

## *Liten info om sockersjuka - Diabetes.* G b g 2009-12-17

Några glukosindex (GI) över vad som krävs i insulinproduktion: (Se speciellt uppvärmd potatis, uppvärmt vitt mjöl och uppvärmt vitt ris samt Frosties!).

Frosties (126), Glykos (100), bakad potatis (98), Cola (97), morötter (92), honung (87), Cornflakes (80), vitt ris (72), vetebröd (72), potatis (70), vitt bröd (69), råris (66), banan (62), druvsocker (59), sylter (51), spagetti (50), apelsinjuice (46), vindruvor (45), äpplen (39), yog-hurt (36), glass (36), mjölk (34), skummjolk (32), persikor (29), grape (26), körsbär (23), fruktsocker (20). Fisk & landdjurkött har ca (50) m fl. **Ouppvärmt kli/fibrer binder socker...**

Ovanstående är något att tänka på för de som har en felaktig produktion av insulin, t ex en diabetiker eller kanske en arvinge till sjukdomsbäraren, samt till de som har ett eller flera horisontella streck/veck mellan ögonen. Kanske också rodnad mellan ögonen – på bukspottstället, om det är akut efter t ex vin- eller spritdrickande.

Ät rätt och tag vitalt tillskott av multivitaminer/-mineraler såsom pulverblandning av nässla och nypon. Reglera pH-värdet (syra-/basbalansen) med pH-KALK® samt ät extra fibrer till ALL mat, t ex dinkel-/havrekli blandat med nässelpulver och nyponmjöl. Tag ev. som specialtillskott krom, zink och vitamin B3 (niacinamid). **Diabetes 2 går att banta och motionera bort.** Försurning/acidos i blodet, cellerna, extra-cellulära vätskan & vävnaderna drivs ut med o-organisk/naturlig källvattenkalk; **pH-KALK®**.

Intag basgörande mat såsom nordiska frukter, brännässlor (i t ex pulverform - en till två msk/dag), slanggurka, nyponmjöl ifrån hela nypon. Undvik försurningskonserveringsmedlet svaveldioxid - E220. Intag även oljesyran omega 3 i form av t ex kallpressad kravmärkt linfröolja (blanda i dressingen till så där en till två msk/dag). Ät **INGET förvanskat/vitgjort socker!** På paketen står det **"direkt från naturen"...**

Öka även stimuleringen på den stora glukosomsättaren (ev. sockerläckaren) levern genom att äta (eller kanske göra te på) kryddor med bitterämnen såsom anis, fänkål, kummin, maskrosrot, gurkmejarot, brakvedsbark m fl. Är man lite lat kan man köpa färdiga lever/gallelexir såsom **pH-specialörtte**, Multipretten e dyl prep. Ät helst inget salttillskott t ex vitt NaCl. "Måste" du salta maten så tag då i alla fall ett naturligt salt, helst ett oblekt Na/K-balanserat t ex pH-bergsalt. Tuggar man all mat väl så bryts sockret upp redan i munnen av enzymet amylas! Mjölk innehåller mycket socker. Djur- eller bröstmjök bör därför ammas/dias – sugtuggas. **Lätt att förstå...**

Insulinbesparande/-innehållande är guarkärnabönskal, **blåbärsblad**, jordärtskocka, lök, gurkmeja, lagerblad, basilika och eventuellt hälsopreparatet Diatrol. Molkosan - mjölksyrad vassla, kan påverka bukspottkörteln positivt. Elektroterapi med "Slendo-Fit" på/genom bukspottkörteln ger ytterligare god stimulering. Ät vätske- & syrareglende pH-KALK®.

Ps. Undvik bukspottkörtelförstörarna rostat kaffe samt mjölkprotein kasein. **Se även över sötman i själva livet** samt den eventuella "vätskeövertikten". Intag även vanadin (ät t ex lakrisrot), svavel (ät t ex metylsulfonfylmetan - MSM el. ev. cystein) & biotin (ät t ex lecitin). **Observera att vanligt vetemjöl har en mycket sämre "sockerkurva" än t ex Durumvete. Prova!**

**= pH-balans® = AB** Kurt Sandvik Folkmedicinsk Naturläkekonst.