



DIETETYK

Grzegorz Klonek

INSULINOOPORNOŚĆ

Insulina, produkowana przez trzustkę, kontroluje poziom glukozy we krwi. Gdy **spożywamy jedzenie bogate w węglowodany, poziom cukru w krwi rośnie**, co stymuluje trzustkę do wydzielania insuliny. Ta pomaga komórkom wchłonać glukozę, z którego korzystają jako źródła energii, lub magazynuje ją w postaci glikogenu.

Cukier - często nazywany "białą trucizną" - **ma wiele skutków ubocznych, nie tylko na wagę**. Proces glikacji, czyli przyłączanie glukozy do różnych cząsteczek w organizmie, może przyspieszać procesy starzenia się i powodować różne choroby.

Ważne jest zrozumienie, że nieustanny wzrost insuliny przez nadmierne spożywanie węglowodanów prowadzi do różnych komplikacji zdrowotnych, takich jak insulinooporność i zaburzenia metabolizmu tłuszczów. W nadmiarze, glukoza, która nie jest magazynowana jako glikogen, przechodzi w tkankę tłuszczową, co prowadzi do przyrostu masy ciała.

Z tego powodu, insulina jest często określana jako **hormon "szybkich przyrostów wagi"**. Wpływa na to również obniżona produkcja glukagonu, hormonu o działaniu odwrotnym do insuliny, który wspiera spalanie tłuszczu.

Kluczem do zdrowego odchudzania jest zatem kontrolowanie poziomu insuliny we krwi. Właściwa dieta, koncentrująca się nie tylko na ilości kalorii, ale głównie na jakości składników, jest niezbędna. Zbyt wiele diet promuje spożywanie węglowodanów jako głównego źródła energii, co prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca czy cukrzyca.

Podsumowując, kontrola insuliny jest kluczem do zdrowego odchudzania i ogólnego zdrowia. Chociaż pewna ilość węglowodanów jest potrzebna, to nadmiar, nawet tych "zdrowych", może prowadzić do komplikacji zdrowotnych. Wybór białek i tłuszczów jako głównych źródeł energii może być bardziej korzystny dla naszego organizmu.

Co można zrobić dodatkowo aby obniżyć insulinę w ciągu dnia oraz zmniejszyć skoki po posiłkowe.

Głodówka/Fasting - 48 h bez jedzenia. W ciągu każdego dnia postu:

- pijemy wodę + 1 kawę z olejem
- stosujemy minerały Cheers - na wieczór
- stosujemy Magnesium Cheers - na wieczór
- solimy wodę, którą pijemy
- wychodzimy z postu - najpierw pijemy rosół + zjadamy 1-2 jajka w dowolnej dowolnej formie. Po około 2-3h od rosółu możemy jeść posiłek. Sugeruje nie jeść obfitego aby nie doszło do obciążenia jelit i żołądka

Berrberyna

Ze względu na insulinooporność stosować warto włączyć środki poprawiające wrażliwość tkanek na insulinę. Zalecam suplement diety Berrberyna HCL 400-500mg. Stosowanie:

- zaczynaj od 1 tabletki do kolacji,
- po 2-3 dniach dołóż 1 tabletkę do obiadu,
- za następne 3 dni dołóż tabletkę rano do kawy.

Ocet jabłkowy

Zastosuj ocet jabłkowy aby obniżyć poziom glukozy, insuliny, kwas moczowy, poprawić domykanie żołądka i zniwelować objawy zgagi i refluksu. Poprawisz również trawienie posiłków. Ja stosować

- Najlepiej wypić ocet 20 minut przed posiłkiem. Można go pić również w trakcie lub do 20 minut po posiłku.
- Każdy rodzaj octu działa, więc wybierz ten, który najbardziej Ci odpowiada.
- Pij koniecznie przez słomkę, by nie uszkodzić szkliska zębów.
- Jeśli nie lubisz smaku octu, spróbuj dodać go do ulubionej sałatki

Jedzenie posiłku w odpowiedniej kolejności

- kiszone lub warzywa z błonnikiem - jako pierwsze
- mięso+tłuszcze - jako drugie
- węglowodany - na sam koniec

Uzupełnianie witaminy D3 i Magnezu

Na miesiąc czasu włączyłbym dawkę witaminy D3 do 10 000UI
Stosuj Magnesium Cheers w około 400-600 mg dziennie

Link do witamin z rabatem "ENERGIA" znajdziesz [tutaj](#).



Keto
Dietetyk.pl