

Coordonator serie: dr. Maria Dragotă
Redactare: farm. Vlad Tudosie
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Design copertă: Oana Bădică

Respect pentru oameni și cărți

THE NATURAL DIABETES CURE

Roger Mason

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park,
New York, U.S.A., Copyright (c) 2012 by Roger Mason
All rights reserved.

TERAPII NATURALE PENTRU DIABETUL ZAHARAT

Roger Mason

Copyright © 2020 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MASON, ROGER

Terapii naturale pentru diabetul zaharat : vindecarea tulburărilor

glicemice fără medicamente / Roger Mason ; trad. din lb. engleză de Ștefan

Ionescu. - București : Editura ALL, 2020

ISBN 978-606-587-554-8

I. Ionescu, Ștefan (trad.)

615

Această lucrare nu este scrisă cu intenția de a fi o recomandare medicală și are strict un scop informațional. Ea se bazează pe cercetările și experiențele personale și profesionale ale autorului și nu este menită a înlocui consultarea unui medic. Cum toate problemele legate de sănătate trebuie să fie supervizate de un profesionist din domeniul sănătății, vă recomandăm să consultați un cadru medical specializat înainte de a urma oricare dintre sugestiile din această lucrare. Editura nu este responsabilă pentru eventualele efecte adverse sau consecințe nedorite rezultate în urma folosirii vreuneia dintre metodele sau procedurile descrise în carte. Editura nu promovează folosirea unei diete particulare sau a unui anumit program de sănătate, însă consideră că informațiile prezentate în această carte ar trebui să fie disponibile publicului.

Toate site-urile menționate au fost analizate și actualizate în timpul pregătirii pentru tipar. Cu toate acestea, informațiile sunt supuse schimbării, deci este posibil ca unele dintre ele să nu mai fie disponibile pe internet în aceeași formă și la momentul apariției cărții.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de redare ori transmisă, sub nicio formă sau prin niciun mijloc, electronic, mecanic, fotocopiă, înregistrat, sau prin alte căi, fără permisiunea anterioară a deținătorului drepturilor de autor.

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura ALL face parte din Grupul Editorial ALL.

editura.all
allcafe.ro

ROGER MASON

Terapii naturale pentru diabetul zaharat

**VINDECAREA TULBURĂRILOR GLICEMICE
FĂRĂ MEDICAMENTE**

Traducere din limba engleză de
Ștefan Ionescu

ALL

Cuprins

Introducere.....	1
1. Despre diabetul zaharat	3
2. Diagnosticul	13
3. Cerealele integrale – esența vieții.....	21
4. Grăsimile și uleiurile.....	29
5. Dietă, dietă și iar dietă	37
6. Suplimente eficiente	53
7. Suplimente de uz temporar	69
8. Acidul alfa-lipoic	77
9. Mineralele de care ai nevoie.....	83
10. Hormonii de bază	97
11. Testarea hormonilor	109
12. Bolile de inimă și colesterolul	117
13. Obezitatea	127
14. Exercițiile fizice sunt esențiale.....	135
Șapte pași către sănătatea naturală	143
Resurse.....	145

puțin de 24% dintre adulții americani au rezistență la insulină, iar 45% dintre adulții cu vârsta peste 60 de ani au rezistență la insulină. În ultimele trei decenii, diabetul zaharat și alte probleme legate de glicemie au devenit veritabile epidemii în toate țările dezvoltate de pe glob. Se estimează că aproximativ 18 milioane de americani au diabet zaharat, 16 milioane sunt prediabetici, și un număr incredibil de 60 de milioane (aproape unul din cinci!) au sindrom metabolic. America este liderul global în ceea ce privește dismetabolismul zaharurilor din sânge dintr-un motiv foarte simplu; este cea mai bogată națiune, dar are și cea mai proastă dietă și cel mai prost stil de viață. Americanii sunt supraalimentați, dar subnutriți.

Schimbările în alimentație sau în stilul de viață vor preveni și vindeca problemele cu glicemia. Medicii nu te pot ajuta prea mult; mai curând trebuie să te ajuți singur. Tratarea simptomelor cu medicamente toxice constituie o cale către ruinare. Trebuie să fii propriul doctor și propriul salvator. Trebuie să consumi alimente mai bune, să faci regulat exerciții fizice și să îți schimbi stilul de viață. *Terapii naturale pentru diabetul zaharat* reprezintă cea mai bine informată, eficientă, documentată, comprehensivă și completă carte despre diabetul zaharat și problemele cauzate de nivelul ridicat al glicemiei disponibilă pe piață. Ea se bazează pe cercetări extinse pe durata a trei decenii. Tot ce este scris aici este susținut de nenumărate studii clinice publicate la nivel internațional.

1. Despre diabetul zaharat

Potrivit statisticilor, diabetul zaharat este boala cu cea mai rapidă creștere a incidenței din lume. În prezent, unul din zece oameni suferă de diabet zaharat în Statele Unite și numărul lor se mărește. Se estimează că, peste două decenii, unul din trei oameni va avea această boală teribilă, dar care poate fi prevenită. De asemenea, diabetul zaharat se răspândește tot mai mult și în Europa, Australia, India, Japonia și China. Dacă înțelegi câteva dintre elementele de bază ale diabetului zaharat, vei ști și de ce se răspândește atât de rapid și ce poți face pentru a preveni sau a ameliora această afecțiune.

Diabetul zaharat este clasificat ca boală metabolică. Fiecare celulă din organism are nevoie de energie pentru a funcționa și pentru a se dezvolta. Procesele prin care corpul nostru produce energia se numesc, laolaltă, metabolism. Când aceste procese se întrerup sau intră într-un dezechilibru, sănătatea este supusă unor riscuri enorme. Consumăm hrana nu doar pentru nutrienții pe care îi conține, dar și pentru energia pe care o oferă organismului. Când alimentele sunt digerate, ele sunt descompuse în părți individuale. *Glucosa*, un zahăr simplu, este folosită pentru crearea energiei. Dar glucosa nu poate pătrunde în celulele noastre decât în prezența insulinei. *Insulina*, un hormon, este produsă de pancreas. Pancreasul trebuie să elibereze

o cantitate potrivită de insulină pentru a transfera glucoza din sânge în celule și a reduce nivelul glicemiei. Când corpul nu mai produce insulină sau produce cantități insuficiente, ori când celulele nu mai reacționează cum trebuie la insulină, se instalează o tulburare în care nivelul glicemiei este ridicat. Această tulburare se numește diabet zaharat.

PRINCIPALELE CAUZE ALE DIABETULUI ZAHARAT

Sindromul metabolic sau prediabetul – un nivel mai ridicat al glicemiei decât este normal, dar nu suficient de mare pentru a fi diagnosticat ca diabet zaharat – reprezintă epidemia cu cea mai rapidă răspândire de pe planetă. Această tulburare se caracterizează prin obezitate, rezistență la insulină, dislipidemie (prea multe sau prea puține grăsimi în sânge), hipertensiune arterială și nivel crescut de insulină.

Obezitatea

Obezitatea înseamnă prea multă grăsime în organism; nu e același lucru cu supraponderalitatea. Cineva poate fi supraponderal, adică să cântărească foarte mult, din cauza musculaturii sau a apei în exces. Uneori, poate fi o combinație a celor două. Consumul unui număr mai mare de calorii decât poate arde organismul duce la obezitate, care ar putea fi responsabilă pentru 75% din problemă.

Rezistența la insulină

Rezistența la insulină este o tulburare în care organismul produce insulină, dar nu o utilizează cum trebuie. Când

cineva are rezistență la insulină, corpul său nu reacționează bine la aceasta, astfel încât are nevoie de și mai multă insulină pentru a ajuta glucoza să intre în celule. Pancreasul încearcă să facă față acestei cereri crescute, dar până la urmă cedează. De multe ori, această tulburare rămâne nediagnosticată. Oamenii pot trăi cu ea ani de zile fără să observe nimic suspect.

Hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială are, de asemenea, în ultimele decenii, caracterul unui epidemii. Este un termen pe care medicii îl folosesc pentru a descrie presiunea crescută a sângelui. Tensiunea arterială este forța cu care circulă sângele prin vase. Aceasta se măsoară cu ajutorul a două numere (unul mare și unul mic) și amândouă numerele sunt importante. Primul este tensiunea în momentul în care inima bate și împinge sângele prin artere; se mai numește *tensiunea sistolică*. Al doilea este presiunea atunci când vasele se relaxează între două bătăi ale inimii; mai este numit *tensiune diastolică*. Tensiunea arterială este ridicată atunci când sângele circulă prin vase cu prea multă forță. Hipertensiunea arterială este tulburarea caracterizată prin tensiune arterială crescută cronică. Circa 75% dintre persoanele care suferă de hipertensiune arterială au și diabet zaharat. Hipertensiunea arterială este un factor de risc important în dezvoltarea sau agravarea diabetului zaharat.

Dislipidemia

Dislipidemia este afecțiunea în care avem un nivel prea crescut sau prea scăzut al grăsimilor (lipidelor) în sânge. Colesterolul și trigliceridele sunt substanțe grase produse

de organism, cunoscute și sub numele de lipide. Celulele adipoase răspund la insulină, iar efectul este o scădere a nivelului acizilor grași din sânge. Când cineva suferă de diabet zaharat, are un deficit de insulină în sânge, care duce tot la dislipidemie. Colesterolul crescut și în special trigliceridele crescute sunt un motiv de îngrijorare pentru cei care suferă de diabet zaharat. Diabetul zaharat este asociat cu un risc ridicat de boală coronariană; așadar dislipidemia este un factor de risc care ar trebui identificat din timp.

Insulinemia crescută

Și nivelurile ridicate de insulină în sânge pot trece nediate diagnosticate. Insulina este un hormon care determină celulele organismului să absoarbă glucoza (zahărul) din sânge. Dacă ai prea mult zahăr în vasele de sânge, probabil că ai și prea multă insulină. Când mâncăm alimente dulci, se eliberează glucoza în fluxul sanguin. Insulina funcționează prin stimularea celulelor care absorb excesul de zahăr din sânge. Dacă mănânci prea multe dulciuri și prea mulți carbohidrați procesați, organismul va secreta atât de multă insulină încât celulele nu vor mai primi un semnal puternic să absoarbă excesul de zahăr din sânge. Această tulburare duce la diabet zaharat și la alte probleme cronice.

BOALA CU CEA MAI RAPIDĂ RĂSPÂNDIRE

Diabetul zaharat este o boală deosebit de gravă și de letală. În prezent, ea reprezintă a cincea cauză de mortalitate în Statele Unite ale Americii și va deveni în curând a patra. Aproape 20 de milioane de americani au diabet zaharat astăzi,

adică aproximativ unul din cincisprezece locuitori ai SUA. În plus, mai există încă aproape șase milioane, majoritatea foarte săraci, care au diabet zaharat, dar nu au fost diagnosticați medical. În fiecare an, mai sunt diagnosticați încă un milion de oameni. Aceștia sunt de obicei oameni săraci sau bătrâni, care nu își permit îngrijirea medicală de care au nevoie. În general, aproximativ unul din doisprezece americani sunt diabetici, iar cifrele cresc în fiecare an! Este boala cu cea mai rapidă răspândire din toată lumea. Și India și China se confruntă cu epidemii în creștere. Pe parcursul anilor 1990, prevalența diabetului zaharat în America a crescut cu o treime. Aproape 150 de miliarde de dolari sunt cheltuiți anual, direct sau indirect, în lume pe tratamente pentru diabet zaharat. Acești bani sunt irosiți pe medicamente toxice, nocive precum metformin, Januvia, Onglyza, Amaryl, Avandia, Glucotrol sau Actos. Niciuna dintre aceste terapii medicamentoase nu este eficientă; de fapt, ele îți pot chiar înrăutăți starea de sănătate.

Sindromul metabolic

Sindromul metabolic sau sindromul X reprezintă un cumul de factori dintre cei mai periculoși, care împreună cresc riscul de diabet zaharat, de boală coronariană și de accident vascular cerebral. Nivelul ridicat al glicemiei, tensiunea crescută, obezitatea și nivelurile anormale ale grăsimilor în sânge sunt probleme care tind să apară împreună la anumiți oameni și să conducă la sindrom metabolic. Vârsta și rasa sunt de asemenea factori de luat în considerare. Riscul sindromului metabolic este mai ridicat odată cu înaintarea în vârstă și de asemenea este mai crescut printre asiatici și hispanici.

Cam unul din patru adulți americani suferă de sindrom metabolic și va fi în curând diagnosticat cu diabet zaharat.

Jumătate dintre cazurile de diabet zaharat trec neobservate! Potrivit Centrului pentru Controlul Bolilor (CDC) din Atlanta, unul din trei copii născuți astăzi în Statele Unite ale Americii va avea diabet zaharat de tip 2 la maturitate. Unul din trei copii americani va fi diabetic! Vârsta este unul dintre factorii principali, căci unul din patru americani peste 65 de ani are diabet zaharat. Stresul este la rândul său un factor important și majoritatea occidentalilor se supun singuri unui stres considerabil. Nicio altă țară din lume nu se apropie de cifrele acestea. Afroamericani, latino-americieni, asiatici și nativii americani sunt afectați disproporționat de mult. Indienii Pima din America, de exemplu, au o incidență a diabetului zaharat de aproape 50%. Indienii Pima din Mexic, pe de altă parte, au un stil de viață și o alimentație tradiționale. Ei au o incidență foarte scăzută a afecțiunii, de doar câteva procente. Un sfert dintre adulții Navajo sunt diabetici, potrivit statisticilor CDC. Asiaticii adulți din America au în general o incidență a diabetului zaharat de aproape 40%, dar acest fenomen este rar în zonele rurale din Asia. Multe orașe asiatice au adoptat dieta occidentală, bogată în grăsimi, zahăr și alimente procesate, iar incidența diabetului zaharat crește vertiginos în cazul lor. Latino-americieni adulți din Statele Unite au în general o incidență a diabetului zaharat de 15%, dar asta nu se întâmplă în țările lor de origine. În Papua Noua Guinee, posibil cea mai puțin civilizată țară din lume, diabetul zaharat este practic necunoscut. Afroamericani adulți au astăzi o incidență a diabetului zaharat de 15%. Dar diabetul zaharat este rar în Africa, unde se mănâncă tradițional. Caucazienii adulți au în America cea mai scăzută incidență a diabetului zaharat.

CDC a studiat recent 8.414 persoane normale, bărbați și femei. S-a descoperit că 22% dintre aceștia aveau cel puțin trei din cei șase factori ai sindromului metabolic. Persoanele peste

60 de ani cu trei dintre acești factori aveau o rată de 44%, adică dublu față de medie. Asta înseamnă că aproape jumătate dintre americanii peste vârsta de 60 de ani sunt prediabetici.

Prediabetul înseamnă că nivelul glicemiei este mai ridicat decât normalul. Această afecțiune se numește *prediabet*, pentru că acești oameni se pot aștepta să devină diabetici în zece ani. Din nou, indicatorii de bază sunt obezitatea (în special abdominală), rezistența la insulină, nivelul ridicat al glicemiei, colesterol și trigliceride mărite și hipertensiune arterială.

TIPURI DE DIABET ZAHARAT

Există trei tipuri principale de diabet zaharat. *Diabetul zaharat de tip 1* (insulinodependent) este cauzat de incapacitatea celulelor beta din pancreas de a produce insulina. Doar 5 până la 10% dintre bolnavi suferă de diabet zaharat de tip 1. Surprinzător, caucazienii sunt mai susceptibili la această formă. Ea apare de obicei în copilărie sau adolescență. Acești pacienți trebuie să-și injecteze insulină, pentru că nu o pot produce în mod natural. Dacă pancreasul a fost extirpat sau este atrofiat, boala nu poate fi vindecată. Calitatea vieții poate fi îmbunătățită extrem de mult, iar necesarul de insulină poate fi redus substanțial dacă sunt urmate sfaturile din această carte. Transplantul de pancreas nu dă rezultate, în ciuda zvonurilor. Transplantul unui pancreas de la un cadavru la un pacient diabetic de tip 1 presupune medicamente periculoase împotriva rejecției și cauzează numeroase probleme. Iar transplantul doar de celule beta promite mai mult decât realizează. Poate că peste două decenii știința va reuși să ducă la capăt cu succes această intervenție, dar va fi un simplu remediu alopăt, care nu va elimina cauza problemei!

Diabetul zaharat de tip 2 este cea mai răspândită formă de diabet zaharat. Milioane de americani au fost diagnosticați cu diabet zaharat de tip 2 și sunt mulți alții care nu știu că se află într-o situație de risc. Acest tip de diabet zaharat este mai frecvent la afroamericani, nativi americani, latino-americani și asiatici americani, dar și la persoanele în vârstă. Este o boală cronică de lungă durată, implicând niveluri ridicate de zahăr sau glucoză în sânge. În diabetul zaharat de tip 2 (care nu este dependent de insulină) se produce insulină, dar celulele pur și simplu nu mai reacționează cum trebuie la aceasta. În acest caz, pancreasul nu doar produce insulină, ci de obicei o secretă în cantități prea mari, întrucât eficiența acesteia este redusă când există un exces de zahăr (glucoză) în sânge. Acest tip este ușor de vindecat, de obicei într-un an sau mai puțin.

Al treilea tip se numește *diabet gestațional*, întrucât afectează doar femeile însărcinate. Gravidele care nu au avut diabet zaharat înainte de sarcină dar au niveluri ridicate de zahăr (glucoză) în sânge în timpul sarcinii primesc diagnosticul de diabet gestațional. Această tulburare afectează mama în ultima parte a sarcinii, după ce corpul fătului s-a format. Din motive neștiute, femeile care au diabet gestațional în timpul sarcinii sunt mai susceptibile să facă diabet zaharat mai târziu.

STRESUL OXIDATIV

Cea mai bună modalitate de a înțelege disfuncția insulinei și a glicemiei este teoria *stresului oxidativ*. În acest caz, radicalii liberi circulă agresiv prin organism și ne consumă antioxidanții – glutatationul, SOD (superoxid dismutaza), beta-carotenu, vitamina E, vitamina C, coenzima Q₁₀, melatonina, acidul lipoic și alții. De aceea este atât de important, înainte de

toate, să reducem stresul oxidativ cu o dietă mai bună și exerciții fizice. În al doilea rând, trebuie să luăm toate suplimentele antioxidante cunoscute pentru a neutraliza radicalii liberi în exces. Aceste suplimente sunt discutate în detaliu în capitolele 6 și 7. Utilizarea de alcool și nicotină se adaugă stresului oxidativ. Cafeaua (sau orice formă de cofeină) ridică nivelul glicemiei și are și alte efecte foarte grave asupra sănătății. Oamenii de știință din întreaga lume sunt în consens când afirmă că stresul oxidativ creat de radicalii liberi stă la baza afecțiunilor glicemiei.

CONCLUZII

Aproximativ jumătate de milion de americani mor în fiecare an de diabet zaharat. Dacă ești diabetic, ai o rată a accidentelor vasculare cerebrale de trei ori mai ridicată, un risc de atacuri de cord de trei ori mai mare și rate de ateroscleroză (artere înfundate) mult mai crescute. Reține că bolile de inimă sunt principala cauză a morții și cel mai mare ucigaș, de departe. Orbirea și problemele de vedere se numesc *retinopatie diabetică* și sunt o epidemie în rândul celor cu metabolismul zahărului afectat. Amputarea membrelor cauzată de circulația deficitară este frecventă. Diverse cancere, infecții gastrointestinale, osteoporoză, disfuncții erectile, răni care nu se vindecă, infecții și insuficiențe renale, somnul afectat, toate sunt parte integrantă a diabetului zaharat. Este afectată și constituția mentală, inclusiv prin depresie, senilitate, Alzheimer, memorie deficitară și alte probleme. Toate disfuncțiile nivelului glicemic înseamnă o calitate redusă a vieții și o moarte prematură. Pancreasul se deteriorează, sunt de așteptat leziuni ale nervilor, insuficiența hepatică este la ordinea zilei și

infecțiile pielii (în special cu stafilococ) sunt frecvente. Ficatul joacă un rol crucial aici, căci el produce zahărul din sânge, din alimentele pe care le mănânci. Rinichiul este al doilea organ ca importanță. Lista efectelor secundare este aproape nesfârșită, căci sănătatea întregului organism este distrusă.

Dacă ai diabet zaharat de tip 1, transplantul de pancreas sau de celule beta (celulele pancreatice care produc insulina) nu funcționează. Dar îți poți reduce substanțial necesarul de insulină, îți poți reduce medicația și îți poți îmbunătăți enorm sănătatea cu ajutorul informațiilor din această carte. Chiar dacă pancreasul ți-a fost extirpat sau s-a atrofiat dincolo de orice posibilitate de a-și mai reveni, tot poți avea o viață bună, cu un minim de insulină. Toți pacienții cu diabet zaharat de tip 2 se pot vindeca în doar un an și pot duce o viață normală, sănătoasă.

2. Diagnosticul

Identificarea factorilor de risc pentru diabet zaharat este crucială. Nu știm câte milioane de oameni de toate vârstele au prediabet, în întreaga lume. Iar acest lucru este valabil mai ales pentru cei trecuți de 40 de ani. Se estimează că o treime dintre diabeticii propriu-ziși pur și simplu nu știu că au diabet zaharat, mai ales cei săraci și cu educație precară. Prediabetul tinde să ducă la diabet zaharat. Cu siguranță, el poate fi prevenit și chiar stopat prin schimbarea dietei și a stilului de viață. Principalii factori de risc sunt obezitatea, hipertensiunea arterială, rezistența la insulină, LDL-colesterolul crescut, HDL-colesterolul scăzut, trigliceridele crescute, homocisteină crescută, acid uric crescut, proteina C-reactivă crescută, glicemia *à jeun* de peste 85 miligrame pe decilitru (mg/dL) (un milimol european este 4.7), HbA_{1c} peste 4,7%, leucocite scăzute, creatinina crescută și albuminurie (proteina numită albumină în urină). Și vârsta reprezintă un factor critic. Cu cât ești mai în vârstă, cu atât mai mult te poți aștepta la afecțiuni glicemice. Incidența diabetului zaharat crește dramatic în rândul celor trecuți de 50 de ani. Geneticul nu este esențial, deși un istoric familial de diabet zaharat poate crește riscul

îmbolnăvirii. Obezitatea este unul dintre factorii-cheie și de aceea în lucrarea de față i-am dedicat un capitol întreg. Rasa este foarte importantă. Ai un risc mult mai crescut de a face diabet zaharat dacă ești de origine africană, asiatică, amerindiană sau latino-americană. Caucazienii au cele mai scăzute rate de îmbolnăvire (cu excepția tipului 1 de diabet zaharat). Fumătorii fac diabet zaharat mai des decât alții, ca și cei care consumă alcool sau cofeină.

TESTE DIAGNOSTICE

Un gram de prevenție face cât zece kilograme de medicamente. Trebuie să faci anumite teste diagnostice de bază nu doar pentru prevenirea diabetului zaharat, dar și pentru sănătatea ta în general. Ele sunt simple și nu costă mult. În prezent, nu există teste practice și ieftine pentru stresul oxidativ total sau activitatea generală a radicalilor liberi. Testele pentru antioxidanți ca SOD (superoxid dimutază), glutatation, vitamina C, beta-caroten sau vitamina E sunt scumpe și inutile. Antioxidanții care trebuie luați sunt discutați în detaliu în Capitolul 6.

Analizele de sânge standard ar trebui să includă nivelul glucozei, colesterolul total, colesterolul HDL și LDL, trigliceridele, acidul uric, proteina C-reactivă, homocisteina, formula leucocitară și creatinina. Ar mai trebui incluse și evaluarea hepatică TGO/ASAT/AST și TGP/ALAT/ALT. (Acestea sunt, respectiv, aspartataminotransferaza și alaninaminotransferaza.) Ar trebui să te afli în partea inferioară a spectrului, atât pentru TGO, cât și pentru TGP. Mai poți solicita un test de albumină în urină, pentru funcția renală. Funcționarea optimă a rinichilor este crucială. Să discutăm testele de bază pe care ar trebui să le faci.

Testul de toleranță la glucoză

Cel mai precis test pe care îl poți face pentru rezistența la insulină este TTG (testul de toleranță la glucoză). Acesta are putere predictivă mai mare decât testarea directă a insulinei. Dacă nivelul glicemiei este peste 85 mg/dL, trebuie să faci acest test. TTG indică sensibilitatea reacției tale la insulină. Este „standardul de aur”, ieftin, non-invaziv, precis și sigur, dar, din motive oarecare, folosit mai puțin decât ar trebui. Pur și simplu trebuie să nu mănânci o oră și să îți se ia sânge. (Ar trebui deja să știi nivelul glicemiei *à jeun*). Ți se dă un pahărel cu 50 g de soluție de glucoză, aștepti o oră, apoi vezi cât de mult a crescut nivelul glicemiei. Testul arată cât de bine reacționează musculatura la insulină. Trebuie să urmărești un nivel cu 20 de unități sub nivelul acceptat medical. Dacă nivelul „oficial” este de 140 mg/dL, atunci trebuie să ai 120 mg/dL.

Glicemia à jeun

Nivelul glicemiei pe nemâncate este cel mai evident test. Trebuie să ai un nivel de 85 mg/dL sau mai puțin (4,7 mmoli în sistem european). Poți cumpăra un aparat de măsurat în orice farmacie, nu este scump, dar este foarte precis. Medicii vor accepta orice rezultat sub 100 mg/dL ca fiind „normal”, dar nu este adevărat. Cercetările internaționale arată că oamenii cu nivelul mai mic de 85 mg/dL trăiesc mai mult și sunt mai sănătoși decât cei care au peste 85 mg/dL. Este în special valabil pentru cei cu boală coronariană (BAC), de departe cel mai mare ucigaș în lume. Trebuie să menții nivelul glicemiei sub 85 mg/dL. Zaharurile simple și cofeina îl cresc.