

| ریس دیابت |

در کمتر از ۶ هفته

نویسنده:

مایکل پلامستد

مترجم:

فستون حسینی نژاد

زیر نظر:

دکتر جواد رضا باهوش

متخصص بیماری‌های داخلی، غدد و دیابت

سرشناسه	: پلامستد، مایکل Plumstead, Michael
عنوان و نام پدیدآور	: ریورس دیابت در کم‌تر از ۶ هفته / [مایکل پلامستد] مترجم نسترن حسینی نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: شهیدی‌پور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۵۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Reverse type 2 diabetes in less than six weeks
موضوع	: دیابت — رژیم درمانی
موضوع	: دیابت — تغذیه
موضوع	: دیابت ناوابسته به انسولین — رژیم درمانی
شناخت افزوده	: حسینی نژاد، نسترن، ۱۳۶۵-، مترجم
ه بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۸۹/۲۰۶۶۴۲ RC
رده بندی دیب	: ۶۴۱/۵۶۳۱۴
شماره کتابخانه ملی	: ۴۴۸۷۷۹۴



ریورس دیابت در کم‌تر از ۶ هفته

ترجمه: نسترن حسینی نژاد

زیر نظر: دکتر جواد شاهپور

ویراستار: حسن عطائی

چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: گروه چاپ نیک

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۵۰-۹

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن تماس: ۰۹۱۲۲۸۵۱۱۰۴ - ۲۲۹۱۴۶۵۴ (۰۲۱)

shahidipourpress@yahoo.com

| فهرست مطالب |

۵	پیش‌گفتار
۹	۱. دایات من
۱۵	۲.
۱۷	۳. رژیم غذایی ۶۰۰ کالری
۲۱	۴. نگرانی‌ها
۲۳	۵. سامان‌دادن به برنامه غذایی
۲۵	۶. نتایج روز اول
۲۷	۷. برنامه غذایی هفته اول
۳۳	۸. نتایج هفته اول برنامه غذایی
۳۵	۹. تجربه‌های برنامه غذایی
۳۸	۱۰. نتایج چهار هفته اول
۴۰	۱۱. آزمایش
۴۲	۱۲. نتایج کلی
۴۵	۱۳. ایده‌های بیشتر برای اسموتی
۴۹	۱۴. نوشیدنی‌هایی برای کاهش وزن و کنترل قندخون
۵۶	۱۵. گیاهان دارویی و ادویه برای کاهش وزن و مهار قندخون
۶۳	۱۶. یک ساعت ورزش یا بیست دقیقه یا کم‌تر
۶۹	۱۷. دشمن خود، دیابت، را بشناسید

| پیش گفتار |

- آیا در مرد میزبان فندخون ناشتای خود نگران هستید؟
 - آیا از این که باید هم خونی خود را در حد متعادل نگه دارید، خسته شده‌اید؟
 - آیا می‌دانید برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ تنها با کم کردن ۱۰ درصد از وزن خود می‌توانند دیابت خود را معکوس کنند؟
- با ریورس یا درواقع، معکوس کردن دیابت خود، این امکان را دارید تا برنامه‌ای را آغاز کنید که به جای آن که اجازه دهید داروهایتان شما را کنترل کنند، خودتان کنترل را به دست بگیرید.
- این کتاب پیشرفت و نتایج یک رژیم سخت را با شرح وقایع به ترتیب تاریخ، ارائه می‌دهد و دربردارنده خلاصه ایده‌ها و توصیه‌هایی است که به شما کمک می‌کند دیابت نوع ۲ خود را در یک تا شش هفته، حتی در صورتی که وابسته به انسولین هستید، معکوس و مهار کنید. هم‌چنین در این کتاب پیشنهادهای مفیدی برای حفظ وزن متعادل خواهید یافت.
- رعایت این رژیم غذایی برای شش هفته ممکن است دشوار باشد، اما رعایت آن به مدت یک هفته به شما کمک می‌کند تا پنج کیلوگرم از وزن اضافی خود را کم کنید. کاهش پنج کیلوگرم وزن، شما را در مسیر درست

قرار می‌دهد. تهیهٔ اسموتی^۱ در خانه، با استفاده از پودر پروتئین با کربوهیدرات کم و آب یا آب‌میوه، مقرون به صرفه است، چاق‌کننده نیست و قندخون را نیز بالا نمی‌برد. هم‌چنین به این صورت می‌توانید طعم‌های بیشتری ابداع کنید.

در رژیم پیشنهادی این کتاب، هدف مهم‌تری از کاهش وزن صرف وجود دارد. هدف اصلی این رژیم درواقع کاهش چربی اطراف پانکراس (لوزالمعده) شماست. داشتن لوزالمعدهٔ سالم و بدون چربی به معنای راهی برای رسیدن به سطح قندخون طبیعی است.

هم‌چنین لازم است از راه مشورت با پزشک معالج یا دیابتولوژیست خود، راهی برای کم کردن داروهای تان بیابید. ما ورزش‌هایی را پیشنهاد می‌کنیم که به همراه داروهای کاهش دهنده قندخون شما را کنترل می‌کنند بلکه سیستم دفاعی بدن شما را بهبود می‌بخشند و کلسترول شما را نیز پایین می‌آورند.

به یاد داشته باشید که حتماً پیش از هر تغییری در برنامهٔ دیابتی خود، همواره با پزشک تان مشورت کنید. تأکید می‌کنیم این یک رژیم دشوار است. یک هفته رعایت آن به شما کمک می‌کند به رژیم دیگری که تنوع بیشتری دارد برسید.

نگارنده این اثر که خود مبتلا به دیابت است این رژیم را به این سنجش استقامت و تحمل خود و نیز کسب دانش بیشتر دربارهٔ بیماری‌اش، رعایت

۱. اسموتی یا نرم‌نوش نوعی آب‌میوه حجم‌دار طبیعی مانند شیرموز است که شامل میوه‌ها، شیر و مواد مغذی دیگر است و در مخلوط‌کن تهیه می‌شود.

کرده است. البته او این کار را زیر نظر پزشک خود انجام داده و در طی چهار هفته نه کیلوگرم وزن کم کرده است.

هر یک از ما متفاوت هستیم. اگر شما فردی هستید که به دنبال نتایج فوری است، باید گفت که این کتاب مناسب حال شماست چراکه در یک هفته شما می‌توانید قندخون خود را به حالت عادی برگردانید.

اگر پس از تعطیلات یا مسافرت وزن اضافه کردید، این برنامه به دردتان خواهد خورد. با رعایت این رژیم به مدت دو تا سه روز می‌توانید به حالت عادی بازگردید.

امیدواریم این کتاب که با زبانی ساده نوشته شده است برای تان سودمند باشد و به شما مطالعه جدی بیاموزد تا بتوانید بر دیابت خود به نحو شایسته غلبه کنید.