

SISÄLLYS

Lukijalle	7
Johdanto	13
Katsaus maailmanlaajuisiin diabetestilastoihin.....	19

LUKU 1:

Ensimmäiset historialliset diabetesviittaukset ja diabetestyytit.....	25
---	----

LUKU 2:

Diabeteksen aiheuttamat oireet ja komplikaatiot.....	31
--	----

LUKU 3:

Diabeteksen komplikaatiot	37
---------------------------------	----

LUKU 4:

Tyypin 2 diabeteksen aiheuttajat	45
1. Teoria insuliiniresistenssistä	48
2. Mikrobiomin teoria.....	60

LUKU 5:

Mikrobiomin epätasapainon aiheuttajat	73
1. Ruokavalio – ”olet mitä syöt”	75
2. Pysyvät orgaaniset ympäristömyrkyt.....	93
3. Antibiootit ja lääkit	95
4. Alkoholi.....	96
5. Pakkomielle puhtauteen, ympäristössä esiintyvät toksiinit ja liiallinen hygienia.....	99

6. Stressi.....	100
7. Sähkösaasteelle altistuminen.....	111
8. Vuotava suoli	112

LUKU 6:

Keinoja mikrobiston tasapainottamiseen ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisemiseen ja parantamiseen	115
1. Valitse aitoa, prosessoimatonta luomuruokaa aina kun mahdollista.....	117
2. Probiootit	120
3. Prebiootit.....	126
4. Ravintokuitu	130
5. Nesteytys	136
6. Hyvä uni parantaa ja ehkäisee sairastumista.....	138
7. Paaston voima	143
8. Fyysinen aktiivisuus on avainasemassa tyypin 2 diabeteksestä paranemisessa.....	148
9. Maadoittuminen (grounding, earthing)	153
10. Kiitollisuus	157
11. Ravintolisät	159
12. Kehon happo-emästasapainon ylläpitäminen.....	172
Loppusanat	179

LUKU 7:

Reseptit

Smoothie.....	183
Fermentoituja ruokia.....	184
Pääruokia	189
Salaatti	195
Keitto	197
Jälkiruoka	199
 Tietoa minusta ja koulutuksestani	 201
Viitteet.....	205