 29,1 millions à 44 millions en 2034.***

Près ***de 1 personne sur 4*** aux États-Unis est dans un état appelé « prédiabète ». Le diabète prédiabétique est une affection qui se produit lorsque la glycémie est supérieure à la normale, mais n'est pas suffisamment élevée pour être officiellement diagnostiqué comme un diabète vrai. Ceci est déterminé par une glycémie à jeun de 100 à 125 mg/dl, selon les critères ADA. Même les nombres classiques pour les gammes de glycémie « normale » sont trop élevés pour être considérés comme des niveaux sains optimum. La plupart des gens ne savent pas qu'ils en souffrent ou comment le prévenir.

Alors que les États-Unis ont l'une des plus grandes populations de personnes atteintes de diabète, ce n'est pas de loin la plus grande. La flambée des statistiques sur le diabète de type 2 ne se limite pas aux États-Unis. Ces chiffres représentent une tendance mondiale !

Selon l'Organisation mondiale de la santé et la Fédération internationale du diabète, 1 personne sur 12 a été diagnostiquée diabétique, ***mais 1 personne sur 2 - 50 % de la population mondiale - a un diabète non diagnostiqué !***

À l'échelle mondiale, on estime que le diabète/prédiabète et l'obésité affectent environ 1,7 milliard de personnes dans le monde entier. En 2007, environ 240 millions de personnes avaient un diabète diagnostiqué , mais d'ici 2030, on estime que ce sera 380 millions d'habitants. Environ dix fois le nombre de personnes touchées par le VIH/sida. C'est probablement une sous- estimation flagrante.

L'Amérique du Nord et les Caraïbes ont une prévalence plus élevée, suivie par le Moyen-Orient et l'Afrique du Nord . Les régions du Pacifique occidental ont même un nombre plus élevé de personnes atteintes de diabète.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

« ...On sait depuis longtemps que le nombre de décès liés au diabète est considérablement sous-estimé. Un chiffre plus plausible est probablement d'environ 4 millions de décès par an liés à la présence de la maladie . C'est environ 9 % du total global . Beaucoup de ces décès liés au diabète proviennent de complications cardiovasculaires ».

Ces chiffres montrent que le diabète devrait devenir l'une des principales maladies du monde au cours des 25 prochaines années. Des changements majeurs dans le régime alimentaire et le mode de vie sont nécessaires pour ralentir le tsunami des patients atteints de diabète et pour mettre en œuvre des stratégies de prévention et de traitement rentables pour inverser cette tendance.

Le diabète est l'une des épidémies les plus évitables dans le monde.

La plupart des diabétiques (en particulier les diabétiques nouvellement diagnostiqués) se retrouvent dans une situation désespérée et déroutante, à la merci de leurs médecins et de leurs traitements conventionnels, et se retrouvent dans une spirale infernale d'impuissance, de problèmes de santé et de traitements déprimants - sans savoir comment se maintenir en bonne santé - ou qu'ils ont le pouvoir d'inverser cette maladie.

Le diabète de type 2 peut être totalement évité, et pratiquement réversible en faisant des changements de régime et de style de vie simples et peu coûteux, et en prenant conscience des aliments et des boissons qui contribuent à cette maladie.

Ce n'est probablement PAS ce que votre médecin vous a dit au sujet du régime.

Cette information sur l'effet boule de neige de la tendance au diabète aux États-Unis et dans le monde est une preuve très triste que notre régime actuel , le traitement médical conventionnel , les sociétés pharmaceutiques et l'industrie alimentaire commerciale trompent le public avec leurs recommandations sur le traitement du diabète.

Ces chiffres devraient diminuer, et non augmenter - évidemment, nous allons dans la mauvaise direction !

L'obésité est le facteur de risque le plus évitable pour éviter le diabète. En règle générale, la majorité des personnes en surpoids en ce moment, dans une certaine mesure, ont déjà un diabète de type 2 prédiabète ou même un diabète de type 2 déjà installé.

Parce que le diabète et l'obésité sont tellement liés, les chiffres actuels sur le diabète sont basés sur le nombre de personnes obèses ou en surpoids. Mais cela suppose que le nombre de personnes obèses reste au même niveau et n'augmente pas. Si le nombre de personnes obèses continue d'augmenter, le nombre prévu de diabétiques, ainsi que les complications du diabète, et les coûts de soins de santé qui en résulteront seront encore plus élevés que ces prédictions.

Nos estimations précédentes du nombre de personnes atteintes de diabète étaient réellement fausses. En 1991, on prévoyait qu'environ 11,6 millions d'Américains auraient un diabète d'ici 2030, mais ces chiffres étaient basés sur la définition plus ancienne du diabète, qui était un taux

de glycémie plus élevé que ce que nous utilisons maintenant pour déterminer le diabète. Même ainsi, le nombre d'Américains atteints de diabète en ce moment est le double de ce nombre ! Et dans le monde entier, les chiffres sont également choquants.

Et malheureusement, puisque le diabète est devenu une maladie courante et quotidienne, la gravité de cette maladie est facilement oubliée . Le diabète est directement lié à une augmentation significative des maladies cardiovasculaires, des infarctus, des accidents vasculaires cérébraux mortels et d'autres catastrophes cardiovasculaires, ainsi que d'autres problèmes de santé graves ou mortels.

Les complications majeures sur la santé fréquemment associées au diabète comprennent :

- Les maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux
- L'hypertension
- La cécité
- L'insuffisance rénale
- Les neuropathies
- Les plaies, les infections, et les amputations
- Les affections dentaires
- Les complications de la grossesse et les malformations congénitales

Bien que la définition médicale du prédiabète soit une glycémie à jeun de plus de 100 mg/dl et que le diagnostic pour le diabète vrai soit de 126 mg/dl, ces chiffres sont quelque peu arbitraires. Ces nombres seuils ne reflètent pas l'ensemble du risque qui inclut les maladies cardiovasculaires, le cancer, la démence, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance rénale et les neuropathies, ce qui peut facilement débuter à des taux de glucose beaucoup plus faibles que les professionnels médicaux classent souvent comme « normaux ».

L'étude DECODE sur 22 000 personnes réalisée en 2003 par le groupe européen d'épidémiologie du diabète a mesuré le taux de glycémie après que les participants ont ingéré une boisson sucrée standardisée, et constaté que même à partir de niveaux de glycémie apparemment « normaux » (95 mg/dl) et jusqu'à la limite pour le diagnostic du diabète et du prédiabète *il y avait un risque important et constant de maladie cardiovasculaire et d'autres complications diabétiques*.

Le diabète fait peser un énorme poids financier sur les personnes et sur notre système de santé. Nos habitudes alimentaires malsaines pourraient bientôt provoquer la faillite des États-Unis et de nombreux autres pays industrialisés. Le diabète de type 2 en moyenne coûte environ 6 700 \$ en frais de soins de santé par année ! D'ici 2020, le coût pour le système de santé américain sera d'environ 3,35 MILLIARDS, selon une analyse de United Health Care Group.

La chose la plus importante que nous souhaitons que vous réalisiez est que le diabète de type 2 est à la fois ÉVITABLE et RÉVERSIBLE !

Vous n'avez probablement pas entendu votre médecin en parler, mais votre diabète de type 2 ou votre prédiabète est évitable et réversible. Et ce qui est formidable est que, ce que vous faites pour maintenir cette maladie de la manière la plus saine, a des effets de grande envergure pour

votre santé globale et votre bien-être ! Et ce qu'il y a de génial, c'est que ce n'est pas un régime pénible et difficile à suivre qui vous fait abandonner la nourriture délicieuse ou perdre des tonnes de poids.

Une étude récente sur le diabète, de l'Université de Newcastle au Royaume-Uni, montre une nouvelle percée sur la gestion du diabète de type 2. Un médecin, le Dr Ronald Taylor, a trouvé quelque chose de très intéressant lorsqu'il a étudié des patients atteints de diabète de type 2. Il a trouvé quelque chose qu'il appelle votre « seuil personnel de graisse », qui concerne votre pancréas et votre graisse.

Au fil du temps, des quantités excessives de glucose sous forme de sucre (en particulier de fructose) et de glucides, qui deviennent des cellules adipeuses, sont conservés non seulement dans le corps, mais cette graisse se stocke souvent dans le foie et le pancréas. Et le pancréas est essentiel pour contrôler votre glycémie. Le pancréas produit de l'insuline qui est nécessaire pour maintenir la glycémie sous contrôle.

Oui, la perte de poids contribue à maintenir ou pourrait même inverser le diabète, mais ce que le Dr Roy Taylor de l'étude de Newcastle a constaté était que perdre un seul gramme de graisse du pancréas pourrait effectivement le renvoyer à un fonctionnement plus normal et maintenir le contrôle de la glycémie. Faire perdre au corps de la masse graisseuse, aide à diminuer les graisses stockées dans le pancréas, et selon le Dr Taylor, *Perdre seulement 1 gramme de graisse du pancréas aidera à rendre la fonction pancréatique normale*. Comment faire perdre 1 gramme de graisse à votre pancréas ? L'étude a révélé que la perte d'environ 13% de votre poids corporel créait la perte de graisse souhaitée nécessaire pour améliorer ou inverser les symptômes du diabète.

Note : Il s'agit d'une étude relativement nouvelle et d'autres recherches doivent être menées dans ce domaine particulier, mais c'est un résultat très prometteur, n'est-ce pas ? Cette information révolutionnaire fournit aux scientifiques, aux professionnels de santé et aux experts en nutrition des idées précieuses sur la façon de traiter le diabète de type 2 ! Indépendamment de votre poids corporel actuel, le facteur critique est de perdre 1 gramme de graisse du pancréas.

Si vous avez été diagnostiqués avec le diabète de type 2 ou le prédiabète, vous AVEZ le pouvoir de l'améliorer ou de l'arrêter !

Mais, vous n'entendrez probablement pas cela chez un médecin conventionnel ou autre professionnel de santé, car le traitement des diabétiques est très rentable pour l'industrie de la santé - y compris les médecins, les diététiciens, les compagnies pharmaceutiques, les hôpitaux et les centres de traitement qui soignent les personnes atteintes de la maladie, ainsi que ses complications. Le traitement conventionnel du diabète de type 2 est une énorme machine à fabriquer de l'argent, de sorte que vos chances d'être « guéri » par le système médical conventionnel soient minces voir nulles. Un patient diabétique est un patient à long terme avec de gros profits pour le système de santé, et malheureusement le système de santé est très souvent un système à but lucratif et un gros business !

Comme c'est le cas dans de nombreuses procédures médicales, le traitement conventionnel se

concentre sur le traitement des symptômes d'une glycémie élevée, au lieu de rechercher la véritable cause de cette maladie. La plupart des traitements médicaux se concentrent sur le contrôle de la glycémie en augmentant les niveaux d'insuline, bien que cette méthode de traitement puisse en fait aggraver la question sous-jacente de la mauvaise communication métabolique des hormones qui régissent la glycémie, l'appétit, l'insuline et le stockage des graisses.

Cependant, une étude scientifique sur plus de 33 000 personnes a montré que le traitement médicamenteux du diabète de type 2 est souvent inefficace et dangereux. Les hypoglycémiants ont en fait montré qu'ils augmentaient le risque de décès et qu'ils ne prévenaient pas les complications dangereuses du diabète ! Et les patients diabétiques souvent se laissent bercer par un faux sentiment de sécurité, pensant qu'ils n'ont pas vraiment besoin de faire attention au sucre et à l'apport en glucides, car ils pensent que les médicaments s'en chargent !

Même si vous surveillez et maintenez un contrôle du glucose, cette maladie peut vous faire vieillir prématurément et raccourcir votre vie. La probabilité d'aggravation du diabète au fil du temps sous surveillance médicale conventionnelle est presque une certitude, étant donné que les médicaments qui sont utilisés pour contrôler la glycémie, entraînent également un gain de poids.

Le traitement médical conventionnel commence la spirale infernale : à mesure que la personne gagne du poids et devient plus diabétique, plus de médicaments sont prescrits et les doses augmentent. La seule façon de sortir de ce cercle vicieux consiste à modifier radicalement de mode de vie et d'alimentation.

Votre régime alimentaire permettra de réussir ou d'échouer à restaurer votre santé si vous êtes diabétique ou prédiabétique, les médicaments seuls ne sont pas suffisants. Un des plus gros problèmes, cependant, est que les recommandations alimentaires classiques pour les diabétiques ; hydrate de carbone élevé/régime à faible teneur en matières grasses, est en fait le contraire de ce qui transforme la maladie.

Les glucides comprennent des aliments comme les légumineuses, les pommes de terre, le maïs, le riz et le grain. Ce sont les principaux aliments qui doivent être évités car ils sont élevés dans l'échelle glycémique et sont transformés rapidement et facilement en glucose une fois qu'ils ont été ingérés. Presque tous les diabétiques de type 2 ont besoin d'éliminer la plupart des céréales et les sucres, et d'inclure plus de protéines, des légumes verts et des sources saines de graisse.

Le diabète n'est pas causé par une augmentation de la glycémie : il est causé par une résistance à l'insuline et une mauvaise signalisation hormonale, qui peut être améliorée uniquement par des changements dans le régime et des niveaux d'activité.

Les changements de style de vie peuvent éliminer ou améliorer considérablement le diabète

Vous n'êtes pas une victime de vos gènes ou de vos diagnostics de santé. Lorsque vous faites des changements fondamentaux mais majeurs dans votre alimentation et vos modes de vie, vous **pouvez** inverser le diabète par vous-même ! Le diabète n'est vraiment pas si difficile à prévenir ni à inverser ; il n'arrive pas tout seul, ou parce que vous l'avez hérité de vos parents. Ce que vous avez probablement hérité, c'est une mauvaise alimentation et de mauvaises habitudes alimentaires.

Le diabète est simplement le résultat de la suite d'un mode de vie malsain et de choix de style de vie, et vous maîtrisez si vous avez la maladie ou pas !

Le prestigieux New England Journal of Medicine affirme que la majorité des cas de diabète de type 2 peuvent être « empêchés par l'adoption d'un régime alimentaire et d'un mode de vie plus sains ».

L'alimentation est le facteur le plus important qui conduit à des taux sanguins élevés de glucose, des problèmes de stabilité de l'insuline, le dysfonctionnement métabolique, des niveaux élevés de triglycérides et de cholestérol LDL. Et, l'alimentation peut aussi bien inverser cette maladie.

Les résultats d'une étude publiée dans Archives of Internal Medicine montrent que des changements significatifs dans le mode de vie, y compris le régime alimentaire et l'exercice, peuvent entraîner des changements importants dans le poids corporel, la tension artérielle et les résultats de tests de glycémie HbA1C (à long terme). La santé cardiaque est également améliorée, et le taux de cholestérol HDL augmenté.

Au cours des quatre années où l'étude a été réalisée, comparée au groupe témoin, on a constaté que les participants présentaient un risque beaucoup moins élevé de maladie cardiovasculaire, ainsi qu'une baisse des biomarqueurs qui prédisent le diabète, comme une glycémie élevée. L'étude a également révélé que le groupe qui a apporté des changements de style de vie majeurs a également perdu du poids comme effet secondaire des changements de régime et d'exercice. La perte de poids est très importante pour les diabétiques, car la recherche montre que perdre seulement 5% du poids corporel est très bénéfique pour la prévention du diabète de type 2.

Le fait de suivre un régime naturel qui exclut le sucre, les glucides transformés, les céréales et les graisses hydrogénées, et le fait de manger plus de viandes de pâturage, de poissons sauvages, de poulets élevés à l'air libre et de légumes et de fruits frais, crus, est la meilleure et la plus saine façon de retrouver l'équilibre naturel du corps, prévenir le diabète, les complications du diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires connexes.

Le fait est que nos corps sont conçus pour être en bonne santé, aussi longtemps que nous leur fournissons les matériaux appropriés. Donnez à votre corps le bon environnement pour la guérison et cela deviendra une machine miraculeuse d'auto-guérissions.

Que vous ayez été diagnostiqués avec un diabète de type 2, ou que vous soyez prédiabétique, ou que vous vouliez juste prévenir le diabète et d'autres problèmes de santé sérieux, ce livre est pour vous ! Ces mesures non seulement contribuent à inverser le diabète et empêchent les diabétiques d'avoir du diabète, mais ils contribuent également à prévenir l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, la maladie d'Alzheimer, le cancer, le vieillissement prématuré et de nombreuses autres maladies graves envahissant votre corps et diminuant votre santé et votre longévité.

Pourquoi ?

Parce que lorsque vous prenez des mesures pour réduire les sucres et les aliments transformés et stabiliser votre glycémie, vous protégez votre santé globale et vous vous assurez de votre bien-être sur le long terme pour le reste de votre vie.

Il est maintenant temps de commencer...

Pensez-vous que c'est difficile à faire ? Ce n'est pas aussi difficile que vous le pensez. Ce livre est ici pour vous guider, étape par étape, à travers le processus et vous montrer combien il est facile et agréable d'inverser le diabète et de retrouver votre santé. Les avantages sont énormes, et bien au-delà de simplement éviter le diabète !

Le véritable remède contre le diabète vient de VOUS - en changeant votre style de vie, votre alimentation et votre activité. Nous allons vous permettre de prendre le contrôle de votre santé. C'est entre vos mains. Ensemble, nous pouvons commencer dès maintenant pour toute une vie de bonne santé.

- Catherine Ebeling Infirmière Diplômée Spécialisée, et Mike Geary, Nutritionniste Certifié

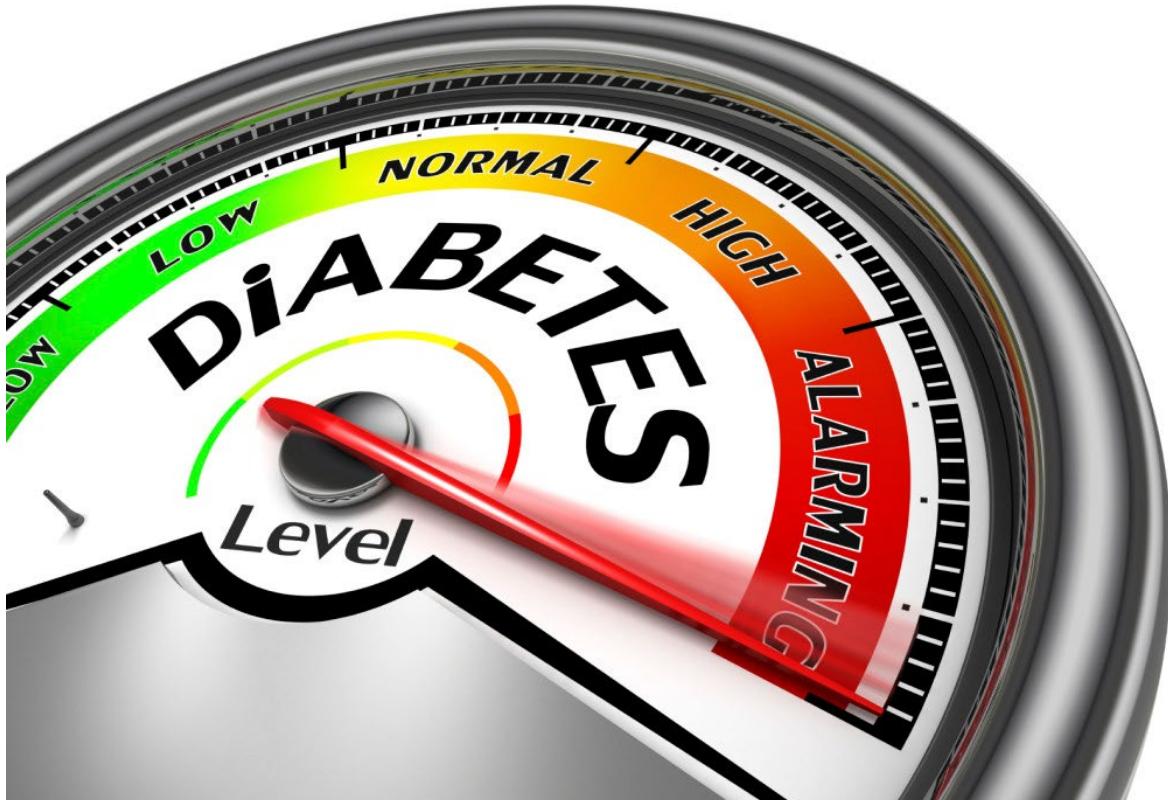
Remarque importante :

Votre médecin est votre partenaire dans ce plan de diabète, alors assurez-vous de partager avec lui tous les détails de votre nouveau régime alimentaire et de votre mode de vie afin qu'il puisse adapter vos médicaments et surveiller votre santé au besoin.

Il est fort probable que, si vous suivez ce plan, vous devrez réduire ou même arrêter vos médicaments, car ce plan aura des effets importants sur votre glycémie.

Cependant, n'essayez PAS de modifier vos doses de médicaments sans avoir préalablement consulté votre médecin.

CHAPITRE 1



Vous ou bien quelqu'un de votre entourage êtes concerné par le diabète ?

Le diabète n'est pas une maladie qui se développe du jour au lendemain. Il s'agit habituellement de quelque chose qui se développe pendant des années de mauvaise alimentation dépourvue de nutriments et riche en aliments transformés et sucres ajoutés (de nombreux aliments transformés ont du sirop de maïs ou du sirop de maïs à haute teneur en fructose ajoutés et vous ne le savez peut-être même pas). Même quelque chose comme apparemment mineur comme ingérer un seul soda ou un jus de fruit par jour peut augmenter le risque de développer le diabète jusqu'à 80%. D'autres facteurs de risque pour le développement du diabète de type 2 comprennent :

- Être en surpoids - même moins de 5 à 7% du poids corporel suggéré
- Être âgé de plus de 45 ans
- Avoir un membre de la famille avec le diabète
- Origine ethnique afro-américaine, amérindienne, asiatique, hispanique ou insulaires du pacifique
- Des antécédents de diabète gestationnel
- Pression artérielle supérieure à 140/90
- Le cholestérol HDL au-dessous de 35, cholestérol LDL au-dessus de 150 et triglycérides au-dessus de 250.

Le diabète peut apparaître et souvent il ne présente aucun symptôme notable. Pour certains, il peut y avoir des symptômes inhabituels, mais souvent, les symptômes peuvent varier et vous ne pouvez pas les relier à des problèmes liés à l'hyperglycémie.

Les symptômes du diabète peuvent être très individuels et varient considérablement d'une personne à l'autre. Ils sont relatifs à vous, votre corps et votre santé individuelle, ainsi que toute autre maladie que vous pourriez avoir. Vous pouvez ou non éprouver certains de ces symptômes, mais si c'est le cas, vous voudrez certainement faire une visite à votre médecin ou praticien de santé pour vérifier vos taux de glycémie et d'insuline :

- Besoin fréquent d'uriner
- Soif excessive - non liée à autre chose (exercice, chaleur, altitude, etc.)
- Augmentation de la fatigue
- Perte ou gain de poids inhabituel ou inexplicable
- Irritabilité
- Baisse de la vision
- Infections fréquentes de la peau, des voies urinaires ou du vagin
- Mauvaise ou lente cicatrisation
- Sensations d'engourdissement ou de picotements dans les mains ou les pieds
- Dépression et anxiété
- Syndrome métabolique

Généralement, il est judicieux de faire régulièrement un test de glycémie et autres tests pour suivre les changements. Le diabète peut être une maladie très insidieuse.

Surveillance de votre santé pour le diabète

L'une des principales choses à prendre en compte au sujet du diabète et de l'hyperglycémie est qu'il n'y a pas de ligne imaginaire qui une fois traversée vous confronte à un problème de santé. Pensez au diabète et à l'hyperglycémie comme une **échelle**, où les concentrations optimales de sucre dans le sang sont constantes autour de 80, avec des niveaux d'HbA1C inférieurs à 5%. Une fois que ces niveaux commencent à augmenter au-delà, vous êtes dans la zone à risque pour le diabète.

Le prédiabète n'est pas une maladie bénigne. Une fois que vous êtes dans la gamme « prédiabétiques », des dommages se produisent déjà dans votre cœur, vos vaisseaux sanguins et vos organes. En fait, les recherches montrent qu'environ deux tiers des patients admis aux urgences pour des crises cardiaques avaient déjà un « prédiabète ». Le risque de crise cardiaque augmente avec l'augmentation de la glycémie au-delà des niveaux optimaux. Le fait est que le prédiabète peut vous tuer avant que vous n'ayez jamais eu le diabète d'une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou d'un cancer.

Si vous avez été diagnostiquée avec un syndrome prédiabétique ou métabolique, ne pensez pas qu'il n'y a rien à craindre jusqu'à ce que vous atteigniez le vrai diabète.

Les dommages se produisent en ce moment !

Alors que la plupart des médecins conventionnels concernent le taux de glycémie en premier lieu, en fait, les taux de glycémie sont les dernières choses à considérer. L'insuline est ce qui au mente en premier et qui reste élevée. Au fil du temps, les niveaux d'insuline constamment élevés font que les cellules cessent de répondre et que la glycémie commence à s'installer. Donc, le point où votre glycémie commence à sortir de la zone « normale » est bien au-delà du moment où la maladie commence à progresser.

La bonne nouvelle est que vous pouvez améliorer et même inverser votre diabète.

L'un des tests les plus efficaces pour détecter tout signe de diabète ou de prédiabète consiste à utiliser un test de niveaux d'insuline dans votre corps. Voici quelques tests très efficaces, mais pas toujours grand public, que vous devriez également demander à votre médecin pour avoir une image plus précise de votre glycémie et de ce qui se passe dans votre corps. Un test ne vous donne pas toujours le bilan complet.

Alors que la glycémie est généralement le point de départ conventionnel, il existe plusieurs autres tests très efficaces pour le diabète qui devraient également être utilisés.

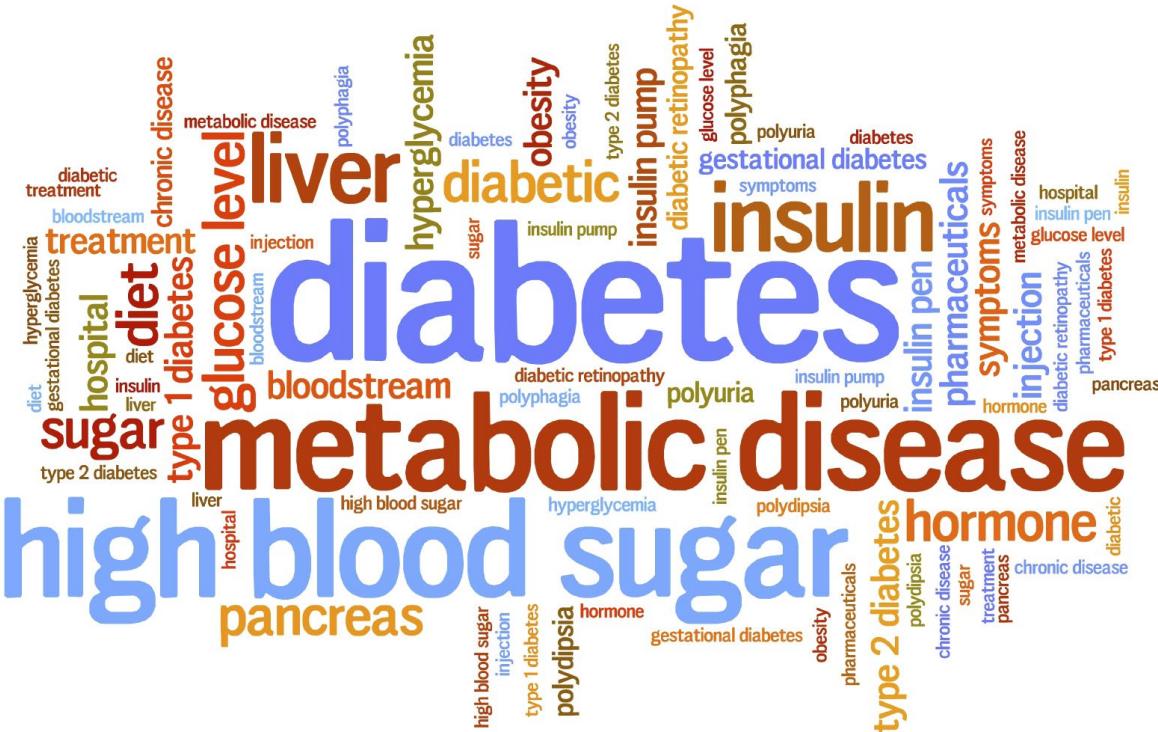
- **Test de glycémie à jeun** -- Un test de glycémie à jeun mesure les taux de glucose dans la matinée après avoir jeûner pendant la nuit, car manger ou boire certains aliments peut augmenter la glycémie pendant un certain temps. Les taux de glycémie à jeun devraient être inférieurs à 100 mg/dl. Lorsque votre glycémie atteint 100-126 mg/dl, vous êtes considéré dans la gamme prédiabétique ou « à risque ». Plus de 126mg/dl est classé officiellement comme diabète de type 2. Cependant, les dégâts du diabète commencent lorsque votre glycémie dépasse 90 ! Un niveau de glycémie est un niveau instantané de votre glycémie à un moment précis. Il peut être affecté non seulement par les aliments ou les boissons consommés au cours des dernières 24 heures, mais aussi par le stress, les médicaments, les hormones, l'exercice physique, le sommeil et si vous combattez une infection ou une maladie - il y a donc beaucoup de variables qui entrent en jeu avec ce test.
- **Test oral de tolérance au glucose (OGTT)** -- Un test oral de tolérance au glucose (OGTT) mesure le taux de glycémie à jeun, puis mesure votre glycémie à nouveau après avoir ingéré une boisson standardisée à forte concentration en glucose. Les niveaux normaux pour ce test devraient être inférieurs à 140 mg/jour après avoir ingéré la boisson à haute teneur en glucose.
- **L'hémoglobine A1c** -- Alors que les tests précédents examinent la glycémie en instantané à un moment donné, l'un des meilleurs tests de contrôle du glucose pendant une période de temps est le test de l'hémoglobine A1c ou l'HbA1c. L'hémoglobine est une protéine dans les globules rouges qui transporte de l'oxygène dans tout votre corps. Le glucose dans le sang se joint à l'hémoglobine, ce qui la rend « glyquée ». Le test HbA1c vérifie les niveaux de glycation dans le corps sur une période de 3 à 4 mois et vous donne une image plus précise des dommages

causés par des niveaux élevés de glucose. La gamme optimale pour l'HbA1c est de **4 à 5,9%, idéalement inférieur à 5%**.

- **Le niveau des lipides** -- Bien que votre panel lipidique mesure le taux de cholestérol et les graisses dans votre sang, c'est un bon indicateur de ce qui se passe avec votre glycémie. Les taux élevés de sucre dans le sang se traduisent par des triglycérides élevées (un type de graisse) et aussi par un LDL élevé (ce qui est considéré comme le « mauvais » cholestérol). Les niveaux de HDL (le taux de cholestérol qui devrait être élevé) auront tendance à être faibles.
- **Fructosomine** -- Un test de fructosamine mesurera également les taux de glucose sur une période de 2 à 3 semaines. Il mesure également la glycation, mais il mesure les protéines glyquées. Puisque les molécules de sucre adhèrent aux protéines et circulent pendant environ 2 à 3 semaines, la mesure vous donnera une image claire de votre glycémie.

Parlez à votre médecin des autres tests en plus de votre glucose à jeun. Les tests ci-dessus vous donneront une meilleure idée de votre état. Une fois des anomalies trouvées dans l'un de ces tests, l'utilisation de ce livre et le régime alimentaire de superaliments pour le diabète auront un impact important sur votre santé et vos résultats d'analyse actuels.

CHAPITRE 2



La maladie du diabète : ce qui ne va pas dans notre corps.

Les cellules de notre corps doivent avoir de l'énergie pour fonctionner. La majeure partie de cette énergie vient du glucose, qui est le sucre que le corps utilise comme carburant provenant des aliments que nous mangeons. Le glucose provient principalement de glucides et de sucres dans notre alimentation, sous forme de fruits, légumes, amidons et autres types de sucres. Le glucose peut également être décomposé et métabolisé à partir de protéines et de graisses, mais les glucides et les sucres simples sont les formes les plus simples et les plus rapides de glucose. Donc, nous mangeons, puis la nourriture est ensuite transformée en glucose et est transmise par le sang à toutes les cellules de notre corps. Nous stockons également de petites quantités de glucose sous forme de glycogène, dans le foie ou dans les muscles où il est utilisé pour l'énergie.

Lorsque les niveaux de glucose dans notre corps commencent à augmenter, les cellules du pancréas sécrètent de l'insuline - une hormone qui se lie aux sites récepteurs de l'insuline sur nos cellules. L'insuline réduit le glucose circulant dans le flux sanguin et envoie le glucose aux cellules où il est nécessaire. L'insuline est la clé pour débloquer les sites des récepteurs cellulaires de votre corps et permettre au glucose dans la cellule de fournir de l'énergie pour la croissance, la réparation et la production d'énergie. Le problème apparaît quand il n'y a pas assez d'insuline dans le flux sanguin pour ouvrir les sites récepteurs sur nos cellules, ou le corps ne répond plus à l'insuline qui est libérée, et le glucose reste dans la circulation sanguine, ce qui laisse une trace de destruction.

Le glucose circulant dans le flux sanguin est extrêmement dommageable. Pensez-y de cette façon : si vous mettez du sable dans le réservoir de votre voiture, les effets nocifs et abrasifs du sable détruiront et élimineront la plupart des composants sensibles de votre moteur. Le glucose dans notre corps est également dommageable, et il a des effets très destructeurs s'il est laissé sans surveillance et autorisé à augmenter de manière incontrôlable.

Des niveaux élevés de glucose sont comme des grains de sable, irritant et inflammatoires sur le revêtement des vaisseaux sanguins, tout au long des artères primitives jusqu'aux plus petit des capillaires. Cette inflammation endommage le revêtement délicat des vaisseaux sanguins. Ce qui se passe ensuite, est semblable à ce qui se passe lorsque vous grattez la peau de votre genou...

Votre corps enverra du cholestérol pour sceller et lisser les zones rugueuses et enflammées des vaisseaux sanguins, tout comme des couches de plaque et de cholestérol qui permettent la cicatrisation. C'est pourquoi les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux sont l'une des principales complications des diabétiques. L'excès de glucose dans la circulation sanguine a endommagé les vaisseaux sanguins et a provoqué l'accumulation de plaque sur les parois.

Ensuite, à travers une cascade inflammatoire, dans ce milieu de sucre élevé, les caillots sanguins commencent à se former. C'est lorsque ces caillots sont bloqués dans les vaisseaux sanguins rétrécis pleins de cholestérol, que vous avez une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, ou des vaisseaux sanguins plus petits, des lésions rénales ou une cécité due à des dommages dans la rétine de vos yeux.

Ces effets néfastes se produisent dans le système cardiaque et circulatoire, le cerveau, les reins et les petits vaisseaux dans les yeux, les organes sexuels et le système nerveux dans diverses parties du corps, principalement les extrémités.

En plus de l'accumulation de glucose dans le sang et des dommages aux reins, aux yeux, aux nerfs et aux vaisseaux sanguins, des quantités massives de radicaux libres dans le système commencent à circuler à partir de toute inflammation excessive qui, à son tour, commence à attaquer d'autres parties du corps - y compris les cellules et leur ADN. Lorsque l'ADN dans les cellules est endommagé, les cellules ne se répliquent pas correctement ou peuvent devenir incontrôlables et le cancer devient une probabilité.

Au fait, le glucose est la nourriture préférée des cellules cancéreuses. En fait, les cellules cancéreuses vont voler le glucose de nos cellules saines, affamant ainsi les cellules saines. Ainsi, les diabétiques qui continuent à manger des hydrates de carbone sucrés sont très susceptibles de développer des cancers agressifs en plus d'autres problèmes de santé sérieux.

L'excès de glucose commence à modifier la fixation de l'oxygène aux globules rouges, et les organes vitaux qui ne peuvent survivre sans oxygène commencent à souffrir, y compris le cerveau, les yeux, le cœur et les membres. C'est aussi pourquoi les diabétiques ont des infections cutanées fréquentes et dangereuses qui ne guérissent pas, et souvent perdent des orteils, des pieds, des jambes, des mains et des bras à cause de cela.

Lorsque le glucose en circulation est élevé et que les niveaux d'oxygène sont faibles, le sang devient plus épais et se déplace lentement. Cela provoque une réaction dans le corps pour diluer la circulation sanguine avec plus de liquides, ce qui crée une soif excessive, et qui, malheureusement, fait que de nombreux diabétiques boivent des sodas ou des « jus de fruits », ce qui exacerbé encore plus le problème. C'est un cercle vicieux. Dans un effort pour supprimer le glucose supplémentaire, le corps essaye de l'éliminer par les reins en urinant fréquemment, en éliminant également des nutriments précieux dans le processus, ce qui est dommageable pour la santé. Les diabétiques commencent souvent par perdre de la masse musculaire, bien qu'ils gagnent du poids sous forme de graisse. Résultat : faiblesse, perte d'énergie et gain de graisse qui pousse le cycle encore plus. C'est là que le diabète de type 2 devient une maladie à part entière.

Ne vous méprenez pas - Le diabète de type 2 est une maladie insidieuse et mortelle.

Chez les diabétiques de type 1, les cellules bêta dans le pancréas ont été détruites par une réponse auto-immune, de sorte que le corps ne peut pas produire ou libérer de l'insuline. Puisque c'est l'action de l'insuline qui « déverrouille » les sites récepteurs des cellules pour permettre au glucose de rentrer, sans insuline adéquate, le glucose ne peut pas entrer dans les cellules pour permettre aux nutriments d'entrer.

Les diabétiques de type 1, surtout s'ils ne sont pas traités, souffrent de malnutrition et perdent du poids, tandis que le glucose circulant (sans pouvoir aller nulle part) commence à se dégrader dans leur système et à détruire les vaisseaux sanguins sensibles dans pratiquement tous les organes du corps. En l'absence de traitement, la plupart des diabétiques de type 1 n'atteindraient probablement pas l'âge adulte. Alors qu'un régime d'inversement du diabète va certainement aider et améliorer la santé des diabétiques de type 1, il n'y a pas de véritable remède contre cette maladie, et la plupart des diabétiques de type 1 auront besoin d'insuline à vie.

Les diabétiques de type 1 sont sous la dépendance d'insuline externe, généralement administrée sous forme d'injection. Les diabétiques de type 2 sont « *Résistants à l'insuline* » et peuvent également avoir besoin d'insuline externe si les modifications alimentaires ne permettent pas de contrôler l'insuline.

Au lieu d'un *manque* d'insuline dans le cas du diabète de type 1, les diabétiques de type 2 produisent des quantités croissantes d'insuline, mais à mesure que les cellules deviennent insensibles à l'insuline, le glucose circulant commence à augmenter. Comme le pancréas lutte pour produire de plus en plus d'insuline, en réponse à la hausse du taux de glucose, il perd finalement son combat, et le glucose continue d'augmenter et commence sa destruction. Enfin, le pauvre pancréas en difficulté finit par perdre sa capacité à produire de l'insuline, et ses cellules bêta productrices d'insuline commencent à mourir et, finalement, elles ne fonctionnent plus. C'est à ce moment-là qu'une personne devient entièrement dépendante de l'insuline externe à vie.

Qu'est-ce qui déclenche la résistance à l'insuline ? Une possibilité est la stéatose hépatique. Selon Varman Samuel, Docteur et professeur agrégé en endocrinologie de l'Université de Yale, il existe une forte corrélation entre la stéatose hépatique et la résistance à l'insuline. Qu'est-ce qui provoque l'accumulation de graisse dans le foie ? Il ne suffit pas seulement d'être en surpoids ou obèse, car beaucoup de personnes apparemment minces peuvent également avoir le problème. Le

fructose semble être l'un des principaux coupables de la résistance à l'insuline.

Les animaux et les personnes nourris de grandes quantités de fructose ou de sucre, soit 45% de fructose, transforment immédiatement le fructose en graisse. Alors qu'une partie de cette graisse circule dans le sang sous forme de triglycérides et se stocke dans des zones de stockage de graisse sur le corps (« poignées d'amour », « ventres Kronenbourg », etc.), le foie en stocke une bonne partie aussi. Lorsque le foie commence à stocker des quantités excessives de graisse, la résistance à l'insuline et le prédiabète suivent.

Arrêtez le sucre et les glucides, et le foie peut revenir à la normale - et avec cela, la résistance à l'insuline diminue. C'est aussi simple que cela.

L'insuline seule n'est pas une entité purement neutre. L'excès d'insuline crée son propre ensemble de problèmes, notamment en contribuant au développement de plaques dans les artères, augmentant l'appétit, initiant le stockage des graisses, encourageant la croissance des tumeurs cancéreuses et en provoquant un gain de poids.

L'insuline métabolise les glucides et les graisses en aidant à transporter le glucose du sang dans les cellules. L'insuline indique également aux cellules adipeuses qu'il faut stocker le glucose circulant comme matière grasse pour une utilisation ultérieure. L'insuline bloque également la production de glucose par le foie. Normalement, lorsque la glycémie tombe en dessous d'un certain niveau, le corps aura accès au glucose stocké dans le foie et les muscles en tant que source d'énergie, grâce à un processus appelé « glucogénèse ».

En raison de tous les dégâts infligés aux vaisseaux sanguins de petits et gros calibres, les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux restent la complication numéro un du diabète, et il existe une forte présomption que le diabète conduit au développement de la maladie d'Alzheimer ou d'autres types de démence. D'autres complications du diabète sont les maladies des gencives, les complications de la grossesse et la susceptibilité générale aux infections, aux virus et aux problèmes mentaux tels que l'anxiété et la dépression.

Étant donné que le diabète est fréquent, le diabète est une maladie très grave et souvent mortelle qui est minimisée et même négligée. Mais la réalité est que la probabilité d'un certain type de complication au cours de la vie est très élevée.

Complications du diabète : ce n'est PAS seulement le diabète qui peut vous tuer

Le diabète n'est pas seulement une maladie - elle entraîne souvent d'autres complications graves pour la santé. Les niveaux de glucose sanguin qui sont constamment élevés peuvent entraîner d'autres maladies graves :

- Cœur et vaisseaux sanguins
- Yeux
- Reins
- Nerfs
- Dents et gencives

- Plaies qui ne guérissent pas
- Infections
- Dysfonctionnement sexuel et érectile

Dans la plupart des pays industrialisés, le diabète est le principal contributeur de maladies cardiovasculaires, de cécité, d'insuffisance rénale, et d'amputation des membres inférieurs. Le risque d'une crise cardiaque chez une personne atteinte de diabète est de 2 à 4 fois plus grand que quelqu'un qui n'a pas de diabète.

Comment le diabète affecte-t-il les différents systèmes du corps ?

- **Maladie cardiovasculaire**, c'est le facteur de risque le plus important dans le diabète est la maladie cardiovasculaire. Les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont le principal problème de santé qui affecte les personnes atteintes de diabète. La glycémie élevée contribue à l'inflammation et à l'accumulation de cholestérol dans les parois des vaisseaux sanguins, du sang et une coagulation plus épaisse, ce qui entraîne des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.
- **Maladie rénale**, les reins contiennent une grande quantité de petits vaisseaux sanguins qui sont extrêmement vulnérables aux dommages internes causés par une glycémie élevée. La maladie des reins et l'insuffisance rénale sont deux des risques pour la santé les plus probables en cas de diabète. De nombreux patients diabétiques devront rester en dialyse rénale pour le reste de leur vie.
- **Nerfs**, le glucose élevé provoque des dommages aux nerfs fragiles dans diverses parties du corps, entraînant des douleurs, des picotements et des pertes de sensations. Les extrémités, en particulier les pieds, sont sensibles. C'est ce qu'on appelle la « neuropathie périphérique ». Alors que la douleur et le picotement peuvent être extrêmement inconfortables, la perte de sensibilité est particulièrement dangereuse car les blessures passent inaperçues, entraînant des infections graves qui peuvent se propager dans tout le corps, la nécrose (chair pourri) et la gangrène, ainsi que des amputations de membres. Malheureusement, 40% des diabétiques qui contrôlent leur glycémie ont toujours tendance à développer une neuropathie.
- **Maladies des yeux**, les maladies des yeux sont fréquentes chez les patients diabétiques et peuvent conduire à des champs de vision réduits ou même à une cécité totale. Une glycémie élevée, combinée à une hypertension artérielle, endommage les minuscules vaisseaux sanguins des yeux, entraînant une rétinopathie diabétique et d'autres problèmes oculaires.
- **Complications de la grossesse**, les femmes enceintes souffrant de diabète ou de prédiabète courent le risque de nombreuses complications, surtout si leur diabète n'est pas diagnostiqué ou qu'il n'est pas bien surveillé. L'hyperglycémie peut rendre les bébés extrêmement gros, rendre l'accouchement difficile et mettre le bébé en danger pour d'autres complications avant, pendant et après la naissance. C'est aussi une cause de nombreuses malformations congénitales.

Les enfants de femmes atteintes de diabète pendant la grossesse courrent un risque élevé d'être en surpoids ou souffrir d'obésité et d'avoir d'autres problèmes de santé. On a observé que les enfants non diabétiques des diabétiques de type 2 avaient une rigidité artérielle accrue et une neuropathie malgré des taux normaux de glucose dans le sang, ainsi que des niveaux élevés d'enzymes associés à une maladie rénale diabétique, ont été trouvés chez des membres d'une famille non diabétique, de diabétiques de premier degré.

- **Infections respiratoires, pneumonie, bronchite**, l'excès de glucose altère le système immunitaire du corps et rend difficile de combattre même une maladie mineure, ce qui peut devenir une maladie grave, tout en créant des périodes prolongées de maladie.
- **Maladie des gencives**, la maladie des gencives est fréquente chez le diabétique qui héberge souvent des bactéries dangereuses, qui peuvent circuler dans le sang vers d'autres parties du corps.
- **Démence diabétique et Alzheimer**, une glycémie élevée dans le cerveau peut créer une plus grande probabilité de démence, de maladie d'Alzheimer ou d'autres problèmes liés à la diminution de la fonction cognitive. On ne sait pas pourquoi, mais le lien entre la maladie d'Alzheimer et le diabète est si fort que la maladie d'Alzheimer est maintenant appelée « diabète du cerveau ».
- **Cancer**, selon l'Agence internationale de recherche sur le cancer de l'Organisation Mondiale de la Santé :

« Les risques d'un cancer sont beaucoup plus élevés si vous êtes obèse, diabétique ou résistant à l'insuline. Et, votre risque de mourir d'une forme de cancer malin est beaucoup plus élevé avec le diabète ou même le prédiabète ».

Les chercheurs en oncologie savent que lorsque nous sécrétions plus d'insuline, une hormone apparentée connue sous le nom de « facteur de croissance analogue à l'insuline », favorise la croissance de la tumeur cancéreuse. Les cellules cancéreuses se nourrissent principalement de glucose pour grossir et se multiplier, et elles voleront le glucose des cellules saines pour se nourrir, éventuellement en prenant le contrôle et en étouffant l'alimentation et la production d'énergie des cellules saines.

- **Dépression et anxiété**, plusieurs études suggèrent maintenant que le diabète double le risque de dépression et d'anxiété, par rapport à ceux qui n'ont pas de diabète. Et plus on est déprimé, plus le diabète est important. Cependant, à mesure que la dépression s'aggrave, il en va de même pour les automédications et la capacité de surveiller le régime alimentaire et les médicaments, menant à une spirale descendante. Traiter le diabète avec un régime alimentaire aidera réellement à inverser aussi la dépression.

Aux États-Unis en une seule année, il y a environ 675 000 visites aux urgences liées au diabète qui impliquent des complications neurologiques (liées aux nerfs) et près d'un demi-million de visites aux urgences pour des problèmes rénaux et près de 200 000 visites aux urgences pour des problèmes liés aux yeux.

Votre meilleure chance si vous avez le diabète ou le prédiabète est de faire des examens fréquents chez votre médecin pour surveiller ces risques extrêmement dangereux pour la santé et pour maintenir un taux « faible » de glycémie (glycémie entre 75 et 89) avec un régime alimentaire sain et à faible glycémie, plus de l'exercice pour éviter toutes ces complications.

CHAPITRE 3



Comment les médicaments, l'insuline et les traitements standards contre le diabète aggravent la maladie.

Remarque : assurez-vous de consulter votre médecin avant de suivre - et pendant le régime alimentaire de superaliments inverseurs du diabète qui est décrit dans ce livre. Il est important de garder votre docteur au courant que vous modifiez votre mode de vie et votre régime alimentaire afin d'ajuster les médicaments que vous prenez en conséquence. Faites de votre médecin votre PARTENAIRE dans votre plan de santé.

Bien que les médicaments aient la capacité de réduire votre taux de glucose à un certain degré, ils ne soignent pas votre corps contre le diabète, et ils ne vous aideront pas à éviter le diabète. Généralement, ils ont tendance à faire empirer le diabète, alors que vous augmentez votre dépendance à l'égard des médicaments.

Un fait triste mais vrai : il y a plus d'argent à gagner dans le traitement des diabétiques à l'insuline et aux médicaments antidiabétiques que dans la guérison du diabète par le régime alimentaire et le mode de vie.

Malheureusement, c'est la réalité du monde civilisé et l'une des principales raisons pour lesquelles les soins médicaux conventionnels ne proposeront pas de régime alimentaire et d'exercice qui aideraient ou inverseraient le diabète. Au lieu de cela, ils traitent uniquement les SYMPTÔMES du diabète.

De nombreux diabétiques de type 2 ont tendance à consommer un régime glycémique hautement transformé et à forte teneur en glucides, ce qui, bien sûr, augmente rapidement les taux de glucose dans la circulation sanguine, ce qui provoque la libération d'insuline, et stimule l'appétit et les signaux pour stocker du gras. L'excès de graisse stockée (même aussi peu que 2 à 5kg) peut également interférer avec la capacité de l'insuline à transporter du glucose dans les cellules. Ce gain de poids augmente la résistance à l'insuline et éventuellement aggrave le diabète.

C'est un cercle vicieux...

La réponse de la médecine conventionnelle à cette situation d'échec est généralement de prescrire et d'administrer de l'insuline, ce qui, comme effet secondaire, provoque un gain de poids et une augmentation de l'appétit. De toute évidence, ce traitement tend à créer une spirale mortelle de l'aggravation du diabète et des complications. Bien avant le diagnostic du diabète, plus le poids est important, plus l'insuline est nécessaire pour abaisser la glycémie. Après des années de travail constant, jumelé à un régime à haute teneur élevée en glucides/sucres, le pancréas finit par s'user, ce qui entraîne l'apparition du diabète.

Le problème, cependant, est que le traitement par l'insuline accélère la descente, car l'augmentation de l'insuline conduit souvent à un gain de poids, à une pression artérielle élevée et à un taux de cholestérol élevé. Et qu'est-ce qu'un médecin conventionnel fera ? Il prescrira des médicaments contre la pression artérielle, des statines abaissant le cholestérol et plus de produits pharmaceutiques. Tous ont leur propre ensemble de complications et ajoutent des problèmes de santé par-dessus le problème de glycémie. Et la plupart d'entre eux entraînent également un gain de poids. La médecine conventionnelle oublie totalement le fait que manger des aliments à faible indice glycémique, frais, organiques entiers et des protéines naturellement élevées, plus de l'exercice régulier est ce qui améliore réellement la santé d'un diabétique.

Un médecin est formé pour offrir des médicaments pour traiter les symptômes du diabète, au lieu de s'attaquer aux causes réelles (et évidentes) qui incluent un régime pauvre en nutriments riche en glucides et en sucres ; les allergies alimentaires, les addictions alimentaires, les troubles digestifs, les bactéries intestinales et les problèmes hormonaux. Traiter les symptômes mène à un problème de plus en plus important, au lieu de s'attaquer à la racine du problème et de le résoudre. Beaucoup de médecins n'identifient jamais vraiment les causes véritables de la maladie et ne sont pas seulement inefficaces, mais désastreux dans les résultats qu'ils obtiennent.

Pensez-y de cette façon : le diabète, l'hyperglycémie, l'obésité, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle sont tous des SYMPTÔMES résultant d'une mauvaise alimentation, d'un style de vie inactif et de toxiques provenant de l'environnement. Cela peut être inversé, en modifiant ces domaines.

Le diabète de type 2 est une maladie qui évolue du fait d'une mauvaise alimentation et d'un mauvais mode de vie. La bonne nouvelle est que cela peut être corrigé !

S'appuyer sur l'abaissement de la glycémie par des médicaments ou de l'insuline n'améliorera pas la santé, ni ne diminuera les effets du diabète. En fait, en s'appuyant sur des médicaments pour

abaisser le taux de sucre, on ne RÉDUIT PAS le risque de décès ni d'aucune des complications liées au diabète comme l'AVC, les crises cardiaques, les infections et les maladies rénales.

Dans une grande étude, appelée l'étude ACCORD, qui a été publiée dans le New England Journal of Medicine en 2008, les 10 000 patients qui ont été traités par insuline ou des médicaments hypoglycémiants ont été surveillés et évalués pour les risques de crise cardiaque, d'accidents vasculaires cérébraux et de décès. Le National Institutes of Health a fait arrêter l'étude après trois ans et demi parce que l'intervention médicale agressive a conduit à une AUGMENTATION des décès, de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Beaucoup de méthodes médicales conventionnelles pour abaisser la glycémie augmentent réellement les niveaux d'insuline, ce qui entraîne plus de dommages dans l'ensemble. Par exemple, Avandia, l'un des médicaments contre le diabète le plus vendu au monde, plus de 50 000 procès ont été déposés aux États-Unis, car les fabricants de médicaments n'ont pas réussi à informer les patients sur les éventuels symptômes mortels qui incluent un AVC, une insuffisance cardiaque, une crise cardiaque, des fractures osseuses, la perte de vision et la mort. Il n'y a aucune preuve réelle que l'un des médicaments contre le diabète diminue effectivement le risque de complications du diabète.

En dehors du fait que les médicaments contre le diabète n'agissent pas réellement sur la santé d'un diabétique, il y a des effets secondaires, dont beaucoup peuvent être mortels.

Dans une autre étude publiée dans le Journal of American Medical Association (JAMA) sur les statines (médicaments contre le cholestérol), sur près de 33 000 NON-DIABÉTIQUES utilisant des statines, plus de 3 000 ont développé un diabète en 5 ans. De toute évidence, les statines ne fonctionnent pas pour prévenir le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

Lorsque les cellules diabétiques deviennent résistantes aux effets de l'insuline de leur propre corps, avec un régime à teneur élevée en sucre et en glucides élevés, il faut de plus en plus d'insuline afin de diminuer la glycémie. Ceci est connu sous le nom de « résistance à l'insuline » et est la marque distinctive pour le diabète, le prédiabète et le diabète de type 2.

Un niveau élevé d'insuline est généralement le PREMIER signe d'un problème : longtemps avant que le glucose sanguin ne commence à devenir incontrôlable. Curieusement, cependant, la plupart des médecins conventionnels ne testent pas cela tout de suite.

Mais le résultat est le suivant : plus vos niveaux d'insuline sont élevés, pire est votre RÉSISTANCE à l'insuline.

L'insuline est une hormone de stockage de matières grasses, de sorte que, lorsque les taux d'insuline sont élevés en raison d'un régime à base de sucre et de glucides élevés et/ou d'un médicament, il y a un gain de poids. Le gain de poids, comme vous le savez, contribue au risque de diabète.

C'est une pente glissante abrupte vers la résistance à l'insuline et des niveaux élevés d'insuline à l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol, des triglycérides élevées, une sexualité

atténuee, une infertilité, un épaississement du sang, une insuffisance rénale, des infections, des amputations, le cancer, la dépression, les maladies cardiovasculaires, l'infarctus, les accidents vasculaires cérébraux et la maladie d'Alzheimer... et plus encore !

Et le traitement à l'insuline crée également une plus grande prédisposition au cancer. Le lien entre le diabète et le cancer est assez clair - en fait, plusieurs études ont montré qu'une augmentation jusqu'à 30% sur des patients diabétiques supplémentés en insuline peut développer des cancers du côlon, du sein ou de la prostate.

Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez, a une « FAIBLE glycémie » ?

L'hypoglycémie (FAIBLE taux de sucre dans le sang) est souvent l'un des premiers symptômes de **l'excès d'insuline**. Généralement, lorsque les gens souffrent d'hypoglycémie, vous pensez à quelqu'un qui a besoin de plus de sucre ou de glucides dans son alimentation, mais ce n'est souvent pas le cas. Le plus souvent, c'est le cas de la glycémie non régulée et instable. Si vous avez tendance à sauter des repas ou à manger trop de sucre et des glucides raffinés, cela a tendance à provoquer des hausses et des baisses typiques de glycémie chez quelqu'un souffrant d'hypoglycémie.

Une personne typique avec une hypoglycémie qui se réveille avec un mal de tête dû à sa glycémie, peut attraper un Coca, un peu de lait concentré sucré ou une pâtisserie pour le petit-déjeuner, pensant qu'elle a besoin d'ajouter plus de sucre dans son sang. Plus tard, elle se retrouve avec un excès de sucre et saute un repas s'inquiétant de l'excès de calories qu'elle a mangé le matin, s'ensuit alors une chute de sa glycémie une fois que l'insuline a inondé son système. Et elle repart, pour un nouveau pic de glycémie pour avoir augmenté trop rapidement son taux de sucre.

Mais ce n'est pas la bonne approche ! Finalement, les cellules du corps deviennent résistantes aux surdosages d'insuline et ne peuvent pas diminuer la glycémie. Du coup l'étape suivante conduit au « Diabète ».

Bien sûr, sortir une ou deux pilules « magiques » pour résoudre le problème semble toujours être la solution rapide pour tous les problèmes de santé. Mais ça ne fonctionnera pas ! En fait, cela va se liguer contre vous !

Ce que vous mettez dans votre corps comme carburant et nutriments est le **FACTEUR clé** si vous avez du diabète ou que vous voulez l'empêcher.

Le coût du diabète

La gestion médicale du diabète est un énorme réseau de personnel médical, des hôpitaux, des laboratoires et, bien sûr, des produits pharmaceutiques. En 2014, les ventes de médicaments contre le diabète aux États-Unis seulement ont atteint 23 milliards de dollars ! Cependant, la définition médicale du diabète a changé depuis que le seuil de glycémie a été abaissé pour la deuxième fois. Cela crée un tout nouveau groupe beaucoup plus vaste de diabétiques diagnostiqués.

Mais cela ne signifie pas que les nouvelles normes ne signifient rien. En réalité, on diagnostique les diabétiques plus tôt, mais cela ne profite pas vraiment aux patients diabétiques, mais à l'industrie médicale et pharmaceutique par milliards !

Les coûts pharmaceutiques ne sont que le point de départ. Le diabète est une maladie extrêmement coûteuse pour les patients et leurs familles et pour le système de soins de santé.

En Inde, une famille indienne à faible revenu avec un membre de la famille atteinte de diabète passera jusqu'à 25% de son revenu familial dans son traitement. Aux États-Unis, il représente environ 10% de leur revenu.

Si vous avez la chance d'avoir une assurance maladie, votre assurance peut couvrir une partie de votre traitement, mais il existe des coûts directs pour les personnes atteintes de diabète et leurs familles. Ces coûts comprennent les soins médicaux, les médicaments, l'insuline, les aiguilles, les moniteurs de glucose dans le sang et plus encore. Les patients voient également augmenté les mensualités pour leurs assurances santé, vie et automobile en raison de leur maladie.

Aux États-Unis, les patients atteints de diabète dépensent environ 6 000 \$ pour traiter leur maladie, y compris les tests, les médicaments, les visites au cabinet médical, les examens de la vue, les seringues et les autres coûts courants. Mais, les patients atteints de diabète ont très souvent des complications, et ce coût direct ne comprend pas les coûts pour traiter ces complications. La plupart des patients atteints de diabète aux États-Unis paient environ trois fois plus pour leurs soins de santé que ceux qui sont en bonne santé. Et, malheureusement, ces coûts des soins de santé continueront d'augmenter à mesure que le nombre de patients diabétiques augmentera.

Le diabète peut et devrait être géré facilement et pour beaucoup moins cher à la maison par un régime, de l'exercice et des modifications du mode de vie. Et les seuls effets secondaires de cette approche sont une MEILLEURE SANTÉ.

Chapitre 4



Pourquoi une alimentation standard provoque le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires.

Si on étudiait des modèles alimentaires historiques de nos ancêtres dans presque toutes les cultures du monde entier, on trouverait la même similitude qui résulte en l'absence de maladies chroniques, de cancer et d'obésité ; les aliments de leur alimentation étaient totalement naturels (*non traités*).

Qu'un régime alimentaire ait ou bien une teneur élevée en protéines, une forte teneur en matières grasses, une forte teneur en glucides, une faible teneur en glucides, etc., cela n'est pas aussi important que le fait que les aliments inclus soient au plus proche de leur état naturel. Et leur régime était très faible en sucres !

Le problème est que non seulement il y a beaucoup de nourriture partout où nous regardons, mais beaucoup de choses sont vraiment « non alimentaires », ou simplement transformées en malbouffe remplie de sucre, de produits chimiques addictifs, de calories vides, de faux arômes et de conservateurs. Pratiquement RIEN QUE notre corps peut utiliser.

En dépit de pouvoir stocker efficacement les graisses corporelles, nos ancêtres étaient rarement obèses parce qu'ils travaillaient dur pour trouver de la nourriture et un abri. Dans le processus, ils brûlaient immédiatement les calories consommées.

Au cours du dernier millier d'années, la façon dont nous cultivons et produisons de la nourriture a rendu la nourriture presque trop facile à obtenir, en fait, elle est partout ! Nous ne devons plus passer nos journées et dépenser nos calories à chasser et à chercher de la nourriture. Le prob-

lème est que la plupart des aliments qui sont facilement disponibles sont les aliments que nos corps ne reconnaissent pas. Même jusqu'à récemment, les hommes n'ont jamais mangé de grains aussi raffinés que nous les mangeons aujourd'hui. Une alimentation totale de 75% à 80% des régimes modernes provient désormais des céréales et des produits de soja).

Lorsque nous mangeons des aliments à base de grains transformés, d'amidons ou de sucres, y compris les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons sportives, les pains, les pâtes, les biscuits, les crackers, les gâteaux, etc., nos corps transforment rapidement les glucides ou le sucre en glucose, ce qui devrait être utilisé comme source d'énergie.

Il y a moins de 100 ans, l'américain moyen consommait environ 2kg ou moins de sucre par an. Aujourd'hui, il consomme quelque part entre 70 et 90 kg de sucre par an ! Pour mieux se rendre compte, imaginez 30 à 40 sacs de 2,5 kg de sucre alignés. Imaginez maintenant une personne qui mange tout ce sucre en un an. Est-ce vraiment étonnant que l'obésité et le diabète aient grimpé en flèche ? C'est environ 100g à 200g de sucre par jour !

Les sucres raffinés sont maintenant extrêmement répandus dans la plupart des aliments transformés, des boissons gazeuses et des jus. Il y a bien sûr, les produits évidents comme le gâteau, les biscuits, les bonbons, les crèmes glacées et autres « desserts », mais regardez le moins évident :

- Céréales dites « saines »
- Sauces barbecue
- Ketchup
- Pains
- Crackers
- Repas « diététique » congelés
- Hot dogs et autres viandes transformées
- Marinades
- Sauce spaghetti
- Beurre de cacahuète et d'autres noix
- Sauces à salade
- Smoothies, jus et autres boissons « naturelles »
- Boissons énergétiques, barres énergétiques

Vous pouvez parcourir pratiquement n'importe quels rayons d'une épicerie, ramassez une boîte, une bouteille ou une boîte de n'importe quoi et vous trouverez du sucre sous une forme quelconque. En général sous la forme de sirop de maïs à haute teneur en fructose, l'un des sucres les plus raffinés et les plus pauvres !

Outre le diabète et les problèmes de glycémie/insuline qui en résultent, le sucre contribue également négativement aux allergies, à l'arthrite, aux problèmes de comportement, à la dépression, à l'anxiété, à la fonction immunitaire, aux migraines, aux maladies mentales, aux caries dentaires et à la *plupart de tous les aspects de votre santé physique et mentale*.

Les sucres alimentaires et les grains raffinés sont probablement le plus grand contributeur à

l'inflammation de nos régimes alimentaires. Non seulement ils causent des pics d'insuline et de glycémie et un stockage de graisse, mais ils déclenchent une myriade de réponses inflammatoires dans le corps, ce qui peut entraîner une inflammation chronique et un éventail de maladies.



Nous sommes maintenant au milieu non seulement d'un nombre de diabétiques jamais atteint, mais nous sommes également au milieu d'une épidémie d'obésité qui a pris de l'ampleur au début des années 1980. Cela s'est produit en même temps que la popularité du régime à faible teneur en matière grasse/haute teneur en glucides/céréales élevée a commencé à augmenter. Même la pyramide alimentaire de l'USDA a été modifiée pour nous conseiller de consommer de grandes portions de céréales et de glucides.

Ce changement alimentaire coïncide avec l'augmentation constante de l'obésité et le diabète de type 2 qui a commencé sa montée rapide vers les chiffres que nous voyons maintenant. Outre la recherche scientifique qui souligne la cause et l'effet réel, il est facile de se pencher sur les lignes parallèles de changements alimentaires (haute teneur en glucides/faible en gras) et sur les taux d'obésité et de diabète.

Selon Katherine Flegal, épidémiologiste du Centre national de statistiques sur la santé, « le pourcentage d'obèses américains est resté constant de 13 à 14% au cours des années 1960 et 1970, mais a augmenté de près de 10% de plus dans les années 1980 et 1990 et au-delà », déclare Gary Taubes dans son article du New York Times, « Et si tout ça n'était qu'un gros mensonge ? »

Les chercheurs commencent enfin à examiner de plus près les tendances alimentaires actuelles et à conclure que les régimes populaires à faible teneur en matières grasses et à teneur élevée en glucides **ne sont pas** les régimes de perte de poids, bons pour le cœur, qu'ils prétendaient être auparavant. Les régimes Paléo ou Caveman commencent à gagner en popularité, principalement parce qu'ils fonctionnent, en éliminant les sucres raffinés, les amidons et les céréales.

Walter Willett, président du département de nutrition de l'École de santé publique de Harvard, est le porte-parole de l'une des études sur le régime et la santé les plus complètes jamais réalisées. Les données provenant de 300 000 participants, explique Willett, *contredit* clairement le message « faible teneur en graisse/bon pour votre santé ».

En outre, une grande partie de la recherche a montré que la plupart des régimes de perte de poids faible en gras sont des échecs patents. Bien que les Américains mangent moins de graisse qu'il y a 20 ans, ils sont plus gros que jamais, et ont plus de problèmes de santé que jamais. De toute évidence, cette façon de manger ne fonctionne pas pour perdre du poids ou améliorer la santé.

Eleftheria Maratos-Flier, directrice de la recherche sur l'obésité au Centre de diabète Joslin de Harvard, a déclaré : « Pour un pourcentage élevé de la population, peut-être même 30 à 40%, les régimes à faible teneur en matière grasse sont contre-productifs. Ils ont l'effet paradoxal de faire grossir les gens. »

Pourquoi parlons-nous de l'obésité et du gain de poids ? Le diabète de type 2 va de pair avec le gain de poids et l'obésité. Quand l'un monte, l'autre monte. Et un régime à faible teneur en matières grasses, à forte teneur en grains et riche en glucides contribue directement à la glycémie et au diabète.

L'homme n'a jamais vraiment évolué pour manger un régime riche en amidons ou en sucres. C'est en fait contraire à notre physiologie. Les produits céréaliers et les sucres ont été, pour la plupart, absents des régimes humains jusqu'à l'avènement de l'agriculture il y a 10 000 ans. À l'inverse, le régime à faible teneur en matière grasse n'est là que depuis environ 25 à 30 ans. Jusqu'à la fin des années 70, il était de notoriété publique (et même jusqu'à 1825) que le pain, le riz, les pommes de terre et autres aliments sucrés ou féculents provoquaient un gain de poids.

Regardez les sociétés qui ont les régimes alimentaires les plus élevés en féculents. Par exemple, les Italiens ont historiquement tendance à être en surpoids, et ce n'est pas étonnant, car ils mangent des régimes alimentaires lourds en pâtes et de pain, à faible teneur en protéines animales. Des résultats similaires apparaissent dans les pays des Caraïbes, de l'Amérique latine et de l'Afrique, où les régimes sont traditionnellement plus élevés en féculents comme le riz, les légumes-racines et les pommes de terre. Ces aliments féculents sont rapidement transformés en sucre dans notre corps.

Dans les années 1970, un expert en nutrition et un scientifique du Royaume-Uni a publié un rapport sur les dommages causés par le sucre, appelé « Sucré et dangereux ». Il était malheureusement en avance sur son temps. La recherche de Yudkin a été effectuée sur les rongeurs, les poulets, les lapins, les cochons et les étudiants universitaires, en utilisant du sucre et des féculents. Il a été noté que ces aliments ont rapidement provoqué une augmentation des triglycérides sur les sujets d'étude humains. Le sucre et l'amidon ont non seulement augmenté le risque de maladies cardiovasculaires, mais aussi le gain de poids, la résistance à l'insuline et le diabète de type 2.

Malheureusement, la communauté médicale traditionnelle n'a pas pris son travail au sérieux et c'est plutôt tourné vers le travail publié du scientifique qui a initié la théorie sur le cholestérol maintenant très connue, Ancel Keyes. Le problème avec l'étude « Étude de sept pays » d'Ancel Keyes est que ses résultats étaient sélectionnés parmi des résultats plus complets de l'étude qui comprenaient *plus* que sept pays. Il a négligé de reconnaître qu'il y avait **une corrélation plus élevée entre les maladies cardiovasculaires et les pays qui consomment les plus grandes quantités d'amidons et de sucres.**

D'une certaine façon, l'étude basée sur une sélection, très biaisée d'Ancel Keyes et sa théorie du cholestérol ont gagné en popularité auprès de la communauté médicale et est devenue si répandue que le mouvement anti-graissé est devenu un passe-temps national. Ce mouvement a également été repris par les partis politiques actuels, y compris l'Institut national de la santé et la FDA.

Bientôt, la viande et les légumes en tant qu'agent alimentaire ont été remplacés par des céréales transformées et du lait écrémé, des biscuits sans sucre et à base de sucre et des biscuits et des pâtes alimentaires dites « saines ». Les grains de céréales sont devenus la base et la plus grande partie de la pyramide alimentaire américaine et du régime alimentaire américain ainsi que de nombreux pays civilisés dans le monde entier.

L'industrie alimentaire, bien sûr, a repris cette tendance de plus en plus populaire et a commencé à produire des aliments à faible teneur en matières grasses en masse. Partout, le mot « allégé » devenait le nouveau mantra publicitaire, et les graisses de toutes sortes devenaient l'ennemi mortel.

Sans graisse, ils étaient moins savoureux et, par conséquent, au lieu de la graisse, le nouvel ingrédient alimentaire transformé devenait du sirop de maïs ou du sirop de maïs à haute teneur en fructose pour améliorer les aliments. Si le produit à faible teneur en matières grasses n'est pas bon, ajoutez simplement du sucre ! Ça ne peut pas être mauvais puisque le sucre ne contient pas de graisse, n'est-ce pas ?

Complètement faux !

Mais tout le monde a suivi... nous avons tous commencé à manger de plus en plus de glucides et de choses sucrées - la nouvelle pyramide alimentaire et la Food and Drug Administration des États-Unis ne peuvent pas se tromper !

L'effet du sucre raffiné et des glucides sur l'insuline glycémique et le gain de poids était complètement ignoré.

Mais, prenons un moment pour revenir à l'ABC de la physiologie humaine et regardons ce phénomène. Nos corps ont deux principales sources d'approvisionnement énergétique :

1. **La graisse** - que nous brûlons lorsque l'insuline et la glycémie sont faibles. Votre corps aura effectivement accès, décomposera et brûlera votre propre graisse pour l'énergie.
2. **Le glucose** - qui provient des amidons et des sucres que nous mangeons. Lorsque vous mangez des aliments à forte glycémie, ce qui signifie que ces aliments sont riches en sucre et rapidement transformés en glucose dans le corps, le sucre dans le sang augmente, puis l'insuline est libérée. L'insuline réduit non seulement la glycémie, mais elle règle également le stockage des graisses. L'insuline vous amène à stocker des calories récemment consommées comme graisse, et vous arrêtez de brûler votre propre graisse pour l'énergie.

Plus une personne est grosse, plus l'insuline est libérée chaque fois qu'elle mange. Ensuite, à mesure que vous gagnez plus de poids, l'insuline rend plus facile le stockage de la graisse, et il devient de plus en plus difficile de la perdre. L'insuline a également un effet énorme sur la faim et l'appétit.

Le cercle vicieux : lorsque vous mangez des aliments sucrés et des féculents comme les cookies, les pâtes, le pain, les pommes de terre, etc, les pics de glycémie et la poussée d'insuline qui en résulte abaissent la glycémie, et voilà ! Dans quelques heures, vous êtes plus affamé que jamais ! Cela permet aux gens de gagner du poids, de devenir obèse et d'avoir le diabète. Pour les diabétiques, cette situation est encore pire, car le médicament sous forme d'insuline est également au travail pour aider à abaisser la glycémie et il y a encore plus d'opportunité de stocker des graisses.

Addictions alimentaires

Est-ce notre volonté ou est-ce qu'il y a quelque chose de plus sinistre en œuvre ? Pourquoi les gens ne peuvent-ils pas arrêter de manger ? Et pourquoi les gens ont envie de consommer des aliments transformés et pas des légumes ou des fruits ? C'est communément la boîte de biscuits, le sac de frites ou le pot de glace qui ont tendance à être englouti en une seule fois. Combien de fois entendez-vous quelqu'un dire qu'il « ne pouvait tout simplement pas arrêter de manger des brocolis ou une salade » ?

Pour quelle raison ?

Les entreprises alimentaires sont intelligentes ; elles ajoutent des produits chimiques addictifs qui affectent non seulement vos papilles gustatives, mais aussi votre esprit et votre corps, ainsi que le sucre, un autre ingrédient hautement addictif. Le résultat est que vous ne pourrez peut-être pas arrêter de manger ! C'est aussi puissant que de l'héroïne ou d'être accro à la cocaïne ! Personne ne choisit consciemment de devenir un toxicomane, mais les centres de récompense primitifs du cerveau peuvent surmonter la volonté d'une personne moyenne et bloquer les signaux de son corps qui lui disent d'arrêter de manger.

Non seulement nous sommes prédisposés biologiquement à désirer et à manger des aliments qui contiennent du sucre, du sel et de la graisse, mais les entreprises alimentaires ajoutent leurs propres additifs puissants, en plus du sucre ou du sirop de maïs à haute teneur en fructose, qui créent une véritable dépendance à de nombreux aliments transformés.

Les grandes entreprises alimentaires, les entreprises agricoles et pharmaceutiques à grande échelle veulent vous contrôler et vous rendre accro !

Les entreprises méga-alimentaires comme Philip Morris-Kraft (maintenant Altria), ConAgra, Cargill, Tyson, Sara Lee, General Mills, Kellogg, Coca Cola et Pepsi ont toutes développé des moyens d'accrocher le consommateur et de les prédisposer aux aliments qu'ils vendent à travers des produits chimiques soigneusement étudiés, des arômes spéciaux et du marketing de masse. Les entreprises alimentaires d'aliments transformés finissent par massivement financer indirectement le résultat net des sociétés pharmaceutiques, car les consommateurs malades et dépendants se retrouvent vite avec une santé défaillante et un tour de taille de plus en plus large.

Les aliments sains sont devenus coûteux et presque inaccessibles pour beaucoup, tandis que les aliments les moins chers contiennent le moins de nutriments, le plus grand nombre de produits

chimiques et de sucre. Cela crée une combinaison mortelle, en particulier pour les populations les plus pauvres.

Il ne devrait pas être surprenant que les grands fabricants d'aliments et les restaurants de restauration rapide aient d'énormes départements de recherche qui étudient constamment de nouveaux additifs et améliorent l'ajout de saveur, de texture et de propriétés addictives à leurs aliments, de sorte que vous ne pouvez jamais vous contenter de manger seulement un peu de quoi que ce soit. Il est un fait connu que les aliments transformés contiennent des produits chimiques qui stimulent les mêmes zones dans le cerveau que les substances narcotiques addictives. Et il est tout aussi difficile d'arrêter de manger, une fois que vous avez commencez.

Les cultures excédentaires cultivées aux États-Unis sont effectivement vendues à l'étranger dans d'autres pays, apportant des choix alimentaires malsains dans d'autres parties du monde. Pendant ce temps, nos vies trépidantes exigent que nous prenions des aliments « rapides » partout où nous pouvons, au lieu de cuisiner à la maison où nous pouvons contrôler les aliments et les ingrédients que nous mangeons.

Les entreprises de boissons et de boissons gazeuses disposant d'énormes budgets publicitaires consacrent énormément d'argent à la publicité, la télévision est le plus grand annonceur de ces aliments malsains. Pire est l'effet de la nourriture sur votre santé, plus les entreprises investissent dans le marketing et la publicité - souvent en affirmant faussement que leurs produits sont « sains », « naturels » ou « sans gluten » ou « sans sucre », dans le but de tromper les consommateurs.

Aux États-Unis, l'enfant moyen voit environ 10 000 annonces pour la malbouffe à la télévision chaque année ! Les enfants sont les groupes les plus vulnérables et les premiers à pousser la demande pour la malbouffe, ils deviennent impuissants, des victimes toxicomanes de l'industrie alimentaire d'aliments transformés. Dans de nombreux autres pays du monde, la publicité alimentaire pour les enfants a été interdite, et pour une bonne raison !

Le problème avec le sucre

Lorsque nous parlons de « sucre », cela signifie toutes les formes de sucre. Cela comprend le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le saccharose ou le sucre de table, le miel, le sirop de riz brun, les jus de fruits, la mélasse, le sirop d'érable, le sucanat, le sorgho et le sirop d'agave, et plus encore.

De nombreux professionnels et diététiciens mal orientés vous diront qu'une calorie est une calorie, et peu importe d'où cela vient. Cependant, en réalité, la source des calories fait toute la différence en matière de santé. Les sucres ajoutés dans les aliments sont des calories significativement plus nocives.

Dépendance au sucre

Lorsque nous mangeons des aliments riches en sucre, cela provoque la libération de dopamine dans le cerveau. La dopamine est un produit chimique naturel du cerveau qui a trait aux centres

de récompense et de plaisir du cerveau. La dopamine contribue également à réguler les réponses émotionnelles, ce qui nous amène à agir pour les stimuler.

Le plus de sucre vous mangez, plus vous en voulez - et, comme des drogues addictives -, vous voudrez continuellement et aurez besoin d'en avoir plus pour obtenir ce même sentiment. Et puisque le sucre et d'autres aliments indésirables agissent sur les mêmes zones du cerveau que les drogues hautement addictives comme la cocaïne et l'héroïne, il devient facile de devenir un accro à certains aliments.

À l'instar de ces drogues puissantes, l'arrêt du sucre et d'autres substances addictives des aliments, provoque réellement des symptômes de sevrage, tout comme la désintoxication des drogues.

Le sucre liquide - la forme de sucre la plus dangereuse

Les boissons sucrées, qui contiennent du sucre de canne ou du soda à base de sirop de maïs à haute teneur en fructose, les boissons énergisantes, les eaux vitaminées et les jus de fruits sont l'une des sources de sucre et de calories les plus addictives et les plus malsaines de toutes. Non seulement elles augmentent la glycémie presque immédiatement, mais elles créent aussi la faim, de sorte que vous finissez par gagner du poids dans les deux sens.

Le soda, qui est presque partout, n'est pas seulement très addictif, même des quantités relativement faibles peuvent augmenter considérablement votre risque de diabète. Il a été montré qu'une seule canette de soda par jour augmentait les risques de développement du diabète entre 25 % à 82 %, selon une étude de santé d'infirmières concernant 92 000 femmes.

Alors que les entreprises de soda ont augmenté leur visibilité, leur portée et leurs budgets publicitaires, la consommation de soda a doublé, de même que l'obésité et le taux de diabète.

La glycémie, l'insuline et le vieillissement - Les effets dommageables du sucre

En plus de la formation des produits finis glyqués hautement destructifs (AGE), le sucre, sous toutes ses formes (fructose, saccharose, glucose, galactose, lactose et autres) a d'autres moyens d'infliger de graves dommages à votre corps et accélérer le processus de vieillissement.

Le fructose est le pire de tous les sucres, mais toutes les formes de sucre qui affectent les niveaux de glycémie et l'insuline de votre corps peuvent également être nocives. Selon le docteur Joseph Mercola :

« Le fructose en particulier est extrêmement pro-inflammatoire, favorise les AGE et accélère le processus de vieillissement. Il favorise également le type de croissance dangereuse des cellules adipeuses autour de vos organes vitaux qui caractérisent le diabète et les maladies cardiovasculaires. Dans une étude, 16 volontaires d'un régime à forte teneur en fructose ont produit de nouvelles cellules adipeuses autour de leur cœur, du foie et d'autres organes digestifs en seulement 10 semaines. »

Ainsi, limiter le sucre intérieurement et extérieurement, sous toutes ses formes, contribuera grandement à ralentir la maladie et le processus de vieillissement. Même la peau de ceux qui consomment de plus grandes quantités de sucre vieillit, se plie et se ride beaucoup plus rapidement que la peau de quelqu'un qui mange un régime très faible en sucre/glucose.

Le sucre affaiblit ou paralyse également le système immunitaire, ce qui rend votre corps plus sensible aux infections de toutes sortes et aux complications des maladies mineures.

L'américain moyen qui mange un régime américain standard consomme plus d'un kilo de sucre par SEMAINE. Et lorsque vous pensez consommer les autres aliments transformés tels que le pain blanc ou le pain de blé, les pâtes, les pâtisseries et tous les glucides raffinés, qui se transforment en sucre dans le corps, il n'est pas étonnant qu'il y ait une augmentation énorme du diabète.

Est-ce que le sucre est AUSSI mauvais ? En un mot...OUI !

Définissons ce dont nous parlons lorsque nous disons « sucre ». Nous pensons généralement au sucre comme les choses blanches qui se trouvent dans de mignons petits bols sur nos tables, ou dans de petits sachets aux restaurants. La vérité est qu'il y a beaucoup de différents types de sucres et que nos corps n'y réagissent pas tous de la même façon.

Le « sirop de maïs à haute teneur en fructose » est la forme de sucre que vous voyez sur presque toutes les étiquettes des aliments transformés ou emballés ou dans la plupart des boissons gazeuses. Il existe de nombreuses autres formes de sucre, mais pour l'instant, concentrons-nous sur les deux sucres les plus souvent consommés, le saccharose (ou le sucre de canne) et le fructose.

Le sucre de table blanc régulier et le sucre brun sont appelés « saccharose ». Le saccharose est composé d'une molécule de glucose liée à une molécule de fructose. Cela compose donc le saccharose d'environ 50% de glucose et de 50% de fructose. Le fructose est 2 fois plus doux que le glucose. Puisque le sucre de table est à moitié du fructose, il est beaucoup plus doux que les amidons (qui sont également un type de sucre) dans les pommes de terre, le pain ou d'autres glucides qui se transforment également en glucose dans le corps.

Plus il y a de fructose dans n'importe quel type de sucre, plus il est doux. Le sirop de maïs à haute teneur en fructose est fait de 55% de fructose et 45% de glucose. Donc, il est plus doux que le sucre ordinaire de table. Cependant, le sucre blanc et le sirop de maïs à haute teneur en fructose sont à la fois une combinaison de glucose et de fructose dans nos organismes, de sorte que nos corps réagissent essentiellement de la même manière aux deux.

Les effets néfastes du sucre ont à voir avec la façon dont votre corps métabolise la part de fructose du sucre. Par exemple, si nous mangeons 100 calories d'aliments féculents comme des pâtes ou des pommes de terre (qui sont converties en glucose dans le corps) ou 100 calories de sucre (rappelez-vous essentiellement moitié moitié de glucose et de fructose), ils sont métabolisés différemment et ont un effet différent dans votre corps.

C'est là un point essentiel :

- **Le fructose est métabolisé dans notre foie**
- **Le glucose provenant du sucre et des amidons est métabolisé dans nos cellules.**

Pourquoi cela est-il important ?

La consommation de HFCS fait que votre foie travaille beaucoup pour traiter le fructose. Si le sucre est sous forme liquide comme le soda ou le jus de fruit, le fructose frappe votre système de façon instantanée et fait que votre foie entre dans une frénésie pour le traiter. Donc votre foie reçoit un gros pic de fructose !

Lorsque le fructose est ingéré, 100% va au foie, où il est immédiatement transformé en graisse. La graisse devient une substance appelée triglycérides, un facteur clé des maladies cardiovasculaires. Certains de ces triglycérides flottent dans votre circulation sanguine et se stockent sous forme de graisse dans votre corps. Ces acides gras libres sont également transformés en lipoprotéines de faible densité qui sont la forme la plus dangereuse de cholestérol LDL.

Une partie de cette graisse est stockée dans le foie. Vous avez déjà entendu parler de « la stéatose hépatique » ? La maladie du foie gras (stéatose hépatique) peut résulter d'un excès de fructose (à partir du sirop de maïs à haute teneur en fructose). Lorsque le foie commence à stocker des quantités excessives de graisse, la résistance à l'insuline et le syndrome métabolique suivent, et pas loin derrière, le diabète de type 2.

Le résultat est un vieillissement accéléré, des maladies chroniques et, en fin de compte, la mort, le tout provenant d'excès de sucre.

D'autres façons démontrant que le fructose accélère le vieillissement et la maladie :

- Le fructose élève les niveaux d'acide urique, qui peut devenir de la goutte, une forme douloureuse d'arthrite lorsque l'acide urique forme des cristaux sur les articulations, principalement dans les pieds et les mains. L'acide urique est également responsable de poussées de tension artérielle.
- Le fructose trompe votre corps en lui faisant prendre du poids en éteignant le système de contrôle de l'appétit. Consommer des aliments contenant du fructose vous rend réellement plus affamé. Vous ne vous sentez pas aussi plein que vous devriez, alors vous continuez à manger.
- Le fructose entraîne rapidement et facilement le gain de poids et l'obésité abdominale (oui, c'est de là que vient la redoutable « graisse du ventre »), la diminution du HDL (bon cholestérol), l'augmentation du taux de LDL (mauvais cholestérol), des triglycérides élevés, une glycémie élevée et un taux élevé de pression sanguine, ce qui conduit au syndrome métabolique. Et bien sûr, ces choses continuent sur la voie de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et même du cancer.

Qu'en est-il des édulcorants artificiels ? Ne devraient-ils pas être OK ?

Les médecins et les « experts » en nutrition ont été informés pendant des années que les édulcorants étaient le chemin à suivre, afin d'éviter de prendre du poids avec des calories supplémentaires.

taires et d'éviter les pics de glycémie et d'insuline. Les édulcorants alimentaires ne sont PAS la réponse.

Le fait est que les édulcorants peuvent effectivement vous faire prendre du poids et tromper votre corps. Ces édulcorants - y compris Splenda/sucralose, Nutrasweet/aspartame et Sweet'n Low/Saccharin, stimulent réellement votre appétit et votre réponse à l'insuline.

L'American Diabetes Association vient de publier une étude qui montre qu'à la consommation quotidienne de soda diététique était liée un risque important de syndrome métabolique (prédiabète) et de diabète de type 2. Et dans une autre étude sur 66 000 femmes en provenance de France, celles qui ont bu ***un soda diététique par semaine avaient plus du double de risque de diabète***, que les femmes qui ne consommaient pas de soda.

Et en plus d'augmenter le risque de diabète, *Le soda diététique double le risque de prise de poids et d'obésité* sur une période de huit ans. Alors pensez-y à deux fois si vous espérez économiser des calories et perdre du poids en buvant un soda diététique. Ils ont l'effet inverse ! Vous vous sentirez beaucoup mieux en buvant de l'eau minérale.

Le problème est que lorsque des édulcorants artificiels sont ingérés, le côté sucré trompe le corps, et l'insuline est libérée de toute façon. Malheureusement, en l'absence de sucre réel, l'insuline baisse la glycémie existante et, par conséquent, provoque la faim et les envies - et devinez quoi - vous avez bien sûr des envies d'aliments transformés et sucrés.

Tromper le cerveau pour lui faire penser que vous avez ingéré quelque chose de sucré, fait du mal à l'organisme et au métabolisme. Les édulcorants artificiels non seulement perturbent les signaux hormonaux normaux qui contrôlent la faim et la satisfaction, mais ils sont également très addictifs. Selon le Dr Mark Hyman dans son livre intitulé « La solution à l'hyperglycémie », ceux qui consomment des boissons gazeuses diététiques ont généralement une augmentation du risque de prise de poids, une augmentation du risque de 36% de prédiabète ou de syndrome métabolique et une augmentation de 67 % du risque de diabète.

Au sujet du sucralose, ou du Splenda, il a montré qu'ils interféraient avec la sécrétion d'insuline et aussi le métabolisme du glucose. Alors NON, ce n'est pas un bon substitut au sucre pour toute personne ayant des problèmes de glycémie !

Les dernières recherches montrent que les édulcorants artificiels interfèrent également avec votre microbiome intestinal, cet équilibre délicat des bactéries bénéfiques vivant dans votre intestin. Dans une étude, *l'intolérance au glucose s'est développée en seulement 11 semaines* chez des souris consommant des édulcorants artificiels de saccharine, de sucralose ou d'aspartame, comparé à des souris auxquelles on administrait de l'eau, qui n'ont eu aucun changement dans leur tolérance au glucose. Lorsque l'équilibre délicat des bactéries intestinales est éliminé, il peut y avoir des effets importants sur la santé, y compris le contrôle du glucose, la fonction immunitaire, l'humeur et le traitement des nutriments.

Le problème avec les grains

Vous souvenez-vous du guide de la pyramide alimentaire du ministère de l'Agriculture des États-Unis ? Oui, celui qui a recommandé de manger 6 à 11 portions de grains sous forme de pains, céréales, pâtes, riz, etc. Suivre ce guide était tout simplement désastreux en termes de glycémie, de faim et de gain de poids.

Lorsque vous examinez l'approvisionnement alimentaire de sociétés les plus développées, le dénominateur commun est une surcharge de glucides et de céréales transformées - souvent combinés avec du sucre ou du fructose (généralement sous forme de sirop de maïs à haute teneur en fructose) pour le rendre encore plus désirable et addictif. Nos corps s'habituent rapidement à ces cochonneries et au plaisir à court terme de ces aliments.

Le blé et le maïs sont deux ingrédients alimentaires les plus couramment utilisés et certains des pires glucides pour augmenter la glycémie et le vieillissement.

Les hommes préhistoriques ne mangeaient pas des grains - du moins rien de commun avec ce que nous mangeons aujourd'hui. La consommation de céréales dans les pays civilisés augmente depuis 30 à 50 ans, au point que les grains sont la principale nourriture dans le régime alimentaire de nombreuses personnes.

À mesure que la consommation de céréales augmente, le nombre de diabétiques et d'obèses augmente également directement avec la consommation de céréales.

Aujourd'hui, les farines sont plus raffinées que jamais - manquant de fibres et de nutriments essentiels. La version modernisée du blé, le triticum aestivum, est très différente du blé utilisé par nos ancêtres.

Le blé moderne a été génétiquement modifié et manipulé pour devenir une plante bien différente de ce qu'elle était auparavant. Les protéines de gluten dans le blé moderne sont très différentes du gluten dans le blé du passé. Cela a été considéré comme l'une des raisons soudaines de l'augmentation de l'incidence de la maladie cœliaque et de la sensibilité au gluten.

Le gluten du blé peut être lié à toute une gamme de maladies inflammatoires, et même pour ceux qui ne sont pas sensibles au gluten, il provoque une inflammation de bas niveau sur le long terme.

Beaucoup de gens ne reliaient jamais ces symptômes à la consommation de grains ; mais le gain de poids et les symptômes émotionnels, physiques et mentaux sont assez fréquents avec la sensibilité au gluten, que vous pensiez avoir un problème avec le gluten ou non.

La sensibilité au gluten augmente considérablement l'inflammation non seulement dans le système digestif, mais dans tout le corps. Le gluten (la protéine trouvée dans le blé, le seigle, l'orge, l'épeautre, et parfois l'avoine) n'est pas seulement inflammatoire mais peut déclencher l'obésité et le diabète.

Même si vous n'avez pas de réaction évidente aux aliments contenant du gluten, une inflammation - à un degré ou un autre - il se produit des effets nocifs pour la santé, et peut être aussi vastes et variés que : l'ostéoporose, l'anémie, les carences en vitamines, les maladies auto-immunes, et même l'autisme et la schizophrénie. L'inflammation au gluten et autres grains peut également augmenter vos chances de cancer et de maladies cardiovasculaires. En fait, dans un article le *New England Journal of Medicine* lie le gluten à 55 maladies.

Donc, même si vous n'avez pas de diagnostic établi de maladie cœliaque, le blé et le gluten peuvent nuire à votre santé.

La sensibilité et l'inflammation au gluten peuvent également bloquer l'absorption de nutriments importants, en créant des carences nutritionnelles pouvant engendrer des maladies plus fréquentes, des maladies chroniques, des maladies auto-immunes, des maladies mentales, la dépendance et la maladie d'Alzheimer.

Le blé, en particulier, contient également un type de sucre appelé Amylopectine qui augmente la glycémie. *Ne manger que deux tranches de pain au blé complet (le genre qu'on nous dit être « sain »), augmente plus la glycémie que de manger deux cuillères à soupe de sucre de canne pur.*

Voici ce que nous dit Mike Geary au sujet du blé :

« Voici un fait peu connu qui est souvent couvert par les campagnes massives de marketing menées par des entreprises alimentaires géantes qui veulent vous faire croire que le « blé complet » est sain pour vous... mais le fait que le blé contient un type très inhabituel d'hydrate de carbone (non trouvé dans d'autres aliments) appelé **amylopectine - A**, a montré dans certains tests qu'il augmentait PLUS votre glycémie, même plus que le sucre de table pur. En fait, l'amylopectine-A (du blé) augmente votre glycémie PLUS que presque toute autre source de glucides sur terre en fonction des tests de réponse à la glycémie qui sont documentés dans les études.

Cela signifie que les aliments à base de blé tels que les pains, bagels, céréales, muffins et autres produits de boulangerie causent souvent des taux de glycémie supérieurs à ceux de la plupart des autres sources de glucides. Si vous ne me croyez pas, voici quelque chose que vous devriez savoir... J'ai effectué des tests personnels de glycémie sur moi-même en utilisant un glucomètre sanguin environ 45 minutes après avoir mangé 2 tranches de pain complet et un bol de flocons d'avoine, avec un grammage équivalent en glucides.

Voici les résultats du test de glycémie effectué par Mike :

Résultats des tests de glycémie du blé contre des flocons d'avoine :

2 tranches de pain complet grillé :

45 minutes après consommation : **la glycémie a augmenté rapidement de 86 à 155**

1 bol de flocons d'avoine (grammage en glucides équivalent) :

45 minutes après consommation : **la glycémie a augmenté rapidement de 86 à 112**

Comme vous le savez maintenant, plus vos niveaux moyens de glycémie au fil du temps sont élevés, plus les AGEs se forment dans votre corps, ce qui vous fait vieillir PLUS RAPIDEMENT. De toute évidence, le blé complet a beaucoup plus augmenté la glycémie que les flocons d'avoine, et si vous ne le savez pas, 155 est un résultat de glycémie élevé qui contribuera certainement à un vieillissement plus rapide si vous mangez souvent du blé... et la plupart des gens mangent du blé sans même y penser et presque à CHAQUE repas... Oups !

Non seulement cela, mais les pics élevés de glycémie causés par le blé provoquent également une augmentation de **votre graisse corporelle** en faisant fonctionner la pompe à insuline... Pas vraiment cool tout ça !

Ces pics massifs de glycémie lors de la consommation quotidienne de blé causent galement des dégâts tout au long de votre système de régulation de la glycémie, **nuisant à votre pancréas, causant une résistance à l'insuline et éventuellement causant le diabète de type 2.**

Je pense que cela constitue bien des arguments forts contre le blé dit « sain ».

Le blé et les grains vous poussent plus rapidement vers le diabète, les maladies chroniques et un décès précoce.

Le maïs peut être un problème encore plus important. L'augmentation des récoltes de grains de maïs permettent de réduire le prix du maïs ce qui permet de conserver le prix d'articles que nous achetons à des prix bas. Le maïs, sous une forme ou une autre, est dans une majorité écrasante d'aliments emballés que nous achetons dans les épiceries classiques. Et le maïs, à moins qu'il ne soit spécifié « organique » est génétiquement modifié et encore plus loin de tout ce que votre corps reconnaît. Le maïs OGM est très probablement un facteur clé de nombreuses allergies et problèmes inflammatoires.

Le maïs a une teneur en sucre très élevée et contribue définitivement au diabète et à l'obésité. Le maïs contient également des substances qui empêchent les nutriments d'être utilisés dans le corps. Cela peut causer une variété de problèmes de santé, comme la dermatite, la diarrhée, l'irritabilité, l'ADD et la dépression.

Manger un régime plus paléolithique qui est principalement exempt de grains est un très bon moyen de contrôler la glycémie, votre poids et les AGEs qui en résultent. Ce type de régime met l'accent sur la consommation d'aliments réels, tels que les légumes organiques (bios) frais, la viande et les poissons élevés naturellement, ainsi que d'importantes quantités de graisses saines -- tout en évitant les céréales, les aliments transformés et les sucres.

Les produits glyqués terminaux, produisent des AGEs qui tuent

Nous savons que l'un des signes les plus précis de maladies cardiovasculaires et de diabète est une condition appelée « syndrome métabolique ». Selon les CDC (Centers for Disease Control), au moins 75 millions d'Américains ont un syndrome métabolique, et probablement beaucoup d'autres l'ont mais n'ont pas encore été diagnostiqués.

Le sucre et les glucides dans les aliments que vous mangez n'augmentent pas seulement le taux de glycémie et d'insuline et créent tous ces effets nocifs : le sucre excessif dans le corps (sous forme de glucose) se lie aux protéines qui provoquent la glycation.

Les personnes souffrant de glycémie chroniquement élevée ont plus de dégâts infligés par les produits terminaux à base de glycérides, que ceux atteints du diabète de type 2 ou du syndrome métabolique. Comme Johnny Bowden l'expert en nutrition l'affirme : « C'est comme déposer du sucre dans votre réservoir, il colle partout [et endommage] le moteur ». Certains types de sucres, y compris le fructose, sont 10 fois plus susceptibles de glyquer.

Les AGEs peuvent être mesurés par le même test donné aux diabétiques pour surveiller le contrôle à long terme de la glycémie. Ce test sanguin relativement nouveau est connu sous le nom de test de l'hémoglobine A1c. Pour un vieillissement optimal, vos niveaux d'A1C (diabétiques ou non) devraient être inférieurs à 5 %, ce qui signifie que votre niveau de glycémie est inférieur à 90 mg/dl en moyenne. Bien que cela semble assez faible selon certaines normes médicales conventionnelles, ce pourcentage est facilement accessible si vous mangez un régime glycémique faible.

Les AGEs sont responsables d'irrégularités de la peau, d'affaissements et de dommages supplémentaires au pancréas qui accélèrent le diabète, ainsi que l'inflammation et l'irritation des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne une accumulation mortelle de la plaque qui provoque des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux.

En plus de l'inflammation qu'ils créent dans les vaisseaux sanguins, ils endommagent le collagène dans les parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne une hypertension artérielle. La glycation affaiblit également les parois des vaisseaux sanguins, provoquant des anévrismes et des hémorragies mortelles.

Les AGEs aident également à former les protéines amyloïdes collantes et des enchevêtements de neurofibrilles qui prennent le cerveau de ceux atteints de la maladie d'Alzheimer, provoquant une perte de mémoire grave et une démence. C'est une des raisons pour lesquelles la maladie d'Alzheimer est maintenant considérée comme un « diabète du cerveau ».

Les nerfs endommagés par les AGEs, contribuent à la neuropathie périphérique que peuvent avoir les diabétiques, ainsi que la surdité et la cécité, deux autres effets secondaires qui accompagnent la glycémie et le diabète.

Comme vous pouvez le voir, les AGEs sont très destructeurs. Les produits avancés de glycation dans les produits finis proviennent de deux sources principales :

- De notre alimentation - quelque chose que nous pouvons contrôler
- D'une production interne dans le corps

Toute nourriture qui est dorée ou rôtie - et contient du sucre, comme du pain grillé, du bacon, des cookies marrons croustillants, des chips, des crackers, etc. contiennent des AGEs. Ils se forment chaque fois que les aliments brunissent avec de la chaleur et que les molécules se lient avec les sucres dans la nourriture.

Tout aliment riche en matières grasses, protéines ou sucre est également susceptible de fabriquer des AGEs lorsqu'ils sont cuits.

Si vous regardez l'énorme quantité d'aliments contenant du sirop de maïs à haute teneur en fructose et d'autres sucres ajoutés, est-il étonnant qu'il y ait des taux aussi élevés de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies inflammatoires ? Les aliments transformés sont la principale source de la plupart des sucres.

PARTIE 2

LES SUPERALIMENTS D'INVERSION DU DIABÈTE

Prenez l'engagement et changez votre vie

Faire d'énormes changements pour votre santé et pour le reste de votre vie peut être écrasant et décourageant. Mais quand vous pensez à ce qui est en jeu, et quels sont les retombées, comment pouvez-vous *ne pas* le faire ?

En suivant ce régime d'inversion du diabète, vous remarquerez :

- Pas de sucre ou des niveaux de sucre bas dans le sang
- Une réduction des médicaments ou l'arrêt des médicaments
- La réduction de l'insuline, souvent durant la première ou la deuxième semaine
- Une perte de poids - perte de poids souvent importante - et ensuite poids corporel stabilisé
- Une réduction ou un arrêt des problèmes de santé liés au diabète
- Une augmentation de l'énergie et des humeurs améliorées
- L'absence de fringales

Notre objectif est d'inverser ou d'améliorer votre diabète au point de devenir de nouveau non-diabétique, ce qui signifie que vos taux de glycémie se stabilisent et restent inférieurs à 90 à 100. Soyez conscient, cependant, que votre tendance à devenir diabétique est toujours là et que vous devrez suivre un régime sain et un bon régime glycémique et des habitudes de vie pour le reste de votre vie !

Vous POUVEZ le faire ! Suivez ce régime comme si votre vie en dépendait, parce que c'est le cas !

En plus d'inverser une maladie chronique très sérieuse, menaçant la vie avec des complications horribles, vous allez également réduire considérablement vos risques de cancer, perdre beaucoup de poids en excès, vous sentir mieux mentalement, gagner de l'énergie et gagner un nouveau bail sur la vie ! La correction et la guérison de votre diabète peuvent réellement soigner toute votre vie.

Maintenant, est-ce que ça ne vaut pas l'engagement ?

Si vous êtes vraiment déterminé à effectuer ces changements, vous constaterez que vos niveaux de glycémie peuvent revenir à des plages normales ou proches de la normale, vous pouvez réduire et même arrêter vos médicaments.

Il est intégré dans notre cerveau « d'homme des cavernes » de vouloir trop manger et désirer des aliments sucrés, mais nous pouvons annuler cette envie, armés de bonne connaissance et d'outils pour réussir, que je vous donne ici. Si vous ne remédiez pas à ces comportements impulsifs et addictifs, vous laissez la nourriture vous contrôler vous et votre santé. Voulez-vous être contrôlé par des aliments indésirables et d'énormes congolomérats d'entreprise ? Non, vous savez que vous ne le voulez pas ! Reprenez le contrôle !

La plupart des psychologues cliniques conviendront qu'il faut 3 à 4 semaines de reprogrammation de votre cerveau et de vos habitudes. Alors, engagez-vous à suivre ce plan pendant au moins un mois et vous pouvez changer vos habitudes et vous libérer de vos dépendances. Les premières semaines nécessiteront un effort, une planification consciente et des rappels quotidiens pour vous aider à ne pas retourner dans vos anciennes habitudes. Après un certain temps, ça devient une seconde nature, et ces habitudes saines peuvent prendre le dessus avec moins d'effort et sans y penser. Ça devient un automatisme. Vous allez « recâbler » votre cerveau pour un mode de vie plus sain !

Et une fois que vous commencerez à ressentir le succès de vos efforts : plus d'énergie, mieux, humeurs plus heureuses, une taille plus mince, une peau brillante, ET une meilleure santé, vous serez motivé pour continuer ce nouveau style de vie génial ! Et votre famille, vos proches et vos amis remarqueront également ce changement positif.

You have the power to change your life and change the world around you.

Au moment où vous avez été diagnostiqués avec le diabète de type 2, votre pancréas, l'organisme qui fournit de l'insuline à votre corps, est déjà affaibli et blessé. Aussi vous allez aider à soigner votre pancréas et votre corps. Le pancréas n'est pas seulement essentiel pour produire de l'insuline, il produit également des enzymes essentielles pour la digestion : principalement des sucres et des amidons, ainsi que des protéines et des graisses.

Revisitons la fonction de l'insuline dans le corps. L'insuline, comme vous le savez peut-être, contribue à réduire la glycémie en ouvrant les sites récepteurs à la surface de vos cellules. C'est ainsi que le glucose entre dans vos cellules pour alimenter votre corps en énergie. Bien que cela puisse être l'une des fonctions de l'insuline, son autre fonction est de stocker les graisses.

Donc, à moins que le glucose ne soit utilisé immédiatement, il sera stocké sous forme de graisse. Cette graisse sous forme de triglycérides est transportée à distance des cellules adipeuses. Lorsque les cellules adipeuses deviennent engorgées, leur sensibilité à l'insuline diminue (résistance à l'insuline) et le glucose continue à circuler dans le flux sanguin. C'est là que vous obtenez une glycémie chroniquement élevée.

Comme cela se produit, le pancréas détecte les niveaux plus élevés de glucose dans le sang et produit encore plus d'insuline. Cela crée alors plus de stockage de cellules graisseuses. À mesure que l'effet de l'insuline commence à diminuer, la glycémie augmente de plus en plus, et BOOM, vous avez le diabète de type 2.

Le fait de mettre l'accent sur des aliments à faible teneur glycémique au lieu d'aliments contenant des amidons raffinés ajoutés et du sucre, contribue largement à éviter les pics et les chutes de glycémie, ce qui est finalement la clé d'une vie plus longue et du ralentissement de l'ensemble des processus de vieillissement.

Le secret de l'inversion du diabète de type 2 est le suivant :

Il ne s'agit pas de traiter la maladie, mais plutôt de créer de la santé. Et en créant de la santé, vous apporterez des changements majeurs non seulement dans votre alimentation, mais dans tout votre corps, ce qui vous évitera le diabète et la maladie, ainsi que toute une vie en bonne santé et pleine de vitalité.

La façon la plus simple d'atteindre le sommet de la montagne est de faire un pas à la fois. Nous sommes ici pour vous accompagner, étape par étape, dans ce processus.

Mais soyez conscient de cet effet secondaire incroyable...

Un des effets secondaires positifs et immédiats que vous remarquerez lors du suivi de ce régime, est que presque immédiatement après avoir commencé, vous allez perdre des kilos indésirables et commencer à retrouver un corps plus mince et plus sain.

Vos vêtements vont mieux vous aller, vous allez perdre ce look gonflé, devenir plus mince et plus fort, et constater que votre appétit et votre énergie se stabilisent tout au long de la journée.



Chapitre 6



Comprendre l'indice glycémique et la charge glycémique

L'indice glycémique - Comment identifier les aliments à manger et les aliments à éviter

Avant de discuter des meilleurs aliments inversant le diabète et des aliments riches en nutriments, prenons un moment pour discuter de l'**index glycémique** et de la **charge glycémique** et comment cela affecte votre glycémie et votre insuline. Cette connaissance est un élément clé pour maintenir un taux de glycémie et d'insuline faibles, tout en perdant du poids et en optimisant votre santé.

Le but de l'indice glycémique (IG) est de vous aider à identifier les aliments qui augmentent votre glycémie. Manger de cette façon a prouvé son efficacité pour contrôler le diabète, vous aider à perdre du poids et prévenir les maladies chroniques, plutôt que de compter les calories.

En fait, le prestigieux New England Journal of Medicine a constaté que le régime alimentaire le plus facile à entretenir, et celui qui avait le plus grand impact sur la perte de poids et le maintien de cette perte de poids, était un régime à faible taux de glycémie/riche en protéines. La base de données Cochrane (la principale ressource pour les examens dans les soins de santé) a également conclu que le régime à faible teneur en glycémie vous aide à perdre du poids plus rapidement et à éviter tout autre type de régime alimentaire.

L'indice glycémique est basé sur une échelle de 0 à 100, les valeurs les plus élevées sont at-

tribuées aux aliments qui augmentent la glycémie le plus rapidement. L'aliment le mieux classés répertorié sur l'indice glycémique, avec un score de 100, est le glucose pur.

Rappelez-vous simplement ceci : plus la note d'IG est élevée, plus votre glycémie augmente, et avec cela votre insuline et le stockage des graisses. Les scores glycémiques les plus élevés proviennent de sucres simples, d'amidons raffinés et de la plupart des produits fabriqués à partir de toute sorte de farine ou d'amidon, y compris les aliments sans gluten.

Qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

Les aliments avec l'*indice glycémique le plus élevé*, sont les aliments qui sont les pires pour vous, et sont les aliments qui favorisent le diabète, le gain de poids et l'obésité, les produits terminaux glyqués (AGEs), ainsi que d'autres maladies chroniques dangereuses comme les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Les diététiciens ont l'habitude de croire que seuls les aliments sucrés et les boissons ont un impact sur la glycémie, mais maintenant nous savons que même les aliments qui semblent relativement exempts de sucres peuvent agir comme du sucre dans votre corps, une fois qu'ils ont été ingérés. Beaucoup d'aliments féculents comme le pain de blé, les pommes de terre, les pâtes et le riz peuvent avoir un effet aussi dramatique sur la glycémie et l'insuline que le sucre.

L'un des pires délinquants sont les boissons sucrées, comme le soda, et même les jus de fruits non sucrés. Ces boissons frappent votre système de façon incroyablement rapide parce que vous les buvez, au lieu de les mâcher, et elles sont instantanément absorbées par votre circulation sanguine et font monter votre glycémie.

Même les grains entiers dit « sains » comme le pain complet, peuvent en fait avoir le même résultat que manger quelques cuillères pleines de sucre. Et pareil pour les aliments sans gluten. Ils sont généralement fabriqués à partir de succédanés encore plus raffinés, qui sont souvent des ingrédients à indices glycémiques plus élevés comme l'amidon de pomme de terre, l'amidon de tapioca et la farine de riz. Donc, ne vous faites pas avoir et croire que manger de la nourriture sans gluten est une option plus saine. Oui, ÉVITEZ le gluten, mais NE substituez PAS les pains « sans gluten », les cookies, les pâtes, les pizzas, les bagels, etc. au blé. Évitez simplement et complètement toute cette malbouffe riche en glucides !

La plupart des légumes (à l'exception des légumes-racines d'amidon), la viande, les œufs, les poissons ont un temps de digestion plus lent et sont considérés comme à faible taux de glycémie, tout comme les graisses saines comme celles des avocats, des noix, de l'huile d'olive, du beurre et de l'huile de coco.

Généralement, voici la façon dont la communauté médicale classe l'index glycémique des aliments :

- **Faible 0 à 55**
- **Moyen 56 à 69**
- **Haut 70 et plus**

Les aliments d'inversion du diabète devraient avoir un indice glycémique de moins de 50.

Cependant, les indices glycémiques peuvent être trompeurs, de sorte que l'utilisation d'un guide d'IG vous aidera à mieux comprendre ce que vous devriez et ne devriez pas manger. En ce qui a trait à la maîtrise de votre glycémie et de l'inversion du diabète ou l'arrêt du prédiabète, n'oubliez pas que l'indice glycémique joue un rôle très important. Choisissez des aliments avec des valeurs d'IG très faibles. Ceci est essentiel pour remettre votre glycémie sous contrôle.

La réponse glycémique de votre corps aux aliments consommés dépend d'un autre facteur ainsi que de son IG. Il ne s'agit pas seulement du nombre réel d'index glycémique, mais également de la **quantité** de nourriture que vous ingérez. Si vous mangez une petite quantité de nourriture à index glycémique élevé, cela aura très peu d'impact sur votre glycémie, par opposition à la consommation d'une grande quantité de nourriture avec IG élevé, en particulier si vous mangez l'estomac vide.

Un régime à faible taux de glycémie profite à tous, non seulement à ceux qui tentent d'inverser le diabète ou le prédiabète. C'est un régime efficace de perte de poids, d'abaissement du cholestérol, anti-inflammatoire, un mode de vie et d'alimentation. Un régime à faible index glycémique aura des avantages dans TOUS les domaines de la santé et du bien-être.

Quelle est la différence entre l'indice glycémique et la charge glycémique ?

La charge glycémique est le système de classement des aliments qui mesure les glucides dans les aliments, tandis que l'indice glycémique classe les aliments selon la rapidité avec laquelle ils sont décomposés en sucre et absorbés dans votre système. L'indice glycémique ne mesure pas la **quantité** de glucides dans un aliment, de sorte que la charge glycémique est réellement considérée comme une meilleure façon de déterminer comment les aliments affectent la glycémie.

Les aliments à charge glycémique inférieure à 10 sont considérés comme à faible teneur en CG et n'auront pas d'impact sur la glycémie. Les aliments avec une CG entre 10 et 20 auront un effet modéré sur la glycémie, et les aliments classés avec une CG de 20 sont des aliments qui causeront certainement des pointes de glycémie.

Le Dr Al Sears, médecin généraliste, a une excellente liste d'exemples d'aliments, de leur indice glycémique et de la charge glycémique sur son site Web : www.alsearsmd.com/glycemic-indice/

(uniquement en anglais) Il existe également un PDF téléchargeable sur le site de Dr. Al Sears qui peut être très utile lorsque vous apprenez les valeurs IG(CG des aliments que vous mangez.

L'IG et la CG sont des mesures utiles pour mesurer votre réaction à certains aliments. La réponse glycémique globale de votre corps a beaucoup à faire avec votre glycémie au fil du temps et dépend également des individus (votre tendance à avoir du diabète ou une glycémie hautement réactive), votre alimentation globale et votre style de vie. À mesure que vous gagnez plus de contrôle sur votre alimentation et que vous stabilisez votre glycémie au fil du temps, vous pourriez trouver que votre corps est moins réactif à certains de ces aliments.

La meilleure façon de gérer l'indice glycémique et la charge glycémique est la suivante :

1. *Ne mangez jamais de sucres seuls.*
2. *La combinaison d'aliments à faible indice glycémique avec des aliments à indice glycémique plus élevé contribue à réduire l'effet glycémique global sur votre système.*
3. *Plus le grain est raffiné (grain entier vs farine), plus la valeur glycémique est élevée.*
4. *La quantité est importante : la taille de la portion de nourriture à indice glycémique élevé que vous mangez fait une différence dans la charge glycémique.*
5. *Toujours manger des protéines, des graisses et des légumes AVANT de manger des glucides ou des aliments de glycémie modérée à élevée. Cela ralentit l'effet sur votre glycémie.*

Il peut y avoir un peu de pratique et quelques erreurs avant d'obtenir une charge glycémique aussi basse que possible de vos repas et de vos snacks, mais ce n'est vraiment pas si difficile et cela deviendra une seconde nature. La meilleure façon de se le rappeler est de combiner des protéines ou des graisses saines avec des glucides à faible teneur en amidon, des légumes, des haricots, des légumineuses et des fruits.

Sucres à indice glycémique faible + protéines et graisses saines = Baisse de la glycémie

Par exemple, si vous allez manger une pomme, mangez-la avec une poignée de noix ou de beurre d'amandes. Mangez des haricots avec du fromage. Mangez une tranche de dinde enveloppée dans de la laitue. Mangez des patates douces avec de la viande ou du poisson. Ajoutez des protéines

en poudre et des graisses saines (comme l'avocat ou l'huile de coco) à vos smoothies de fruits.

Une nouvelle étude très importante publiée dans le Diabetes Journal montre que *l'ordre dans lequel vous mangez votre nourriture* a un très grand impact sur la réponse de votre glycémie.

Manger des protéines et des légumes AVANT de manger des hydrates de carbone a un effet très important sur la réaction de votre glycémie. En fait, la glycémie peut diminuer d'environ 30 % lorsque les protéines et les fibres sont consommées en premier. Et, bien sûr, si vous inversez l'ordre en mangeant vos glucides au début, vous constaterez un pic de glycémie. Juste une autre raison de vous passer du pain ou des frites et de la salsa en début de repas, et manger plutôt une salade avec de l'huile d'olive saine et du vinaigre.

L'autre excellente chose à propos de la consommation de protéines et des légumes avant de manger des glucides est que vous vous remplissez réellement des aliments les plus nutritifs et denses, donc vous mangez probablement moins de glucides néfastes dans votre alimentation.

L'une des meilleures choses à propos du fait de manger des aliments à faible index glycémique est que vous n'avez pas aussi facilement faim et que vous êtes satisfait plus longtemps. Étant donné que les aliments à faible index glycémique ne déclenchent pas de pics de glycémie et, à leur tour, d'insuline, ils ne déclenchent pas non plus « de fringales » aussi facilement que les aliments à index glycémique élevé. Résultat : vous mangez moins lorsque vous mangez des aliments sains et à faible index glycémique.

Voici une liste abrégée du site web du Dr Al Sears (www.alsearsmd.com/glycemicindice/) avec les valeurs glycémiques de certains aliments courants :

Exemple d'index glycémique et de diagramme de charge glycémique

Rouge-Eviter, Haute Glycémie !

Jaune-Attention, Mangez en faible quantité

Vert-Super ! Mangez-en autant que vous le souhaitez !

ALIMENT	IG	TAILLE PORTION	CG
CHOSES SUCRÉES			
Miel	87	2 c. à soupe	17,9
Snickers	68	60 g (1/2 barre)	23
Sucre de table	68	2 c. à café	7
Confiture de fruits	51	2 c. à soupe	10,1
Barre de Chocolat noir	23	37 g	4,4
PLATS CUISINÉS ET CÉRÉALES			
Baguette	95	64 g (1 tranche)	29,5
Flocon de maïs	92	28 g (1 tasse)	21,1
Rice Krispies	82	33 g (1,25 tasse)	23

Beignet glacé	76	75 g (1 donut)	24,3
Gaufre	76	75 g (1 gaufre)	18,7
Bran flakes	74	29 g (3/4 de tasse)	13,3
Cheerios	74	30 g (1 tasse)	13,3
Tortilla	70	24 g (1 tortilla)	7,7
Pain de blé	70	28 g (1 tranche)	7,7
Pain blanc	70	25 g (1 tranche)	8,4
Gâteau des anges	67	28 g (1 tranche)	10,7
Avoine (pas de cuisson rapide ou instantanée)	58	117 g (1/2 tasse)	6,4
Cookie d'avoine	55	18 g (1 grande)	6
Popcorn	55	8 g (1 tasse)	2,8
Gâteau au chocolat avec glaçage au chocolat	38	64 g (1 tranche)	12,5

BOISSONS

Poudre Gatorade	78	16 g (.75 cuillères)	11,7
Cocktail de jus de canneberge	68	253 g (1 tasse)	24,5
Cola, sodas	63	370 g (boîte de 340g)	25,2
Jus d'orange	57	249 g (1 tasse)	14,25
Lait de Soja	44	245 g (1 tasse)	4
Jus V-8	38	243 g (1 tasse)	3,4

LÉGUMES

Haricots cuits	48	253 g (1 tasse)	18,2
Haricots pinto	39	171 g (1 tasse)	11,7
Pois chiches, en conserve	31	240 g (1 tasse)	13,3
Lentilles	29	198 g (1 tasse)	7
Haricots rouges	27	256 g (1 tasse)	7
Cacahuètes	13	146 g (1 tasse)	1,6

LÉGUMES (à l'exception de ceux indiqués ci-dessous en rouge, la plupart des légumes ont un faible IG et sont acceptables à consommer)

Pomme de terre	100	213 g (1 moyenne)	36,4
----------------	-----	-------------------	------

Carotte, cru	92	15 g (1 grande)	1
Betteraves en conserve	64	246 g (1/2 tasse)	9,6
Maïs jaune	55	166 g (1 tasse)	61,5
Patate douce	54	133 g (1 tasse)	12,4
Pois Congelés	48	72 g (1/2 tasse)	3,4
Tomate	38	123 g (1 moyenne)	1,5
Brocolis, Choux de Bruxelles, cuit	0	78 g (1/2 tasse)	0
Chou cuit	0	75 g (1/2 tasse)	0
Céleri cru	0	62 g (1 tige)	0
Chou-fleur	0	100 g (1 tasse)	0
Haricots verts, asperges, courgettes, etc.	0	135 g (1 tasse)	0
Champignons, poivrons rouges et verts	0	70 g (1 tasse)	0
Épinards et autres légumes à feuilles vertes	0	30 g (1 tasse)	0
FRUITS			
Pastèque	72	152 g (1 tasse)	7,2
Ananas cru	66	155 g (1 tasse)	11,9
Cantaloup	65	177 g (1 tasse)	7,8
Raisins secs	64	43 g (petite boîte)	20,5
Kiwi avec peau	58	76 g (1 fruit)	5,2
Banane	51	118 g (1 moyen)	12,2
Fraises, myrtilles, framboises, mûres	35	152 g (1 tasse)	3,6
Pommes avec peau	39	138 g (1 moyenne)	6,2
Pamplemousse	25	123 g (1/2 fruit)	2,8
Cerisier à grappes	22	117 g (1 tasse)	3,7
NOIX			
Noix de cajou	22		
Noisettes	0		
Macadamia	0		
Noix de pécan	0		
Noix	0		

PRODUITS LAITIERS			
Crème glacée (allégée)	47	76 g (1/2 tasse)	9,4
Pouding	44	100 g (1/2 tasse)	8,4
Lait entier	40	244 g (1 tasse)	4,4
Crème glacée	38	72 g (1/2 tasse)	6
Yogourt, plaine	36	245 g (1 tasse)	6,1
VIANDE / PROTÉINE			
Bœuf	0		
Poulet	0		
Œufs	0		
Poisson	0		
Porc	0		
Cerf	0		
Buffle	0		
Crustacés	0		
Dinde	0		

Chapitre 7



Création d'une zone sans diabète

La prochaine étape la plus importante pour réussir est de changer votre environnement, à la fois physiquement et socialement. Faire des changements dans votre maison, votre cuisine et les personnes les plus proches de vous feront ou briseront votre succès.

Parlons d'abord du support. C'est votre première couche de protection dans la zone sans diabète.

Effectuer des changements de vie majeurs peut être difficile au début, mais avec le temps, avec du soutien, vous pouvez créer de nouvelles habitudes saines. Le soutien de la famille et des amis peut être extrêmement important, surtout au début de ce programme lorsque les changements peuvent sembler très importants. La famille et les amis peuvent soit vous garder sur le chemin de la santé, soit faire dérailler vos efforts, même si ce n'est pas leur intention. Obtenir le soutien de tout le monde pour vous aider à concrétiser vos objectifs est un grand pas dans la bonne direction. Sinon, vous aurez l'impression de nager à contrecourant.

Dites à votre famille et vos amis quelles sont vos restrictions alimentaires, en particulier dans la phase 1. Vous n'avez pas à changer la façon de s'alimenter de tous, mais à leur demander de l'aide en expliquant ce que vous faites et pourquoi. Et qui sait, ils peuvent découvrir eux aussi les avantages majeurs de votre alimentation pour la santé et vous rejoindre !

Il existe probablement plusieurs groupes de soutien dans votre ville qui peuvent être utiles, ainsi que des groupes meetup.com ou un support en ligne. Cherchez « diabète » sur Google et regardez. Les groupes de soutien ou même un partenaire de responsabilité peuvent souvent faire la différence entre succès et échec. La connexion avec les autres est inestimable et de nombreuses études montrent que souvent le succès ou l'échec dépend du soutien du groupe et de la communauté. Rappelez-vous que vous n'êtes PAS seul. Trouvez votre groupe ou votre coéquipier et continuez dans la même direction !

Voyons maintenant votre environnement immédiat - votre maison et votre cuisine.

Tout d'abord, vous allez éliminer ces aliments - et la tentation - qui augmentent votre glycémie et augmentent votre insuline et, deuxièmement, et surtout, vous allez remplacer ces aliments par une alimentation saine, grasse, qui inverse le diabète, des superaliments qui vous donnent de l'énergie. C'est une approche de dinde froide, mais c'est ce qui fonctionne.

Cela signifie une réorganisation totale de votre cuisine. Pour en savoir plus sur cela et un régime alimentaire plus sain, lisez le livre « [La Cuisine Brûleuse de Graisses](#) ». Il est temps de réclamer votre droit à une alimentation saine et de supprimer les aliments qui vous éloignent de vos objectifs de santé nouvellement établis.

Jetez un œil à votre garde-manger, votre réfrigérateur et votre congélateur. C'est là que la plupart des problèmes apparaissent - chez vous. Si vous ne disposez pas de nourriture saine, nutritive, à faible index glycémique, à faible teneur en glucides dans votre maison, vous êtes condamné. Gagnez le contrôle de votre environnement et vous maîtrisez votre alimentation. Il est donc maintenant temps d'examiner les aliments que vous stockez dans votre maison et de « faire le ménage » pour ainsi dire.

C'est là que la plupart de vos aliments pré-emballés et transformés vous attendent, en embuscade... vous tentant tard dans la nuit, après le travail lorsque vous êtes stressé et que vous avez un creux, après une dure séance d'entraînement, attendant juste un moment de faiblesse pour frapper et faire dérailler votre régime, encore une fois.

Il est maintenant temps de se débarrasser de ces cookies que vous avez achetés et que vous avez juré de seulement grignoter - et 10 cookies plus tard, perdu totalement le contrôle de votre volonté. Qu'en est-il de ces chips qui semblaient plutôt « sains », et fini par manger la moitié de la boîte en une seule fois ? Et ces macaronis au fromage que vous avez acheté pour les nuits tardives de travail, et les céréales « saines » qui contiennent plus de sucre par portion que 2 poignées de M & Ms...

Les entreprises de malbouffe ne sont pas stupides. Ils savent ce que vous voulez, et ils savent comment mettre des ingrédients qui vous feront manger leurs produits. Le seul moyen de ne pas être la proie à ces entreprises et de leurs aliments mauvais pour la santé est de les éviter simplement. Point final.

Le nettoyage de la cuisine - Les aliments dont vous devez absolument vous débarrasser !



C'est dur, mais c'est la seule façon de réussir. Ne pensez pas que vous gaspillez de la nourriture ; ces aliments détruisent votre santé et vous poussent plus loin vers le diabète et d'autres problèmes majeurs de santé. Si vous le souhaitez, donnez ces aliments à un refuge pour sans-abris si nécessaire. Alors que les aliments comme ceux-là ne font pas beaucoup de bien, pour ceux qui ont un besoin désespéré, ils peuvent au moins les aider.

Supprimez la tentation, et contrôlez votre alimentation, votre vie et votre santé à nouveau. Il s'agit d'une approche radicale je vous l'accorde, mais sincèrement, il n'y a rien d'autre qui fonctionne. Le sucre sous toutes ses formes est hautement addictif, et la seule façon de l'expulser de votre système et de surmonter vos envies est de complètement le supprimer. Cela peut durer de 3 à 10 jours pour casser cette dépendance, mais vous ne réussirez que si vous l'évitez complètement, vous n'en ressentirez plus le besoin du tout !

1. Éliminez tous les aliments transformés et emballés. Une bonne règle générale consiste à regarder la liste des ingrédients. S'il y a plus de 3 ingrédients, ne gardez pas, surtout si se sont des ingrédients que vous ne reconnaissiez pas ou que vous ne pouvez pas prononcer. Le mieux est de garder sous la main des aliments qui contiennent 1 ingrédient ou mieux encore, qui n'ont même pas d'étiquette. La plupart des aliments qui ont une étiquette contiennent une certaine forme de sucre.

2. Éliminez le sucre sous quelque forme que ce soit. Cela comprend : le saccharose, le glucose, le sucre de canne, le sucre brun, le miel, la mélasse, le jus de fruit, le concentré de jus, le maltose, le fructose, le sirop d'érable, l'édulcorant de maïs, les édulcorants naturels, le sucre de betterave, le jus de canne organique, le sirop de riz brun, d'agave, le sirop de maïs, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le xylitol, le mannitol et le sorbitol.

3. Débarrassez-vous de tous les édulcorants artificiels. Cela comprend Splenda, sucralose, Nutrasweet, aspartame, saccharine et tout ce qui contient des alcools sucrés tels que le xylitol, le sorbitol, le malitol et l'érythritol, ou tout ce qui se termine par « -ol ». Bien que la stévia soit un édulcorant naturel sûr, elle peut encore tromper votre corps et votre métabolisme, aussi, évitez cet édulcorant. Nous voulons que vous recycliez vos papilles gustatives pour profiter des aliments et des boissons qui ne sont pas sucrées.

4. Éliminez tous les produits céréaliers (pour la phase 1). Spécialement les aliments contenant du gluten. Éliminez le maïs, les produits de blé, le riz, l'avoine et tous les produits « sans gluten », la plupart d'entre eux sont des amidons très transformés qui augmentent votre glycémie encore plus rapidement. Cela comprend tout produit contenant du maïs, du blé, de la farine, de la farine de riz, de l'amidon de tapioca, de l'amidon de pomme de terre, de l'avoine (surtout de l'avoine instantanée), etc. N'oubliez pas les produits comme les muffins, les pâtisseries, les bagels, les pâtes, les nouilles ramen, les nouilles de riz, le pain, les crackers, les chips, les biscuits, les rolls, les tortillas, les céréales, etc., tous contiennent des grains et des amidons. Lorsque vous arrivez à la phase de maintenance de votre régime d'inversion du diabète, vous pourrez réintroduire certains de ces aliments moins transformés.

5. Éliminez les huiles de cuisine raffinées telles que : l'huile de maïs, l'huile de soja, l'huile d'arachide, l'huile de canola, l'huile de tournesol et toute huile indiquée comme « hydrogénée ». En outre, vérifiez les étiquettes pour vous assurer que les aliments ne contiennent pas ces huiles inflammatoires. Les huiles végétales sont susceptibles de provoquer un gain de poids, et elles ne sont PAS bonnes pour la santé !

6. Évitez toutes les boissons gazeuses, les boissons diététiques, les boissons énergétiques/sportives, les jus de fruits et les thés sucrés, que qu'ils soient « diètes » ou bien sucrés avec du sucre, les jus de fruit ou bien le sirop de maïs à haute teneur en fructose.

7. Retirez tous les produits laitiers sucrés tels que les yaourts aromatisés ou les kéfirs, et les boissons. Également, évitez de consommer du lait écrémé, car le lait écrémé est réellement riche en lactose (un sucre) et l'absence de graisse du lait le rend facilement absorbable et peut augmenter la glycémie.

8. Pas de charcuterie et viande transformée, Les charcuteries, les saucisses, le bacon et les viandes séchées avec des sucres ajoutés et des produits chimiques tels que les nitrites et les nitrates.

9. Évitez le ketchup, la mayonnaise, les friandises, les confitures, les gelées, les vinaigrettes et les sauces préemballées comme la sauce spaghetti.

10. Rien de frit dans l'huile.

11. Pas de repas préparés surgelés – surtout pas des repas de « perte de poids ».

12. Évitez les soupes dans des boîtes en carton ou en conserve.

Elles ont souvent beaucoup d'additifs, de sucres et d'amidons.

13. Éliminez tous les laits non laitiers avec du sucre ajouté ou d'autres édulcorants.

Les boissons non laitières de « lait » non sucrées sont correctes. Évitez le lait de soja, le lait de riz et tout substitut de lait avec des édulcorants ajoutés.

14. Évitez les légumes glycémiques riches en amidon, les betteraves, les pois, les pommes de terre blanches, les patates douces, la courge et le maïs (Phase 1).

15. Pas d'alcool, surtout la bière et les boissons mélangées. Si vous sentez que vous souhaitez boire de l'alcool, vous pouvez profiter d'un verre de vin par jour. Le vin rouge ou blanc est correct (le rouge est le meilleur), plus il est sec et mieux c'est, le mieux c'est d'éviter tout vin sucré. L'alcool se transforme essentiellement en sucre dans notre corps, surtout dans un ventre vide. Et cela réduit votre capacité à éviter la malbouffe.

16. Soyez conscient que la plupart des médicaments contiennent du sirop de maïs et/ou des édulcorants artificiels - surtout les sirops contre la toux et les antihistaminiques.



Je sais ce que vous pensez... « MAIS QU'EST-CE QUI ME RESTE À MANGER !!?? »

Ne craignez rien... il y a plein de délicieux superaliments qui inversent le diabète pour que vous puissiez en profiter !!



Chapitre 8



Les meilleurs superaliments de lutte contre le diabète

Les pages suivantes vont vous guider vers une délicieuse gamme de superaliments VRAIS, délicieux et curatifs à faible teneur en glycémie et riches en nutriments.

Cette combinaison vous aidera à inverser le diabète et le prédiabète, à devenir plus mince et augmenter votre énergie et votre santé en général !

Manger un régime d'aliments de haute qualité riches en nutriments est votre meilleur pari pour le succès. Ces aliments activent le système de guérison de votre corps, éliminent vos fringales et vous rendent votre santé. Vous pouvez constater que manger des aliments riches en éléments nutritifs élimine vos fringales et votre envie de trop manger.

Si pratiquement tous les aliments que vous mangez tous les jours contiennent des quantités excessives de nutriments, votre corps sera en mesure d'obtenir la majeure partie de ses besoins nutritifs pour une santé optimale et, à son tour, régulera votre appétit et l'apport calorique sans avoir à compter les calories. Non seulement cela, mais la plupart des maladies proviennent du manque de nutriments de haute qualité dans la vraie nourriture. Le régime de superaliments contre le diabète vous aidera à supporter une alimentation à haute densité tout en réduisant votre glycémie en raison de l'indice glycémique faible des aliments et des menus auxquels vous aurez accès. Maintenant, avant de penser que la densité nutritive élevée ne signifie que des fruits et

légumes, réfléchissez à nouveau ! Vous verrez tout au long de ce livre que la densité nutritive élevée peut également inclure beaucoup d'aliments qui donnent l'eau à la bouche, des aliments plus gras qui, selon vous, étaient « mauvais pour vous », comme les œufs entiers, la viande rouge, les noix, les avocats, certaines huiles, le beurre, etc.

Pensez-y une seconde - Si vous mangez des aliments tous les jours riches en calories, mais peu nutritifs tels que les pâtes, les gâteaux, les biscuits, les crackers, etc. (densité calorique élevée, faible densité nutritive), votre corps aura envie d'aliments supplémentaires, même si vous avez déjà mangé plus que votre solde d'entretien calorique quotidien pour votre maintien et votre prise de votre poids. ET-- vous créez toutes les conditions pour le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le cancer et une foule d'autres maladies.

Nous allons vous montrer dans ce livre tous les aliments à faible teneur en nutriments que vous devez éviter et dont vous devez vous débarrasser, ainsi que certains des aliments qui vous sont présentés par les entreprises alimentaires comme « bons pour la santé », mais qui en réalité, ruinent vraiment votre santé. En outre, nous allons vous montrer toutes les innombrables options incroyablement délicieuses que vous avez d'aliments sains qui sont riches en éléments nutritifs et peuvent vous aider à vous rapprocher de vos objectifs de santé.

Superaliments et lutte contre le diabète

Les meilleurs effets secondaires des superaliments de guérison du diabète sont peu glycémiques et ont peu d'hydrates de carbone et possèdent aussi certaines des plus fortes concentrations d'antioxydants, de vitamines, de minéraux, de produits phytochimiques (produits chimiques végétaux) et de fibres.

Non seulement vous trouverez ces aliments satisfaisants et délicieux, mais parce qu'ils sont à faible index glycémique et à forte nutrition, vous vous sentirez satisfaits et commencerez à ressentir vos envies de malbouffe diminuer. Notre corps est intelligent ; lorsque vous nourrissez votre corps de nutrition à haute densité dont il a besoin, il s'arrête de vouloir plus de nourriture.

En outre, les aliments à faible teneur en glycémie conservent non seulement un taux de glycémie stable, mais ils ne stimulent pas votre appétit, et ne stimulent pas la libération d'insuline. Résultat : vous vous sentez satisfait plus longtemps.

Être dans un état de « mauvaise santé » avec le diabète ou le prédiabète - ou même être en surpoids - signifie que vous manquez de nutriments précieux dans votre alimentation. En plus de stabiliser votre glycémie en mangeant des aliments glycémiques faibles, manger un régime alimentaire de superaliments restaurera des nutriments précieux manquants dans votre alimentation. Ce faisant, vous aiderez à corriger non seulement le diabète, mais bien d'autres problèmes de santé existants. Se débarrasser des symptômes liés au diabète sera réellement secondaire sur votre chemin vers une SANTÉ réelle.

Suivre ces principes vous aidera à maximiser la valeur nutritive de vos aliments et à maximiser votre investissement santé :

1. **Dans la mesure du possible, consommez de la nourriture VRAIE avec un seul ingrédient.**
2. **Mangez du biologique autant que possible.**
3. **Mangez des protéines de bonne qualité : viande de pâturage, volaille élevée à l'air libre/biologique et poisson sauvage.**
4. **Achetez local, autant que possible. Y compris les légumes, la viande et les produits laitiers. Les fermes locales plus petites ont plus d'options et moins d'additifs, de pesticides, etc. Et vous savez d'où ça vient.**

Gardez à l'esprit que vous allez apporter des modifications majeures à votre alimentation, et cela peut prendre du temps pour ajuster vos papilles gustatives. Votre corps peut être habitué à des aliments super sucrés et transformés avec des produits chimiques ajoutés pour améliorer les saveurs, ainsi que des arômes artificiels et des édulcorants. Les vrais aliments ont un goût différent, mais vous pourrez bientôt constater que la vraie nourriture a une saveur beaucoup plus exquise, et que vos envies de sucré diminuent lorsque vous nourrissez votre corps avec des vitamines, des minéraux et des antioxydants de haute qualité. Vous trouverez également qu'en éliminant le sucre, votre goût devient plus sensible au sucré.

Aimez vos légumes de lutte contre le diabète

Les légumes devraient être le pivot de votre alimentation et le principal groupe alimentaire que vous mangez. Les légumes contribuent à vous rassasier, ce sont des sources concentrées d'énormes quantités de vitamines, de minéraux, d'antioxydants, de fibres et de phytochimiques luttant contre le diabète qui non seulement contribuent à inverser le diabète, mais aussi vous aident à perdre du poids, accélérer votre métabolisme, optimiser votre santé ET sont également bénéfiques pour la planète ! Que vous mangiez de la viande ou que vous soyez végétarien, les légumes devraient constituer environ 75 à 90% de votre alimentation.

Les légumes ont la capacité de vous rassasier tout en étant très faibles en calories, de sorte que vous perdez du poids lorsque vous mangez en majorité des légumes. J'ai toujours eu l'habitude de manger tous mes légumes en premier, ce qui signifie que j'ai moins de place pour manger les aliments plus caloriques dans mon assiette, comme la viande et les féculents contenant du sucre. De plus, lorsque vous mangez des fibres sous forme de légumes et de protéines AVANT les glucides, votre glycémie augmente jusqu'à 30% de moins que si vous mangez d'abord les aliments riches en glucides. En plus de cela, la fibre dans les légumes vous maintient régulièrement et nettoie les toxines, le cholestérol et les déchets (laissés pour compte par les aliments transformés) et contribue à prévenir une majorité de maladies.

Voici dix façons délicieuses d'ajouter autant que possible des légumes dans votre alimentation :

1. Achetez local chaque fois que possible. L'achat local vous permet d'obtenir les légumes frais et saisonniers les plus frais, avec la plus forte concentration de nutriments. Ils ont meilleur goût en plus !
2. Essayez tous les différents types de légumes découpés dans les salades. Ou essayez une salade avec des légumes variés, des carottes, du concombre, du poivron rouge, des tomates, des noix ou des amandes et un œuf dur, du thon ou de la viande. Mettez quelques gouttes d'huile d'olive extra vierge, du vinaigre balsamique et des herbes (conservez ces ingrédients sous la main, et vous n'aurez plus jamais à manger de vinaigrette en bouteille insalubre) et voilà ! Un délicieux repas.
3. Faites sauter ou légèrement cuire à la vapeur des légumes avec du beurre de pâturage et un mélange de citron ou de citron vert frais, de sel de mer et de poivre. Ajoutez une touche de beurre de pâturage et du jus de citron aux légumes légèrement cuits pour une excellente stimulation de saveurs.
4. Gardez les légumes crus coupés dans le réfrigérateur et vous disposerez toujours d'un aliment à portée de mains à faible teneur en calories, à haute teneur en nutriments et à haute teneur en fibres.
5. Utilisez du concombre en tranches, des courgettes et d'autres légumes pour plonger dans l'hummus, tremper dans les haricots, le guacamole ou la salsa, au lieu de chips ou de crackers.
6. Faites de la purée de chou-fleur au lieu d'une purée de pommes de terre à haut index glycémique. Coupez le chou-fleur et faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter de l'ail doré dans du beurre, du sel de mer et du poivre, et écrasez avec une fourchette ou un pilon. Le chou-fleur en purée peut même être utilisé pour les croûtes de pizza.
7. Faites des sandwichs et des tacos avec des feuilles de laitue. Utilisez une grande laitue romaine, Bibb ou Boston et enveloppez tout le combo de viande, de poisson et de légumes dans la laitue. Essayez la salade de thon de cette façon ! De nombreux restaurants commencent à offrir ce type de menu.
8. Ajoutez une variété de légumes verts à vos smoothies. Essayez le chou, les épinards, les blettes, le persil ou tout autre légume vert plein d'énergie dans vos smoothies. Vous pouvez également ajouter du céleri, des courgettes, du concombre et d'autres légumes aux smoothies. Vous ne pouvez généralement pas sentir le goût, et les mélanger avec vos smoothies les rend « prédigérés », de sorte que vous venez d'ajouter de l'énergie supplémentaire et des nutriments à vos smoothies.
9. Ne cuisez pas trop les légumes. La plupart des légumes se savourent mieux

lorsqu'ils sont légèrement cuits, tendre-vif et ont une couleur plus brillante. Le jus de citron et le beurre, le sel de mer et le poivre permettent de savourer le délicieux goût et constituent l'une des meilleures façons de profiter de la plupart des légumes.

10. Essayez de griller vos légumes. Rien ne vaut mieux que les asperges grillées, les courgettes grillées, la courge d'été ou les poivrons doux grillés. C'est une de mes façons préférées de manger des légumes en été quand ils sont frais du jardin !

Les meilleurs aliments pour lutter contre le diabète

Avocats - Les avocats sont une autre soi-disant « nourriture grasse » que beaucoup d'entre nous ont été conditionnés à éviter, mais c'est une super nourriture très riche ! Non seulement ce super fruit est riche en graisses mono-insaturées, mais aussi plein à craquer de vitamines, minéraux, oligo-éléments et antioxydants.

Les graisses saines et autres nutriments que vous obtenez des avocats aident à stabiliser la glycémie et l'insuline. La teneur en graisse saine dans les avocats vous fait vous sentir rassasié plus longtemps et enlève les envies de cochonneries. Et ceci équivaut à un corps sain et mince. Les avocats contiennent beaucoup d'acide oléique, un acide gras mono-insaturé de l'huile d'olive, ce qui aide à réduire le cholestérol.

Les avocats sont également une bonne source de potassium, un minéral qui aide à réguler la pression et les électrolytes du sang. Un apport adéquat en potassium peut aider à se prémunir contre les maladies circulatoires, comme l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, ou un AVC.

Une tasse d'avocat contient environ un quart de votre quantité requise quotidienne de folate, ou d'acide folique, une vitamine B qui joue un rôle essentiel dans la fabrication de nouvelles cellules en aidant à produire d'ADN et d'ARN sain. Une étude a montré que les personnes qui consomment des régimes riches en folate ont un risque beaucoup plus faible de maladie cardiovasculaire ou d'AVC que celles qui ne consomment pas autant de ce nutriment essentiel.

Les avocats sont aussi une source alimentaire très concentrée de la lutéine du caroténoïde qui est bonne pour la santé des yeux. Il contient également des quantités mesurables de caroténoïdes connexes, zéaxanthine, alpha-carotène et de bêta-carotène, plus d'importantes quantités de vitamine E, tous les ingrédients importants de lutte contre le cancer. Mon déjeuner ou une collation préférée se compose parfois d'un avocat tranché en deux avec de la sauce sriracha. J'ajoute parfois un peu de thon albacore en conserve.

Haricots et légumineuses - Les haricots (y compris le noir, le blanc, le marine, le lima, le pinto, le garbanzo, le soja et les haricots rouges) sont une combinaison formidable de glucides à combustion lente, de protéines rassasiantes et de fibres solubles qui vous aident à vous sentir comblé,

contribuent à stabiliser les niveaux de glycémie de votre corps, et gardent la faim à distance. Les haricots sont également peu coûteux, polyvalents et pratiquement sans graisse.

Les haricots et autres légumineuses ont montré qu'ils régulaient la glycémie et les niveaux d'insuline, avec leur teneur élevée en fibres et leur faible index glycémique, selon une étude sur la nutrition et le métabolisme de l'Université de Toronto. Le rapport a été publié en ligne le 22 octobre dans *Archives of Internal Medicine*.

Les haricots et les légumineuses non seulement améliorent la glycémie, mais ils contribuent également selon certaines études, à abaisser la pression artérielle et le cholestérol. Ces améliorations de la pression artérielle et de la glycémie aident à un meilleur contrôle du diabète et un risque réduit de maladies cardiovasculaires, disent les chercheurs. Les haricots offrent une alternative bonne pour le cœur, nutritive et plus abordable que manger de la viande et des produits laitiers.

Café - Si vous aimez votre café du matin, il y a une bonne nouvelle pour ceux qui se battent ou essaient d'éviter le diabète. Boire quatre tasses de café *par jour peut réduire de plus de moitié* le risque de développer le diabète de type 2, selon une nouvelle étude de l'Université de Californie à Los Angeles.

La caféine du café augmente le niveau globulines de liaison des hormones sexuelles (SHBG) dans le sang, ce qui réduit le risque de développer le diabète de type 2. Les participants à l'étude se sont révélés avoir 56 % moins de risques de développer le diabète en buvant 4 tasses de café avec de la caféine chaque jour.

Et, bien que trop de caféine puisse avoir des effets négatifs, comme l'élévation de la tension artérielle et l'anxiété, l'insomnie et les problèmes d'estomac, plus vous buvez de café, meilleurs sont les effets préventifs sur le diabète. Assurez-vous de vous arrêter tôt dans la journée, de sorte que la caféine dans votre système aura disparue au coucher.

Et si la caféine vous dérange, le café décaféiné aide aussi certains. Une étude réalisée en 2006 dans la revue *Archives of Internal Medicine* sur 28 812 femmes a constaté que ceux qui ont bu six tasses de café décaféiné par jour avaient un risque 22 % inférieur de développer le diabète de type 2 de celles qui ne buvaient pas de café.

Et, autres bonnes nouvelles à propos de la consommation de café -- une étude de 2011 dans le *Journal of Molecular Nutrition and Food Research* a révélé que la consommation de café aide à prévenir les maladies liées aux radicaux libres. Les radicaux libres non contrôlés peuvent endommager l'ADN de votre cellule qui peuvent entraîner des mutations potentiellement dangereuses comme le cancer. L'effet protecteur de votre tasse de café peut être effectif en seulement cinq jours de consommation régulière. Il suffit d'éviter de boire du café sucré avec des crèmes non laitières ! Apprenez à profiter de votre café noir ou avec une touche de beurre de pâturage ou avec de l'huile de noix de coco.

Mise en garde au sujet du café : l'énorme industrie du café est écologiquement absolument in-

soutenable, elle utilise des tonnes de pesticides, et elle est pire que jamais pour l'environnement, il faut donc toujours acheter auprès de sources biologiques et durables.

Poissons sauvages capturés, viande de pâturage et volaille élevée à l'air libre, œufs et fromages (frais, pasteurisé) - Ce que l'animal mange avant d'être mangé, est d'une extrême importance pour vous. Les viand élevées commercialement, y compris le poisson, la volaille et le bétail sont nourris avec un régime alimentaire base de maïs et de produits dérivés du maïs de soja et de coques de soja, rebus de grains de brasserie, etc. Parfois, ces animaux sont nourris avec de la pulpe végétale, des coquillages d'arachide et même des vieux emballages de bonbons et des bonbons.

Un régime similaire nourrit les poissons d'élevage et les volailles fermières. Les animaux ne sont pas destinés à manger des céréales, les grains ne sont pas seulement difficiles à digérer, mais elles rendent les animaux malades, ce qui crée un besoin d'antibiotiques et autres produits pharmaceutiques comme les hormones de croissance. Des antibiotiques sont aussi régulièrement donnés au bétail, le poisson et la volaille dans un effort pour les engranger et les faire grandir plus vite. Tout cela se retrouve dans la viande que vous mangez.

Le vieil adage, « vous êtes ce que vous mangez » est le même pour les animaux. Les animaux nourris avec un régime malsain et élevés dans des conditions sales et de promiscuité ne créent pas les protéines ou les graisses saines que les animaux naturellement élevés produisent. La plupart des toxines qui restent des pesticides et autres additifs sont stockés dans leur graisse et le foie, donc non seulement vous ne mangez pas de graisses alimentaires saines CAFO (Viande élevée dans le commerce), mais vous faites aussi le plein de produits chimiques toxiques.

Le bétail, la volaille et le poisson élevés sans antibiotiques et sans hormones contiennent les plus grandes quantités de nutriments possibles, parce que ces animaux mangent une alimentation naturelle. Leur graisse contient plus de graisses oméga 3 saines et aussi d'autres acides gras essentiels.

Encore une chose -- les animaux et les poissons élevés dans de grands ensembles industriels commerciaux sont maltraités, vivent une vie misérable et sont malades et vivent dans la promiscuité. Il faut une énorme quantité d'eau pour les élever et leurs déchets, les excréments toxiques polluent les océans, les mers, les terres et votre corps !

Vinaigre de cidre de pomme - Consommer du vinaigre avant les repas et au coucher a été montré pour réduire la glycémie post-repas de 34%, selon une étude de l'Arizona State University. Les sujets ont pris 20 grammes de vinaigre de cidre de pomme avec 40 grammes d'eau et (n'utilisez pas ça mais du stévia à la place) de la saccharine.

Il a été démontré que consommer du vinaigre avant les repas et au coucher réduisait le glucose post-prandial de 34 %, selon une étude de l'Arizona State University. Les sujets qui prenaient 20 grammes de vinaigre de cidre avec 40 grammes d'eau et (utilisez plutôt du stevia) de la saccharine.

On pense que le vinaigre ralentit l'absorption des glucides dans le sang ou ralentit la dégradation de l'amidon en sucres consommés. Cela imite vraiment l'effet d'un médicament diabétique populaire. L'étude montre également que le vinaigre augmente la sensibilité à l'insuline, peut-être en agissant comme la metformine, un médicament courant contre le diabète.

Et d'autres études ont montré que le vinaigre au coucher réduit aussi la glycémie à jeun le matin. Les mesures de la glycémie postprandiale (après les repas) constituent la majorité du niveau d'HbA1c dans le sang l'une des mesures les plus importantes de la stabilité de la glycémie sur le long terme.

Assez étonnant pour quelque chose que vous pouvez acheter à votre épicerie pour seulement quelques euros ! Le vinaigre de cidre est bon pour tout le monde, donc prenez l'habitude d'en prendre un peu tous les jours. Je l'aime aussi sur les salades avec un peu d'huile d'olive extra vierge !

Noix et graines - Les amandes et les noix s'ajoutent au sommet de la liste pour la nutrition, mais beaucoup d'autres variétés de noix et de graines sont saines, y compris les graines de citrouille, les graines de tournesol, les pistaches, les noix de pécan, Les noix de cajou, de macadamias et les noix du Brésil - et les cacahuètes même si elles sont en fait une légumineuse et pas une noix.

Les noix sont le parfait snack. Les protéines et les graisses dans les noix aident à vous sentir rassasiés et stoppent les envies, et puisque les noix ne contiennent pas de sucres, elles conservent votre taux de glycémie stable. Toutes les variétés de noix, à l'exception des noix de cajou, ont un index glycémique extrêmement faible, de sorte qu'elles sont une excellente collation pour ceux d'entre vous qui essaient de diminuer leur glycémie.

Outre leurs avantages pour un corps mince, les noix sont un aliment très nutritif à inclure dans votre alimentation. Les noix sont riches en graisses saines, qui aident à satisfaire vos envies et vous empêchent de trop consommer de sucres ou de féculents.

Les noix sont pleines à craquer de minéraux tels que le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le zinc et le sélénium difficiles à obtenir. Le sélénium est un minéral qui aide à lutter contre le cancer et aide la glande thyroïde qui régule le métabolisme et la combustion des graisses dans le corps.

Le potassium est un électrolyte important impliqué dans la transmission nerveuse, la fonction cardiaque et la pression artérielle. Le magnésium est un agent apaisant de la nature, il est excellent pour la santé du cœur et la glycémie. Les noix sont aussi une bonne source de fibres et de protéines, qui, comme bien sûr vous le savez, aident à contrôler la glycémie et peuvent aider à la perte de poids.

Choisissez des noix brutes ou beurres de noix brutes au lieu de noix grillées si vous le pouvez ; elles contribuent à maintenir la qualité et le contenu nutritionnel des graisses saines que vous mangez.

Huile d'olive - Nous savons maintenant qu'un régime alimentaire riche en acides gras mono-insaturés comme l'huile d'olive, l'huile de noix de coco, des noix et des graines, est très bénéfique pour notre santé globale.

L'huile d'olive est encore un facteur essentiel du régime méditerranéen. Aujourd'hui, la plupart des huiles d'olives proviennent de régions méditerranéennes en Espagne, en Italie, en Grèce, au Portugal et en Turquie. Les variétés d'huile d'olive sont un peu comme le vin, où les différentes conditions de culture, le sol et le climat dictent le goût, la couleur et la quantité de polyphénols ou d'antioxydants dans l'huile.

L'huile d'olive extra vierge est fabriquée à partir de l'écrasement et de la première pression à froid des olives. L'huile d'olive extra vierge est la plus chaleureuse, elle a un goût fruité et la plupart des avantages pour la santé.

L'huile d'olive est riche en acides gras mono-insaturés, un type de graisse que les chercheurs qualifient de nombreux avantages pour la santé. Si l'on compare le régime méditerranéen, où l'huile d'olive est la graisse principale utilisée, avec le régime standard des États-Unis, où d'autres matières grasses telles que les graisses animales, les graisses et les huiles végétales hautement transformés comme l'huile de maïs et l'huile de soja hydrogénée dominent, vous verrez une différence énorme !

Les personnes qui utilisent l'huile d'olive régulièrement, surtout pour remplacer d'autres matières grasses, ont des taux beaucoup plus faibles de maladies cardiovasculaires, d'athérosclérose, de diabète, de cancer du côlon, et d'asthme.

Une étude espagnole réalisée il y a quelques années et publiée dans la revue scientifique Diabetes Care, a montré qu'un régime de style méditerranéen riche en huile d'olive réduit le risque de diabète de type 2 de près de 50 pour cent par rapport à un régime faible en graisse. Les régimes contrôlés en calories riches en graisses mono-insaturées ne provoquent pas non plus d'augmentation de poids et sont plus agréables à manger que les régimes à faible teneur en matières grasses.

Des études antérieures ont montré qu'une alimentation de style méditerranéenne riche en huile d'olive, peut prévenir le diabète de type 2 en améliorant la glycémie, la résistance à l'insuline et les niveaux de lipides dans le sang. L'huile d'olive contribue également à diminuer les niveaux de triglycérides, ce qui est directement lié au sucre élevé dans le sang, et une composante clé du développement des maladies cardiovasculaires.

Les régimes utilisant des quantités suffisantes d'huile d'olive améliorent les niveaux d'adiponectine, réduisant ainsi l'inflammation et les risques de crise cardiaque. L'adiponectine, une hormone produite dans le corps, et sécrétée par les cellules adipeuses, qui régule le métabolisme du sucre et de la graisse, améliore la sensibilité à l'insuline, et a des effets anti-inflammatoires sur les cellules qui tapissent les parois des vaisseaux sanguins. Les niveaux d'adiponectine bas dans le sang sont

un marqueur pour le syndrome métabolique et le prédiabète, et sont également associés à un risque accru de crise cardiaque.

Trois autres études récentes suggèrent que de tels effets bénéfiques pour le cœur de l'huile d'olive sont dues non seulement à sa teneur élevée en acides gras mono-insaturés, mais aussi à sa concentration lourde d'antioxydants, y compris la chlorophylle, les caroténoïdes et les composés polyphénoliques tyrosol, hydrotyrosol et oleuropeine -- qui n'ont pas seulement des capacités de piégeage des radicaux. En réduisant l'inflammation et les dommages des radicaux libres, l'huile d'olive protège la muqueuse de nos vaisseaux sanguins, aidant à maintenir sa capacité à se détendre et se dilater, et aide à réduire l'hypertension artérielle.

L'huile d'olive varie considérablement dans le goût et la quantité de polyphénols selon la région de laquelle elle provient. Un scientifique a observé que les huiles d'olive de qualité supérieure produisent une sensation de picotements à la gorge en cas d'ingestion. Un composé d'huile d'olive (oléocanthal) est un puissant anti-inflammatoire qui fonctionne réellement, aussi bien que des médicaments comme l'ibuprofène. Les concentrations varient en fonction de la variété des olives. Pour vérifier cet effet anti-inflammatoire, goutez une cuillerée d'huile d'olive, et voyez à quel point elle pique le fond de la gorge. Plus la sensation est importante, plus la teneur en oléocanthal est importante. Toujours acheter de l'huile d'olive extra vierge lors de l'achat d'huile d'olive pour obtenir toute sa gamme d'avantages pour la santé.

Beurre de pâturage - Les huiles et graisses saines sont essentielles pour une bonne santé. Ensemble, elles travaillent en équipe pour fournir à votre corps des acides gras essentiels pour la stabilisation de la glycémie, la longévité, l'équilibre hormonal, la santé du cœur, une vision nette, une peau hydratée éclatante et de l'énergie.

Il y a vingt-cinq ans environ, tout le monde a changé de sources de graisse naturelle comme le beurre et le saindoux, pour de la margarine transformée et du Crisco, parce que la communauté médicale a décidé que le beurre, le saindoux et d'autres graisses saturées causaient des maladies cardiovasculaires, des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. De toute évidence, ce n'était pas la réponse.

Ce ne sont pas le cholestérol et les graisses saturées dans notre alimentation qui contribuent aux attaques cardiaques, mais une combinaison de glycémie élevée et l'insuline qui proviennent d'une alimentation trop sucrée, de féculents, d'aliments hautement transformés, d'huiles végétales inflammatoires, y compris l'huile de soja, d'huile de tournesol, d'huile de maïs, d'huile de carthame et d'huile de canola.

Bien entendu, les graisses naturelles en général sont bénéfiques pour l'organisme. La graisse est convertie en carburant, qui est brûlé comme source d'énergie, aussi longtemps que vous ne mangez pas une alimentation riche en sucre ou en amidon. La graisse aide notre corps à absorber les nutriments ; en particulier le calcium et les vitamines liposolubles A, D, E et K.

La plupart des substituts du beurre sont indésirables et ne devraient jamais être consommés par

les humains, et malgré les étiquettes dites « saines ». Gardez à l'esprit que le beurre est toujours une source de calories hautement concentrée, alors soyez-en conscient et contrôlez la taille de vos portions. Cependant, le fait que le beurre a un faible index glycémique, stabilise la glycémie, et vous donne une alimentation très importante et nécessaire dont votre corps a besoin, cela réduit l'appétit et les envies. La seule source de beurre sain est celui de vaches organiques nourries à l'herbe.

Huile de noix de coco - L'huile de coco est la nouvelle huile « saine » et pour une bonne raison. En termes de la façon dont l'huile de coco aide à diminuer la glycémie, des études ont montré que l'huile de noix de coco peut aider à abaisser le LDL (mauvais cholestérol), et augmenter le bon cholestérol HDL - les deux aidant à prévenir les maladies cardiovasculaires. Et une étude publiée en 2009 a montré que les souris nourries à partir d'huile de noix de coco ont moins de résistance à l'insuline et moins de graisse corporelle que les souris nourries au saindoux. L'étude est intéressante parce qu'elle contribue à expliquer les études humaines montrant que les personnes qui incorporent des acides gras à chaîne moyenne trouvés dans l'huile de coco dans leurs régimes peuvent perdre de la graisse corporelle.

L'huile de coco est un triglycéride à chaîne moyenne, ce qui signifie qu'il est métabolisé différemment de la plupart des graisses. Contrairement aux acides gras à longue chaîne contenus dans les graisses animales, les MCT sont suffisamment petits pour entrer dans les mitochondries - les centrales électriques de combustion des cellules, où elles peuvent ensuite être transformées immédiatement en énergie, ce qui en fait un ingrédient clé dans le régime d'un diabétique, car elles sont très faiblement glycémiques, et elles ralentissent également l'absorption d'autres glucides qui peuvent être consommés en même temps. L'huile de coco stimule l'énergie et l'endurance, et améliore la performance athlétique.

Les acides gras à courte et moyenne chaîne augmentent le métabolisme du corps et maintiennent votre énergie pendant une longue période, sans les risques que les sucres peuvent avoir. Il est également facile de la digérer et elle aide au bon fonctionnement de la glande thyroïde (critique pour le métabolisme et la perte de poids) et des systèmes enzymatiques.

L'huile de coco vierge pure (assurez-vous qu'elle ne soit pas hydrogénée) est en fait l'une des meilleures options pour l'huile de cuisson, en raison de sa nature très stable à la chaleur. Cela la rend beaucoup moins inflammatoire pour le corps par rapport à d'autres huiles telles que l'huile de soja, l'huile de maïs, ou d'autres huiles « végétales ». Cet article ci-dessous décrit plus en détails les huiles de cuisine et lesquelles sont bonnes pour la santé :

<https://www.toutsurlesabdos.com/bonnes-vs-mauvaises-huiles-de-cuisine.html>

Légumes vert-foncé : blette, épinards, laitue, romaine, Kale - On pensait que nos ancêtres mangeaient jusqu'à trois kilos de légumes à feuilles vertes par jour. En marchant d'un endroit à l'autre, ils mangeaient des légumes à feuilles vertes le long du chemin. Ça fait beaucoup de légumes verts ! Très peu d'entre nous consomment même un minimum de trois tasses par semaine ! Les légumes à feuilles vertes offrent une multitude de bienfaits pour la santé et la nutri-

tion sous la forme de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et phytonutriments.

Les légumes à feuilles vertes contiennent du magnésium et des acides aminés qui abaissent la glycémie et contrôlent l'insuline. Le magnésium est un nutriment essentiel pour plus de 300 fonctions dans le corps, et les légumes à feuilles vertes sont une des plus grandes sources de ce nutriment essentiel. En plus de ses capacités de contrôle du sucre sanguin, ils aident dans le métabolisme des hydrates de carbone, et réduisent les envies de sucre.

Les légumes à feuilles vertes sont un aliment brûleur de graisses idéal, car ils sont généralement très faibles en calories. Ils réduisent aussi le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires, car ils sont faibles en graisse, riches en fibres alimentaires, et riches en acide folique, vitamines K, C, E, et contiennent beaucoup de vitamines B, de fer, de calcium, de potassium et de magnésium, ainsi qu'une foule de riches phytochimiques.

Les légumes à feuilles vert-foncé sont, pour un aliment faible en calories, l'une des sources d'alimentation la plus concentrée. Ils fournissent également une variété de phytonutriments, y compris le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine qui protègent l'ensemble de nos cellules contre les dommages et nos yeux de la dégénérescence maculaire et de la cataracte, entre autres avantages. Les légumes à feuilles vert-foncé contiennent même de petites quantités d'acides gras oméga 3 bienfaissants. Les caroténoïdes, qui sont les antioxydants dans les légumes orange, rouges, jaunes et verts ont montré qu'ils réduisaient le risque de diabète de type 2 jusqu'à 20 % ou plus. Les caroténoïdes sont présents dans la majorité des légumes. Donc manger les plus brillants et les plus colorés vous assure une bonne dose de ce phytochimique puissant !

La rock star des éléments nutritifs des légumes à feuilles vert-sombre est la vitamine K. Une tasse de légumes verts cuits fournit environ neuf fois la quantité de vitamine K minimale recommandée. Cette vitamine souvent négligée est responsable de la prévention de l'athérosclérose en réduisant l'accumulation de calcium dans les artères, ce qui empêche l'inflammation et régule la coagulation du sang.

Les légumes verts contiennent très peu de glucides, ce qui rend leur indice glycémique très faible, et beaucoup de fibres, ce qui les rend plus lents à digérer. Ainsi, les légumes verts eux-mêmes ont très peu d'impact sur la glycémie. Dans certains régimes alimentaires, les légumes verts sont même traités comme une source « gratuite » sans sucre, ce qui signifie - une nutrition minceur !

Lorsque vous avez le choix, une variété de légumes vert est toujours préférable, car chacun a sa propre famille de nutriments. Optez pour autant de couleurs et de nuances de vert différentes que vous pouvez !

Brocolis, choux de Bruxelles, chou, Kale et autres légumes crucifères - Les scientifiques ont étudié le rôle de l'inflammation dans le diabète de type 2 et ont constaté que l'inflammation chronique conduit réellement à la résistance à l'insuline, entraînant l'apparition du diabète de type 2. Manger des aliments riches en vitamine C comme les légumes crucifères contribue à réduire l'inflammation et la tenir en échec, ce qui diminue le risque de diabète.

Le brocoli et autres légumes crucifères sont également riches en potassium, qui régule le métabolisme du glucose. Le potassium est nécessaire pour les cellules bêta dans le pancréas pour « pressentir » des niveaux élevés de glycémie et répondre en sécrétant de l'insuline. Ceux qui ont des niveaux inférieurs de potassium ont une capacité réduite à détecter les niveaux de glycémie et finissent par être déficients en production d'insuline. Cela finit par accroître le risque de diabète au fil du temps.

Les légumes crucifères sont également particulièrement bons pour contrecarrer les xénœstrogènes dans notre environnement. Les xénœstrogènes sont artificiels, ce sont des œstrogènes chimiques (une hormone de la femme) qui proviennent de produits chimiques toxiques de notre environnement, des plastiques, des cosmétiques et des additifs alimentaires. Les xénœstrogènes sont de puissants perturbateurs hormonaux et sont impliqués dans de nombreux problèmes médicaux, et au cours des 10 dernières années, de nombreuses études scientifiques ont trouvé des preuves tangibles de leurs effets néfastes sur la santé humaine et animale, y compris le gain de poids, l'obésité et le diabète.

Les légumes crucifères sont riches en produits chimiques naturels appelés indoles et isothiocyanates, qui protègent contre de nombreux cancers. Les pousses de brocoli contiennent quant à elles 10 fois plus de sulforaphane, une substance qui protège du cancer.

L'ail et l'oignon – Ils ont une odeur et un goût piquant qui provient de leurs composés soufrés puissants. L'ingrédient principal est l'allicine, connue pour ses propriétés antibactériennes, antivirales, antifongiques et ses propriétés antioxydantes.

L'allicine, ainsi que d'autres composés puissants contenus aussi bien dans les oignons que l'ail ont un effet profond sur vos systèmes circulatoires, digestifs et immunologiques, ce qui contribue à abaisser la tension artérielle, les niveaux de glycémie, et augmenter les niveaux de HDL (bon cholestérol) dans votre corps.

L'ail et les oignons sont particulièrement efficaces en tant qu'aide alimentaire pour les diabétiques, car ils contribuent à augmenter l'insuline et à stabiliser la glycémie. Une étude publiée dans le Journal of Medicinal Food a constaté que l'ail et les oignons améliorent efficacement la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline.

L'ail est depuis longtemps connu comme aidant à prévenir les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux, deux risques graves pour la santé des diabétiques. Les oignons contiennent également une grande quantité d'antioxydant, de quercétine (oignons rouges en particulier), ce qui contribue à réduire l'inflammation, combattre les allergies, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Les avantages pour la santé de l'ail sont présents dans l'ail frais (pas en poudre ou dans un boîtier). Les produits chimiques puissants de l'ail sont libérés lorsque l'ail est écrasé, haché ou broyé et ne durent que quelques minutes. Ajouter de l'ail cru à vos repas trois fois par jour, ou écraser l'ail, et avalez-le avec un verre d'eau.

Les oignons rouges ou violets contiennent plus de quercétine, mais ses antioxydants sont concentrés dans les couches extérieures de la peau, alors retirez seulement la fine peau de papier ou vous risquez d'éliminer certains de ses avantages pour la santé. L'ail et les incroyables bienfaits pour la santé des oignons valent bien la mauvaise haleine qu'ils provoquent !

Fraises, framboises, myrtilles, mûres, canneberges et cerises - Manger un régime glycémique faible signifie que vous devez éliminer beaucoup de sucres. Pendant que vos papilles s'ajustent, vous pouvez avoir envie de quelque chose de sucré, et les baies comme les framboises, les myrtilles, les mûres, les fraises et les cerises sont parfaits et aussi exceptionnellement bons pour vous ! Les baies et les cerises sont des superaliments contre le diabète parce qu'ils contiennent des antioxydants puissants, des vitamines, des fibres et peu de sucre naturel.

La couleur profonde des baies provient d'un composé appelé anthocyanine, qui est un antioxydant flavonoïde qui a montré qu'il réduisait la résistance à l'insuline et aidait à contrôler la glycémie - deux choses très importantes pour un diabétique qui essaie de retrouver une santé optimale !

Une tasse de fraises contient plus de 100 mg de vitamine C, ce qui est bien meilleur que le jus d'orange ! La vitamine C renforce le système immunitaire et aide à construire un tissu conjonctif résistant. Les fraises contiennent également du calcium, du magnésium, du potassium et de l'acide folique et très peu de calories. Si elles sont disponibles, les fraises organiques sont bien meilleures que les conventionnelles et valent le prix supplémentaire. Les fraises non organiques sont l'une des cultures les plus pulvérisées et, comme les fraises n'ont pas de peau ou d'écorce, elles absorbent tous ces pesticides et herbicides.

Une tasse de baies offre une plus petite quantité de vitamine C, mais de grandes quantités de minéraux et certains composés phytochimiques extrêmement bénéfiques, avec très peu de calories. Les baies sont aussi extrêmement riches en antioxydants, comme les myrtilles. Et les framboises offrent de la vitamine C, du potassium et une variété d'autres antioxydants.

Vous pouvez choisir d'autres baies avec des nutriments similaires, tels que les mûres de Logan, les groseilles, les airelles rouges et les myrtilles.

Chocolat noir - De temps en temps vous avez besoin d'une friandise sucrée et satisfaisante, et le chocolat semble répondre aux besoins, mais rappelez-vous juste, qu'il contient un peu de sucre, alors limitez-vous à un ou deux carrés. Le chocolat noir est bon pour vous, mais ça ne doit pas être n'importe quel chocolat que vous prenez sur l'étagère.

L'une des principales raisons qu'ont les régimes et autres programmes de perte de poids échouent est que vous finissez par vous sentir frustré. La vie c'est pas ça ! C'est changer vos mauvaises habitudes, et vous autoriser à de petites quantités, de temps en temps. Intégrer le chocolat en de petites quantités dans votre alimentation quotidienne, peut aider pour que votre plan d'alimentation d'inversion du diabète soit un succès ! Un ou deux petits morceaux de chocolat noir ne vont pas ruiner le régime d'inversion du diabète.

Une étude récente montre encore plus d'avantages pour la santé du chocolat noir. Le chocolat est fabriqué à partir des fèves de cacaoyer, arbres *Theobroma Cacao*. Le cacao contient plusieurs antioxydants qui sont efficaces pour prévenir la prise de poids et le diabète de type 2 en freinant l'appétit et en améliorant la tolérance au glucose.

Ces flavonoïdes sont des composés à base de plantes avec de puissantes propriétés antioxydantes, ce qui signifie qu'ils réduisent l'inflammation, favorisent la santé des artères, et aident à lutter contre le vieillissement en empêchant et réparant les dommages cellulaires. Une petite barre de chocolat noir peut contenir la même quantité d'antioxydants que six pommes, quatre tasses et demi de thé, ou deux verres de vin rouge.

Le bon chocolat **noir** peut servir comme coupe-faim, réduire votre pression artérielle, améliorer votre humeur, et ajouter des antioxydants. Le goût amer du chocolat aide à réguler l'appétit et le beurre de cacao peut aider l'estomac à se sentir plein plus longtemps. Le chocolat contient également un ingrédient qui stimule l'humeur, et du magnésium, un minéral qui aide à contrôler la glycémie et aide à vous sentir calme et détendu, tout en abaissant votre tension artérielle.

Si vous regardez la plupart des épiceries, vous verrez probablement des choix toujours croissants de sélections de chocolat noir. Gardez à l'esprit que le chocolat au lait et le chocolat blanc sont pleins de sucre, et ne fournissent pas les mêmes avantages pour la santé que le chocolat noir. Au lieu de cela, optez pour le chocolat noir de qualité, biologique, sans tous les ajouts sucrés comme le caramel, toffee, etc. Si vous voulez une saveur supplémentaire dans votre chocolat noir, choisissez le chocolat noir avec des noix, des fruits ou de la noix de coco. Soyez conscient des sucres ajoutés ou des ingrédients sucrés.

En général, des chocolats dans la gamme des 70 à 80 % de cacao ont le meilleur goût, mais ont des niveaux de sucre beaucoup plus bas que le chocolat au lait. Plus il est noir mieux c'est. Allez-y doucement sur le chocolat - gardez-le comme un traitement spécial, et limitez-vous à 15g environ par jour, et vous obtiendrez tous ses avantages pour la santé.

Algues - De nouvelles études indiquent que certaines algues ralentissent l'assimilation des hydrates de carbone, ce qui protège des pics de glycémie. L'étude, publiée dans *Food Chemistry* a évalué 15 niveaux différents et a constaté que cinq types d'algues brunes avaient les enzymes les plus puissantes pour ralentir le métabolisme des glucides. Les extraits d'algues brunes ont l'air d'avoir la capacité d'interférer avec la libération de sucres simples, ce qui réduit les pics de glycémie post-prandiaux.

D'autres recherches sur les algues montrent que les algues contribuent à réduire la tension artérielle, un autre problème de santé chez les personnes atteintes de diabète de type 2.

Outre les nombreuses vitamines et minéraux, et de puissants produits chimiques de plantes qu'elles contiennent, les algues sont également connues pour aider à perdre du poids. Bien que plusieurs des algues étudiées sont des types spécifiques d'algues brunes, vous pouvez vous servir de wraps de Nori que vous pouvez trouver dans les magasins d'aliments diététiques ou les super-

marchés asiatiques. Les wraps de Nori sont des wraps d'algues qui enveloppent les sushis, elles font d'excellents wraps pour la plupart des remplissages. Essayez avec une salade de thon !

Thé vert - Les gens boivent du thé depuis les temps anciens et aujourd'hui encore, c'est l'une des boissons les plus populaires dans le monde, avec l'eau. La prévention du diabète fait partie des nombreux avantages du thé pour la santé.

Grâce à une réaction biochimique complexe, le thé, en particulier le thé vert, aide à sensibiliser les cellules afin d'améliorer leur capacité à métaboliser le sucre. Une étude japonaise publiée dans Diabetes and Metabolism Journal en 2013, montre que les gens qui boivent 6 tasses de thé par jour sont 33 % moins susceptibles de prendre du poids, de développer une résistance à l'insuline ou un diabète de type 2.

Cela se produit en ralentissant l'action d'une enzyme digestive particulière appelée l'amylase. Cette enzyme est essentielle dans la dégradation des amidons (glucides), ce qui peut provoquer une montée en flèche des niveaux de glycémie après un repas. Des choses assez intéressantes : le thé vert peut être un chaînon manquant dans la gestion adéquate du glucose.

Il est connu que le thé contient des antioxydants appelés « polyphénols », qui réduisent le stress oxydatif, et provoquent une vasodilatation qui dilate et détend les vaisseaux sanguins, ce qui réduit la pression artérielle, et réduit les risques de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Bien que le thé noir présente de nombreux avantages pour la santé, le thé vert est le gagnant indiscutables. Le thé vert contient des niveaux plus élevés de polyphénols. En fait, si vous alliez sur PubMed.com et faisiez une recherche sur le thé vert, vous pourriez trouver plus de 2000 études réalisées sur le thé vert et ses composants. Les autres avantages comprennent la perte de poids, la prévention du cancer, l'activité antioxydante, l'amélioration cognitive, une bonne santé générale et le bien-être... Et la liste continue encore et encore.

Le thé vert est également une excellente substance de combustion des graisses. Le thé vert aide la perte de poids en augmentant le métabolisme, entraînant ceux qui l'utilisent à avoir une légère augmentation du catabolisme des calories selon l'American Journal of Clinical Nutrition. Et dans une autre étude de l'American Journal of Clinical Nutrition, la consommation de thé vert entraîne à la fois une diminution de la graisse corporelle et du taux de cholestérol. Coup double !

En bref, les avantages pour la santé du thé vert sont le résultat de plusieurs mécanismes, y compris l'augmentation du métabolisme, un effet positif sur la glycémie et la régulation de l'insuline, et l'inhibition de certaines enzymes, qui sont nécessaires pour le traitement des glucides et des graisses.

Les meilleurs bénéfices du thé vert se manifestent avec la consommation de 2 à 3 tasses de thé par jour. Pas dans les liquides chauds ? Prenez sur vous et versez-le sur de la glace. Il existe de nombreux choix de types de thé vert : certains ont de la caféine, d'autres pas ; certains sont

aromatisés au citron, à l'orange, au chai, au jasmin, etc. Recherchez une marque de bonne réputation et choisissez organique si possible - et éviter les sucres ajoutés et les édulcorants artificiels. En dehors de l'eau ordinaire, c'est la boisson la plus saine possible que vous puissiez avoir avec vos repas ou pendant la journée.

En outre, d'autres types de thés aux herbes offrent une grande variété d'antioxydants et sont un excellent substitut pour les sodas, les jus, etc., qui ajoutent des calories vides et un gain de poids. Il y a des thés de baies, des thés rouges (thé aka - rooibos), des thés à la menthe, des thés à la camomille, de yerba mate, des thés d'hibiscus, etc. Tous ces thés ont d'autres antioxydants non trouvés dans d'autres thés et peuvent chacun avoir des avantages. Par exemple, le thé d'hibiscus (le thé le plus communément appelé « thé à base de plantes ») a montré dans des études qu'il réduisait la tension artérielle. Tous ont des goûts délicieux, chaud ou froid, et certains sont si bons et naturellement sucrés (avec 0 calories), qu'ils n'ont besoin de rien d'autre.

Vin rouge - Youpi ! Le vin rouge peut être sain pour les diabétiques ! Un petit verre de vin rouge par jour peut réellement aider à maintenir la glycémie sous contrôle, en parallèle à une alimentation saine, à faible indice glycémique. Les phytochimiques naturels trouvés dans les peaux de raisins rouges appelés polyphénols peuvent aider le corps à réguler les niveaux de glucose, ce qui empêche les pics potentiellement dangereux et les creux des niveaux de glycémie. Un petit verre de vin rouge contient autant d'ingrédients actifs que certains médicaments antidiabétiques.

Cette dernière étude sur le vin et les diabétiques a comparé la teneur en polyphénols de 12 types différents de vin. Une étude récente sur le vin a constaté que certains des antioxydants dans le vin rouge interagissent avec des cellules humaines qui sont impliquées dans le développement des cellules graisseuses, le stockage d'énergie et la régulation de la glycémie. L'action de ces polyphénols est en fait comparable à celle de l'Avandia, un médicament pour contrôler le diabète.

La consommation de vin modérée, surtout le vin rouge, est associée à des avantages pour la santé. Modéré signifie un petit verre pour les femmes, et deux verres pour les hommes.

Chapitre 9



Suppléments pour abaisser la glycémie, augmenter la sensibilité à l'insuline et lutter contre les symptômes du diabète

Remarque importante :

Ne commencez pas les suppléments, ni réduire ou arrêter de prendre un de vos médicaments sans consulter votre médecin. Cependant, en utilisant les directives alimentaires et les plans de repas dans ce livre, ainsi que les suppléments recommandés, il est très possible d'améliorer votre glycémie et la tenir sous contrôle. Toujours consulter votre médecin et lui faire savoir exactement ce que vous faites, car vous pourriez avoir besoin de réduire certains de vos médicaments actuels contre le diabète.

On peut dire que les diabétiques sont en état de malnutrition, en raison de la progression de cette maladie. Une glycémie excessivement élevée et l'inefficacité de l'insuline rendent très difficile l'absorption des nutriments dans les cellules, où elles sont nécessaires. Obtenir les nutriments appropriés dans votre corps aide non seulement à reconstituer ce qui manque, mais aussi à ajouter des fortifiants supplémentaires pour combattre le diabète et ses effets secondaires souvent dangereux et mortels - en plus de la plupart des autres problèmes de santé qui ne sont pas liés au diabète.

La majorité de la population est déficiente en magnésium, fer, vitamines B, vitamine D, zinc et oméga 3. Être en surpoids ou obèse est en fait un symptôme de malnutrition. Et, si vous mangez

un régime riche en aliments transformés, vous mangez un régime déficient en vitamines et minéraux. Même s'ils disent qu'ils ont ajouté des éléments nutritifs, rien ne remplace les aliments VRAIS, complets en ce qui concerne les nombreux phytochimiques puissants, antioxydants, vitamines et minéraux.

En plus des suppléments spécifiques pour le diabète, je recommande une liste basique de suppléments que je conseille à TOUT LE MONDE d'inclure dans leur régime alimentaire. Il est pratiquement impossible d'obtenir ces bases, même si vous mangez un régime alimentaire très sain. Comme toujours, bien que je vous recommande de consulter votre médecin pour lui faire savoir que vous les prenez.

Les suppléments et doses suivants sont basés sur les recommandations du Dr Mark Hyman dans son livre intitulé « The Blood Sugar Solution » :

Suppléments de base pour la santé globale

- Vitamine/minéraux de haute qualité à spectre complet
- Vitamine D3, 1000-2000 UI
- Acides gras oméga 3, 1000-2000 mg
- 200 à 250 de magnésium, Matin/Soir
- 300 à 600 acide alpha-lipoïque, Matin/Soir
- 200 à 600 polynicotinate de chrome par jour
- Multivitamine B
- Probiotique multi-souches de haute qualité

Suppléments de lutte contre le diabète

Les suppléments suivants sont puissamment efficaces dans la lutte pour ralentir la progression du diabète pour les diabétiques de type 1 et de type 2. Les suppléments décrits ci-dessous permettront d'améliorer le métabolisme du glucose, la sensibilité à l'insuline et de stabiliser le taux sanguin de sucre, mais aussi aider à prévenir la neuropathie diabétique, les maladies rénales, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer et la démence.

Assurez-vous de consulter votre médecin pour chacun des suppléments et dosages ci-dessous.

Acide alpha-lipoïque

Souvent appelé « ALA » pour acide alpha-lipoïque, c'est la version synthétique d'une substance naturelle dans notre corps qui est importante pour l'énergie cellulaire et pour éviter les dommages causés par les radicaux libres. L'ALA contribue également à augmenter la sensibilité à l'insuline et travaille avec les vitamines B pour aider le corps à utiliser l'énergie que l'on retrouve dans les protéines, les glucides et les graisses. En outre, l'ALA est également étudiée dans le traitement de

la neuropathie diabétique (une affection nerveuse douloureuse causée par une atteinte nerveuse due à des niveaux excessifs de glucose), une dysfonction hépatique et un glaucome. Bien qu'il n'existe pas de normes établies sur les doses pour l'ALA, selon le Dr Mark Hyman dans « The Blood Sugar Solution », il recommande 300 à 600 mg d'acide alpha-lipoïque deux fois par jour avec les repas.

Acétyle L-Carnitine (ou Carnitine)

Ce supplément est une combinaison de deux acides animés, la lysine et la méthionine. Ces deux facteurs contribuent de manière essentielle à la production d'énergie dans le corps et aident à brûler les graisses. De plus, selon l'American Diabetic Association, une étude récente de Wayne State University à Detroit a montré que la prise de 1000 mg trois fois par jour contribuait à réduire la douleur due à la neuropathie diabétique et aidait à régénérer les cellules nerveuses endommagées par des niveaux élevés de glucose. Un soulagement symptomatique était présent à 26 semaines, bien que les sujets testés aient pris de l'acétyle L-carnitine pendant 52 semaines au total. La douleur neuropathique est l'un des symptômes les plus fréquents chez la neuropathie diabétique.

Vous rappelez-vous des produits de glycation avancés de produits finaux et les dégâts qu'ils causent ? La carnitine protège contre les effets destructeurs des AGEs. Les AGEs sont le résultat de la liaison des protéines et des sucres qui vieillissent prématûrement notre corps et exacerbent de nombreuses conditions de santé, y compris le diabète. Les aliments riches en AGEs incluent des aliments riches en azote ou riches en glucides et des aliments dorés et caramélisés.

Les aliments et les viandes, en particulier s'ils sont dorés ou grillés, sont élevés en AGEs, et les facteurs de style de vie tels que le sédentarisme, le manque de sommeil et le stress élevé contribuent tous à créer plus de ces fléaux destructeurs.

Selon l'étude de l'Université d'État de Wayne, les chercheurs ont constaté que 1000 mg par jour amélioraient les symptômes de la douleur et 3000 mg par jour amélioraient considérablement les symptômes de la douleur, en particulier ceux qui avaient été récemment diagnostiqués.

Vitamine A

La carence en vitamine A a récemment été reconnue comme facteur possible dans le développement du diabète de type 2. Des chercheurs du Cornell Medical College de New York ont conclu que les traitements de la vitamine A peuvent aider les cellules bêta productrices d'insuline dans le pancréas. La vitamine A se trouve en abondance dans de nombreux fruits et légumes aux couleurs vives, ainsi que dans la viande et des produits laitiers de pâturage.

Dans l'étude, les chercheurs ont constaté que l'élimination de la vitamine A des régimes de souris a entraîné une réduction de la production d'insuline et une augmentation de la glycémie. Quand la vitamine A a été réintroduite, la production de cellules bêta a augmenté dans le rose du pancréas,

la production d'insuline a augmenté et le taux de glycémie est revenu à la normale. Les doses élevées de vitamine A peuvent en fait devenir toxiques, mais la vitamine A trouvée dans les légumes et les fruits aux couleurs vives, le bêta-carotène, ne l'est pas. Votre meilleur pari est de s'assurer que vous obtenez plusieurs portions (principalement) des légumes et une petite quantité de fruits dans votre alimentation tous les jours. Pour une meilleure absorption, assurez-vous de manger vos légumes avec une petite quantité de graisses saines, comme le beurre de pâturage ou l'huile d'olive extra vierge.

Vitamines B

Les vitamines B sont un nutriment nécessaire pour les diabétiques. Les diabétiques ont tendance à perdre des vitamines hydrosolubles (comme dans les vitamines B) à un rythme beaucoup plus rapide parce que les niveaux élevés de glycémie ont tendance à agir comme un diurétique. Les vitamines B sont nécessaires pour le bon fonctionnement du tissu nerveux et peuvent protéger contre la neuropathie diabétique et les lésions nerveuses.

La vitamine B6 et la vitamine B12 sont particulièrement utiles pour protéger et renforcer les tissus nerveux. La biotine qui est également une famille de vitamines B aide à améliorer la sensibilité à l'insuline. Les vitamines B fonctionnent en synergie et mieux en présence d'autres vitamines B. Donc, au lieu de prendre des vitamines B séparément, il est préférable de trouver un bon complément vitaminique multi-B qui contiendra toutes les vitamines B nécessaires dans les meilleurs rapports.

Chrome

Le Chrome est un complément populaire pour le diabète depuis de nombreuses années. Le chrome est un minéral essentiel impliqué dans le métabolisme du sucre. On a montré que le chrome réduisait le taux de glycémie dans le diabète de type 2 et améliorait le métabolisme des glucides, des protéines et des lipides.

Le chrome a été remarqué dans les années 1950 lorsque les chercheurs ont constaté qu'ils pouvaient prévenir le diabète chez les rats en leur donnant des suppléments de chrome. Depuis lors, il a été intensément étudié comme une aide naturelle pour les diabétiques. L'une des études les plus récentes a montré une meilleure sensibilité à l'insuline et une tolérance au glucose chez les personnes atteintes de diabète de type 2, lorsqu'elles prenaient 1000 µg de chrome et un médicament diabétique de type sulfonylurée. Le chrome semble aider l'insuline à se coller aux parois cellulaires de sorte qu'il est plus facile pour les récepteurs d'insuline de laisser rentrer le glucose. Plusieurs études ont montré des résultats encourageants sur l'utilisation du chrome, montrant une amélioration du contrôle de la glycémie et des valeurs améliorées d'HbA1c.

Le Dr Mark Hyman dans son livre, « The Blood Sugar Solution », recommande 200 à 600 µg de polynicotinate de chrome par jour. Mais selon d'autres sources, vous ne devez pas dépasser les doses de 400 à 800 µg par jour et vous assurer de vérifier régulièrement votre glycémie et de signaler à votre médecin tout effet secondaire notable. Le chrome peut interférer avec les bêta-

bloquants, l'insuline, la niacine, les corticostéroïdes, l'ibuprofène et l'aspirine. Le chrome peut être trouvé dans les aliments, y compris les jaunes d'œufs, le bœuf et la levure de bière, bien que des quantités thérapeutiques soient difficiles à obtenir à partir de l'alimentation seule.

Ginkgo Biloba

Le ginkgo biloba est utilisé comme complément de santé depuis près de 3000 ans.

Le Gingko a été utilisé pour :

- Améliorer la circulation sanguine et maintenir les vaisseaux sanguins
- Soutenir une coagulation sanguine normale
- Soutenir un vieillissement sain du cerveau et un bon fonctionnement du cerveau
- Soutenir le métabolisme sain du glucose

Le Gingko contient des flavonoïdes qui sont connus pour protéger le cerveau et les systèmes nerveux ainsi que le cœur et les vaisseaux sanguins. D'autres flavonoïdes du gingko sont des antioxydants puissants et des éliminateurs de radicaux libres, qui aident à prévenir ou combattre les maladies ainsi que lutter contre l'inflammation.

Selon le Dr Kudolo, un scientifique de l'Université du Texas Health Sciences, le gingko contribue également à abaisser la glycémie et à stimuler le pancréas pour sécréter de l'insuline. D'autres études ont montré que le gingko réduit considérablement le taux de glycémie chez les animaux de laboratoire.

Les diabétiques sont également plus enclins aux accidents vasculaires cérébraux et aux crises cardiaques, en raison des tendances de leurs plaquettes sanguines à s'agrégner. Le Ginkgo a également montré qu'il aidait à prévenir la formation de caillots de sang impliqués dans ces événements de santé défavorables. Le gingko aide aussi à prévenir la neuropathie diabétique et les lésions nerveuses.

Le Ginkgo est disponible en tablette, capsule ou thé. Le Dr Andrew Weil, médecin généraliste et d'autres sources médicales recommandent jusqu'à 120 mg par jour en plusieurs prises.

Remarque : si vous prenez du Coumadin, de la warfarine ou d'autres médicaments anti-coagulants, pensez vraiment à consulter votre médecin. Le Gingko possède des capacités anti-coagulantes seul et peut avoir des interactions dangereuses avec d'autres médicaments anti-coagulants.

Extrait de pépins de raisin

Une nouvelle étude publiée dans le Journal of Cell Communication and Signaling a comparé les effets de l'extrait de graines de raisin à la metformine, un médicament couramment utilisé pour le diabète. Les extraits de pépins de raisins ont montré qu'ils réduisaient la glycémie et élevaient l'insuline dans le sang. Les effets négatifs d'un régime à haute teneur en graisse et à forte teneur en fructose ont également été inversés, y compris le risque de contracter un cancer.

L'ingrédient actif principal de l'extrait de pépins de raisin est une substance appelée proanthocyanidines, qui est un antioxydant puissant des peaux rouges des raisins, il se trouve également en plus petites quantités dans le vin rouge et le jus de raisin (bien que le jus de raisin soit très riche en sucre).

Les proanthocyanidines et l'extrait de pépins de raisin en particulier ont été largement étudiés et ont des propriétés protectrices et thérapeutiques sur le système cardiovasculaire.

Magnésium

Au moins 80 % de la population manque de ce minéral vital. Surpris ? Le magnésium est un minéral miracle. Plus de 350 fonctions enzymatiques différentes et importantes dans le corps dépendent de ce minéral essentiel, y compris la stabilisation de la glycémie, le maintien des niveaux d'énergie, la fonction musculaire et nerveuse, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la fonction immunitaire.

La résistance à l'insuline, si fréquente chez les diabétiques et les diabétiques de type 2, entraîne une perte de magnésium et crée des ravages dans tous ces 300 processus différents dans lesquels le magnésium est nécessaire. D'autres facteurs qui contribuent à la carence en magnésium comprennent :

- La maladie cœliaque, la maladie de Crohn, les allergies alimentaires, le syndrome de l'intestin perméable, etc.
- Consommation d'alcool
- Maladies rénales
- Les personnes âgées parce que l'absorption diminue avec l'âge
- Diabète, surtout s'il est mal contrôlé
- Médicaments - diurétiques (pour la pression artérielle), antibiotiques et médicaments contre le cancer

Le magnésium est l'ingrédient clé du métabolisme des protéines, des glucides et des graisses, tout en aidant les gènes à fonctionner correctement. Sans magnésium, l'énergie ne peut pas être stockée correctement dans nos muscles comme ATP. Presque tous les systèmes dans le corps sont affectés par une carence en magnésium. Je considère également que le magnésium est un supplément de relaxation par nature car il aide vos muscles à se détendre et à mieux se reposer, tout en éliminant les contractions ou les crampes musculaires.

Le magnésium ne peut pas être fabriqué par notre corps, il doit donc être obtenu par nos aliments ou des suppléments. Les aliments riches en magnésium incluent les épinards crus, le Kale et la blette. D'autres bonnes sources incluent le brocoli, les graines de moutarde, la courge d'été, le flétan, la mélasse Blackstrap, les navets, les graines de citrouille et la menthe poivrée.

Les suppléments sont fabriqués sous forme chélatée ou non chélatée. Les formes chélatées comprennent : le citrate de magnésium, le glycinate de magnésium, l'aspartate de magnésium et le

taurate de magnésium. La recherche a montré que les formes chélatées de magnésium sont mieux absorbées que les formes non chélatées.

Si vous complétez avec du calcium ou que vous mangez beaucoup de produits laitiers, le magnésium est encore plus important. Il est important de maintenir le rapport approprié calcium-magnésium. Selon le docteur Mercola : « La recherche sur le régime paléolithique ou des hommes des cavernes a montré que le rapport entre le calcium et le magnésium dans le régime alimentaire que nos corps ont développé pour manger est de *1 sur 1*. Les Américains en général ont tendance à avoir un taux de calcium-magnésium plus élevé dans leur alimentation, en moyenne d'environ *3,5 à 1*. »

Le magnésium et le calcium doivent être maintenus en équilibre afin de fonctionner correctement dans votre corps. Les niveaux de magnésium de votre corps sont extrêmement importants pour réguler la tension artérielle, l'angine de poitrine et les rythmes cardiaques anormaux. Et si vous prenez du calcium pour vos os, sachez que le magnésium, la vitamine K2 et la vitamine D3 travaillent de manière synergique pour préserver la santé des os. Le calcium seul n'aide pas - et déstabilise le délicat équilibre du calcium et du magnésium.

Certaines formes de magnésium peuvent causer des selles molles, surtout si vous n'êtes pas habitué à en prendre. Le citrate de magnésium est bon si vous avez tendance à avoir de la constipation. Prenez du glycinate de magnésium ou de l'Asporotate, ou sous forme de pulvérisation pour une application cutanée, si vous êtes sensible au magnésium et si vous avez des selles molles. Un bain de sels Epsom avant d'aller se coucher est un excellent moyen d'aider le corps à absorber le magnésium et à vous détendre afin de dormir profondément.

Les médecins et les praticiens de la santé suggèrent 200 à 400 mg par jour. Commencez par un dosage plus faible au coucher et augmentez en fonction de votre tolérance.

Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga 3 sont un type de graisse polyinsaturée avec de multiples avantages pour la santé, généralement présents dans les poissons gras sauvages comme les harengs, les flétans, les sardines, le saumon, la morue et les viandes de pâturage. Les oméga 3 sont considérés comme un « acide gras essentiel », car ils doivent être obtenus à partir de sources alimentaires.

Alors que la plupart des gens obtiennent plus que suffisamment de graisse oméga 6 (des huiles végétales et des céréales, de la viande cultivée commercialement, de la volaille et des poissons d'élevage), nous n'obtenons pas assez de graisse oméga 3. Et une surabondance de graisse oméga 6, déstabilise l'équilibre et le rapport oméga 6/oméga 3. Le plus de graisse oméga 6 vous mangez, plus de graisses oméga 3 vous devez absorber.

Pour les personnes atteintes de diabète ou de prédiabète, l'oméga 3 diminue la résistance à l'insuline (facteur clé dans le développement du diabète de type 2). En outre, ils contribuent à contrer les autres problèmes de santé dangereux pour lesquels de nombreux diabétiques ont un risque accru. Les oméga 3 ont montré qu'ils abaissaient les taux de triglycérides, augmentaient le

bon cholestérol, le HDL et diminuaient l'inflammation. Ils sont également excellents comme diluant du sang, ce qui rend le sang moins susceptible de former des caillots, de sorte qu'ils contribuent à prévenir les attaques cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux mortels.

Les graisses oméga 3 sont très efficaces pour protéger la santé du cerveau, améliorer l'humeur, effacer la dépression et protéger les tissus nerveux. En plus de ses nombreux autres avantages, les oméga 3 peuvent également vous aider à perdre du poids.

Les graisses oméga 3 peuvent provenir de poissons gras sauvages, de viande provenant d'animaux nourris à l'herbe, de produits laitiers issus de vaches de pâturage, des œufs de poules élevées à l'air libre, ainsi que des noix et des graines, en particulier les graines de lin. Cependant, pour obtenir le maximum d'avantages de cette importante huile, et pour en avoir suffisamment pour profiter de ses bénéfices pour votre santé. Il est peut-être préférable de prendre un supplément. La plupart des médecins vous recommandent de prendre entre 1000 à 2000 mg par jour, ainsi que d'augmenter la quantité de poisson sauvage que vous mangez.

Note : le poisson d'élevage ne contient pas autant de graisse oméga 3, donc il est préférable d'éviter ce type de poisson. Les poissons sauvages contiennent plus de cet acide gras essentiel.

Si vous prenez un anticoagulant pour le sang, assurez-vous de parler à votre médecin lorsque vous prenez des suppléments d'oméga 3, car ce nutriment aide à diluer le sang, mais peut être une combinaison dangereuse lorsqu'il est pris avec des anticoagulants.

Pycnogénol

Ce supplément de superstar de l'écorce d'un pin français particulier a été fortement étudié au cours des 30 à 40 dernières années. Il contient une combinaison unique et puissante de procyandines, de bioflavonoïdes et d'acides organiques. Les résultats ont été très positifs dans sa capacité à aider les diabétiques. On a montré que le pycnogénol diminue l'hypertension artérielle, diminue les LDL et contrôle la glycémie. Le Pycnogénol fonctionne en ralentissant l'absorption des glucides et du sucre, ce qui signifie qu'ils entrent dans la circulation sanguine plus lentement, ce qui empêche les pointes de glucose après le repas.

L'autre avantage remarquable du Pycnogenol pour les diabétiques est sa capacité à réparer et à augmenter l'élasticité dans les capillaires des yeux, ce qui contribue à prévenir la rétinopathie diabétique - une des évolutions les plus dangereuses du diabète. Le pyconogénol a également été utilisé comme traitement topique pour les plaies douloureuses qui ne guérissent pas, dont les diabétiques souffrent souvent. Il a été démontré qu'il diminuait le temps de guérison et prévenait les infections.

Les doses recommandées varient selon le besoin. WebMD suggère ces dosages (n'oubliez pas de demander à votre médecin pour les doses recommandées) :

- Pour améliorer la circulation : 45 à 360 mg par jour, ou 50 à 100 mg trois fois par jour.

- Pour les maladies de la rétine : 50 mg trois fois par jour.
- Pour l'hypertension artérielle légère : 200 mg de pycnogénol par jour.

Vitamine D

La vitamine D a récemment reçu beaucoup d'attention comme étant l'une des vitamines les plus essentielles pour la santé globale. Elle joue un rôle important dans la santé osseuse, l'immunité, la production d'énergie et la régulation de la glycémie. Le corps produit la vitamine D à partir du soleil, en particulier les rayons UVB (ceux qui causent un coup de soleil), qui est convertit alors en vitamine D utilisable dans le corps. Si vous limitez votre temps en plein air pendant la journée alors que le soleil brille ou que vous vous couvrez complètement avec un écran solaire, vous risquez de ne pas avoir de vitamine D. En fait, la majorité de la population est déficiente en vitamine D dans une certaine mesure.

Plusieurs études ont montré des preuves prometteuses que la vitamine D est protectrice pour les diabétiques, les prédiabétiques et pour ceux qui ont un syndrome métabolique. Une étude de Tufts University a révélé que la combinaison du calcium avec la vitamine D peut ralentir considérablement la hausse de la glycémie. Les chercheurs ont étudié des adultes prenant 700 UI de vitamine D et 500 mg de calcium par jour et on a constaté que ceux qui ont pris la vitamine D ont eu une augmentation moindre des taux de glucose à jeun que les sujets qui n'ont pas pris de vitamine D.

Une autre étude publiée récemment dans *The Endocrine Society Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* a étudié les niveaux de vitamine D de 150 personnes en Espagne. L'étude a révélé que les personnes ayant de *faibles niveaux de vitamine D étaient les plus susceptibles d'avoir un diabète ou un prédiabète et des problèmes de glycémie*. Le chercheur principal a déclaré : « Nos résultats indiquent que la vitamine D est plus associée au métabolisme du glucose que l'obésité... et l'étude suggère que la carence en vitamine D et l'obésité fonctionnent ensemble pour augmenter le risque de diabète ». En d'autres termes, si vous êtes en déficit en vitamine D et surpoids, vous êtes plus susceptible de développer le diabète. La vitamine D contribue également à améliorer la sensibilité du corps à l'insuline, réduisant ainsi le risque de résistance à l'insuline et aide également à réguler la production d'insuline dans le pancréas.

Alors que de nombreux experts disent que les niveaux de vitamine D dans le sang devraient mesurer entre 20 et 56 ng/ml, les taux optimaux de vitamine D sont estimés entre 60 et 80 ng/ml, surtout si vous cherchez de l'aide pour maintenir les niveaux de glucose sous contrôle. Les niveaux corrects de vitamine D varient d'une personne à l'autre. La meilleure façon de vérifier vos niveaux corrects est d'avoir un test sanguin de 25-hydroxy-vitamine D ou 25 (OH) D prescrit par votre médecin.

Les suppléments de vitamine D se présentent sous deux formes : la vitamine D2 et la vitamine D3. La vitamine D2 est une version synthétique, tandis que la vitamine D3 est la forme naturelle que votre corps peut utiliser le plus facilement. Évitez la version synthétique et prenez la vitamine D3.

Les bénéfices supplémentaires de la vitamine D :

- **Perte de poids** - Des niveaux optimaux de vitamine D aident à réduire les niveaux d'hormones parathyroïdes, ce qui aide le corps à perdre du poids, un problème majeur de santé avec le diabète de type 2.
- **Régulation de l'appétit** - La vitamine D augmente les niveaux de l'hormone leptine du corps, qui est impliquée dans le diabète de type 2, et contrôle le stockage de graisse corporelle, déclenchant la sensation de satiété et vous aidant à arrêter de manger.
- **Réduit la graisse du ventre** - Les faibles niveaux de vitamine D augmentent le cortisol, l'hormone du stress, qui est produit par les glandes surrénales. Les taux élevés de cortisol dans le sang peuvent entraîner une augmentation de la graisse abdominale - voire pire -, la graisse viscérale interne, qui est liée à diverses affections de santé, y compris les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

Remarque : avant d'augmenter votre consommation de vitamine D, consultez d'abord votre médecin pour vous assurer que la dose que vous envisagez de prendre est sûre et n'interagira pas avec vos médicaments standard contre le diabète. C'est peut-être une bonne idée de vérifier vos taux de vitamine D.

Vitamine K2

La vitamine K2 - différente de la vitamine K1, est une vitamine essentielle qui est souvent négligée. De plus, de nouvelles études montrent que la majeure partie de la population dans les cultures industrialisées modernes est significativement déficiente dans ce nutriment essentiel. Il n'est pas surprenant que les produits laitiers de pâturage aient presque disparu de notre alimentation moderne.

La vitamine K a été montré aider à réguler le métabolisme du glucose en le transformant en quelque chose appelé l'ostéocalcine carboxylée, ce qui affecte la sensibilité à l'insuline.

La vitamine K2 n'est pas trouvée dans la plupart de nos aliments, même si elle est présente dans le beurre de pâturage (Kerrygold est une bonne marque de beurre de pâturage), ou le lait ou le fromage provenant de vaches nourries à l'herbe. Le Natto, fabriqué à base de soja fermenté, contient également des quantités importantes de ce nutriment précieux. En plus du fait que la vitamine K2 aide à améliorer la sensibilité à l'insuline, la vitamine K2 aide également votre corps à transporter du calcium dans vos os et vos dents, au lieu de flotter dans votre circulation sanguine ou de s'installer dans les vaisseaux sanguins ou les reins.

D'autres bonnes sources de vitamine K2 se retrouvent dans le foie d'oie et de poulet, les fromages crus âgés, les œufs de pâturage et le lait fermenté (de pâturage) fermenté. La meilleure façon d'obtenir de la vitamine D est l'exposition aux rayons UVB de la lumière du soleil, qui dé-

clenchent la production par le corps de vitamine D.

Zinc et cuivre

Le zinc est un minéral essentiel qui est très important pour le maintien de la santé en aidant le système immunitaire à fonctionner correctement, l'aider à combattre les infections et contrer les radicaux libres dans notre système. Le zinc aide également à lutter contre l'acné, aide la peau à cicatriser plus rapidement et dégrade les glucides en énergie. Le zinc aide également à maintenir le goût et l'odeur. Le zinc est stocké dans les muscles, les cellules sanguines, les yeux, la peau, les os, le foie et le pancréas.

Comme nos corps ne peuvent pas fabriquer de zinc, c'est un minéral essentiel qui doit provenir des aliments que nous mangeons. Les principales sources de zinc sont la viande rouge, la volaille, les fruits de mer, ainsi que les haricots, les noix, les grains entiers et certains produits laitiers.

Les personnes atteintes de problèmes d'IG chroniques tels que la maladie cœliaque (intolérance au gluten) et la maladie de Crohn, ainsi que les végétariens (en particulier ceux qui mangent beaucoup de produits de soja) présentent un risque encore plus élevé d'une déficience en zinc.

Le zinc a longtemps été utilisé comme ingrédient dans certaines des anciennes formulations d'insuline, telles que le NPH, retard et autres. Pourquoi ? Parce que le zinc est un ingrédient nécessaire à la formation des cellules bêta du pancréas - qui fabriquent de l'insuline.

En 2007, des chercheurs finlandais ont étudié plus d'un millier d'adultes atteints de diabète de type 2 pendant sept ans et ont constaté que la supplémentation en zinc peut également être utile dans la prévention des maladies cardiovasculaires chez les diabétiques de type 2.

Cependant, trop de zinc peut remplacer le cuivre dans le corps et déstabiliser l'équilibre délicat entre les deux, donc il est préférable d'obtenir du zinc à partir de sources alimentaires naturelles si possible. Deux des meilleures sources de zinc et de cuivre sont le foie des bovins de pâturage et les huîtres.

Chapitre 10



Le pouvoir incroyable des herbes et des épices

Certaines herbes et épices contiennent certains des antioxydants les plus puissants et les plus concentrés de toute la nourriture. De nombreuses herbes et épices se classent encore plus haut dans l'activité antioxydante que beaucoup de fruits et légumes, avec des épices ayant jusqu'à 10 à 50 fois plus d'antioxydants que les myrtilles.

Les antioxydants des épices comprennent une protection très puissante - non seulement contre le diabète, mais aussi : le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, la dégénérescence maculaire, la maladie d'Alzheimer et le vieillissement.

Non seulement ils ajoutent une saveur supplémentaire aux aliments, mais combinés avec la nutrition dans d'autres aliments, ils augmentent exponentiellement les antioxydants naturels, les phytonutriments et le pouvoir anti-inflammatoire de nombreux aliments. Herbes et épices aussi :

- Stabilisent la glycémie - Certaines épices sont si efficaces pour réguler la glycémie et contrôler l'insuline qu'elles fonctionnent aussi bien ou mieux que les médicaments diabétiques, sans effets secondaires néfastes.
- Aident à brûler la graisse et à stimuler le métabolisme - De nombreuses herbes et épices augmentent le métabolisme, en partie parce qu'elles sont très riches en nutriments. Perdre du poids aide à augmenter la sensibilité, ainsi qu'à diminuer les autres complications diabétiques.

- Propriétés anti-inflammatoires puissantes - Des études scientifiques montrent que les herbes réduisent l'inflammation sans effets secondaires négatifs. La réduction de l'inflammation contribue à réduire les possibilités de crises cardiaques, d'AVC, d'Alzheimer et d'autres complications diabétiques associées à une inflammation accrue.
- Propriétés améliorant l'immunité : les antioxydants et autres phytochimiques stimulent le système immunitaire du corps, créant ainsi un système de défense plus puissant contre les agents pathogènes et les maladies contagieuses. L'amélioration du système immunitaire aide également le corps à se cicatriser des plaies cutanées, qui peuvent devenir des infections dangereuses.

Cannelle - Plusieurs études ont été faites sur l'efficacité de la capacité de la cannelle à réguler la glycémie et la sensibilité à l'insuline. L'une des études les plus connues a testé des sujets diabétiques pour des doses différentes (1, 3 ou 6 grammes) de cannelle. Après 40 jours, les trois doses de cannelle ont considérablement réduit la glycémie à jeun de 18 à 29 %, les taux de triglycérides de 30 % et le cholestérol LDL de 27 %. Bien que des doses différentes aient été utilisées dans l'étude, les résultats étaient les mêmes indépendamment de la dose, ce qui signifie que vous ne devez pas prendre 6 grammes de cannelle par jour pour profiter de ses avantages pour la santé.

En plus de l'effet positif, de cette épice délicieuse, sur le taux de glycémie et d'insuline, la cannelle possède également l'un des niveaux antioxydants les plus élevés de toutes les épices. La cannelle possède également de puissantes propriétés anti-inflammatoires et aide à soulager la douleur et la rigidité dans les muscles et les articulations, y compris l'arthrite.

La cannelle a également un effet positif sur la fonction cérébrale - et l'odeur de la cannelle, ou le mâchage de gomme aromatisée à la cannelle, a montré qu'elle améliorait la mémoire et l'attention. La cannelle réduit l'inflammation dans les vaisseaux sanguins qui peut conduire à l'athérosclérose et aux maladies cardiovasculaires, et a des propriétés antifongiques et antibactériennes, qui sont des complications dangereuses du diabète.

La cannelle est généralement disponible en deux types : cannelle de Ceylan ou cannelle Cassia, autrement connue sous le nom de Cannelle de Saigon. Aux États-Unis, la cannelle Cassia se retrouve généralement dans la plupart des épiceries, cependant, la cannelle de Ceylan est plus efficace et est plus associée aux avantages pour la santé de la stabilité de la glycémie. La cannelle de Ceylan contient également moins de coumarine, une toxine naturelle qui peut endommager le foie à des doses très élevées.

Alors que les capsules de cannelle sont disponibles, des études sont en cours pour déterminer l'efficacité de la cannelle à partir des aliments. On ne sait pas à l'heure actuelle combien de cannelle prendre pour une efficacité maximale, mais la recherche montre qu'elle est efficace à des doses relativement faibles. Ma recommandation consiste à saupoudrer la cannelle sur votre nourriture autant que possible pour obtenir ses avantages pour la santé. Essayez de la cannelle dans

vos smoothies, le yogourt, les recettes de cuisson saines, la farine d'avoine, les mélanges avec des baies ou un apport sain dans votre café ou votre thé.

La cannelle contient des composés aldéhydes toxiques hautement réactifs. Ces composés toxiques peuvent s'accumuler dans le corps au fil du temps. Ces solides insolubles peuvent provoquer des anomalies potentielles dans la reproduction cellulaire du corps (comme dans le cancer) à grande dose. Il existe des suppléments de cannelle qui ne contiennent que les nutriments hydrosolubles bénéfiques sans les substances toxiques liposolubles dangereuses.

Le Dr. Mark Hyman, auteur de « The Blood Sugar Solution », recommande 125 à 250 mg de cannelle, prise en supplément.

Berbérine - La berbérine est présente dans de nombreuses plantes, y compris le berbéis, l'hydraste du Canada, la savoyane, le mahonia, le philodendron et le berberis aristata. On le trouve dans les racines, les rhizomes, les tiges et l'écorce de ces diverses plantes.

Quelques études ont été menées sur la berbérine et son efficacité sur la glycémie au cours des dernières années. Dans une étude, la berbérine a été comparée à la metformine (un médicament commun contre le diabète). À la fin du processus, les sucres sanguins à jeun dans le groupe de la berbérine sont passés d'une moyenne de 191 milligrammes par décilitre à 124, et la moyenne HbA1c (test à plus long terme pour la stabilité du taux de glycémie), est tombé de 9,5 % à 7,5 %, tandis que les triglycérides à jeun ont chuté de 99 à 78 milligrammes par décilitre.

L'étude a conclu que la berbérine montrait un effet similaire, sinon identique, dans la régulation du métabolisme du glucose, comme l'HbA1c, la glycémie à jeun, l'insuline à jeun et le métabolisme lipidique. La résistance à l'insuline a diminué de 45 %.

Dans une deuxième étude, après 7 jours de berbérine, des résultats similaires ont été trouvés. Cependant, la berbérine n'est pas sans effets secondaires. Certains participants ont constaté une grave détresse gastro-intestinale en prenant la berbérine, mais la plupart ont disparu après une semaine d'utilisation.

La berbérine peut être un agent hypoglycémiant buccal puissant (abaissement de la glycémie) avec des avantages positifs assez significatifs sur les lipides (triglycérides), ainsi qu'une petite perte de poids. Bien que ces chercheurs aient trouvé que la berbérine était sûre et peu coûteuse, d'autres ne sont pas d'accord, disant qu'il s'agit d'un médicament à base de plantes non testé et non contrôlé. Encore une fois, assurez-vous de discuter avec votre médecin avant de commencer à utiliser de la berbérine.

Les autres avantages de la berbérine comprennent :

- Aide à protéger la densité osseuse
- Protège contre les troubles neurodégénératifs du cerveau, tels que la maladie d'Alzheimer

- limite les effets d'un régime à faible teneur en calories, ce qui peut être un outil précieux pour lutter contre le vieillissement.

Cayenne - Cette épice forte non seulement chauffe vos plats, mais elle chauffe également votre corps et augmente votre métabolisme, vous aidant à brûler les graisses plus rapidement. Une étude intéressante a montré que lorsqu'une personne consommait un apéritif avec des flocons de piment rouge, elles mangeaient 15 % moins de nourriture.

Réchauffez vos plats avec du piment peut aussi aider à abaisser vos niveaux d'insuline de façon appropriée, comme montre une étude de 2006 publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition. Les chercheurs australiens ont montré que la quantité d'insuline requise pour abaisser la glycémie après les repas était réduite, si la nourriture contenait du piment. Lorsque le piment est mangé régulièrement, les besoins en insuline diminuent encore plus.

Pour les personnes avec un diabète de type 2 qui étaient en surpoids, le piment a contribué à diminuer la quantité d'insuline nécessaire pour réduire efficacement le taux de glycémie. Et un avantage supplémentaire : les repas au piment ont contribué à augmenter la capacité du foie à éliminer l'insuline.

Plus encore de bénéfices pour les personnes atteintes de diabète ou de prédiabète : le piment de Cayenne réduit le taux de cholestérol LDL et les triglycérides et prévient les caillots sanguins nocifs, qui contribuent aux crises cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. Le piment de Cayenne est un remède anti-inflammatoire et antalgique très efficace pour tout, des maux de tête à l'arthrite et des muscles endoloris, ainsi que le dégagement de la congestion nasale et l'augmentation de l'immunité.

Le piment de Cayenne est vendu dans la section épices sous forme de poudre, vendue comme « piment de Cayenne », ou sous forme de « flocons de piment ». Vous pouvez également acheter des capsules de Cayenne comme complément alimentaire. Ou cherchez des sauces au piment qui ne contiennent pas de sucre ajouté. Saupoudrez un peu de piment sur tout ce que vous mangez, utilisez-le à la place du poivre noir. Essayez le piment de Cayenne dans vos œufs du matin, dans des soupes, des ragoûts, du chili ou du pain de viande pour un peu stimuler le métabolisme avec des épices ! J'adore parsemer de piment de Cayenne ou de cantaloup ou de papaye !

Cilantro et coriandre - Le Cilantro (l'herbe) qui ressemble un peu au persil et utilisée fréquemment dans la cuisine mexicaine, indienne et thaïlandaise, ainsi que la coriandre (la graine) sont très protectrices contre le diabète.

La coriandre est considérée à la fois comme une herbe et une épice, car ses feuilles et ses graines servent d'assaisonnement et de condiments pour les aliments. On utilise généralement les graines séchées et les feuilles de la coriandre. La coriandre a longtemps été utilisée pour ses bienfaits pour la santé, et dans certaines parties de l'Europe, elle a la réputation d'être une plante « antidiabétique ».

Dans les études, lorsque de la coriandre a été ajoutée au régime de souris diabétiques, elle a montré qu'elle aidait à stimuler la sécrétion d'insuline et à abaisser la glycémie. La coriandre a également montré qu'elle protégeait contre les crises cardiaques, en réduisant les niveaux de cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) et en élevant le taux de cholestérol HDL sain. En outre, la coriandre a montré qu'elle contenait d'autres phytonutriments bénéfiques qui peuvent aider à prévenir les salmonelles (intoxication alimentaire), et également aider à diminuer le taux de mercure toxique dans le corps présent dans certains types de poissons. Profitez de la coriandre fraîche en guacamole, salsas, salades et plats ethniques, et ajoutez de la coriandre aux aliments et aux boissons pour un délicieux goût exotique et doux.

Cumin - Le cumin est une autre épice qui est particulièrement riche en antioxydants, mais le cumin est connu pour être particulièrement bon pour la digestion. Il stimule la vésicule biliaire et le pancréas pour sécréter les enzymes et la bile qui décomposent les aliments en nutriments que votre corps peut utiliser. Le cumin aide également à détoxifier le corps et est très efficace pour les troubles respiratoires comme l'asthme et la bronchite.

Le cumin, comme la cannelle, aide à maintenir le taux de glycémie stable, ce qui signifie que le cumin est idéal pour les diabétiques ou les pré-diabétiques, ce qui signifie moins de chances de gain de poids et d'excès de graisse corporelle. Le cumin a montré qu'il fonctionnait aussi bien que certains médicaments anti-diabétiques couramment utilisés pour réguler l'insuline et le glycogène. Le cumin est également une très bonne source de fer, de vitamine C et de vitamine A, qui bénéficie au système immunitaire.

Fenugrec - Le fenugrec est une plante qui a été utilisée dès 1500 av. J.-C, à la fois comme aliment et comme herbe médicinale en Asie du Sud, en Afrique du Nord et dans certaines parties de la Méditerranée. Les feuilles sont vendues comme légumes ou comme herbes, tandis que les graines sont utilisées comme épice.

Les graines sont riches en fibres solubles, ce qui contribue à réduire la glycémie et ralentit l'absorption des hydrates de carbone. Plusieurs études cliniques ont montré que des graines de fenugrec améliorent de nombreux symptômes associés au diabète de type 1 et de type 2, en abaissant la glycémie et en améliorant la tolérance au glucose, soit en prenant des capsules de poudre de graines, soit en consommant des produits au four fabriqués avec de la farine de fenugrec.

Les graines de fenugrec sont également une bonne source de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui contribuent à protéger le corps et à prévenir les maladies. En complément de leurs bénéfices sur la glycémie, ils sont souvent utilisés comme remèdes naturels efficaces pour les rhumes et les maux de gorge, ainsi que le taux élevé de cholestérol, les problèmes cutanés, les problèmes d'estomac et de rein, la production de lait chez les femmes en lactation, les problèmes digestifs et plus encore.

Le fenugrec se trouve dans la plupart des magasins d'aliments naturels, et les doses peuvent aller

de 5 à 30 grammes par jour, selon l'objectif, mais assurez-vous de consulter votre médecin d'abord.

Gingembre - le gingembre est un allié très puissant pour une bonne santé ! Le gingembre a été une épice « à tout faire » pendant des siècles, étant utilisée pour le mal des transports, les nausées du matin, l'inflammation et la fonction immunitaire pour n'en citer que quelques-unes. Maintenant, il semble que cette super épice soit bonne pour autre chose : aider à contrôler la glycémie chez les diabétiques de type 2.

Dans une étude réalisée à l'Université Shahid Sadoughi des sciences médicales à Yazd, en Iran, avec 88 personnes, ceux qui ont pris des gélules de gingembre ont connu une réduction significative de la glycémie après seulement 8 semaines.

Les scientifiques ne savent pas exactement comment le gingembre fonctionne pour contrôler la glycémie, mais il est possible qu'il inhibe une enzyme qui décompose les molécules de stockage du glucose, ce qui réduit la glycémie.

Le gingembre contient plus de 25 antioxydants différents, ce qui le rend extrêmement efficace pour lutter contre les radicaux libres dans de nombreux systèmes organiques différents. Parce que le gingembre est un anti-inflammatoire très puissant, il aide à réduire la douleur, le gonflement de l'arthrite et les douleurs musculaires. Le gingembre lutte contre le cancer, réduit le cholestérol et empêche les caillots sanguins qui entraînent des accidents vasculaires cérébraux ou des maladies cardiovasculaires. J'aime utiliser un morceau de racine de gingembre dans mon thé chaud, et bien sûr, j'adore mettre du gingembre sur mes sushis !

Le Basilic - Le basilic, en particulier le basilic sacré, contient des huiles puissantes dans ses feuilles savoureuses, grandes et vertes. Bien que le basilic présente de nombreux autres avantages pour la santé, les études commencent à se concentrer sur l'efficacité du basilic sur le contrôle de la glycémie et la sensibilité à l'insuline, ainsi que la fonction des cellules bêta pancréatiques.

Dans une petite étude de 40 personnes atteintes de diabète de type 2, les patients ont reçu des feuilles de basilic sacré à consommer au lieu de leurs médicaments contre le diabète. La glycémie moyenne à jeun a diminué de 134 mg/dl à 99 mg/dl après quatre semaines. Bien qu'il n'y ait pas de dosage typique pour le basilic, il est suggéré d'utiliser environ 2,5 grammes de poudre de feuilles séchées une fois par jour, avec un estomac vide pour que ce soit efficace.

Le basilic est une herbe anti-inflammatoire très efficace avec des bénéfices de guérison extraordinaires qui fonctionnent également sur l'arthrite, les allergies et les troubles intestinaux inflammatoires. En outre, le basilic aide à tuer les bactéries nocives qui provoquent des intoxications alimentaires, y compris : la Listeria, le Staphylocoque, et le E. coli O157:H7. Le basilic est également une excellente source de bêta-carotène, un antioxydant puissant qui empêche les dommages causés par les radicaux libres. Les dommages des radicaux libres sont la cause principale des maladies cardiovasculaires, du cancer et de nombreuses autres maladies graves, ainsi que le vieillissement.

En raison de sa couleur vert-foncé, c'est une excellente source de vitamine K, de calcium et de magnésium, ce qui est bon pour les os. C'est aussi une excellente source de fer, de manganèse, de vitamine C et de potassium. Essayez le basilic frais et le basilic séché généreusement dans vos aliments afin de maximiser ses bénéfices.

Curcuma - Le curcuma est une super épice puissante, connue principalement comme un ingrédient miracle anti-âge anti-inflammatoire hautement efficace. L'épice du curcuma a ses inconditionnels pour ses bénéfices médicaux et culinaire depuis l'Antiquité.

L'ingrédient principal du curcuma est la curcumine. Le pigment jaune-orange du curcuma, la *Curcumine*, est l'ingrédient actif principal de cette super épice. Les avantages anti-inflammatoires de la curcumine sont en fait comparables aux médicaments comme l'hydrocortisone et les médicaments anti-inflammatoires en vente libre comme Advil et Motrin. Mais, contrairement aux médicaments, la curcumine n'est pas toxique pour le foie, elle est réellement bénéfique pour la fonction hépatique.

Dans une étude récente sur les humains qui a été publiée dans le journal de l'American Diabetes Association, il a été constaté que l'extrait de curcuma avait 100 % réussie dans la prévention des patients prédiabétiques qui allaient devenir diabétiques, dans une période de 9 mois.

Compte tenu du nombre impressionnant de personnes dans le monde qui sont prédiabétiques, cette étude a des bénéfices assez vastes à la lumière de la prévention de nouveaux cas de diabète de type 2, en particulier dans les pays sous-développés et les pays les plus pauvres des Caraïbes, du Pacifique occidental et de l'Afrique du Nord, où le diabète et le prédiabète sont fréquents.

La curcumine est plus efficace pour ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer que de nombreux médicaments, car elle diminue l'inflammation et l'oxydation dans le cerveau. Et pour les personnes atteintes de diabète ou de prédiabète, le risque de développer la maladie d'Alzheimer est multiplié.

Cette épice accélère aussi le temps de récupération des AVC. Le curcuma est également très efficace contre les maladies comme la maladie du côlon irritable, la colite ulcéreuse, la maladie de Crohn et l'arthrite. Le curcuma améliore également la fonction hépatique, réduit l'homocystéine et prévient les maladies cardiovasculaires. Plus important encore, le curcuma est l'une des épices anticancer les plus puissantes pour votre protection. Le curcuma et ses dérivés sont en cours d'étude dans d'autres traitements contre le cancer.

Essayez cette astuce : utilisez du poivre noir avec du curcuma, cela aide à augmenter l'absorption de la curcumine dans votre corps.

Romarin - Le romarin contient des ingrédients actifs qui sont des antioxydants puissants ainsi que des agents anti-inflammatoires. Le romarin a longtemps été connu pour améliorer la concen-

tration, stimuler la mémoire et diminuer la dépression. Et maintenant, des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont constaté que cette herbe peut aider à réduire la glycémie. On a constaté cependant que la forme fraîche de cette herbe était plus susceptible d'avoir des polyphénols et des flavonoïdes ainsi que des antioxydants que les types séchés commercialement sur ce type d'herbe.

Le romarin renforce également le système immunitaire, améliore la circulation, stimule la digestion et lutte contre le cancer. Le romarin est très efficace pour les problèmes respiratoires, y compris l'asthme, les congestions thoraciques et les infections respiratoires.

Alors que le romarin ajoute une délicieuse saveur aux plats de viande, cela aide également la digestion en stimulant la vésicule biliaire pour libérer également la bile. Le romarin protégera votre corps contre les toxines cancérogènes néfastes et prévient le cancer du côlon, de l'estomac, du sein et le cancer du poumon.

Origan - Cette herbe contient de l'huile qui est un agent antibactérien, antifongique et antiviral très puissant, l'acide rosmarinique (également dans le romarin). L'huile d'origan a été utilisée pour traiter un large éventail de maladies liées aux infections bactériennes et virales, aux parasites et aux infections fongiques tenaces. Bien que l'huile d'origan soit le plus souvent utilisée à des fins médicales, l'herbe elle-même peut fournir plusieurs des mêmes avantages lorsqu'elle est consommée régulièrement.

Récemment, avec le romarin, il a été découvert dans une étude publiée dans le *Journal of Agricultural Food and Chemistry*, que l'origan peut effectivement aider à réduire la glycémie et à augmenter la sensibilité à l'insuline chez les personnes atteintes de diabète. Cependant, on a constaté que l'herbe fraîche était beaucoup plus efficace que l'origan cultivé commercialement et séché que vous pouvez trouver dans le rayon épices de votre épicerie.

L'origan soulage également l'inflammation, interne ou externe, et peut offrir un soulagement contre les allergies, les maux et les douleurs, sans effets secondaires. L'origan est très élevé sur l'échelle ORAC des valeurs antioxydantes mesurées.

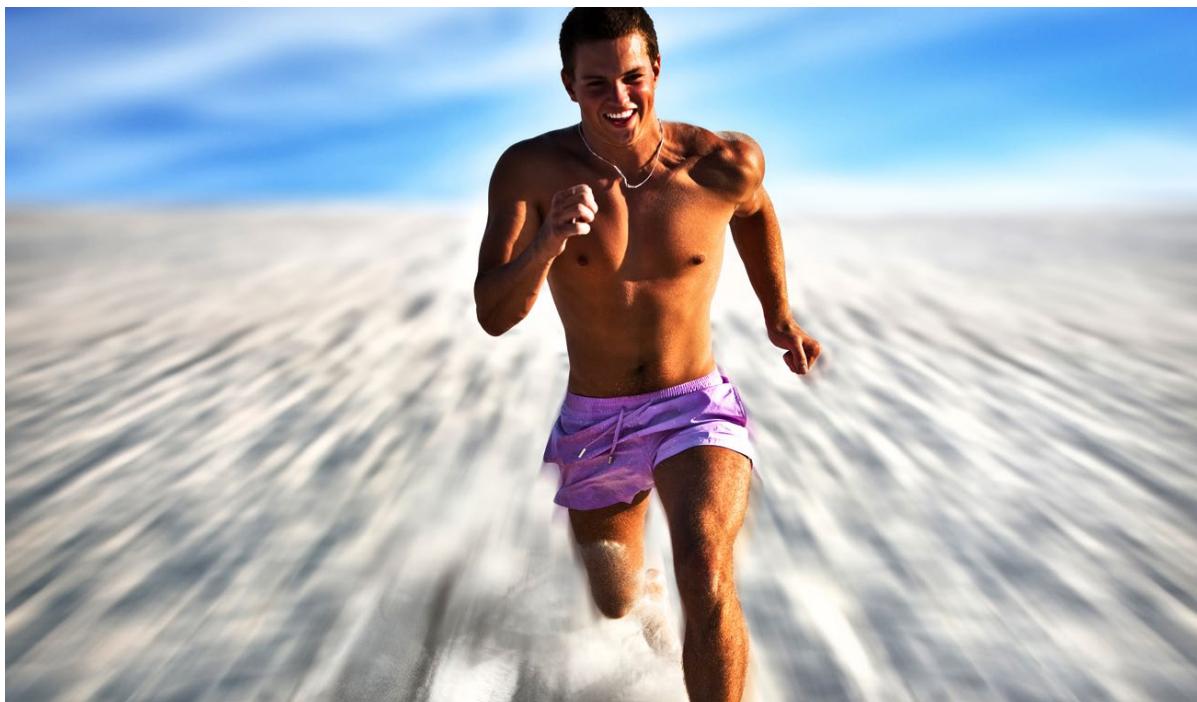
Thym - L'ingrédient actif du thym est connu pour traiter la bronchite, les maux de gorge, la congestion thoracique, la laryngite et l'asthme. Le thym est si efficace qu'il est souvent un ingrédient dans les gouttes pour la toux et les bains de bouche pour traiter l'inflammation et les infections. Le thym est également efficace en tant qu'agent apaisant de l'estomac, pour soulager la gastrite, l'indigestion et les coliques.

Le thym aide à prévenir le cancer, à améliorer la mémoire, à traiter la maladie d'Alzheimer, à calmer les nerfs et à atténuer la dépression, les cauchemars et l'insomnie. Une nouvelle découverte intéressante sur le thym montre qu'il augmente réellement la quantité de DHA (un ingrédient important dans les acides gras oméga 3) dans les cellules du cerveau, du cœur et des reins.

Voici quelques autres avantages pour la santé de certaines des herbes et épices les plus populaires :

- Stabilisation de l'insuline et de la glycémie : piment de Cayenne, cumin, coriandre et cannelle
- Effet apaisant : citronnelle, noix de muscade, feuilles de laurier et safran
- Santé cardiaque : ail, moutarde, aubépine et chicorée
- Anti-âge et peau lisse : basilic et thym
- Système immunitaire/anti-inflammatoire : curcuma, ail, basilic, cannelle, thym, safran, ail et gingembre
- Boosters d'humeur : coriandre, romarin, piment de Cayenne, piments de la Jamaïque et poivre noir

Chapitre 11



Plus de moyens d'impact élevé pour améliorer la sensibilité à l'insuline et réduire la glycémie

Une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour mettre votre santé sur la bonne voie et vaincre votre diabète est de réaliser que de ***petits changements peuvent générer de gros résultats s'ils sont réalisés de manière cohérente.***

Alors que le régime est une grande partie de cette équation, il existe d'autres moyens efficaces pour lutter contre cette maladie et faire en sorte que votre style de vie et votre santé soient sur la bonne voie. Non seulement les suggestions suivantes aideront à lutter contre le diabète, mais elles amélioreront votre santé de multiples façons : de la perte de poids et du gain musculaire, à l'amélioration de l'humeur et du bonheur, à plus d'énergie et une vie plus longue, plus saine et plus heureuse.

Jetons un coup d'œil sur certaines des choses les plus efficaces que vous pouvez faire pour améliorer votre sensibilité à l'insuline, stabiliser et abaisser votre glycémie.

Exercice : nos corps ont tendance à aller et venir entre la combustion des graisses et la combustion du glucose au besoin lorsque notre glycémie est faible et stable. Mais lorsque le glucose est élevé, il doit être brûlé tout de suite ou il est stocké sous forme de graisse, et la graisse corporelle devient encore plus difficile à brûler.

Pour les diabétiques qui sont déjà résistants à l'insuline, brûler les graisses et brûler le glucose devient encore plus difficile. Sauf si vous faites de l'exercice !

L'exercice brûle l'excès de glucose et rend les cellules plus sensibles à l'insuline.

L'exercice régulier aidera également à éviter les complications du diabète, en particulier les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux. Outre les raisons de santé, vous serez plus en forme, gagnerez du muscle et perdrez de la graisse corporelle, toutes des bonnes raisons de faire de l'exercice régulièrement !

Faites de l'exercice une habitude quotidienne - comme si votre vie en dépendait - parce que c'est le cas.

Si vous vous efforcez d'exercer une forme d'exercice tous les jours, qu'il s'agisse de lever des poids, d'entraînement par intervalle, d'une promenade ou d'une course, ou d'une activité soutenue, cela fait une énorme différence à long terme pour augmenter la sensibilité à l'insuline et pour contrôler la glycémie, ainsi que la mise à niveau de votre qualité de vie en général, l'augmentation de votre niveau de condition physique et la diminution de vos risques de souffrir de maladies. L'exercice, en particulier le levé de poids et l'entraînement par intervalle à haute intensité, peut également augmenter vos taux de testostérone, ce qui permet également de prévenir le diabète et réduire le taux de glycémie.

Exercices efficaces pour brûler le glucose et augmenter la sensibilité à l'insuline :

1. Levé de poids

Le levé de poids lourds est un exercice intense qui non seulement aide à brûler l'excès de glucose, mais il améliore la sensibilité à l'insuline car les muscles prennent plus de glucose afin de remplacer le glycogène (glucose stocké dans le corps). En outre, le levé de poids non seulement brûle les calories pendant que vous travaillez activement, mais il augmente votre métabolisme de manière significative le reste de la journée, car cela fonctionne pour reconstruire les muscles. Les tissus musculaires sont fortement actifs sur le plan métabolique, et la construction de muscles signifie que vous augmentez également votre métabolisme dans l'ensemble, de sorte que vous commencez à brûler plus de calories qu'une personne sédentaire, même au repos.

2. Entrainement par intervalles

Tout type d'exercice intense qui brûle le glucose dans votre sang et le glycogène de vos muscles et vos réserves d'énergie vont certainement augmenter la sensibilité à l'insuline. Monter des escaliers, faire des intervalles de sprint sur une piste, des sprints sur plan incliné ou des sprints à vélo feront l'affaire.

3. Tabata

La méthode Tabata est un moyen éprouvé de brûler les réserves d'énergie à haute intensité. Elle est très similaire à l'entraînement par intervalles de sprint, en fait. La règle générale du Tabata est de faire un exercice intense (sauts, sauts jambes écartées ou

pompes sautées, sprints, etc.) pendant 20 secondes, avec 10 secondes de repos. Vous avez seulement besoin de faire 4 à 5 minutes au total de ces intervalles avec un maximum d'efforts pour vous retrouverez à fondre. La méthode Tabata augmente non seulement la sensibilité à l'insuline, mais c'est aussi une excellente façon d'entraîner le système cardio-vasculaire, de stimuler votre métabolisme pendant plusieurs heures et de brûler beaucoup de calories en très peu de temps. Essayez un cycle de 4 minutes, puis ajoutez-en plus si vous le pouvez.

4. Entrainement en altitude

Parce que l'exercice en altitude demande un effort supplémentaire, vous ne brûlez pas seulement plus de calories, vous brûlez plus de glucose, vous pousserez encore plus votre corps. La randonnée pédestre ou en vélo en altitude peut améliorer efficacement la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline. Les altitudes les plus efficaces pour faire de la randonnée sont supérieures à 10 000 mètres, mais même à la moitié, cela en imposera plus à votre système que le niveau de la mer. Si vous êtes légèrement essoufflé, alors vous travaillez votre système cardiovasculaire à un niveau optimal, profitez donc de l'altitude chaque fois que vous le pouvez.

5. Exercez-vous en premier le matin avant de manger

Lorsque nous nous réveillons le matin, la plupart du glycogène qui a été stocké dans le foie et les muscles (le glucose est converti en stockage d'énergie) a été brûlé. L'entraînement dans un état de « jeûne » améliore l'effet de l'entraînement sur la sensibilité à l'insuline. Des études montrent que les exercices cardio cardiovasculaires de moyenne à haute intensité avant de prendre un petit-déjeuner, augmentent la sensibilité à l'insuline. Si vous prenez des médicaments, vous devriez peut-être les réduire le matin pour réduire toute possibilité de glycémie trop faible. Assurez-vous de vérifier avec votre médecin avant de le faire.

6. Faites une promenade quotidienne

Une promenade après le repas ou le matin avant le petit-déjeuner sont des activités de réduction efficace du glucose et de sensibilisation à l'insuline. Une marche quotidienne peut être une activité de réduction du stress à faire après le dîner, ou si le temps est court, intégrez-le dans votre journée. Garez votre voiture plus loin et marchez. Prenez les escaliers lorsque vous pouvez au lieu d'un ascenseur, promenez le chien, promenez-vous au centre commercial ou trouvez le parc public le plus proche ayant une piste et faites quelques tours.

Autres façons d'améliorer la sensibilité à l'insuline et de contrôler la glycémie :



▪ Méditation

Le stress libère des hormones telles que le cortisol et l'adrénaline, qui augmentent les niveaux de glycémie (syndrome de combat-fuite au niveau chronique) et augmentent la résistance à l'insuline. En réduisant ces hormones par la méditation, cela réduit le glucose et, à son tour, aide la sensibilité à l'insuline.

Le stress peut également provoquer une consommation excessive d'aliments indésirables riches en glucides, la méditation peut donc aider également. La méditation ne doit pas être une procédure longue ou compliquée. Le simple fait d'être assis tranquillement dans une pièce sombre et obscure sans distraction pendant 15 à 20 mn, tout en respirant profondément et en se concentrant sur quelque chose d'apaisant dans votre tête peut remplir l'objectif. Si vous souhaitez examiner la méditation et ses bénéfices pour la santé, il y a beaucoup d'endroits en ligne pour en savoir plus. Il existe diverses méthodes de méditation ; vous trouverez ici quelques idées (site uniquement en anglais !) :

<http://psychcentral.com/lib/relaxation-and-meditation-techniques/0003200>

▪ Yoga

Il semblerait que tout le monde dans le monde fasse du yoga maintenant, et il y a plein de bonnes raisons. Faire du yoga régulièrement peut aider à restaurer le mouvement et l'équilibre dans le corps physique, de réduire le stress et de calmer l'esprit. Le yoga a également montré qu'il réduisait la glycémie et abaissait la pression artérielle.

Étant donné que le stress peut contribuer à un plus haut niveau de glycémie, réduire le

stress réduit la glycémie et augmente la sensibilité à l'insuline. Votre meilleur pari est de vous inscrire à une classe de yoga près de chez vous ou de regarder en ligne. Il existe de nombreuses bonnes routines de yoga sur YouTube qui sont gratuites que vous pouvez suivre à la maison, ainsi que des adhésions en ligne à des cours de yoga.

- **Sommeil**

Assurez-vous d'avoir suffisamment de sommeil. La privation de sommeil augmente les niveaux de cortisol dans votre corps et cela augmente le glucose. Lorsque nous sommes fatigués chroniquement, jour après jour, il devient facile de se tourner vers la nourriture pour augmenter l'énergie. Souvent, les aliments vers lesquels nous nous tournons pour l'énergie sont de courte durée, ce sont habituellement des graminées ou des féculents sucrés, qui augmentent le taux de glycémie. Après la disparition du « buzz », vous finissez plus fatigué qu'avant, et cela devient un cercle vicieux.

Un sommeil adéquat aide à réduire les taux de cortisol et à stabiliser votre glycémie. Vos niveaux d'énergie et votre humeur seront plus élevés avec une bonne nuit de sommeil, de sorte que vous serez moins tenté de prendre des aliments sucrés pour vous stimuler.

Chapitre 12



Phase 1 - La détoxification de sucre et de malbouffe

Votre régime d'inversion du diabète est divisé en deux phases. La première phase durera environ 2 semaines, **ou** jusqu'à ce que vous puissiez avoir une glycémie stabilisée et sous contrôle. Dans cette première phase, vous allez restreindre totalement les hydrates de carbone et les sucres à index glycémique élevé, et réinitialiser l'appétit et le métabolisme de votre corps, tout en mangeant de nombreuses protéines de haute qualité, des graisses saines, des légumes frais et organiques, avec quelques délicieux fruits à faible index glycémique. Au cours de cette phase, vous désintoxiquerez votre corps contre les aliments sucrés, les féculents, les produits chimiques, les conservateurs et les aliments inflammatoires.

C'est à ce moment-là que vous allez briser les addictions que vous avez sur le sucre, les aliments sucrés et les féculents. Cela peut sembler difficile au début, mais comme la dépendance au sucre s'est révélée plus puissante qu'une dépendance à la cocaïne, la réussite des 3 à 5 premiers jours aidera à casser ce cycle. Si vous trouvez que vous désirez des aliments sucrés ou des féculents, il y a deux choses que vous pouvez faire pour aider :

1. Buvez beaucoup d'eau - souvent lorsque vous pensez avoir faim, votre corps vous dit qu'il a besoin d'eau. Buvez de l'eau et vous vous sentirez plus plein et satisfait.
2. Mangez des protéines - Les protéines satisfont la faim sans provoquer de changements dans la glycémie. Des études montrent que lorsque les gens mangent un petit-déjeuner sain riche en protéines de qualité, ils ont moins faim tout au long de la journée - et cela augmente aussi la capacité de votre corps à brûler des graisses.

Votre objectif principal est de restreindre les glucides qui ne contiennent pas de fibres, ainsi que quelques-uns des légumes racine d'amidon. Les légumes sont également classiquement classés dans les glucides, mais il est important de respecter la liste spécifique des légumes sur le régime de la Phase 1, ainsi que d'éviter totalement tous les aliments contenant du sucre (y compris les sucres naturels) et les céréales - y compris les aliments à base de « céréales complètes ». La céréale c'est de la céréale et tout est convertit en sucre au fil du temps. Vous voudrez éviter les légumes-racines lors de la phase 1, car ce sont des féculents facilement transformés en sucre.

Évitez : les betteraves, les panais, les carottes, les pommes de terre, les patates douces, les artichauts, le yucca et autres légumes-racines - pendant la phase 1.

Gardez cela à l'esprit - alors qu'il faille un peu de temps pour que votre corps brûle la graisse comme carburant, il brûlera toujours les glucides et le sucre en premier. Il faudra donc quelques semaines pour que votre corps convertisse vos graisses en énergie, mais cela se produit, et quand cela se produit, les taux de glycémie deviennent stables, votre corps brûle sa propre graisse et vous triomphez du diabète et perdez du poids. C'est votre programme de santé optimal.

Bien que la chimie du corps de tous les individus soit différente, il est important que vous surveilliez soigneusement votre glycémie durant les premières phases de ce régime. Donnez-vous comme objectif de manger 50 grammes ou moins de glucides (à base de légumes) par jour. Vous pouvez ajuster ceci vers le haut ou vers le bas pour la Phase 1 pendant que vous surveillez votre glycémie.

Si possible, il est préférable de préparer et manger la plupart de vos repas à domicile pour cette phase, en particulier. Si vous en avez besoin, faites-vous un déjeuner ou des snacks pour le travail ou quand vous sortez, de sorte que vous ne vous égarerez pas en mangeant dans les restaurants avec toutes les tentations disponibles. Prenez une petite glacière dans votre voiture si vous avez beaucoup de courses ou de route à faire. Cela vous empêchera d'être tenté par les restaurants de restauration rapide lorsque la faim se fera sentir.

Vous pouvez manger trois plats satisfaisants remplis de protéines, de graisses saines et beaucoup de légumes à faible index glycémique, ainsi que deux snacks sains, si vous le désirez. Au fur et à mesure que votre glycémie descend, vous pourriez être surpris de constater que vos envies se réduisent et que vous n'êtes pas aussi affamé. L'appétit et les fringales sont souvent le résultat de la glycémie et de fluctuations d'insuline.

La plupart des légumes, la viande, le poisson et les graisses saines sont très peu glycémiques. Il y a quelques fruits à faible index glycémique dans la phase 1 qui incluent les framboises, les fraises, les myrtilles et les mûres, mais la plupart des autres fruits seront réintroduits lorsque vous arriverez à la phase 2. C'est le démarrage dont votre corps a besoin pour revenir sur la bonne voie. Les fruits contiennent beaucoup de sucre naturel.

Alors que les protéines et les graisses sont à faible taux de glycémie et contribuent à stabiliser votre glycémie, elles sont caloriquement denses. Selon la quantité de protéines que vous mangez, votre corps peut encore en convertir un peu en glucose, si vous mangez une quantité plus impor-

tante que nécessaire. Prévoyez de ne manger qu'une portion de la taille de la paume de votre main ou moins à la fois.

Faites de votre mieux pour trouver de la viande de pâtrage, des poissons sauvages et des poulets naturellement élevés et des œufs de poules élevées à l'air libre. Bien que ces viandes soient plus difficiles à trouver, elles contiennent plus de graisses oméga 3 anti-inflammatoires, brûleuses de graisses, stabilisant la glycémie et anti-inflammatoires bonnes pour la santé. La plupart des marchés et des magasins d'aliments naturels proposent de la viande, de la volaille et du poisson élevés naturellement ainsi que de nombreux légumes délicieux, cultivés localement et nutritifs. Vous pouvez manger autant de légumes que vous le souhaitez, du moment qu'ils ont un index glycémique bas.

C'est une approche de sevrage brutal - et, bien qu'elle puisse paraître dure - il est presque impossible de supprimer ces aliments. La seule façon de se débarrasser des envies et d'éliminer les toxines de votre système consiste à les éliminer totalement. Les addictions alimentaires sont très semblables aux dépendances à la drogue et à l'alcool, et « réduire » ne fait que nourrir votre dépendance et la rend plus grave.

La seule façon de fonctionner est l'évitement total. La phase 1 de ce régime brise votre dépendance aux glucides et les envies qui l'accompagnent. Manger des glucides amidonnés et/ou des sucres vous rend plus affamé et vous donne envie de manger plus de glucides. C'est un cercle vicieux qui doit être brisé ! Vous POUVEZ le faire.

Les avantages de la phase 1 vont au-delà de l'abaissement de votre glycémie :

- L'envie constante de glucides et de sucre disparaît.
- Vous perdez du poids rapidement et sans vraiment essayer.
(2,7 à 4 kg en moyenne)
- Votre pancréas bénéficie d'un repos nécessaire pour fournir de l'insuline en permanence.
- Votre corps se réinitialise et vous commencez à désirer des aliments plus sains.

Encore une fois, assurez-vous de faire savoir à votre médecin que vous commencez un régime faible en glucides et à faible index glycémiques afin de réduire votre glycémie naturellement et en toute sécurité. Beaucoup de personnes - et vous inclus - peuvent avoir besoin de réduire ou même d'arrêter les médicaments contre le diabète - même au court de la première semaine de la phase 1.

Aliments à éviter :

- **Grains et gluten** - Tous les grains, y compris l'avoine, le riz sauvage, le riz brun, le riz blanc, le quinoa, le teff, le maïs et surtout le blé et le gluten. Même si vous ne pensez pas que vous êtes intolérants au gluten, je vous conseille vivement d'éviter le gluten et le blé. Évitez tous les produits « sans gluten », beaucoup d'entre eux sont des amidons transformés à index glycémique très élevé.
- **Tous les sucres et les aliments contenant des sucres** - miel, sirop d'érable, sucre de canne, sirop de maïs à haute teneur en fructose, sirop de maïs, jus de fruits (jus de fruits non sucrés), sucre de canne, sucre brun, sucre brut, fructose, glucose, sirop de riz, dextrose, érythritol, sucre de betterave et autres. Si vous ne savez pas si un aliment contient du sucre ajouté, regardez l'étiquette pour « glucides » et vous verrez la quantité de sucre en grammes. Évitez TOUS les édulcorants artificiels ou à faible teneur en calories.
- **Les produits laitiers** - les produits laitiers augmentent l'inflammation, et de nombreux diabétiques sont réellement allergiques aux produits laitiers, en particulier les produits laitiers transformés pasteurisés. En plus les produits laitiers contiennent du sucre naturel, le lactose qui peut affecter la glycémie. Évitez les produits laitiers les deux premières semaines de ce régime puis rajoutez-les progressivement et notez tout changement de glycémie ou d'autres réactions physiques ou allergiques dans la phase 2.
- **Les aliments traités, emballés** - évitez les aliments qui se présentent dans une boîte, un emballage, ou peuvent et contiennent plusieurs ingrédients. Beaucoup d'ingrédients ajoutés sont des amidons, des bouche-trous, des sucres et d'autres additifs chimiques. Évitez les repas surgelés, ils sont remplis de matières premières, de produits chimiques, d'amidons et de sucres !
- **Les boissons sucrées, y compris les jus de fruits (100%)** - Ces boissons heurtent votre système et injectent des sucres dans votre circulation sanguine presque instantanément. Même les jus de fruits sans sucre ajouté sont très élevés en fructose.
- **Les légumes amidonnés** - dans la phase 1, vous éliminerez les légumes riches en amidon. Vous pouvez les ajouter pendant la phase 2, tout en surveillant leur effet. Il s'agit notamment des pommes de terre blanches, des patates douces, des ignames, des betteraves, du maïs, des panais, des carottes, de la courge et des pois. Mangez des légumineuses en quantités limitées, sauf si vous êtes végétarien, vous pouvez les utiliser comme substitut de viande/protéines. Toujours manger une source de protéine et des légumes avant ces légumes amidonnés afin de maintenir un meilleur contrôle de la glycémie.
- **Fruits à index glycémique modéré/haut** - Évitez tous les fruits en conserve, ils contiennent souvent du sucre. Évitez également la pastèque, l'ananas, le cantaloup, les abricots, les pêches, les raisins secs, la papaye, le kiwi, la banane, la mangue et les oranges. Vous pouvez apprécier de délicieuses baies antioxydantes à faible index glycémique comme les fraises, les myrtilles, les framboises, les mûres et les cerises.

Après les premiers jours d'ajustement, vous constaterez non seulement que votre glycémie commence à se stabiliser, mais aussi que votre appétit diminue et que vos repas sont très satisfaisants et délicieux. Vous allez concentrer votre alimentation sur des aliments riches en nutriments, antioxydants, et pleins de phytochimiques puissants qui guérissent votre corps, ajoutent de l'énergie, brûlent des graisses et maximisent votre santé.

L'autre grande chose que vous remarquerez peut-être dans cette partie du régime d'inversement du diabète, c'est que vous allez perdre du poids sans effort - souvent une quantité importante dans la première semaine ! Les glucides supplémentaires et les sucres que vous UTILISEZ pour manger sont transformés en glucose, et parce que l'insuline a été libérée, tout ce glucose supplémentaire est stocké immédiatement en graisse. Sans l'offre constante d'aliments générateurs de glucose, votre corps apprendra à brûler les graisses pour fournir de l'énergie et deviendra très compétent au fil du temps.

Une fois que votre *glycémie à jeun* se stabilise sous 100 (donnez-vous 2 semaines - ou plus si nécessaire) vous pouvez avancer à la phase 2 de régime d'inversement du diabète, où vous pouvez commencer à ajouter des glucides complexes sains.

Si vous sentez que vous vous égarez et que vous sortez des rails, revenez à la phase 1 pendant quelques semaines ou, si longtemps que cela vous prend pour que vous retrouviez une glycémie STABILISÉE. Ensuite, vous pouvez revenir à la phase 2 à nouveau.

Que mangez-vous si vous êtes végétarien

Je ne fais pas la promotion d'un mode de vie végétarien ou végan - je pense que nos corps ont besoin de protéines/grasses et de nutriments complets que fournissent les protéines animales - y compris la viande rouge, le poisson, la volaille, les œufs et les produits laitiers (si toléré). Beaucoup de personnes, en particulier les diabétiques, ne peuvent pas synthétiser les acides aminés nécessaires pour obtenir des protéines complètes à partir de sources végétales, et les céréales et autres aliments utilisés comme sources de protéines pour les végétariens et les végétaliens sont très inflammatoires et peuvent provoquer des réactions allergiques ou des sensibilités alimentaires chroniques.

Les végétariens manquent également de fer héminique (le fer biodisponible que votre corps a besoin), les acides gras oméga-3 essentiels, l'acide linoléique conjugué, les graisses saturées (nécessaires pour les hormones et le bon fonctionnement du cerveau, entre autres), ainsi que la vitamine B-12, une vitamine essentielle. Cependant, cela étant dit, je comprends que beaucoup de gens soient végétarien ou végétalien en raison de croyances personnelles, de croyances religieuses ou culturelles ou de l'environnement.

En combinant des protéines végétales incomplètes avec d'autres aliments - fromage, œufs ou poissons, vous augmentez la disponibilité de protéines dans votre alimentation. Si vous êtes végétalien, vous devez combiner des aliments tels que : des légumes avec des graines pour obtenir la combinaison correcte d'acides aminés nécessaires à votre santé.

Si vous mangez du soja, assurez-vous qu'il n'est pas d'OGM, car environ 90% du soja est

génétiquement modifié et très malsain pour vous. Parce que le soja a des « anti-nutriments » qui bloquent l'absorption de certains nutriments, le meilleur aliment de soja à manger est le Tempeh, du soja fermenté qui ne bloque pas les nutriments. Le Tempeh est également délicieux et moelleux avec une texture satisfaisante faisant penser à la viande. Vous pouvez substituer par du tempeh ici et là où des œufs ou de la viande sont suggérés dans certaines recettes. Utilisez également les haricots et autres légumineuses souvent pour les protéines.

Parce que ce régime d'inversion du diabète est très faible en glucides et à faible teneur en céréales, il est plus difficile d'obtenir les protéines nécessaires, en particulier dans la phase 1. Je vous recommande de garder la spiruline, le soja, le chanvre, le pois, le pois chiche, le riz ou d'autres protéines végétales à portée de main pour la phase 1 et compter dessus pour répondre à vos besoins en protéines. Ajoutez de la poudre de protéine à votre smoothie du matin et à votre snack de l'après-midi. Incorporez-en dans votre lait d'amande, de soja ou de chanvre non sucré pour ajouter des protéines supplémentaires. Cela aide également pour les fringales de glucides.

Bien que beaucoup de gens aient des raisons très légitimes de devenir végétarien, il serait peut-être utile d'ajouter de la viande, du poisson ou des œufs à votre alimentation si vous avez du mal à maintenir votre glycémie stable dans un régime végétarien. Les régimes végétariens en général, et les régimes végétaliens, en particulier, sont riches en glucides et en grains et il est extrêmement difficile de maintenir des niveaux de glucose stables et des niveaux de nutriments sur ce type de régime.



**N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau ou d'autres boissons non sucrées.
Essayez ceci si vous n'aimez pas boire de l'eau ordinaire :**

- **Faites votre propre eau aromatisée avec du concombre, des citrons, des oranges, des fraises, des framboises, de la menthe, du basilic, etc. Coupez et laissez reposer pendant un moment avant de servir.**
- **Eau minérale pétillante avec ou sans fruits ajoutés**
- **Thé vert ou noir, chaud ou glacé**
- **Thé aux herbes, chaud ou glacé**
- **Café-décaféiné glacé ou normal**

PLANS DE RÉGIME DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTÉ

PHASE 1

REPAS MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Smoothie du matin

- Poudre de protéines non sucrée (ou sucrée avec du stévia uniquement) (riz, chanvre, pois ou lactosérum traité à froid)
- 1/2 tasse de baies congelées ou fraîches
- Lait de chèvre non sucré, lait d'amande ou de noix de coco
- Petite poignée d'amandes ou de noix
- 1 c. à café de cannelle, 1 c. à café d'arôme pur de vanille
- Légumes verts, au besoin : petits Kale, épinards, blettes, etc. (vous ne sentirez pas le goût !)
- Mélangez les ingrédients dans un mixeur avec quelques glaçons

DÉJEUNER

Salade de protéines alimentaires

- Petits légumes verts prélavés, roquette, bébés Kale, épinards, etc.
- Tomates, poivrons verts, oignons rouges, autres légumes
- Toute viande restante du diners : poulet cuit, poisson, bœuf, etc., ou ajoutez un œuf à la coque, ou une demi-boîte de thon, de sardines ou de saumon rouge.
- Vinaigrette : huile d'olive extra vierge, vinaigre balsamique, ail émincé, sel et poivre de mer, origan, basilic et/ou romarin

DÎNER

Sachets de légumes et de viande pratiques (peuvent être faits à l'avance et conservés au réfrigérateur)

- 1 blanc de poulet ou morceau de poisson
- Toute combinaison de légumes : courgettes, oignons, carottes, haricots verts, etc.
- Gousses d'ail hachées, sel et poivre de mer, origan, basilic, romarin ou autres herbes préférées
- Arrosez d'huile d'olive extra vierge
- Sur un morceau de feuille carré, ajouter de la viande, des légumes, de l'ail, de l'huile d'olive et des assaisonnements
- Enroulez les ingrédients dans la feuille, pliez les bords ensemble
- Faites cuire ou grillez à environ 180 à 190 (chaleur moyenne du gril) pendant 15 à 20 minutes

CHOIX DE PETIT DÉJEUNER

Légumes aux œufs brouillés

- Quelques légumes à faible index glycémique que vous avez sous la main : Oignon, piment rouge ou vert, chou, épinards, courgettes, haricots verts, carottes, tomates
- 1 c. à café de beurre de pâturage, fondu à la poêle
- Faites sauter les légumes dans la casserole avec une $\frac{1}{2}$ c. à café de flocons de curcuma et de piment (facultatif)
- Fouettez 1 à 2 œufs dans une tasse et ajoutez à la poêle chaude avec des légumes et faites brouiller ensemble

Mini quiche aux œufs

Mélangez l'ensemble :

- 4 œufs
 - Du Bacon naturel découpé ou du jambon cru
 - Oignon cuit et haché
 - Épinards égouttés
 - Petite quantité de Tabasco ou autre sauce piquante
 - Faites cuire au four dans des moules à muffins pendant 20 minutes.
- À faire à l'avance et réchauffez pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou les collations

Petit-déjeuner frit

Dans une casserole à feu moyen ajoutez :

- 1 c. à soupe de beurre
- Des champignons émincés
- Poivron rouge, jaune ou vert haché
- Courgettes hachées
- Oignon rouge émincé
- Ail haché
- Coupez du bacon naturel (cuit) ou des restes de viande ou de poisson
- Garnissez de tomate fraîche et assaisonnez avec du Tabasco ou autre sauce piquante

Pancakes de lin et de baies

Mélangez dans un bol :

- 2/3 tasse de graines de lin moulues
- 2 œufs
- 1 c. à café de vanille
- 1 c. à café de cannelle
- 1/4 c. à café de muscade

Ajustez le mélange pour que ça fasse une pâte à pancake épaisse. Si le mélange est trop fluide ajoutez plus de lin, si trop épais ajoutez de l'eau ou de l'amande, du lin ou du lait de chanvre. Faites cuire au four avec 1 c. à soupe de beurre à feu moyen. Retournez quand c'est brun doré. Garnissez de fraises, de framboises, de myrtilles ou de mûres.

SNACK, CHOIX DU MATIN (seulement si besoin)

- 2 poignées d'amandes crues, de noix, de pistaches ou d'autres noix
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 avocat avec de la sauce piquante
- 2 à 4 tranches de fromage organique, cru et de pâturage
- Bœuf naturel séché (sans produits chimiques ajoutés)
- 1 œuf dur avec des carottes découpées, du céleri, du concombre ou des poivrons jaunes et rouges

CHOIX DE DÉJEUNER

Wraps de laitue

- 2 à 3 tranches de dinde ou de bœuf naturel (sans nitrates/sans nitrites)
- Avocat, oignon rouge, tomate, carottes déchiquetées ou toute autre légume lumineux
- Bourgeons
- Grande feuille de Boston, bavette ou feuille de laitue OU
- Roulez dans la feuille de laitue

Avocats farcis au thon

- Mélangez une petite boite ou une ½ boite plus grosse de thon albacore (utilisez la variété à l'huile d'olive ou sans huile)
- Oignon rouge, carottes, poivre vert ou rouge (autres légumes que vous souhaitez ajouter).
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, pressez du citron frais.
- Mélangez et farcissez le demi avocat noyau enlevé, arrosez de sauce Sriracha.

Mon déjeuner facile préféré :

- Salade énorme de roquette ou jeune laitue avec une variété de légumes : tomates, concombres, avocats, tomates, poivrons rouges, champignons, oignons verts ou rouges, etc.
- Ajoutez 1 à 2 œufs durs, ou des tranches de dinde, de poulet, de thon ou de saumon (tous les restes de viande ou de poisson du dîner sont excellents ici).
- Vinaigrette : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, c. à café de moutarde de Dijon, ail émincé et herbes fraîches ou séchées (basilic, origan, sauge, thym).

Salade aux œufs

- 2 à 3 œufs durs
- 1 c. à soupe de mayonnaise (maison) ou huile d'olive extra vierge
- Oignon haché, céleri haché
- Moutarde - autant que vous voulez
- Flocons de sel, de poivre et de piment

- Servez sur un lit de blettes ou d'épinards bio ou enveloppez dans des feuilles de laitue

Délicieux « sandwiches »

- 1 ou 2 gros morceaux de laitue Bibb, Boston ou de la romaine
- 2 tranches de dinde naturelle ou des restes de poulet cuit au four
- Laitue, tomate, oignon rouge, avocat
- Coupez l'avocat sur la laitue, recouvrez avec de la dinde, de la tomate, de l'oignon rouge et le haut avec de la laitue et quelques feuilles de basilic frais.

Œufs farcis au Guacamole

- Faites du guacamole avec de l'avocat frais, de l'ail, du jus de citron, de l'oignon, de la tomate, de la coriandre
- Faites bouillir 4 à 6 œufs, frais, tranchés en deux dans le sens de la longueur et sortez les jaunes
- Écrasez les jaunes et ajoutez au guacamole, mettez dans les blancs cuits
- Faites refroidir avant de servir
- Savourez avec des légumes frais hachés ou sur des légumes verts organiques

SNACK AU CHOIX MILIEU D'APRÈS-MIDI (uniquement si vous voulez)

- 1 œuf dur et carottes, poivrons rouges ou verts
- 2 morceaux naturels de dinde (sans conservateurs style nitrites/nitrates) avec de la pomme ou de l'avocat
- 1/2 tasse de baies et une poignée de noix, beurre de noix
- Poignée d'amandes crues, noix, noix de cajou, noix mélangées
- Une poignée de bœuf, saumon ou dinde séché naturel
- Deux tranches de dinde naturelle (sans nitrites/nitrates) avec la moitié d'un avocat en tranches.

CHOIX DE DÎNER

Burger de bœuf de pâturage

- Pas de pain ! Cuit à point (c'est sain s'il s'agit d'un bœuf de pâturage, et en fait plus sain) avec du sel de mer et du poivre. Ajoutez de la moutarde si vous le souhaitez. Évitez le ketchup, il contient trop de sucre.
- Chou vert bio sauté, légèrement cuit au beurre, à l'ail et au jus de citron, saupoudrez de pignons, d'amandes ou de noix.
- Servez le hamburger sur les feuilles de laitue pour remplacer le « pain ». Ajoutez de la moutarde, des tomates et des oignons si vous voulez.

Saumon sauvage aux légumes sautés

- Coupez le saumon en morceaux et faites sauter dans une poêle avec : Asperges, courgettes, tranches de poivrons rouges, champignons, oignons, ail

- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre de pâturage
- Du basilic frais ou de la coriandre fraîche
- Ajoutez les tomates fraîches juste avant de servir
- Jus de citron vert, flocons de piment au goût

Salade Niçoise

- Légumes jeunes, épinards, roquette ou toute autre combinaison
- 1 œuf bouilli, découpé
- 1/2 tasse de haricots verts
- 1/2 tasse de haricots blancs
- Petite boîte de thon ou de saumon au naturel
- Vinaigrette : 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, c. à café de moutarde de Dijon, câpres, sel de mer et poivre

Courge spaghetti sauce Marinara sans viande

- Faites cuire les courge spaghetti dans une casserole avec la moitié d'eau à 190 jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Arrosez avec de l'huile d'olive le jus de cuisson, du sel de mer et du poivre.
- Faites revenir l'ail haché dans la poêle, ajoutez :
- 1 boite de sauce tomate
- 1 à 2 c. à café d'origan
- 1 c. à café de basilic
- Vous pouvez ajouter du tempeh, du tofu ou des haricots noirs pour ajouter des protéines
- Servez sur la courge spaghetti ou sur des spirales de légumes cuits

Chili de poulet mijoté

- Ajoutez des cuisses de poulet ou coupez un poulet dans une mijoteuse
- 1 petit poivron vert doux et haché
- 1 petit ou demi-gros oignon rouge, haché en morceaux
- 1 à 2 c. à soupe de poudre de chili
- 2 c. à café de cumin
- 1 petite boîte ou pot de tomates organiques, OU ajoutez un petit récipient de salsa (vérifiez les ingrédients pour vous assurer qu'il n'y a pas de sucre ou de sirop de maïs ajouté)
- Du sel de mer et des flocons de piments rouges au goût
- Cuire à feu doux pendant 6 heures
- Garnir de coriandre, de tomates et d'avocat hachés. Servir sur de grandes feuilles de laitue comme « coquilles de tacos ».

Salade du sud

- Salade romaine hachée, mini légumes verts, roquette
- Tomate
- Haricots noirs
- Oignon rouge émincé
- Ail émincé

- Poivron rouge ou poivron rouge rôti
- Olives noires
- Coriandre
- Avocat
- Poulet ou poisson cuit ou haché
- Salsa (pas de sucre ajouté)
- Vinaigrette : 1 à 2 morceaux de citron frais, écrasés, d'olive, d'ail, de sel de mer et de poivre ou de piment rouge
- Ajoutez tous les ingrédients dans un grand bol, ajoutez l'assaisonnement

CHOIX DE DESSERTS OU SNACKS DU SOIR (seulement si vous voulez)

- 2 à 3 morceaux de chocolat noir (70 % de cacao ou plus est le mieux).
- Amandes ou noix crues, $\frac{1}{2}$ tasse de myrtilles, mûres, fraises, cerises ou framboises, avec une c. à café de cannelle saupoudrée sur le dessus.
- Tasse de thé rooibos vert, blanc ou rouge, sucré avec de la stévia.

Consultez plus de recettes délicieuses et satisfaisantes dans les livres de recettes de régime de lutte contre le diabète et de minceur ultime de Dave Ruel et Karine Losier, deux professionnels qui ont mis au point plus de 250 recettes pour lutter contre le diabète, le cholestérol et l'antivieillissement : <http://www.cuisinerminceur.com>

Note importante

Parce que les herbes et les épices ont un pouvoir sanguin aussi puissant, des antioxydants, des pouvoirs anti-inflammatoires, ajoutez-les généreusement à la plupart des plats que vous préparez. Gardez le basilic, l'origan, la sauge, le thym, la coriandre et le persil frais ou secs à portée de main et ajoutez-les à vos salades, plats cuisinés et même aux œufs. Et n'oubliez pas d'inclure les supers épices d'inversion du diabète : curcuma, piment de Cayenne, clous de girofle, cannelle, ail frais, origan, basilic, romarin et gingembre.

Chapitre 13



Phase 2 - Maintien de votre glycémie et optimisation de votre santé, vous êtes presque arrivé !

Maintenant que vous avez désintoxiqué votre système du sucre, des produits chimiques, du gluten et des addictions de produits alimentaires transformés et que vous avez une glycémie stable, vous pouvez commencer à introduire de nouveaux aliments (LENTEMENT) pour maintenir votre glycémie et optimiser votre santé. Une fois que votre glycémie est contrôlée de façon régulière (2-4 semaines), vous pouvez passer à la phase 2 du régime d'inversion du diabète.

Dans cette phase, vous réintroduirez quelques-uns des glucides ***non transformés***, des fruits et autres aliments qui n'étaient pas autorisés dans la phase 1.

Vous devriez réintroduire soigneusement et lentement chaque nouvel aliment et surveiller votre glycémie pour évaluer votre réaction à ces aliments. Tout le monde ne répondra pas de la même façon, de sorte que certaines choses que vous pensez ne pas nuire à votre glycémie pourraient l'affecter, et d'autres choses peuvent ne pas l'affecter autant que vous le penseriez.

Et - important de noter - certains jours, vous pouvez réagir différemment. Il existe de nombreuses variables qui peuvent affecter votre glycémie au jour le jour. C'est pourquoi garder un journal de vos réactions glycémiques ainsi que les différentes variables peut être extrêmement utiles pour établir des modèles et de nouvelles habitudes plus saines.

Familiarisez-vous avec l'index et la charge glycémique pour vous assurer que vous restez dans la gamme « faible » à « modérée » des aliments glycémiques. Dans la phase 2, vous pouvez également réintroduire des grains entiers et intacts tels que le riz brun, le riz sauvage, le quinoa et l'avoine (à l'ancienne, à cuisson lente, pas instantanée) et certains fruits dans la gamme IG/CL modérée.

Il est recommandé de continuer à éviter le gluten en raison de ses propriétés inflammatoires, et parce que la plupart des aliments contenant du blé ou du gluten sont très raffinés. Le blé a également la capacité d'augmenter considérablement le taux de glycémie, même le blé complet. Et n'oubliez pas que les aliments étiquetés « sans gluten » sont souvent des amidons très raffinés

- et souvent TROP pour votre glycémie - alors évitez également ces aliments. Évitez le maïs et les aliments contenant du maïs, de la féculle de maïs, du sirop de maïs et du sirop de maïs à haute teneur en fructose.

Si vous ne souffrez pas d'allergies, de sensibilités ou d'intolérance au lactose, vous pouvez essayer d'ajouter du fromage cru, non pasteurisé et du yaourt ou du kéfir non sucré (entier). Encore une fois, il vaut mieux éviter le lait, il a de nombreuses propriétés inflammatoires.

Évitez le lait écrémé - sans graisse, il augmente la glycémie et ne sert à rien en ce qui concerne les nutriments. Ce peut être un bon moment pour essayer des aliments avec des produits laitiers et surveiller vos réactions. Les produits laitiers peuvent provoquer une inflammation, un gain de poids, une faim excessive, des fluctuations de glycémie, une dépression ou une anxiété, des problèmes d'acné, de sinus, des allergies accrues et une diminution de la fonction immunitaire.

Faites attention à votre réaction immédiatement après votre consommation, quelques heures plus tard, puis 24 à 48 heures plus tard. Souvent, les allergies alimentaires ne se présentent pas immédiatement, mais ont des effets perceptibles 24 à 48 heures plus tard.

N'oubliez pas que *l'ordre dans lequel vous mangez vos aliments* a un très grand impact sur la réponse de votre glycémie. Mangez des protéines et des légumes AVANT de manger des glucides pour maintenir votre glycémie jusqu'à 30 % moins élevée. Et remplissez-vous d'aliments les plus nutritifs et les plus sains avant de manger des glucides. Une raison supplémentaire de laisser passer la panière de pain, les chips et la salsa avant votre repas, et de manger une salade saine à la place.

Vous pouvez travailler avec votre médecin et diminuer les médicaments ou supprimer les médicaments, car vous avez appris à contrôler votre glycémie avec votre alimentation et vos exercices. Vous devriez constater que votre glycémie est toujours inférieure à 100, et vous devriez pouvoir la maintenir dans la gamme la plus optimale de 75 à 85 mg/dl. Faites également attention à vos niveaux de HbA1c, ils devraient être en DESSOUS de 5 %.

J'espère que vous êtes sur la voie de créer de nouvelles et puissantes habitudes de santé qui vous apportent d'excellents avantages et vous accompagneront pour le reste de votre vie. Les habitudes prennent AU MOINS 4 semaines pour être acquises et continues, cette phase de régime vous aidera alors à conserver les habitudes saines que vous avez apprises et à maintenir votre alimentation pour le reste de votre vie, avec plus de facilité à les maintenir.

Vous commencerez à voir certains des avantages de manger un régime RÉELLEMENT sain avec des aliments hautement nutritifs pour la première fois. Des avantages comme : un sommeil plus rafraîchissant, une meilleure humeur globale, une peau plus claire, plus lisse, une meilleure respiration, plus d'énergie, une perte de poids et une réduction des envies de nourriture indésirable, tout en sachant que les aliments sont sains et bénéfiques pour votre corps. Ce sont les avantages d'un mode de vie sain et ils ont des effets énormes sur chaque partie de votre vie. Les relations s'améliorent, la productivité au travail s'améliore, et vous trouvez de la force et de l'énergie pour poursuivre vos activités !

C'est la partie du régime de superaliments inverseurs de diabète pour laquelle je veux vous encourager pour renforcer votre détermination à vous y tenir ! Au fur et à mesure que vous continuez ces nouvelles habitudes de vie saines et de mode de vie, vous verrez que les effets merveilleux continueront à s'accumuler et s'ajouter les uns aux autres. Votre corps continuera de changer, d'évoluer et de se transformer pour le mieux, votre santé continuera à s'améliorer et votre risque d'autres maladies continuera de diminuer de façon spectaculaire. Votre poids continuera à diminuer et vous verrez un nouveau vous, plus mince, qui vous regardera dans la glace avec un grand sourire !

Votre corps commencera à s'adapter et deviendra généralement une machine à brûler des graisses, car vous évitez de brûler les glucides comme source d'énergie. Rappelez-vous que les glucides et le glucose sont ce vers quoi votre corps se tourne comme source de carburant le plus simple, de sorte que dès que vous commencez à absorber plus de glucides, les niveaux de glucose augmentent pour revenir à la combustion du glucose, ce qui signifie que vous ne brûlez plus de graisse. Une fois que vous avez établi la capacité de combustion des graisses, une incartade ou deux ne détruiront pas totalement vos efforts.

L'objectif de la phase 2 est de vous aider à continuer à rééduquer vos goûts pour des aliments sains et à continuer de renforcer les habitudes de santé que vous avez commencé à la phase 1. Et vous allez ajouter des petites quantités de glucides complexes et des aliments d'index glycémique modérés, tout en continuant à faire le point sur les réponses de votre corps aux aliments, en maintenant un taux de glycémie faible et régulier, et en forgeant des habitudes plus concrètes et sécurisées. Maintenir votre alimentation et développer des habitudes alimentaires saines est important, et il est sage de continuer à manger principalement des aliments à index glycémique BAS pour le reste de votre vie.

Chaque fois que vous vous sentez en train de dérailler et revenir à certaines habitudes malsaines ou manger des aliments que vous ne devriez pas manger, revenez à la phase 1 pendant une semaine ou deux et réinitialisez votre corps à l'endroit où il se trouvait, Et récupérez votre glycémie.

Bien que vous puissiez réinitialiser votre taux de glycémie à des niveaux sains, n'oubliez pas que vous conserverez toujours une tendance à avoir du diabète, donc vos taux de glycémie peuvent s'élever facilement si vous ne conservez pas votre régime alimentaire et ne suivez pas votre glycémie régulièrement.

Dans la phase 2, vous pouvez manger autant que vous voulez d'aliments répertoriés dans la phase 1, tout en ajoutant de petites quantités de légumes d'IG modéré : pommes de terre blanches, patates douces, courges, haricots, betteraves, maïs, carottes, et des pois. Toujours manger une protéine et des légumes en même temps que vous mangez l'un de ces aliments, mieux encore, consommez les protéines et les légumes AVANT pour mieux contrôler l'effet sur votre glycémie. Gardez des portions de ces légumes à glycémie élevée jusqu'à $\frac{1}{2}$ tasse ou moins PAR JOUR.

N'oubliez pas ces principes importants pour manger tout type de nourriture contenant des glucides :

1. *Ne mangez jamais de sucres seuls. Étudiez l'index glycémique des aliments et sachez quels sont ceux avec un index glycémique haut et ceux avec un index glycémique bas.*
2. *La combinaison d'aliments à faible index glycémique avec des aliments à index glycémique plus élevé contribue à réduire l'effet glycémique global sur votre système.*
3. *Plus le grain est raffiné (grain entier vs farine), plus la valeur glycémique est élevée.*
4. *La quantité est importante : la taille de la portion de nourriture à index glycémique élevé que vous mangez fait une différence dans la charge glycémique. Donc, mangez de petites portions de nourriture à index glycémique élevé.*

Suivez votre glycémie pour avoir un contrôle effectif sur les aliments qui ont une action sur votre glycémie. Utilisez votre journal et assurez-vous d'enregistrer la glycémie immédiatement après le dîner, et 1 à 2 heures plus tard, avant le coucher et après le réveil. Tous les aliments qui provoquent une augmentation de votre glycémie, en particulier si elle reste supérieure pendant un certain temps, doivent être retirés et ensuite réintroduits avec soin une fois de plus. Si les aliments délinquants continuent d'affecter votre glycémie, il est préférable de les éviter ou de seulement en manger en petites quantités et en suivant les principes ci-dessus. Notez également comment vous vous sentez : génial, énergique, lent, fatigué, irritable, affamé, fringale pour certains aliments, etc.

Vous pouvez essayer d'ajouter des produits laitiers en petites quantités et enregistrer votre réaction. Mangez des produits laitiers un seul jour ; enregistrez tous les effets immédiats, les effets 2 à 4 heures après, et tout effet 12 à 24 heures plus tard.

(Par exemple, ma réaction générale à la consommation de produits laitiers est que je remarque instantanément que ma tête est congestionnée et que j'ai mal à l'estomac ; 2 à 4 heures plus tard, je suis très mal à l'aise, et 12 à 24 heures plus tard, je suis groggy, j'ai des cernes, j'ai le cerveau embrouillé et je suis très déprimé.) Tout ça en consommant des produits laitiers.)

Rappelez-vous que certaines réactions peuvent ne pas sembler liées à la nourriture offensante, mais elles peuvent l'être. Elles peuvent être aussi variées qu'un pic de glycémie, l'irritabilité, d'envies, de somnolence, de confusion cérébrale ou de dépression. Faites attention à la façon dont vous vous sentez, physiquement et mentalement.

Important à noter : alors que vous POURRIEZ ajouter certains de ces sucres complexes à la phase 2, vous n'y êtes PAS obligé. Il est préférable de prendre l'habitude de manger principalement les aliments de la phase 1 et d'ajouter parfois certains aliments de la phase 2. Gardez les portions petites et limitez les repas lorsque vous pouvez consommer des protéines, des graisses saines et des fibres à partir de légumes ainsi que ces aliments.

Assurez-vous de consommer des protéines adéquates dans votre alimentation. Une toute nouvelle étude montre que la consommation de protéines au petit-déjeuner ralentit réellement les pics de glycémie postprandial (après le repas) le reste de la journée. Une simple règle de base pour obtenir la bonne quantité de protéines si vous êtes une femme consiste à manger une portion de la taille d'une paume de main de poulet, de poisson, de bœuf ou d'autres protéines de votre choix, à chaque repas - si vous êtes un homme autorisez-vous deux portions de la taille d'une paume de main.

Les aliments à inclure de la phase 1

- Bœuf de pâturage
- Poisson sauvage : surtout le saumon, les sardines, la morue et le flétan
- Volaille élevée à l'air libre
- Œufs entiers organiques, de poules élevées à l'air libre ou œufs pasteurisés
- Graisses saines - Huile de noix de coco vierge, graminées, beurre de pâturage, huile d'olive extra vierge, huile d'avocat, noix crues
- Légumes - autant que vous voulez en manger
- Avocats
- Noix
- Baies - cerises, fraises, framboises, mûres

Les aliments de phase 2 que vous pouvez ajouter (petites portions *)

- Avoine à cuisson lente
- Sarrasin
- Riz brun (farine de riz complète non marron)
- Riz sauvage
- Quinoa
- Farine sans gluten : pois chiches, haricots, chanvre, noix de coco, farine d'amande, farine de chia ou farine de lin
- Pain Ezekiel - si intolérant au gluten
- Orge perlée entière
- Haricots-noirs, pinto, pois chiches, blancs, lentilles, soja, rein, pois noirs, etc.
- Pâtes au riz brun à grains entiers cuites al dente
- Pommes de terre douces, pommes de terre blanches (avec de la peau, de préférence la variété à peau rouge, elles sont moins glycémiques)
- Houmous
- Crème glacée
- Le lait et le fromage entiers (de préférence crus, non pasteurisés)

- Yogourt ordinaire et yaourt grec
- Pomme (petite ou la moitié d'une grande pomme - les pomme des épiceries continuent de devenir de plus en plus grosses)
- Pamplemousse
- Orange
- Pêche
- Poire
- Raisin

**Conservez la taille des portions à environ une demi-tasse ou moins.*

Surveillez toujours la glycémie attentivement lorsque vous ajoutez ces aliments à votre alimentation. Mangez-les en combinaison avec d'autres aliments sains - des protéines, des graisses et des légumes pour minimiser l'effet sur la glycémie. Mangez des protéines, des graisses et des légumes en premier, ce qui aidera à réduire la glycémie. Les aliments de phase 2 ne doivent être consommés qu'une seule fois par jour !

Notez les résultats avec d'autres variables : le sommeil, le stress, l'exercice, les médicaments et les quantités et autres aliments consommés en même temps.

Aliments à éviter :

- **Grains et gluten** - Tous les grains, y compris l'avoine, le riz sauvage, le riz brun, le riz blanc, le quinoa, le teff, le maïs et surtout le blé et le gluten. Même si vous ne pensez pas que vous êtes intolérants au gluten, je vous conseille vivement d'éviter le gluten et le blé. Évitez tous les produits « sans gluten », beaucoup d'entre eux sont des amidons transformés à index glycémique très élevé.
- **Tous les sucres et les aliments contenant des sucres** - miel, sirop d'érable, sucre de canne, sirop de maïs à haute teneur en fructose, sirop de maïs, jus de fruits (jus de fruits non sucrés), sucre de canne, sucre brun, sucre brut, fructose, glucose, sirop de riz, dextrose, érythritol, sucre de betterave et autres. Si vous ne savez pas si un aliment contient du sucre ajouté, regardez l'étiquette pour « glucides » et vous verrez la quantité de sucre en grammes. Évitez TOUS les édulcorants artificiels ou à faible teneur en calories.
- **Les produits laitiers** - les produits laitiers augmentent l'inflammation, et de nombreux diabétiques sont réellement allergiques aux produits laitiers, en particulier les produits laitiers transformés pasteurisés. En plus les produits laitiers contiennent du sucre naturel, le lactose qui peut affecter la glycémie. Évitez les produits laitiers les deux premières semaines de ce régime puis rajoutez-les progressivement et notez tout changement de glycémie ou d'autres réactions physiques ou allergiques dans la phase 2.
- **Les aliments traités, emballés** - évitez les aliments qui se présentent dans une boîte, un emballage, ou peuvent et contiennent plusieurs ingrédients. Beaucoup d'ingrédients ajoutés sont des amidons, des bouche-trous, des sucres et d'autres additifs chimiques. Évitez les repas surgelés, ils sont remplis de matières premières, de produits chimiques, d'amidons et de sucres !
- **Les boissons sucrées, y compris les jus de fruits (100%)** - Ces boissons heurtent votre système et injectent des sucres dans votre circulation sanguine presque instantanément. Même les jus de fruits sans sucre ajouté sont très élevés en fructose.
- **Les légumes amidonnés** - dans la phase 1, vous éliminerez les légumes riches en amidon. Vous pouvez les ajouter pendant la phase 2, tout en surveillant leur effet. Il s'agit notamment des pommes de terre blanches, des patates douces, des ignames, des betteraves, du maïs, des panais, des carottes, de la courge et des pois. Mangez des légumineuses en quantités limitées, sauf si vous êtes végétarien, vous pouvez les utiliser comme substitut de viande/protéines. Toujours manger une source de protéine et des légumes avant ces légumes amidonnés afin de maintenir un meilleur contrôle de la glycémie.
- **Fruits à index glycémique modéré/haut** - Évitez tous les fruits en conserve, ils contiennent souvent du sucre. Évitez également la pastèque, l'ananas, le cantaloup, les abricots, les pêches, les raisins secs, la papaye, le kiwi, la banane, la mangue et les oranges. Vous pouvez apprécier de délicieuses baies antioxydantes à faible index glycémique comme les fraises, les myrtilles, les framboises, les mûres et les cerises.

PLANS DE RÉGIME DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTÉ

PHASE 2

Les plans de repas de la phase 1 et de la phase 2 sont similaires, sauf que dans la phase 2, des aliments de phase 2 ont été ajoutés, tels que : haricots, riz, pommes de terre, quinoa, produits laitiers, etc.

REPAS MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Smoothie du matin

- Poudre de protéines non sucrée (ou sucrée avec du stévia uniquement) (riz, chanvre, pois ou lactosérum traité à froid)
- 1/2 tasse de baies congelées ou fraîches de votre choix
- Lait de chèvre non sucré, lait d'amande ou de noix de coco
- Petite poignée d'amandes ou de noix
- 1 c. à café de cannelle, 1 c. à café d'arôme pur de vanille
- Légumes verts, au besoin : petits Kale, épinards, blettes, etc. (vous ne sentirez pas le goût !)
- Mélangez les ingrédients dans un mixeur avec quelques glaçons
- Autres additifs : 1/2 boîte de citrouille organique, noix de muscade et demi pomme

DÉJEUNER

Salade de protéines alimentaires

- Petits légumes verts prélavés, roquette, bébés Kale, épinards, etc.
- Tomates, poivrons verts, oignons rouges, autres légumes
- 1/2 boîte ou 1/2 tasse de haricots noirs rincés, haricots blanc, lentilles cuites ou autres haricots, riz brun ou quinoa
- Une viande restante du dîner : poulet cuit, poisson, bœuf, etc.
- Vinaigrette : huile d'olive extra vierge, vinaigre balsamique, ail émincé, sel et poivre de mer, origan, basilic et/ou romarin

DÎNER

Sachets de légumes et de viande pratiques (peuvent être faits à l'avance et conservés au réfrigérateur)

- 1 blanc de poulet ou morceau de poisson
- Toute combinaison de légumes : courgettes, oignons, carottes, haricots verts, etc.
- Vous pouvez ajouter 1/3 tasse de haricots, de petite pomme de terre rouge, de

- riz brun ou de quinoa si vous le désirez
- Gousses d'ail hachées, sel et poivre de mer, origan, basilic, romarin ou autres herbes préférées
- Arrosez d'huile d'olive extra vierge
- Sur un morceau de feuille carré, ajouter de la viande, des légumes, de l'ail, de l'huile d'olive et des assaisonnements
- Enroulez les ingrédients dans la feuille, pliez les bords ensemble
- Faites cuire ou grillez à environ 180 à 190 (chaleur moyenne du gril) pendant 15 à 20 minutes

CHOIX DE PETIT DÉJEUNER

Légumes aux œufs brouillés

- Quelques légumes à faible index glycémique que vous avez sous la main : Oignon, piment rouge ou vert, chou, épinards, courgettes, haricots verts, carottes, tomates
- 1 c. à café de beurre de pâturage, fondu à la poêle
- Faites sauter les légumes dans la casserole avec une ½ c. à café de flocons de curcuma et de piment (facultatif)
- Garnir de fromage cru, si désiré
- Fouettez 1 à 2 œufs dans une tasse et ajoutez à la poêle chaude avec des légumes et brouillez ensemble

Mini quiche aux œufs

Mélangez ensemble :

- 4 œufs
 - Du Bacon naturel découpé ou du jambon cru
 - Oignon cuit et haché
 - Épinards égouttés
 - 1/2 tasse de fromage râpé si désiré
 - Petite quantité de Tabasco ou autre sauce piquante
 - Faites cuire au four dans des moules à muffins pendant 20 minutes.
- À faire à l'avance et réchauffez pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou les collations

Petit-déjeuner frit

Faire sauter dans une casserole jusqu'à ce que ce soit tendre :

- 1 c. à soupe de beurre
- Des champignons émincés
- Poivron rouge, jaune ou vert haché
- Courgettes hachées
- Oignon rouge émincé
- Ail haché
- Couper le bacon naturel (cuit)
- Garnissez de tomate fraîche et assaisonnez avec du Tabasco ou autre sauce piquante

Pancakes de lin et de baies au sarrasin

- 1/2 tasse de graine de lin moulue
- 1/4 tasse de farine de sarrasin pure
- 2 œufs
- Eau ou lait de lin, d'amande ou de coco, si nécessaire
- 1/2 c. à café de vanille
- 1 c. à café de cannelle
- 1/2 tasse de myrtilles, de mûres ou de framboises, écrasées
- Mélangez les pancakes dans un bol, faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient marron de chaque côté, servez avec une portion de baies sur le dessus

Petit déjeuner Bol de Yaourt énergétique

- Yaourt grec simple
- Ajouter 1/2 tasse de baies fraîches ou congelées
- Amandes, noix de pécan, macadamia ou noix

SNACK, CHOIX DE MILIEU DE MATINÉE (si vous le souhaitez, choisissez-en un)

- 2 poignées d'amandes crues, de noix, de pistaches ou d'autres noix, 1/2 tasse de myrtilles fraîches
- 2 c. à soupe de beurre et 1/2 pomme ou 1/2 poire
- 2 à 4 tranches de fromage de pâturage ou d'œuf dur
- Bœuf naturel séché (sans produits chimiques ajoutés)
- Houmous avec carottes découpées, céleri, concombre ou poivrons jaunes et rouges

CHOIX DE DÉJEUNER

Wraps de laitue

- 2 à 3 tranches de dinde ou de bœuf naturel (sans nitrates / sans nitrites)
- Avocat, oignon rouge, tomate, carottes déchiquetées ou toute autre légume lumineux
- Haricots noirs ou quinoa
- Grande feuille de Boston, bavette ou feuille de laitue
- Roulez dans la feuille de laitue

Wraps de Salade de thon

- Mélangez une petite boîte ou une ½ grande taille de thon germon (de la variété sans huile)
- Oignon rouge, carottes, poivre vert ou rouge (autres légumes que vous souhaitez ajouter).
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, presser du citron frais et
- Roulez dans la feuille de laitue Boston, Bibb ou d'algues Nori

Mon déjeuner facile préféré :

- Salade énorme de roquette ou jeune laitue avec une variété de légumes : tomates, concombres, avocats, tomates, poivrons rouges, champignons, oignons verts ou rouges, etc.
- Ajoutez 1 à 2 œufs durs, ou des tranches de dinde, de poulet, de thon ou de saumon (tous les restes de viande ou de poisson du dîner sont excellents ici).
- Ajoutez-y 1/2 tasse de fèves de votre choix : les garbanzos sont super
- Vinaigrette : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, c. à café de moutarde de Dijon, ail émincé et herbes fraîches ou séchées (basilic, origan, sauge, thym).

Salade aux œufs

- 2 à 3 œufs durs
- 1 c. à soupe de mayonnaise (maison) ou huile d'olive extra vierge
- Moutarde - autant que vous voulez
- Sel et poivre
- Servez sur un lit de blettes ou d'épinards bio ou enveloppez dans des feuilles de laitue
- Ou découpez le concombre et le céleri en 'chips' et mangez comme trempettes

Délicieux « sandwich » de sardine

- 1 ou 2 gros morceaux de lait romaine, Bibb ou Boston
- Sardines sans les arrêtes et sans la peau dans l'huile d'olive, ou les restes de poisson, de saumon ou de thon en conserve
- Laitue, tomate, oignon rouge, avocat
- Coupez l'avocat sur la laitue, ramenez avec de la dinde, de la tomate, de l'oignon rouge et recouvrez de laitue et quelques feuilles de basilic frais.
- Ou, vous pouvez utiliser un morceau de pain complet, sans gluten ou Ezekiel au lieu de la laitue

Œufs farcis au guacamole

- Faites du guacamole avec de l'avocat frais, de l'ail, du jus de citron, de l'oignon, de la tomate, de la coriandre
- Faites bouillir 4 à 6 œufs frais, tranchez en deux dans le sens de la longueur et sortez les jaunes
- Écrasez les jaunes et ajoutez au guacamole, mettez dans les blancs cuits
- Faites refroidir avant de servir
- Appréciez avec des légumes frais hachés ou sur des légumes verts organiques

Vous pouvez servir des restes de viande, de poisson ou de poulet, chauffés et servis avec des légumes verts ou des légumes cuits, du brocoli, etc. Vous pouvez ajouter ½ patate douce avec du beurre si vous le souhaitez, ou ½ tasse de quinoa.

CHOIX DE SNACK POUR LE MILIEU D'APRÈS-MIDI (uniquement si vous voulez)

- 1 œuf dur et carottes, poivrons rouges ou verts
- 2 morceaux naturels de dinde (sans conservateurs comme nitrites/nitrates) avec de la pomme ou de l'avocat
- 1/2 tasse de baies et une poignée de noix, beurre de noix
- Poignée d'amandes crues, noix, noix de cajou, noix mélangées, ajoutez 1/4 tasse de raisins secs si désiré
- Une poignée de bœuf, saumon ou dinde séché naturel
- Deux tranches de dinde naturelle (sans nitrites/nitrates) avec la moitié d'un avocat tranché ou 1/2 morceau de pomme ou de poire.

CHOIX DE DÎNER

POULET ET LÉGUMES GRILLÉS

- Poulet entièrement naturel (pas de sauce barbecue) (idéal pour les restes, les déjeuners et les snacks aussi !)
- Choux de Bruxelles à la vapeur ou brocoli
- Servez les légumes garnis d'une c. à café de beurre et pressez un citron frais
- 1/2 tasse de spaghetti de courge cuits au beurre

BURGER ET LÉGUMES

- Hamburger de bœuf nourri à l'herbe (pas de pain), moyennement cuit (c'est sûr à faire avec du bœuf nourri à l'herbe) avec du sel de mer et du poivre. Ajoutez de la moutarde si vous le souhaitez. Évitez le ketchup, il contient trop de sucre.
- Chou vert bio sauté, légèrement cuit au beurre, à l'ail et au jus de citron
- Servez le hamburger sur les feuilles de laitue pour remplacer le « pain ». Ajoutez de la moutarde, des tomates et des oignons si vous voulez.

SAUMON SAUVAGE AUX LÉGUMES SAUTÉS

- Coupez le saumon en morceaux et faites sauter dans une poêle avec : Asperges, courgettes, tranches de poivrons rouges, champignons, oignons, ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Du basilic frais ou de la coriandre fraîche
- Ajoutez les tomates fraîches juste avant de servir
- Jus de citron vert, flocons de piment au goût
- Mélangez 1/2 tasse de riz brun cuit

SALADE NIÇOISE

- Légumes jeunes, épinards, roquette ou toute autre combinaison
- 1 œuf bouilli, découpé
- 1/2 tasse de haricots verts
- 1 à 2 pommes de terre rouges petites (cuites) avec peau en quartiers
- Petite boîte de thon ou de saumon à l'eau

- Vinaigrette : 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, c. à café de moutarde de Dijon, câpres, sel de mer et poivre

COURGE SPAGHETTI EN SAUCE MARINARA À LA VIANDE

- Faites cuire la courge spaghetti dans une casserole avec la moitié d'eau à 190 jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Arrosez avec de l'huile d'olive le jus de cuisson, du sel de mer et du poivre. OU, utilisez des spirales végétales précuites et légèrement sautées.
- Faites brunir 450g de bœuf haché de pâtrage.
- Faites revenir l'ail découpé dans la poêle, ajoutez :
- 1 boite de sauce tomate
- 1 à 2 c. à café d'origan
- 1 c. à café de basilic
- Servez sur la courge spaghetti ou sur des spirales de légumes cuits

CHILI DE POULET MIJOTÉ

- Ajoutez des cuisses de poulet ou coupez un poulet dans une mijoteuse
- 1 petit poivron vert doux et haché
- 1 petit ou demi-gros oignon rouge, haché en morceaux
- 1 à 2 c. à soupe de poudre de chili
- 2 c. à café de cumin
- 1 petite boîte ou pot de tomates organiques, OU ajoutez un petit récipient de salsa douce (Vérifiez qu'il n'y a pas de sucre ou de sirop de maïs ajouté)
- Du sel et du poivre
- Cuire à feu doux pendant 6 heures
- Garnir de coriandre hachée, de salsa fraîche ou de tomates et d'avocat.
- Servir sur de grandes feuilles de laitue comme « coquilles de tacos ».
- Servir sur ½ tasse de riz brun ou quinoa, facultatif

SALADE DE FÊTE MEXICAINE

- Salade romaine hachée, légumes jeunes, roquette
- Tomate
- Haricots noirs, haricots rouges ou haricots pinto
- Oignon rouge émincé
- Poivron rouge ou poivron rouge rôti
- Olives noires
- Coriandre
- Avocat
- Poulet ou poisson cuit ou haché
- Salsa (pas de sucre ajouté)
- Vinaigrette : 1 à 2 morceaux de citron frais écrasé, d'olive, d'ail, de sel de mer et de poivre
- Ajoutez tous les ingrédients dans un grand bol, ajoutez l'assaisonnement

CHOIX DE DESSERTS OU SNACKS DU SOIR (seulement si vous voulez)

- 2 à 3 morceaux de chocolat noir (70 % de cacao ou plus est le mieux)
- Amandes ou noix crues, ½ tasse de myrtilles, mûres, fraises, cerises ou framboises, avec une cuillère à café de cannelle saupoudrée sur le dessus
- Tasse de thé rooibos vert, blanc ou rouge, sucré avec de la stévia.

Consultez plus de recettes délicieuses et satisfaisantes dans les livres de recettes de régime de lutte contre le diabète et de minceur ultime de Dave Ruel et Karine Losier, deux professionnels qui ont mis au point plus de 250 recettes pour lutter contre le diabète, le cholestérol et l'antivieillissement : <http://www.cuisinerminceur.com>

Note Importante

Parce que les herbes et les épices ont un pouvoir sanguin aussi puissant, des antioxydants, des pouvoirs anti-inflammatoires, ajoutez-les généreusement à la plupart des plats que vous préparez. Gardez le basilic, l'origan, la sauge, le thym, la coriandre et le persil frais ou secs à portée de main et ajoutez-les à vos salades, plats cuisinés et même aux œufs. Et n'oubliez pas d'inclure les supers épices d'inversion du diabète : curcuma, piment de Cayenne, clous de girofle, cannelle, ail frais, origan, basilic, romarin et gingembre.

Phase 1 et Phase 2 échantillons de recettes

COUPES INDIVIDUELLES DE QUICHES AUX ŒUFS ET AUX LÉGUMES



C'est un excellent repas ou une collation pour la phase 1 ou la phase 2. C'est un excellent repas à faire à l'avance et garder à portée de main toute la semaine au réfrigérateur pour un repas rapide, sain, à forte teneur en protéines, à faible glycémie, brûleur de graisse ou snack. Assurez-vous d'utiliser les jaunes d'œufs ainsi que les blancs, car les jaunes contiennent des graisses saines et la plupart des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Essayez des épinards ou du chou, des champignons hachés, des oignons verts, des poivrons rouges sucrés, des asperges ou des courgettes, ou tout ce que vous pouvez rêver.

INGRÉDIENTS :

- 6 gros œufs battus
- 1 petit sachet d'épinards organiques congelés
- ou de chignon haché ou d'autres légumes verts
- $\frac{1}{2}$ tasse de poivron rouge haché, asperges ou autres légumes
- $\frac{1}{2}$ tasse environ de fromage de pâturage râpé (facultatif)
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'oignon émincé
- Un soupçon de Tabasco, ou autre sauce pimentée, ou flocons de poivrons rouges
- Du sel de mer
- 1 à 2 tranches de jambon cru en dés, sans nitrate, saucisse ou de bacon si vous voulez
- Un moule à muffin pulvérisé avec de l'huile de cuisson antiadhésive pour 12 portions

INDICATIONS :

Faites chauffer le four à 180 degrés C. Vaporisez du spray de cuisson sur les moules à muffins. Décongelez et égouttez les épinards. Vous pouvez essorer les épinards avec votre main et retirez la majorité du liquide en excès.

Mélangez tous les ingrédients dans les œufs battus, et versez dans des gobelets à muffins. Faites cuire au four à 180 degrés pendant 20 minutes, ou lorsqu'un couteau inséré ressort propre. Faites refroidir au frigo avant de servir.

Vous pouvez réfrigérer et réchauffer dans une casserole (à feu doux avec couvercle) pour réchauffer. C'est excellent recouvert de salsa fraîche et d'avocats ! Pour 10 portions.

PANCAKES AUX BAIES ET GRAINES DE LIN FAIBLEMENT GLYCÉMIQUE



Les pancakes étaient éliminés du régime d'inversion du diabète -- jusqu'à maintenant. Ces crêpes à faible index glycémique sont admissibles dans la phase 1 si vous sentez que votre glycémie est maîtrisée. Idéal aussi pour la phase 2.

INGRÉDIENTS :

- 2 à 4 œufs
- $\frac{1}{4}$ de farine de noix de coco ou de farine de sarrasin
- 2/3 tasse de farine de lin moulu
- Une pincée de noix de muscade
- 1 c. à café de cannelle (ou plus si vous le souhaitez)
- Une pincée de sel
- 1 c. à café de vanille
- 1/4 à 1/3 tasse d'amande non sucrée, de chanvre ou de lait de coco ou d'eau
- Noix de pécan ou noix
- Framboises, mûres et/ou myrtilles, fraîches ou congelées

INDICATIONS :

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des noix et des baies. Mâchez les baies et les noix dans un petit bol, mettez de côté. Ajoutez plus de liquide si vous trouvez que la pâte est trop épaisse. Ajoutez de l'huile de coco ou du beurre dans une casserole et chauffez à feu moyen. Versez environ $\frac{1}{4}$ de tasse de pâte pour chaque pancake, ce qui permet à chaque côté de brunir avant de le faire sauter. Servez avec une petite quantité de beurre et de purée de baies. Pour 2 à 4 portions.

SALADE DE POULET AU VIN



Délicieux et sain pour la phase 1 ou la phase 2. Cette recette est l'une de mes favorites, adapté à partir d'une recette de la cave Robert Mondavi à Napa Valley. Elle fait un repas parfait avec des protéines de haute qualité, des graisses et des légumes sains, y compris du basilic qui lutte contre le diabète, plein d'antioxydants et de pouvoir de combustion des graisses. Profitez-en !

SALADE :

- 2 blancs de poulet cuits
- 225g d'asperges fines, coupées en morceaux de 5cm
- $\frac{1}{2}$ tasse d'olives niçoises ou autres olives noires, dénoyautées
- 10 tomates cerises, en quartiers
- 2 c. à soupe de câpre, égoutté et rincé
- 2 c. à soupe de basilic frais finement haché
- Parmesan Reggiano râpé

ASSAISONNEMENT :

- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1 Échalottes moyennes émincées
- 2 Généreuse cuillère de thym frais finement haché
- 1 c. à soupe ou plus de persil frais finement haché
- $\frac{1}{4}$ de tasse de jus de citron frais (1 citron moyen)
- Sel et poivre, selon votre goût

INDICATIONS :

Faites cuire les asperges pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais croustillantes. Égouttez et faites refroidir sous l'eau froide. Ajoutez les asperges, les olives, les tomates, les câpres, le basilic et le poivre dans le poulet ou les crevettes, et mélangez.

Mélangez les ingrédients pour l'assaisonnement et ajoutez au mélange de salade. Mélangez doucement pour combiner. Disposez sur un lit de légumes verts bio, de laitue Bio ou de laitue à feuilles rouges. Décorez avec le parmesan Reggiano (c'est la version italienne du fromage parmesan, généralement cru et vieilli, et plus savoureux). En utilisant un épluche légumes, épluchez quelques morceaux minces sur la salade.

Cela peut être préparé jusqu'à 6 heures à l'avance et réfrigéré. Ajoutez la vinaigrette juste avant de servir. Pour 2 à 4 portions, selon les appétits.

ŒUFS FARCIS AU GUACAMOLE



Un repas ou un snack parfait pour la phase 1 ou la phase 2. Ces délicieux œufs contiennent du guacamole sain additionné aux jaunes d'œufs. En plus de tous les excellents avantages sur la glycémie, la combustion des graisses que vous obtenez en mangeant des œufs avec le jaune, vous obtenez également des graisses, des vitamines et des minéraux sains de l'avocat. La graisse saine des avocats aide à contrôler les niveaux d'insuline et donne à votre cerveau un signal que vous êtes satisfait lorsque vous les mangez, de sorte que vous mangez moins. Cette collation à faible index glycémique satisfera votre faim, maintiendra votre taux de glycémie stable, et reconstituera et alimentera votre corps avec des nutriments brûleurs de graisses sains.

INGRÉDIENTS :

- 4 à 6 œufs, durs et refroidis
- 1 avocat
- 1 gousse d'ail haché
- ¼ de tasse d'oignon rouge finement haché
- 1 petite tomate roma ou prune, épépinée et hachée finement
- 2 à 4 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- De la sauce Frank's Redhot ou du Tabasco, plus ou moins au goût, selon le piquant ajouter ou non 1 c. à café de jus de citron.
- Du sel de mer

INDICATIONS :

Enlevez les coquilles des œufs durs et coupez en deux dans la longueur. Mettez les jaunes dans un petit bol avec de l'avocat, de l'ail, de la tomate, de l'oignon, de la sauce et du jus de citron.

Réduisez en purée les jaunes et l'avocat et mélangez-les. Assaisonnez avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu au goût. Remettez les blancs d'œufs avec le mélange jaune/guacamole, saupoudrez de coriandre hachée. Pour 4 portions.

LE MEILLEUR CHILI DU MONDE



J'aime ajouter des ingrédients inattendus dans ma recette de chili épice, non seulement pour une sensation de goût, mais pour augmenter les effets antioxydants et nutritifs. Vous pouvez ajuster les assaisonnements pour une version plus douce ou épicee.

L'origan contient du thymol et du romarin qui sont également des antioxydants très puissants. La cannelle peut abaisser le taux de cholestérol LDL (le mauvais), réduire le taux de glycémie, lutter contre certains types de cancer et prévenir les caillots sanguins nocifs.

La poudre de chocolat est remplie de flavonoïdes, d'antioxydants qui profitent à votre cœur et à votre corps. Il contient également une source riche en magnésium, un minéral dont la majorité des gens sont déficients.

Les poivrons rouges vous aident à brûler des graisses, augmenter le métabolisme, ouvrir les vaisseaux sanguins, lutter contre l'inflammation et soulager l'humeur. N'oubliez pas le pouvoir des oignons et de l'ail pour réduire la glycémie et leur propriétés anti-inflammatoires.

Dans la phase 1, omettre les haricots.

INGRÉDIENTS :

- 450g de bœuf haché de pâturage ou de viande de bœuf coupée en petits morceaux
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 oignon rouge moyen haché
- 2 ou 3 gousses d'ail hachées
- 1 petite boîte de piments verts doux, hachés
- 2 c. à soupe de cumin, ou plus au goût
- 2 à 4 c. à café de poudre de chili
- 1 c. à soupe d'origan
- 1 c. à soupe de cannelle
- 2 c. à café de cacao organique non sucré
- 1 boîte de tomates organiques cuites écrasées
- 1 à 2 tasses d'eau

- 1 à 2 c. à soupe de sauce Frank's red-hot
- ½ à 1 c. café de sucre
- Des flocons de piments rouges au goût (attention, cela devient plus épice à la cuisson !)
- Du sel de mer et des flocons de piments rouges au goût
- **Phase 2** - Ajoutez 50 à 400g de toute combinaison de haricots rouges, de haricots noirs ou de haricots pinto.

INDICATIONS :

Faites brunir la viande à feu moyen et ajoutez les oignons, de l'ail, du sel, du cumin et du piment lorsque la viande est presque cuite. Ajoutez le reste d'ingrédients et laissez mijoter à feu doux, 1 à 2 heures, en remuant de temps en temps. Ajustez les assaisonnements au goût, en gardant à l'esprit que les paillettes de poivron rouge absorbent la chaleur et augmentent d'intensité pendant la cuisson.

Garnir de tranches d'avocat et une généreuse poignée de coriandre. Pour environ 4 portions.

Note : c'est génial pour utiliser les restes et un bien meilleur goût quand c'est réchauffé. Les saveurs et les épices se mélangent ensemble et deviennent plus riches et plus savoureuses.

LÉGUMES ITALIENS AVEC COURGE SPAGHETTI



Photo courtoisie de www.imarriedanutritionist.com

Pour la phase 1, omettre la courge de spaghetti. Les tomates et la sauce tomate sont pleins d'un super nutriment appelé lycopène. Le lycopène est un caroténoïde qui aide à protéger contre le cancer du sein, du pancréas, de la prostate et de l'intestin, il réduit également le risque d'attaque cardiaque.

Les tomates fournissent aussi de la vitamine C, de la vitamine K et de la vitamine A. La vitamine A provient des caroténoïdes et du bêta-carotène, connus pour leur pouvoir de lutte contre le diabète. Ces antioxydants traversent le corps en neutralisant les radicaux libres dangereux qui pourraient endommager les cellules, provoquer une inflammation, des maladies cardiovasculaires, des complications diabétiques, l'asthme et le cancer du côlon.

SAUCE :

- 450g de saucisse italienne natures (naturelle, sans nitrite/nitrate) ou de bœuf haché de pâturage (si vous ne trouvez pas de saucisse hachée, vous pouvez la découper avant de cuisiner)
- 4 gousses d'ail, broyées et hachées
- 1 oignon rouge moyen haché
- Champignons émincés
- Courgette en tranche
- 1 boite de 400g de sauce tomate organique
- 1 petite boite de tomate concentrée biologique
- ¼ à ½ tasse de vin blanc ou de bouillon de poule bio
- 1 à 2 c. à café d'origan
- ½ c. à café de miel
- 1 c. à café de thym
- 1 c. à café de basilic
- 1 feuille de laurier
- **Phase 2 - Courge spaghetti, divisée longitudinalement et épépinée**

INDICATIONS :

Couper la saucisse et faire cuire. Ajoutez les légumes à la poêle et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides. Incorporez les épices, la sauce tomate, le concentré de tomate et l'eau. Ajoutez le miel, remuez et laissez mijoter, couvrez à feu doux pendant environ une heure. Mélangez de temps en temps.

Phase 2 Courge spaghetti

Chauffez le four à 190 degrés Celsius, et placez la courge spaghetti dans une poêle peu profonde avec environ la moitié d'eau. Couvrez avec du papier d'aluminium et faites cuire au four 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la courge spaghetti soit tendre, filandreuse et facile à enlever avec une fourchette. Versez de l'huile d'olive extra vierge et du sel de mer avant de servir.

Alors que la courge spaghetti est au four, préparez les légumes comme ci-dessus et servez sur la courge spaghetti. Pour 4 portions.

PAPILLOTES DE POULET OU POISSON ET LÉGUMES



C'est un repas délicieux pour la phase 1 ou la phase 2. La cuisson dans de la feuille d'aluminium constitue la base d'un repas délicieux, rapide et facile. Une fois que vous aurez pris le coup de main, vous trouverez des variations infinies : la seule limite est votre imagination !

Essayez de remplacer le poulet par du poisson, tout comme les légumes en fonction de la saison. Vous pouvez utiliser le four, du charbon ou une grille à gaz. Si vous utilisez le grill, placez les papillotes loin de la chaleur afin de ne pas trop les cuire. J'ai même utilisé cette recette quelques fois en camping, et ça fonctionne aussi très bien sur une grille sur un feu.

Les herbes et les épices fraîches ou séchées ont d'énormes quantités d'antioxydants concentrés et de nutriments, alors essayez différentes combinaisons pour une sensation de goût différente. Et soyez toujours généreux avec l'ail !

INGRÉDIENTS :

- 900g de blanc de poulet sans peau ou des cuisses désossées et sans peau
- 900g de saumon sauvage ou de morue ou autres poissons sauvages
- 1 oignon rouge ou blanc, tranché
- 450g de haricots verts frais, asperges, courgettes fraîches tranchées, courge d'été, etc.
- 2 à 4 c. à soupe de beurre de pâturage ou d'huile d'olive extra vierge
- 1 à 2 gousses d'ail haché
- 1 c. café (ou plus) d'origan, de basilic, de thym, de romarin ou d'autres herbes ; fraîches ou séchées
- Du sel et du poivre
- Des feuilles de cuisson, d'environ 30cm x 25cm
- **Phase 2** - Ajoutez 4 pommes de terre blanches ou douces, découpées en quartiers et tranchées en morceaux d'une épaisseur inférieure ou égale à 0,5cm ou ajoutez d'autres légumes dans votre papillote.

INDICATIONS :

Faites chauffer le four à 170-190 degrés C, ou chauffez le gril à feu moyen.

Placez une portion de viande au milieu de la feuille, étalez les légumes sur le dessus, arrosez d'huile d'olive extra vierge ou ajoutez un petit morceau de beurre de pâturage, assaisonnez avec de l'ail, des herbes, du sel et du poivre, et enveloppez dans un emballage rectangulaire les bords de la feuille ensemble sur le dessus et les côtés et pressez étroitement plusieurs fois pour sceller avec le jus.

Placez les papillotes sur une plaque à biscuits ou une poêle peu profonde et faites cuire au four pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la viande soit cuite et que les légumes soient tendres. Si vous cuisinez sur une grille, faites cuire à feu moyen et placez les papillotes à l'écart de la source de chaleur directe ou des charbons. En cas de cuisson sur un feu, attendez que le feu soit éteint et que les charbons deviennent rouges.

Pour les poissons, raccourcissez le temps de cuisson à environ 20 minutes ou moins, car le poisson cuit habituellement plus rapidement, selon la taille et le type. Essayez le saumon sauvage, la morue ou le tilapia. Pour 4 portions.

SALADE NIÇOISE



Riche en protéines, graisses et fibres saines, cette salade Niçoise fait un repas gratifiant et incroyablement sain. Vous pouvez le préparer quelques heures avant et ajouter le thon et la vinaigrette juste avant de servir. Vous pouvez remplacer le thon par du saumon sauvage en conserve ou des restes, ou tout autre morceau de poisson cuit qu'il vous reste.

Les légumes verts et les légumes à feuilles vert foncé sont des aliments alcalinisants. La roquette fait partie de la famille des choux, ce qui en fait une source d'antioxydants, de phytochimiques anticancéreux et une excellente source de vitamines A et C, d'acide folique, de calcium, de manganèse et de magnésium, ainsi que de potassium, de fer, de zinc, de riboflavine et de cuivre.

Les salades stimulent la croissance de bactéries intestinales saines, ce qui aide à stabiliser la glycémie et à prévenir le diabète. Avec une bonne quantité de probiotiques dans l'intestin, vous augmentez également votre système immunitaire et absorbez mieux les nutriments des aliments.

Pour la phase 2, vous pouvez ajouter des pommes de terre à la peau rouge fermement cuites. Une patate occasionnelle ne nuira pas à vos efforts, surtout lorsqu'elle est combinée avec d'autres légumes riches en fibres, des graisses saines et des protéines de bonne qualité.

INGRÉDIENTS DE LA SALADE :

- 2 ou 3 grosses poignées de laitues, laitues rouges hachées ou romaine
- 2 poignées de roquette
- 200g ou moins de haricots verts organiques frais ou congelés ou d'asperges
- 2 à 4 œufs, durs découpés
- 2 grandes ou 3 tomates mûres plus petites, hachées
- 1/3 tasse d'olives de Kalamata ou grecques
- ½ gros oignon rouge tranché finement
- Une poignée de persil haché
- 1 petite boîte de thon ou de saumon sauvage (égoutté), ou quantité égale de poisson cuit
- Des Câpres pour garnir
- **Phase 2 - 2 patates rouges nouvelles, découpées, bouillies et refroidies**

INGRÉDIENTS DE LA VINAIGRETTE :

- 1 à 2 gousses d'ail, écrasées et émincées
- 1 petite échalote, émincée
- ½ tasse d'huile d'olive extra vierge
- ¼ de tasse de vinaigre balsamique ou jus de citron frais
- ½ c. à café de moutarde de Dijon
- Du sel et du poivre, selon votre goût

INDICATIONS :

Faites cuire à la vapeur les haricots verts ou les asperges jusqu'à ce qu'ils soient tendres et craquants, puis faites refroidir sous l'eau froide. Fouettez ensemble les ingrédients pour l'assaisonnement.

Sur une grande assiette ou un bol peu profond, placez les légumes verts sur le fond et rangez les pommes de terre, les haricots verts, les œufs, les tomates, les olives et le thon dans des sections séparées sur les légumes verts. Arrosez avec l'assaisonnement et garnissez avec du câpre. Pour 2 à 4 portions.

DESSERT DE BAIES CROUSTILLANTES NATURES



Les noix croustillantes et les baies naturellement sucrées font un dessert savoureux et facile avec des antioxydants, des fibres et des vitamines. Pour la phase 2, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de sirop d'érable pur. Un goût sucré que votre corps aimera !

INGRÉDIENTS :

- 4 à 6 tasses d'un assortiment de baies ou de baies de votre choix : mûres, myrtilles, framboises et fraises
- Stévia au goût
- 1 tasse de noix de pécan
- $\frac{1}{2}$ tasse de noix
- $\frac{1}{4}$ tasse de raisins secs
- 2 c. à café de cannelle
- Yogourt grec simple
- 1 c. à café de vanille
- **Phase 2 - 1 cuillère à soupe de sirop d'érable pur**

INDICATIONS :

Placez des noix, de la cannelle, des raisins secs et de la stévia dans un robot culinaire, et procédez jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Saupoudrez le mélange de noix sur les baies et servir.

Phase 2 - Mélangez le sirop d'érable avec un mélange de noix.

Mélangez de la vanille avec du yogourt grec et ajoutez une petite quantité de stévia si vous le souhaitez, servez au-dessus des baies.

Consultez de nombreuses recettes délicieuses, alléchantes, pour la Phase 1 et la Phase 2 dans le guide de Recettes Contre le Diabète, y compris une variété délicieuse de plats sucrés à faible glycémie et des desserts comprenant :

- *Smoothie de Superaliments verts pleins d'énergie*
- *Piccata de poulet méditerranéen aux artichauts et aux câpres*
- *Tagine Marocaine de fruits de mer au Paprika*
- *Salade de légumes aux pommes et au thon*
- *Taboulé de Quinoa*
- *Salade d'été de Cantaloup*
- *Choux de Bruxelles rôtis avec sauce Bacon et Siracha*
- *Chou-fleur au curry rôti*
- *Hummus de noix de cajou*
- *Poivron rouge rôti Baba Ganousch (aubergines)*
- *Gâteau aux fraises à la farine de noix de coco*
- *Tarte de baies à la crème fouettée*
- *Boules énergétiques aux noix*
- *Pudding d'avocat au citron*

Rapides, faciles et délicieuses !

Sources (en anglais)

Adams, Mike. « How I cured diabetes in five steps, and why one-third of U.S. adults will have diabetes by 2050 » Natural News, octobre, 2010.

http://www.naturalnews.com/030150_diabetes_Americans.html

American Diabetes Association, « Statistics About Diabetes »,

Data from the *National Diabetes Statistics Report, juin 2014*

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/#sthash.jfGow0lr.dpuf>

Khan, Safdar, Muzaffar, Khattak, Anderson. American Diabetes Association, Diabetes Care, « Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People With Type 2 Diabetes », *American Diabetes Association, Diabetes journal. Décembre 2003.*

<http://care.diabetesjournals.org/content/26/12/3215.full>

Bernstein, Dr. Richard K., MD, Dr. Bernstein's Diabetes Solution: A complete Guide to Achieving Normal blood Sugars. Little, Brown and Company. Mars 2007

Bernstein, Dr. Richard K., MD, Dr.

« Avoid these 5 common mistakes to control diabetes. »

Bottom Line, Everyday Health en ligne. juillet 2013.

<http://bottomlinehealth.com/avoid-these-5-common-mistakes-to-control-diabetes/>

Bowers, Elizabeth Shimer. « Drinking tea for diabetes prevention ». Santé quotidienne. 2014.

<http://www.everydayhealth.com/news/drinking-tea-diabetes-prevention/>

Kasia Joanna Lipska MD, Bottom Line Health.com, « Don't be one of the millions of Americans Overtreated for Diabetes ». *Bottom Line Health en ligne. Mars 2015.*

<http://bottomlinehealth.com/dont-one-millions-americans-overtreated-diabetes/>

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.

Division of Health Interview Statistics, data from the National Health Interview Survey.

Statistical analysis by the Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Diabetes Translation. Diabetes Chart, United States Statistics. 28 mars 2013.

Diabetes.co.uk. « Vitamin D deficiency increases type 2 diabetes risk. » Mars 2015.

<http://www.diabetes.co.uk/news/2015/mar/vitamin-d-deficiency-increases-type-2diabetes-risk-92657342.html>

Ebeling, Catherine, Geary, Mike. *Le Top 101 des Aliments qui COMBATTENT le Vieillissement*, ebook. 2011.

<http://www.toutsurlesabdos.com/101-aliments-anti-vieillissement.html>

Fuhrman, Joel. *The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes*. HarperCollins. Kindle Edition. Décembre 2012

« Ginger Shown To Lower Blood Sugar. » Prevention Magazine. 10 avril 2014.

<http://www.prevention.com/health/diabetes/ginger-shown-lower-blood-sugardabetics>

Gorman, Christine. « Why so Many of Us are Getting Diabetes ». *Time: Health*. 27 décembre 2003.

Greenberg, Riva. *50 diabetes myths that can ruin your life: and the 50 diabetes truths that can save it.*
 Amazon.com Juillet 2009
<http://www.amazon.com/Diabetes-Myths-That-Ruin-Your/dp/0738213209>

Greenberg, Riva. « Glycemic Load and Glycemic Index: What's the Difference and Why Does it Matter? »
The Huffington Post Juin 2011
http://www.huffingtonpost.com/riva-greenberg/gl-and-gi_b_863126.html

Harvard T.H. Chan School of Public Health. « Sugary drinks and obesity fact sheet ». Juin 2012.
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sugary-drinks-fact-sheet/>

Huang, Elbert MD, MPH1, Basu, Anirban PHD1, O'Grady, Michael, PhD2 et Capretta, James C. MA3,
 « Projecting the Future Diabetes Population Size and Related Costs for the U.S ». *Soins du diabète.*
 Décembre 2009, vol. 32 no. 12 2225-2229.

Hyman, Mark, MD. *The Blood Sugar Solution.* Little, Brown and Company. Février 2012.
http://www.amazon.com/dp/031612737X/?tag=googhydr-20&hvadid=31562439317&hvpos=1t1&hvexid=&hvnetw=g&hvrand=16390893044258236484&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=b&hvdev=c&ref=pd_sl_3fm3mbglop_b

International Diabetes Federation. « Complications of diabetes. » 2014
<http://www.idf.org/complications-diabetes>

Jensen, MG et al. « Effect of alginate supplementation on weight loss in obese subjects completing a 12-wk energy-restricted diet: a randomized controlled trial ». *American Journal of Clinical Nutrition.* Juillet 2012

Ji, Sayer. « Grape Seed Extract Superior To Blockbuster Diabetes Drug, Preclinical Study Finds ». *Green Med Info.* Septembre 2013.
<http://www.greenmedinfo.com/blog/grape-seed-extract-superior-blockbusterdiabetes-drug-preclinical-study-finds>

Khardori, Romesh, MD, PhD, FACP. *Medscape*, « Type 1 Diabetes Mellitus. » Medscape.
<http://emedicine.medscape.com/article/117739-overview>

Manzella, Debra, RN. « Fructosamine – How is it different from HbA1c test. » Diabetes About.com
<http://www.labtestsonline.org/understanding/analytes/fructosamine/test.html>

MacLean CH, Mojica WA, Morton SC, Pencharz J, Hasenfeld Garland R, Tu W, Newberry SJ, Jungvig LK, Grossman J, Khanna P, Rhodes S, Shekelle P. « Effects of omega-3 fatty acids on lipids and glycemic control in type II diabetes and the metabolic syndrome and on inflammatory bowel disease, rheumatoid arthritis, renal disease, systemic lupus erythematosus, and osteoporosis. » Pub Med.gov. Mars 2004.

Mercola, Joseph, DO. « Diabetes Epidemic Expected to Double », 15 Décembre, 2009.
 Mercola.com.

Mitchell, Deborah. « How certain seaweeds may help type 2 diabetes. » EMaxHealth. Août 2013.
<http://www.emaxhealth.com/1275/how-certain-seaweeds-may-help-type-2-diabetes>

National Center for Chronic Disease Prevention and Promotion, « Diabetes Latest Figures. »
 Juin 2014

Université de Newcastle. « Type 2 diabetes reversed by losing fat from pancreas. » ScienceDaily. ScienceDaily, décembre 2015.

www.sciencedaily.com/releases/2015/12/151201141231.htm

Raw Michelle. « Studies show diet soda is linked to belly fat, type 2 diabetes and obesity. » Natural News. Juin 2015

http://www.naturalnews.com/050123_diet_pop_soda_consumption_obesity.html#ixzz_3dfE4atcA

Sears, Al, MD. « Glycemic Index and glycemic load chart ». AlSearsMD.com

<http://www.alsearsmd.com/glycemic-index/>

Sisson, Mark. « 25 ways to improve your insulin sensitivity. » Mark's Daily Apple.com. Avril 2015.

<http://www.marksdailyapple.com/25-ways-to-improve-your-insulinsensitivity/#axzz3ZNYM4alq>

Weil, Andrew, MD et Becker, Brian, MD, « Vitamim Library, Alpha Lipoic acid ». Septembre 2012.

<http://www.drweil.com/drw/u/ART03051/AlphaLipoic-Acid-ALA.html>

Organisation mondiale de la santé « The cost of diabetes. » Fiche d'information no 236.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs236/en/>

À propos des auteurs

CATHERINE EBELING, Infirmière Diplômée Spécialisée

Catherine (Cat) Ebeling est une infirmière diplômée spécialisée, avec trente ans d'études sur le régime, la nutrition, les allergies alimentaires, la perte de poids et la maladie. Catherine est une experte internationale de l'antivieillissement, la longévité, le bien-être et la vie « verte ». Elle a voyagé dans le monde entier pour étudier, rechercher, enseigner et observer des régimes durables et des pratiques sanitaires des populations les plus saines et vivant le plus longtemps.

Catherine est également une experte en allergie alimentaire et a beaucoup étudié ce domaine de l'alimentation. Quand elle a découvert qu'elle avait plusieurs allergies alimentaires à l'âge de 25 ans (y compris le blé, les produits laitiers, le maïs, le soja et les noix), ainsi que la maladie cœliaque, une maladie auto-immune grave du tractus IG dans laquelle le corps attaque le système digestif, elle a cherché des solutions.

La maladie cœliaque non diagnostiquée peut entraîner une malnutrition, une ostéoporose, une anémie et de nombreuses autres maladies graves, y compris le cancer. N'étant pas disposée à rester assise en attendant que sa santé se détériore, elle a étudié tous les livres nutritionnels et diététiques disponibles à la recherche des réponses à ses problèmes de santé.



Cat a intensément étudié, écrit et donné des séminaires sur l'alimentation, la nutrition, les maladies et les alternatives naturelles aux médicaments. De plus, elle a aidé beaucoup de gens à surmonter leurs problèmes de santé, à éviter les médicaments nocifs et les effets secondaires négatifs qui en résultent. En tant qu'infirmière diplômée et membre de la communauté médicale, il est devenu très clair qu'il y avait beaucoup d'ignorance chez les médecins et ses pairs en matière de nutrition et de santé, de sorte qu'elle devenait souvent une ressource pour les médecins, les autres infirmières et les patients pour leur préoccupations alimentaires.

Grâce à l'étude de l'alimentation et de la santé, ainsi que son travail en tant que professionnelle de la condition physique, elle a appris des façons éprouvées de perdre du poids, être en meilleure santé, de s'habiller, de se sentir jeune et d'avoir beaucoup d'énergie. Cette approche « simple, intelligente, nutritionnelle » a créé des résultats réels pour de nombreuses personnes.

Catherine est diplômée de Magna Cum Laude avec une License en sciences infirmières de l'Université St. Louis, une prestigieuse université médicale et scientifique. Elle étudie actuellement sa maîtrise en sciences infirmières et santé publique. Elle a également un baccalauréat en marketing de Ball State University en Indiana. Elle est Coach Sportif Certifiée par « l'American Council of Exercise ».

En tant que mère d'enfants de 24, 22 et 20 ans, elle a dû se battre pour perdre du poids après avoir eu ses enfants, et est maintenant de retour dans la forme qu'elle avait au lycée et plus en forme que jamais. Cat est une athlète depuis son enfance, participant à des compétitions d'athlétisme sur piste comme sprinter et haies, mais aussi en gymnastique et en cheerleading. Tout au long de sa vie, elle a poursuivi de nombreuses activités telles que le cyclisme, la course à pied, la musculation, l'aérobic, le ski nautique et le ski de montagne. Elle participe maintenant à des compétitions de vélos de montagne, de cyclocross et sur route contre des femmes de la moitié de son âge, et gagne souvent.



Cat attribue son succès à l'athlétisme ainsi que son apparence jeune et saine à une alimentation saine et l'exercice physique.

Pour de plus amples conseils sur l'alimentation, la santé et les délicieuses recettes brûleuses de graisse à faible glycémie, consultez son site Web (uniquement en anglais !)
<http://www.simplesmartnutrition.com/>

Si vous souhaitez une aide supplémentaire pour gérer votre régime d'inversion du diabète, y compris des plans de repas hebdomadaires personnalisés, des recettes, des conseils sur la santé, une newsletter, une communauté et des conseils individuels d'inversion du diabète pour rester sur la bonne voie, inscrivez-vous à Cat's Diabetes Defense Diet, sur son site www.simplesmartnutriton.com. (uniquement en anglais !)

MIKE GEARY



Mes chers passionnés de nutrition/fitness/santé/fin gourmets ! Je m'appelle Mike Geary et je suis un nutritionniste et coach sportif certifié depuis plus de 15 ans, ainsi que l'auteur de 5 livres best-sellers différents avec plus de 1,2 million d'exemplaires vendus au cours des 10 dernières années (J'énumèrerais tous mes livres/ebooks les plus vendus pour vous plus tard).

J'ai étudié la nutrition et l'exercice depuis près de 25 ans, depuis que j'ai 15 ans et pris l'habitude de transporter avec moi un petit livre intitulé « La Bible des vitamines » partout où j'allais. Je sais, je sais... quel **adolescent** ringard je devais être, non ? Eh bien, au

moins cela m'a donné mon obsession d'une bonne santé par la nutrition dès mon très jeune âge, et j'ai continué à me plonger dans l'étude de la santé et de la nutrition ces 25 dernières années de ma vie.

Je viens d'avoir 40 ans cette année, mais je me sens bien MIEUX et en meilleure santé que je ne l'étais il y a 20 ans quand j'étais au collège. Cela montre que vous n'avez pas à prendre du poids et laisser tomber votre santé à mesure que vous vieillissez. Au lieu de cela, vous pouvez décider de devenir plus intelligent avec ce que vous mettez dans votre corps, et vous faire sentir plus jeune, même si votre âge continue à avancer.

Et si vous pensez que manger « sain » signifie ne manger rien d'autre que des blancs de poulet et du brocoli secs et fades, vous vous trompez malheureusement... Voici un rapide aperçu de quelques-unes des grandes qualités d'aliments agréables (mais qui sont toujours très sains pour la santé comme je vais vous l'expliquer tout au long de ce blog), que j'aime manger tous les jours, mais qui je sais aident à protéger ma santé...

- Le café ou expresso organique avec de la VÉRITABLE crème (crème de pâturage bien sûr) et une petite touche de sucre de coco (pour les [avantages impressionnants pour la santé que vous pouvez obtenir de la graisse laitière de pâturage comme je l'explique ici](#)).
- 2 à 3 œufs entiers la plupart des jours de la semaine, ainsi que des saucisses de bétail de pâturage et des légumes (J'espère que vous savez déjà que [les œufs entiers sont bien plus sains que les blancs d'œufs](#), pas vrai ?)
- De délicieux aliments riches en matières grasses comme les avocats crémeux, le beurre, la crème/huile de noix de coco, le chocolat noir, les noix, les amandes, les noix de pécan, les noix de macadamia, et même des muffins paléo fabriqués à partir de farines délicieuses de noix au lieu de farine de blé pleine de gluten qui détruit la glycémie. Vous pouvez voir [mon article ici avec mes 7 aliments gras préférés](#)

[pour mincir.](#)

- Des steaks nourris à l'herbe, des abats, des légumes avec du fromage fondu de pâturage, des patates douces avec du vrai beurre, et d'autres repas au goût riche, mais sains pour la santé
- Un verre savoureux et sain de vin rouge avec le dîner (trop n'est pas bon pour la santé, mais 1 à 2 verres par jour peut être très bon pour le cœur, mais aussi [bon pour votre santé intestinale comme expliqué ici](#))
- Délicieuse, riche et crémeuse recette santé de pudding au chocolat, ou peut-être ma [recette santé de fudge aux superaliments au chocolat](#)... Miam !
- Et bien d'autres gourmandises dont beaucoup de gens ne se rendent pas compte qu'elles peuvent entrer dans un mode de vie sain.

J'ai grandi en Pennsylvanie, je suis allé dans un petit collège appelé Susquehanna University, j'ai passé 8 ans à vivre dans le New Jersey, et j'ai enfin trouvé un foyer permanent et le bonheur dans les très belles montagnes rocheuses du Colorado et de l'Utah. J'aime skier presque tous les jours pendant l'hiver dans l'Utah et passer beaucoup de temps à faire du vélo de montagne, de la randonnée, du golf, pêcher, faire du kayak, du paddle, du jardinage, et profiter d'autres activités de plein air ludiques et sportives, dans les montagnes.

Bien que cela n'a rien à voir avec la nutrition en tant que tel, vous voulez peut-être en savoir juste un peu plus sur ma personnalité et ce que je fais pour le plaisir quand je n'écris pas sur la santé, alors... En tant qu'aventurier passionné, voici quelques trucs incroyablement amusants que j'ai fait au cours des 10 dernières années :

- 3 sauts en parachute (saut en parachute 2 d'entre eux de plus de 5000 mètres dans le Colorado)
- 6 excursions en rafting en eau vive, y compris certains des rapides les plus extrêmes de classe 5 en Amérique du Nord dans le bien connu Gore Canyon et des rapides de classe 5 en Thaïlande.
- Piloté un avion de chasse italien dans le désert du Nevada (wow, quelle explosion !).
- Participé à un « gravité zéro » où vous faites l'expérience de l'apesanteur et flottez dans la cabine de l'avion (la même formation que celle donnée aux astronautes)
- Du ski à partir d'un hélicoptère dans les Andes au Chili et dans les Rocheuses canadiennes de Colombie-Britannique.
- De la plongée sous-marine dans le ravin Silfra en Islande avec de l'eau à 1 degré et avec 90 m de visibilité sous l'eau.

- De la motoneige et de la randonnée sur un glacier qui recouvre un volcan en Islande
- Conduit un buggy avec un moteur de Porsche sur toute la longueur de la péninsule de Baja au Mexique pendant 3 semaines.
- Fait du traîneau à chiens dans le cercle arctique en Suède, ainsi que rester au célèbre Hôtel de glace dans le nord de la Suède, qui est entièrement fait de glace !
- De la tyrolienne dans les canyons et les forêts des montagnes rocheuses, du Costa Rica et du Mexique
- Des croisières dans la plupart des îles des Caraïbes
- Voyagé : Thaïlande, Nicaragua, Espagne, Belize, Costa Rica, Mexique, Islande, Chili, Suède, Hawaï, Dominicaine, Bahamas, Jamaïque, Cayman, Turks-et-Caïcos, Trinité-et-Tobago, Croatie, France et partout aux États-Unis/Canada.

Vous avez peut-être déjà entendu que j'ai écrit ce qui est devenu une sorte de célèbre programme au fil des ans pour les amateurs d'abdos... un livre/ebook appelé **Tout sur les abdos** qui s'est vendu à plus d'1 million d'exemplaires au cours des 10 dernières années. Cet ebook a été traduit en espagnol, allemand, italien, portugais et français comme on peut le voir ci-dessous :

- [Version allemande de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version espagnole de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version française de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version italienne de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version portugaise de ToutsurlesAbdos](#)

Je suis aussi super passionné de ski et j'ai écrit un programme [ici pour les skieurs durs de durs, pour mettre leurs jambes dans la forme de leur vie pour la saison de ski](#). Même si vous n'êtes pas un skieur, ces programmes sont des programmes d'entraînement des jambes uniques et aident toute personne à avoir des jambes solides comme de l'acier, si c'est l'un de vos objectifs !

D'autres livres/ebooks populaires vendus que j'ai écrit sont [Le Top 101 des Aliments qui COMBATTENT le Vieillissement](#) (Tout sur les aliments anti-âge, les épices, les herbes et autres conseils), [La Cuisine Brûleuse de Graisses](#) (Manuel super-populaire que j'ai co-écrit avec Cat Ebeling), et un petit livre électronique amusant appelé [Action, Minceur – 101 Astuces \(pourtant simples\) pour Perdre du Poids Rapidement](#) (Co-écrit avec Jeff Anderson).

De plus, je suis un auteur contributeur et conseillé du site **DanetteMaycom** et Danette est une bonne amie et l'une des meilleures expertes du pays de condition physique pour les femmes.

Bon, assez parlé de moi. Le but du blog n'est pas de parler de moi... J'ai créé le blog pour vous

aider à vivre une vie plus saine, plus énergique et plus jeune, et, en fait, je profite de la nourriture que vous mangez, et je profite de l'exercice que vous faites ! Tout est question de bonheur dans la vie, et une grande partie de la santé et du bonheur commence par l'un des aspects les plus importants de votre vie... ce que vous mangez !

Vous pouvez revenir à la page d'accueil de ce blog ici pour parcourir les articles récents, les recettes, et plus encore.

par Mike Geary, alias - Le DéTECTive Nutrition