

**Tới năm 1947, Ấn độ là nô lệ của Người Anh
.....thời nay, Ấn độ là nô lệ thuốc của Người Anh!**

-Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

VÌ MỘT THẾ GIỚI KHÔNG TIÊU ĐƯỜNG

Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

© Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

Proofreading : Rachna Sharma, Priyanka Agarwal
Ashok Kumar Sharma

Graphics Designer : Shankar Singh Koranga

Edition: November 2017

Published by:

Diamond Pocket Books
X-30, Okhla Industrial Area
Tel.: 011-40712100

E-mail:sales@dpb.in Website:www.diamondbook.in

India Office:

India Book of Records
B-121, 2nd Floor, Greenfields,
Faridabad-121010
Haryana, India
Ph. +91.129-2510534,
+91.9312286540

Vietnam Office:

No 34/5 Tran Khanh Du Street,
Tan Dinh Ward, District 1, Ho
Chi Minh City, Vietnam
- Hotline: (+84) 917540079 or
(+84) 965947100

Malaysia Office:

Bishwaroop International Healing & Research Centre
102, Taman Tanjung Kerayong, 28400 Mentakab, Pahang D/M.
West Malaysia. Telephone Number +6092771395
Handphone Number +60149056992, +601137386402

Website:

www.biswaroop.com

Email:

biswaroop@biswaroop.com

Facebook:

<https://www.facebook.com/BiswaroopRoyChowdhuryofficial/>

YouTube channel:

<http://www.youtube.com/c/DrBiswaroopRoyChowdhuryhealthyliving>

DIABETES FREE WORLD

Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

Dành tặng vợ Neerja và con gái Ivy yêu quý của tôi.

&

Tri ân bố mẹ của tôi

Ông Bikash Roy Chowdhury

&

Bà Lila Roy Chowdhury

Hướng dẫn sử dụng sách

Quyển sách này nói về bệnh tiểu đường, mà được coi là bệnh có nguyên nhân thuộc về lối sống (không phải nguyên nhân do di truyền mà các Bác sỹ muốn bạn tin như vậy).

Điều đó có nghĩa là để thoát khỏi tiểu đường thì phải thay đổi lối sống. Lối sống là tất cả những hành vi của bạn. Hành vi là những hành động bạn thực hiện thường xuyên, liên tục. Nó lặp đi lặp lại. Quyển sách này giúp bạn xây dựng những thói quen mới, một lối sống mới bằng sự trợ giúp của “TRÒ CHƠI CON RẮN”. Hãy chơi trò chơi con rắn bây giờ và chẳng bao lâu bạn nhận ra rằng: “Không có ai trên trái đất này phải chết hay sống chung với bệnh tiểu đường”.



MỤC LỤC

1. Sự thật	11
2. Trò chơi chia tay tiểu đường.. ..	15
3. Chẩn đoán.....	18
4. Ăn thực vật tươi tự nhiên	21
5. Sữa	25
6. Carbohydrates từ cây trồng	28
7. Thời gian nấu	30
8. Nắng mặt trời	32
9. Chất béo động vật và dầu ăn.	35
10. Nụ cười	38
11. Thuốc tiểu đường	40
12. Đồng hồ sinh học.. ..	42

13. Thực phẩm tinh chế/đóng gói		44
14. Protein động vật.		47
15. Tiêm Insulin		51
16. Niềm tin khỏi bệnh.		54
17. Ném con rắn ra khỏi cuộc đời bạn và leo lên những bậc thang		56
18. Chế độ ăn con rùa.		58
19. Chế độ ăn con thỏ.		64
20. Chế độ ăn con cóc		67
21. Chương trình 72 giờ khởi đầu chia tay tiểu đường và Chương trình 72 giờ tại nhà.....		70
22. Nghiên cứu được công bố tại Hội nghị Hội chứng rối loạn chuyển hóa tại London		72
23. Nhận bản dịch quyền sách này bằng ngôn ngữ của bạn.....		75

1

Sự thật

Không ai trên trái đất này phải chết hoặc sống chung với bệnh tiểu đường. Vâng, điều đó thật là sốc nhưng là sự thật đấy! Không ai phải duy trì uống thuốc tiểu đường hoặc tiêm insulin cho phần còn lại của cuộc đời mình. Nếu bạn là người đang uống thuốc tiểu đường hay tiêm insulin thì bạn đã bị mắc kẹt trong âm mưu về bệnh tiểu đường, đó là sự phối hợp giữa Bác Sĩ và công ty dược Drug Industry Nexus.

Các bằng chứng y khoa dù là nghiên cứu ADOPT nổi tiếng hay nghiên cứu của ACCORD được đánh giá rất cao, tất cả đều cho thấy việc bạn uống thuốc hạ đường huyết hay bạn giảm lượng đường trong máu bằng thuốc thì bạn bị trả giá bằng việc làm cho mình bị bệnh nhiều hơn. Hãy nhớ rằng, chỉ có một người trên trái đất có thể giúp bạn lấy lại sức khỏe - Đó là Bạn!

Có nhiều bằng chứng khoa học chứng minh: Thực phẩm là thuốc.

Tuy nhiên, điều trớ trêu là những cuộc vận động hành lang của ngành công nghiệp dược phẩm đang cản trở kiến thức hay nhận thức này không đến được với mọi người. Hiệp hội Y Khoa Ấn Độ (IMA) đã cố gắng phá một số chương trình đào tạo bệnh tiểu đường của tôi, thậm chí làm xấu đi hình ảnh của tôi bằng cách tiến hành các cuộc họp báo chống lại tôi. Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) và Hội đồng Tiêu chuẩn Quảng cáo Ấn Độ (ASCI) đã cố tình im lặng với tôi nhiều lần. Với toàn bộ sự đối nghịch của các mafia y tế như vậy, tôi có 2 lựa chọn:

Một - Giữ im lặng.

Hai - Lên tiếng thật lớn!



Directorate of
Food & Drugs
Administration



Tôi đã chọn lựa chọn cách thứ hai. Thông qua quyển sách này, Tôi đang cố gắng đến với bạn bằng cách xuất bản nó bằng tất cả các ngôn ngữ phổ biến được sử dụng trên thế giới, chỉ với sứ mệnh duy nhất – Xóa bệnh tiểu đường trên toàn thế giới!

Dựa trên kiến thức tiếp thu được và kinh nghiệm của tôi với hơn 10.000 bệnh nhân (như được trình bày và công bố tại Hội nghị về hội chứng chuyển hóa vào tháng Tám năm 2017, tại London, Anh), sau đây là những kết luận:

1. Cả hai nhóm bệnh nhân tiểu đường tuýp I và tuýp II đều có thể khỏi bệnh tiểu đường với tỷ lệ thành công 100%, nếu vào ngày chẩn đoán, họ được áp dụng chế độ ăn DIP con rùa thay vì uống thuốc hay tiêm insulin.

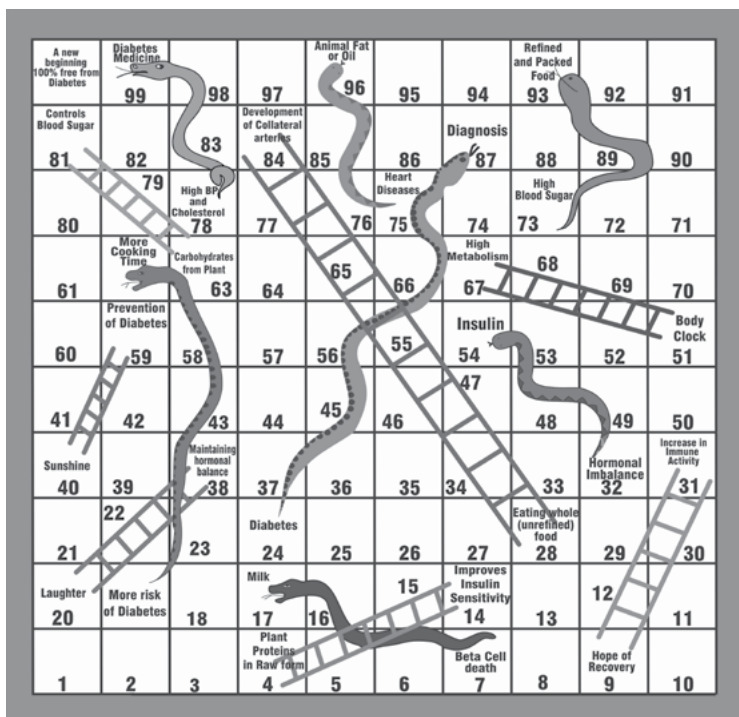
2. Bệnh nhân tiểu đường tuýp I có thể khỏi bệnh tiểu đường với tỷ lệ thành công 90%, nếu họ áp dụng chế độ DIP con Thỏ trong vòng một năm đầu điều trị bằng insulin.
3. 60% bệnh nhân tiểu đường Tuýp II phụ thuộc insulin trong vòng 10 năm có thể không cần tiêm insulin nếu họ áp dụng chế độ ăn DIP con cóc.
4. Rõ ràng, tất cả các bệnh nhân tiểu đường có thể đảo ngược các tác dụng phụ của thuốc tiểu đường trong vòng 3 tháng sau khi dùng chế độ ăn DIP.

* Trong phần tiếp theo của quyển sách này, bạn sẽ tìm hiểu về chế độ ăn đó với sự trợ giúp của trò chơi chia tay tiểu đường.

2

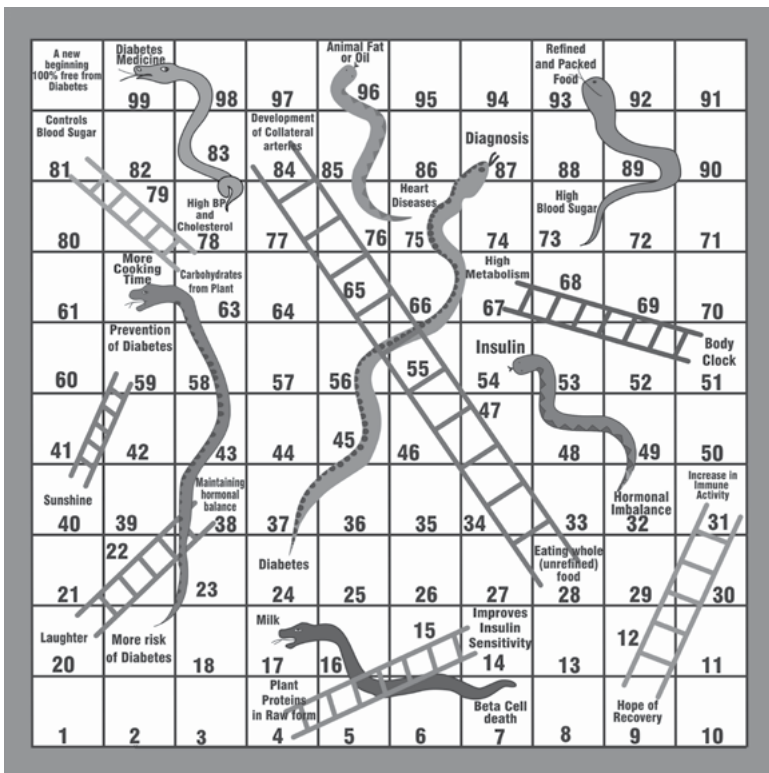
Trò chơi chia tay tiểu đường

Trò chơi này lấy ý tưởng từ trò chơi Ancient Indian Snake và trò chơi Ladder Board (Trò chơi con rắn thời cổ đại và trò chơi leo bậc thang) có 2 người chơi trở lên. Ở đây, mục đích trò chơi là di chuyển từ ô thứ nhất đến ô thứ 100 một cách nhanh nhất! Chỉ



có cách duy nhất thoát khỏi con rắn trên đường đi bằng cách leo lên các thang. Tuy nhiên, đó là trò chơi của sự may mắn, khi các bước di chuyển của người chơi phụ thuộc vào kết quả mỗi lần đổ xúc xắc. Xem video tại www.biswaroop.com/snakeandladder.

Ở đây, trong trò chơi chia tay Tiểu đường, 7 con rắn đại diện cho 7 nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường, mà bạn phải vút bỏ chia tay cuộc sống của bạn và leo lên 7 cái thang đại diện cho các yếu tố có thể giúp bạn chữa bệnh tiểu đường.



Kích thước của con rắn càng lớn thì tác động của nó làm cho con người mắc bệnh tiểu đường càng lớn. Tương tự như vậy, cái thang càng lớn thì vai trò của nó giúp người bệnh khỏi tiểu đường càng đáng kể.



3

Chẩn đoán

Chẩn đoán là nguyên nhân lớn nhất đằng sau sự gia tăng qui mô theo tỷ lệ phần trăm số bệnh nhân tiểu đường trong hai thập kỷ qua.

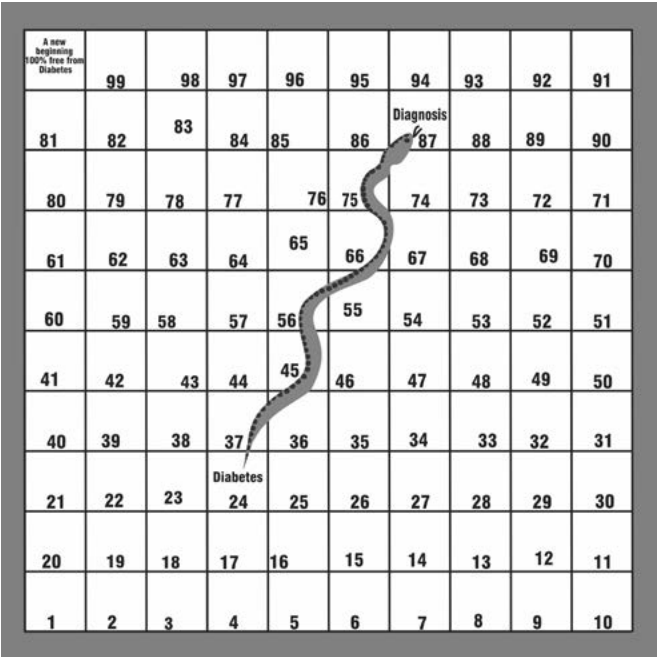
Số Thứ tự	ĐƯỜNG HUYẾT		% người bệnh tiểu đường ở Trung Quốc
1.	NDDG, 1979	>200mg/dl	3.5%
2.	ADA, 1997; WHO, 1999	>126mg/dl	8%
3.	ADA, 2003	>100mg/dl	27%
4.	ADA, 2010	>140mg/dl (Sau ăn) hay >100mg/dl (Nhịn đói) hay >HbA1c>5.6%	50,1% JAMA 2013

Bảng 1: Điều tra bệnh tiểu đường trong dân số Trung quốc.

Nếu bạn xem kỹ số liệu trong bảng trên, bạn sẽ dễ dàng nhận thấy mức đường tiêu chuẩn để chuẩn đoán bệnh tiểu đường ngày càng xuống thấp.

Quốc gia	Sự gia tăng lan nhanh bệnh tiểu đường
Đan Mạch	11.8% đến 37.6%
Pháp	15.9% đến 45.2%
Ấn Độ	10.6% đến 37.6%
Mỹ	9.5% đến 28.5%
Singapore	9.5% đến 32.3%

Bảng 2: Dữ liệu ngoại suy từ Khảo sát Sức khỏe và Nghiên cứu Dinh dưỡng Quốc gia (NHANES)



Tuy nhiên, nếu bạn đào sâu vào các thử nghiệm từ năm 1975 đến năm 1985, những chuẩn mực đã trở thành cơ sở cho việc thiết lập các thông số chẩn đoán bệnh tiểu đường. Lúc đó chỉ số đường huyết đạt 250mg/dl là ngưỡng để chẩn đoán bị bệnh tiểu đường. Nói cách khác, sau 2 giờ ăn, nếu lượng đường trong máu của bạn thấp hơn 250mg/dl mà không có sự can thiệp của thuốc thì bạn không phải là một bệnh nhân tiểu đường. Ngược lại, nếu bạn đến khám bệnh với các bác sĩ hám lợi hiện nay, họ sẽ chẩn đoán bạn bị bệnh tiểu đường khi lượng đường trong máu lúc đói của bạn cao hơn 126mg/dl. Không chỉ điều này, ngay cả khi lượng đường trong máu lúc đói của bạn thấp hơn hoặc gần 126mg/dl thì bạn sẽ bị coi như là trong giai đoạn tiền tiểu đường! Nếu các bác sĩ buộc người ta phải tin vào tiêu chuẩn chẩn đoán này thì hầu như không còn người nào khỏe mạnh nào trên hành tinh này.

Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
			Diabetes						

4

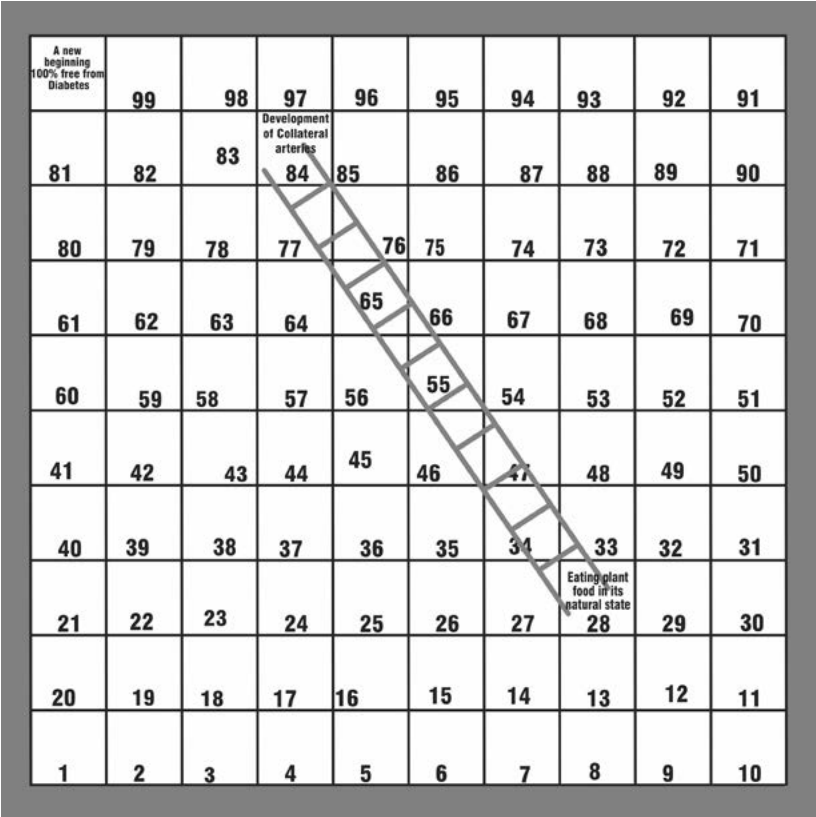
Ăn thực vật tươi tự nhiên

Đây là yếu tố quan trọng nhất, không chỉ giúp bạn thoát khỏi bệnh tiểu đường mà còn bảo vệ bạn không bị những cơn đau Tim và tai biến mạch máu não.

Như chúng ta biết từ stepney - là một bánh xe dự phòng của xe hơi, để khi bất kỳ một trong 4 bánh xe bị xì hơi, thì nó có thể được thay thế bằng bánh xe dự phòng và cuộc tiếp tục hành trình.

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

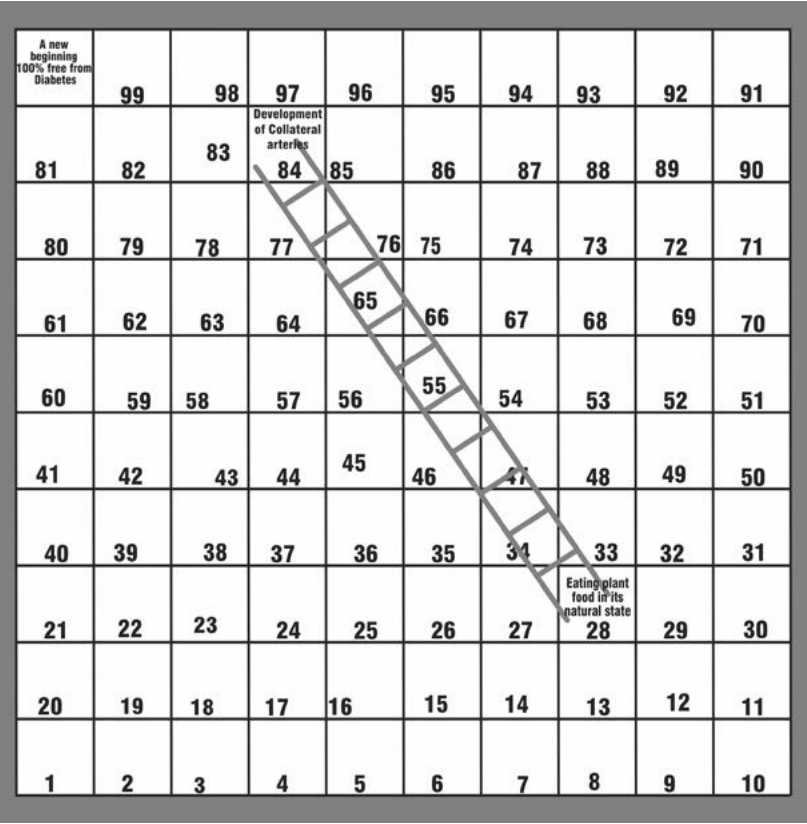
Tương tự thế, Thượng đế đã “giấu” hàng nghìn động mạch cực nhỏ chưa dùng đến trong cơ thể, đặc biệt là ở tim. Vì thế trong trường hợp có bất kỳ tắc nghẽn nào trong động mạch, cơ thể có thể sử dụng các động mạch đang ở dạng ẩn này khi khẩn cấp để tự bảo vệ mình khỏi bị đột quỵ tim hay tai biến mạch máu não. Quá trình này được gọi là sự bắc cầu tự nhiên được phát hiện trong một công trình nghiên cứu khoa học đoạt giải Nobel năm 1998. Thật không may, mặc dù đã có sự sắp xếp tốt



đẹp này của Thượng đế, vẫn có nhiều người bị đột quỵ tim hay tai biến mạch máu não. Hơn nữa, điều quan trọng là phải hiểu rằng có bánh xe dự phòng là không đủ, con người cần các công cụ để thay thế bánh xe nhằm hoàn tất quá trình thay bánh xe. Cũng tương tự, để mở các động mạch ở dạng ẩn vào lúc khẩn cấp, cơ thể cần một công cụ. Đó là một hợp chất hoá học có tên gọi là Ôxit Nitric (Nitric Oxide - NO).

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Chỉ khi hợp chất này có nhiều trong cơ thể, các động mạch dạng ẩn này mới có thể xuất hiện khi cần. Chỉ có cách để giúp cơ thể tăng cường sản xuất Ôxit Nitric là áp dụng chế độ ăn của bạn hơn 50% khối lượng dưới dạng thực phẩm có nguồn gốc thực vật tươi sống tự nhiên, được trồng trong tự nhiên mà không cần nấu hoặc chế biến.



5

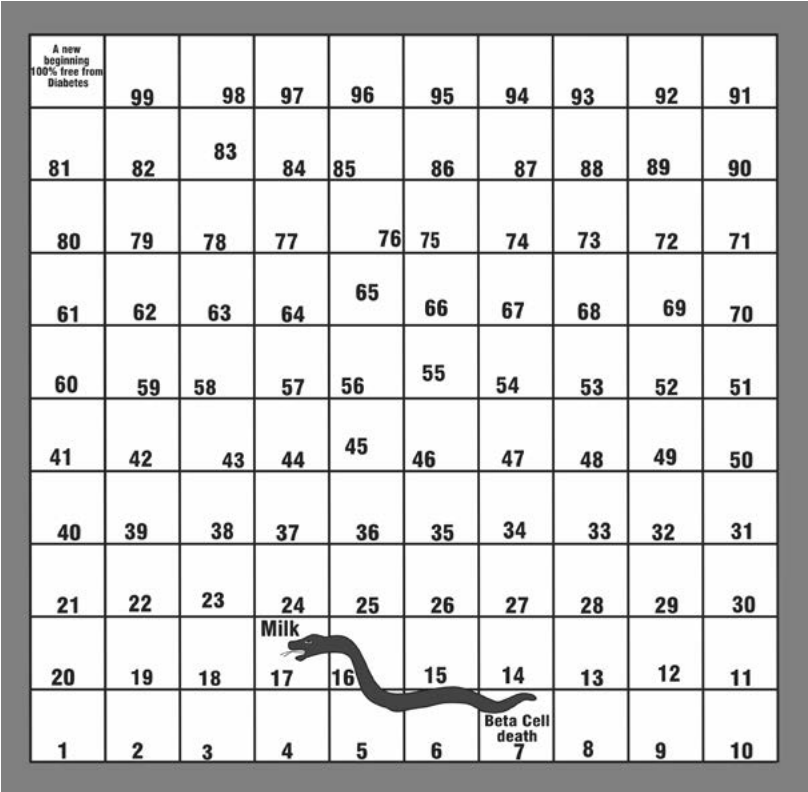
Sữa

Sữa bò là nguyên nhân lớn nhất gây bệnh tiểu đường ở trẻ em. Sữa không phải là thực phẩm. Con người là những động vật duy nhất uống sữa suốt đời. Con người là động vật duy nhất uống sữa của động vật khác. Thượng đế đã tạo ra sữa cho em bé chỉ trong vài tháng đầu tiên của cuộc đời, đó cũng chính là sữa mẹ. Trong bệnh lý tiểu đường tuýp I, chất casein trong sữa bò gây ra sự cố về chức năng

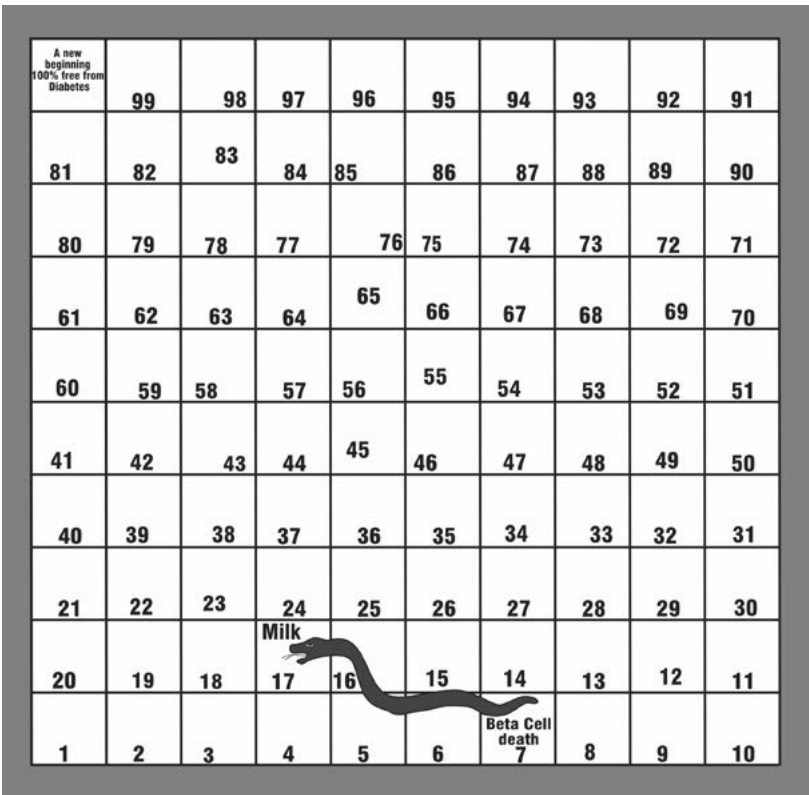
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

tự miễn dịch, dẫn đến việc các tế bào β (tế bào Beta) của tuyến tụy bị tiêu diệt và gây ra sự phụ thuộc vào insulin từ bên ngoài.

Trong khi đó, chỉ bằng việc ngưng ngay việc dùng sữa trong đời sống của bệnh nhân phụ thuộc insulin sẽ làm giảm khoảng 40% yêu cầu insulin để kiểm soát lượng đường trong máu.



Tất cả các bằng chứng y khoa cho thấy việc tiêu thụ sữa và các sản phẩm từ sữa làm tăng tỷ lệ bệnh ung thư, loãng xương, bệnh tim cũng như bệnh tiểu đường. Vui lòng truy cập www.biswaroop.com/whitetruth để kiểm tra các bằng chứng y học.



6

Carbonhydrate thực vật

Chỉ cần bạn quyết định rằng lượng carbohydrate bạn tiêu thụ sẽ chỉ được lấy từ thực vật và nó cũng ở dạng tươi tự nhiên hay không nấu. Nó sẽ dẫn đến việc kiểm soát đường huyết gần như ngay lập tức! Trong dạ dày, có một hormon được gọi là incretin, có thể được sánh như một cảnh sát giao thông. Hormone này gửi tín hiệu đến thực phẩm, kiểm soát dòng thức ăn trong máu, để tránh làm xáo trộn lượng đường trong máu, huyết áp và các yếu tố khác.

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Controls Blood Sugar	81	82	83	84	85	86	87	88	89
	80	79	78	77	76	75	74	73	72
	61	62	63	64	65	66	67	68	69
	60	59	58	57	56	55	54	53	52
	41	42	43	44	45	46	47	48	49

Thật thú vị, những tín hiệu này chỉ được những thực phẩm có nguồn gốc thực vật nhận biết và tuân theo, khi người ta ăn ở trạng thái tự nhiên. Vì vậy, các carbohydrate từ thực vật có thể được so sánh với những người có kỷ luật và thông minh (Discipline Important Person - DIP), là những người tuân thủ các quy tắc giao thông và do đó không làm gián đoạn sự cân bằng nội môi của đường trong máu.

Điều này có nghĩa là tất cả thực phẩm gốc thực vật bao gồm xoài, chuối và nho, v.v đều tốt cho bệnh nhân tiểu đường!

A new beginning 100% free from Diabetes									
	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Controls Blood Sugar									
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	79								
80		78	77	76	75	74	73	72	71
		Carbohydrates from Plant							
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7

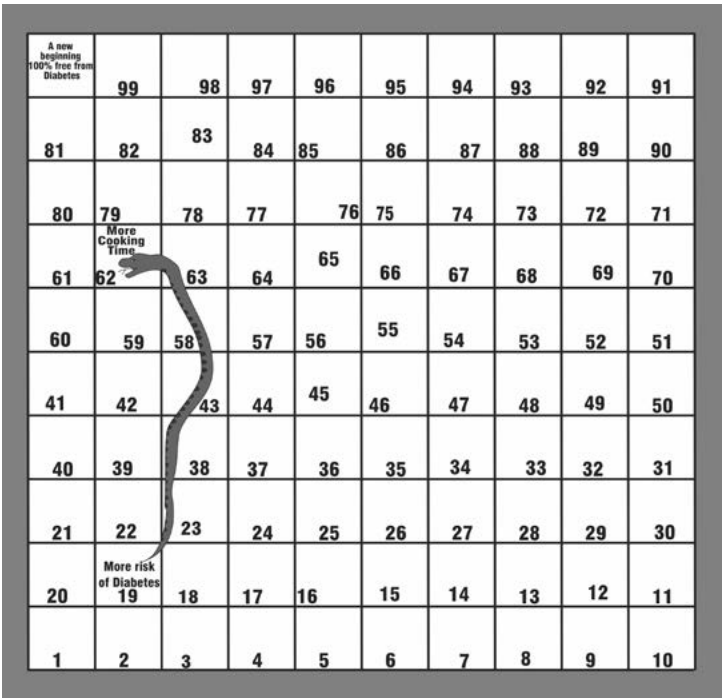
Thời gian nấu ăn

Việc nấu ăn sẽ phá hủy chất xơ và làm cạn kiệt các enzyme sống và oxy từ thực phẩm. Nó chuyển đổi các chất dinh dưỡng thành một hình thức tệ hại đến nỗi mà cơ thể không dễ tiêu hóa được chúng.

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Con người là động vật duy nhất nấu thực phẩm! Con người là những động vật duy nhất bị bệnh trong phần lớn cuộc đời! Có một số nền văn minh trên thế giới bao gồm Hunza, Bama, Okinawa, nơi 90% chế độ ăn uống của họ là thực phẩm có nguồn gốc thực vật ở trạng thái tươi tự nhiên. Ở đây có những người sống đến 120 tuổi và họ hiếm khi bị đau ốm. Ngược lại, các xã hội nơi có thói quen ăn trái cây và rau củ quả tươi không đáng kể thì có những người bị bệnh tật nặng nhất.

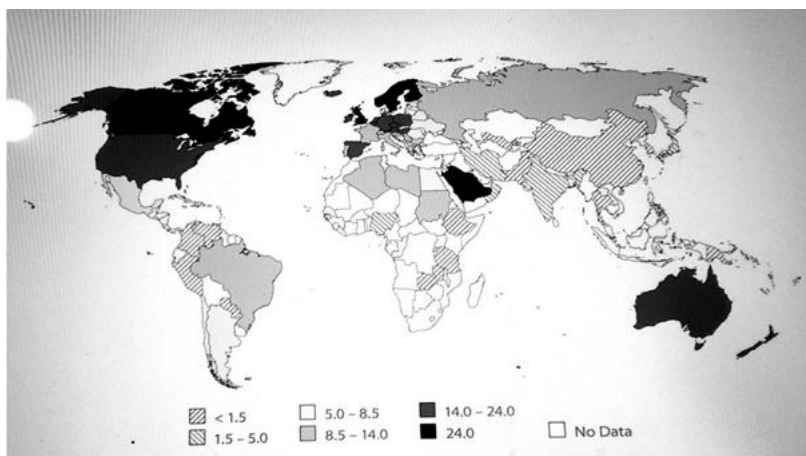
Giảm 50% thời gian nấu ăn để giảm gánh nặng bệnh tiểu đường và các bệnh có liên quan khác.





Ánh nắng mặt trời

Hãy nhìn vào bản đồ dưới đây. Những vùng ít ánh nắng mặt trời là những nơi có số bệnh nhân tiểu đường tuýp I cao nhất. Có mối tương quan nghịch giữa ánh sáng mặt trời và số dân số bị bệnh tiểu đường, đặc biệt là bệnh tiểu đường tuýp I.



Tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường tuýp I theo quốc gia (Khảo sát trên 100.000 trẻ em từ 0 đến 14 tuổi vào năm 2013). Nguồn: Quỹ Tiểu đường Quốc tế.

Tất nhiên có một số trường hợp ngoại lệ. Ví dụ: Kuwait là nơi có thật nhiều ánh nắng mặt trời. Tuy nhiên, Kuwait là một trong những quốc gia có tỉ lệ bệnh nhân tiểu đường cao nhất. Lý do là do phong cách sống của họ! Về phương diện văn hoá, quần áo họ bao phủ toàn bộ cơ thể (từ đầu đến chân) dẫn đến sự phơi nắng không đáng kể

80	79	78	77
61	62	63	64
60	Prevention of Diabetes 59	58	57
41	42	43	44
Sunshine 40	39	38	37
21	22	23	24

ngay cả những ngôi nhà cũng không có cửa sổ. Tất cả mọi địa điểm chung quanh họ đều có máy điều hòa không khí bao gồm cả các khu mua sắm, nơi giải trí v.v. Kết quả là tỷ lệ dân số bị bệnh tiểu đường cao nhất. Nên nhớ, ánh nắng mặt trời mang lại nhiều thứ khác hơn ngoài vitamin-D. Tiêu thụ chất bổ sung vitamin D không phải là một giải pháp! Đúng hơn là, nó sẽ làm tăng độc tính của Vitamin-D trong cơ thể dẫn đến việc gây rối loạn cân bằng nội môi đường huyết.

A new beginning 100% free from Diabetes									
	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9

Chất béo từ động vật và dầu ăn

Lấy một ít chất béo từ thực vật, tức là từ trái cây hoặc rau quả và một số chất béo từ động vật, ví dụ như thịt gà, thịt, trứng hoặc sữa, hãy quan sát chúng dưới kính hiển vi. Chất béo gốc thực vật sẽ có kích thước không đều nhau và hình dạng không thống nhất. Nó có thể được thể hiện như sau:

Trong khi mỡ động vật trông có cấu trúc rất đồng nhất như thể hiện dưới đây:

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51

Bây giờ hãy tưởng tượng bạn có hai loại thanh gỗ tròn gồm một loại hoàn toàn thẳng và một loại hơi cong và hình dạng không đồng đều. Loại nào trong hai loại đó có thể được xếp chồng lên nhau một cách đồng nhất?

Tất nhiên, các thanh gỗ thẳng có thể được xếp chồng lên nhau một cách đối xứng và đúng cách, trong khi các khúc gỗ cong với hình dạng bất thường sẽ không dễ dàng để xếp chồng lên nhau. Sự sắp xếp tương tự diễn ra ở mức độ phân tử trong cơ thể chúng ta.

			Animal Fat or Oil				
99	98	97	96	95	94	93	92
82	83	84	85	86	87	88	89
79	78	77	76	75	74	73	72
62	63	64	65	66	67	68	69
59	58	57	56	55	54	53	52
42	43	44	45	46	47	48	49

Các chất béo gốc động vật và dầu ăn có thể tự sắp xếp bên cạnh nhau và kẹp chặt với nhau một cách dễ dàng. Bằng cách này, chúng có thể tích tụ và dính vào thành bên trong của các mạch máu, có thể dẫn đến tắc nghẽn gây ra đột quỵ tim và tai biến ở não. Những chất béo gốc động vật và dầu ăn công nghiệp này có thể kết dính vào nhau trong bất kỳ bộ phận nào của cơ thể và có thể làm tổn hại gan, não và các tế bào tuyến tụy gây ra bệnh tim và suy thận. Trong khi đó, chất béo gốc thực vật, vì hình dạng thẳng không thẳng của(—) chúng, trong khi dịch chuyển theo dòng máu và đến những nơi cần đến, không bao giờ làm tắc nghẽn các mạch máu.

			Animal Fat or Oil				
99	98	97	96	95	94	93	92
82	83	84	85	86	87	88	89
79	78	77	76	75	74	73	72
62	63	64	65	66	67	68	69
59	58	57	56	55	54	53	52
42	43	44	45	46	47	48	49

10

Nụ cười

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ. Khi bạn cười, có điều kỳ lạ xảy ra.

Thời gian cười
1phút: Bắt đầu cân bằng việc sản xuất Hormone
2phút: Làm cho bạn cảm thấy vui vẻ (bằng cách giảm hormone gây căng thẳng)
3phút: Bắt đầu giảm đau
4phút: Bắt đầu điều chỉnh huyết áp
5phút: Bắt đầu hạ đường huyết và cải thiện tiêu hóa
6phút: Kích thích cả hai bán cầu não để tăng cường khả năng học tập

Bạn hãy cười hàng ngày trong 6 phút không cần lý do. Để học cách cười mà không có lý do, hãy vào kênh Youtube của tôi -Tiến sỹ Biswaroop Roy Chowdhury và xem video: 6 phút mỗi ngày để giảm lượng đường trong máu xuống bớt 60mg/dl.

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Laughter 20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

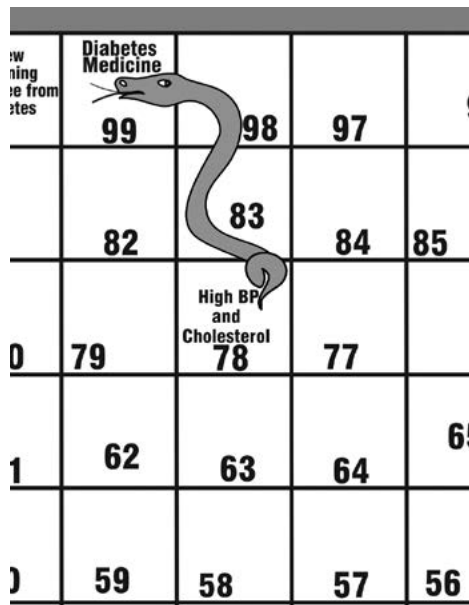
11

Bệnh tiểu đường

Hầu hết bệnh nhân tiểu đường bắt đầu với một liều lượng nhỏ thuốc tiểu đường Metformin rồi dần dần đến tăng liều thuốc tiểu đường cùng với việc bổ sung thuốc cao huyết áp và thuốc hạ cholesterol. Nếu bạn đọc cảnh báo của FDA, bạn sẽ biết rằng việc uống thuốc giảm cholesterol dẫn đến bệnh tiểu đường!

A new beginning 100% free from Diabetes		Diabetes Medicine							
	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	High BP and Cholesterol	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Tương tự như vậy, CDC (Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật, Hoa Kỳ) đã tuyên bố rằng, “75% bệnh nhân tiểu đường cũng dùng thuốc trị cao huyết áp”. Nói chung, tất cả các bằng chứng y khoa của các thử nghiệm được thực hiện trong 3 thập kỷ qua kết luận rằng, “Uống bất kỳ một trong ba thứ thuốc cho bệnh tiểu đường, cao huyết áp hoặc giảm Cholesterol sẽ dẫn đến sự xáo trộn cân bằng nội môi của chỉ số của hai bệnh còn lại. Bạn có thể đọc về các thử nghiệm trong cuốn sách của tôi “Những ngày cuối của bệnh tiểu đường” để hiểu thêm. Vì vậy, bước đầu tiên để chữa bệnh tiểu đường là ngừng sử dụng thuốc chữa bệnh tiểu đường, cao huyết áp và cholesterol và bắt đầu áp dụng chế độ ăn DIP, mà bạn sẽ học trong phần trước của cuốn sách này.



12

Đồng hồ sinh học

Giống như hầu hết các động vật, con người có cơ chế ngủ vào ban đêm. Vì nhóm hormon mang lại sự bình an cho não được sản xuất nhiều hơn vào ban đêm. Tương tự, quá trình tiêu hóa và trao đổi chất của chúng ta đạt đỉnh cao trong ngày, vì vậy chúng ta phải tránh ăn sau 7 giờ tối. Có một đồng hồ sinh học ẩn trong mỗi người chúng ta vì thực tế hiển nhiên là hầu hết các cơn đau tim xảy ra trong buổi sáng từ 6 giờ sáng đến trưa. Tương tự, hầu hết các cơn hen xảy ra từ nửa đêm đến 6 giờ sáng.

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31

High
Metabolism

Body
Clock

Trong thời hiện đại này, một trong những nguyên nhân hàng đầu của bệnh tiểu đường là việc làm rối loạn đồng hồ sinh học bằng lối sống thất thường. Bạn hãy xác định thời gian thích hợp để ngủ. Hàng ngày bạn nên ăn đúng giờ và thậm chí nên tập thể dục đúng giờ. Nó giúp cơ thể tự chuẩn bị tốt hơn bằng cách lập trình trước kế hoạch sản xuất các hormon khác nhau (kể cả insulin) và do đó tránh các bệnh tật như bệnh tiểu đường và các bệnh khác có liên quan đến lối sống.

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Thực phẩm tinh chế/đóng gói

Tất cả thực phẩm tinh chế và đóng gói có thể được gọi là THỰC PHẨM CHẾT. Nó cũng thiếu các khoáng chất cần thiết. Kết quả là, một khi nó xâm nhập vào cơ thể, nó không hiểu các tín hiệu được gửi bởi hormone incretin. Sau đó, nó thâm nhập trực tiếp vào các mạch máu dẫn đến xáo trộn cân bằng nội môi máu và gây tiểu đường, cao huyết áp, cholesterol, v.v.

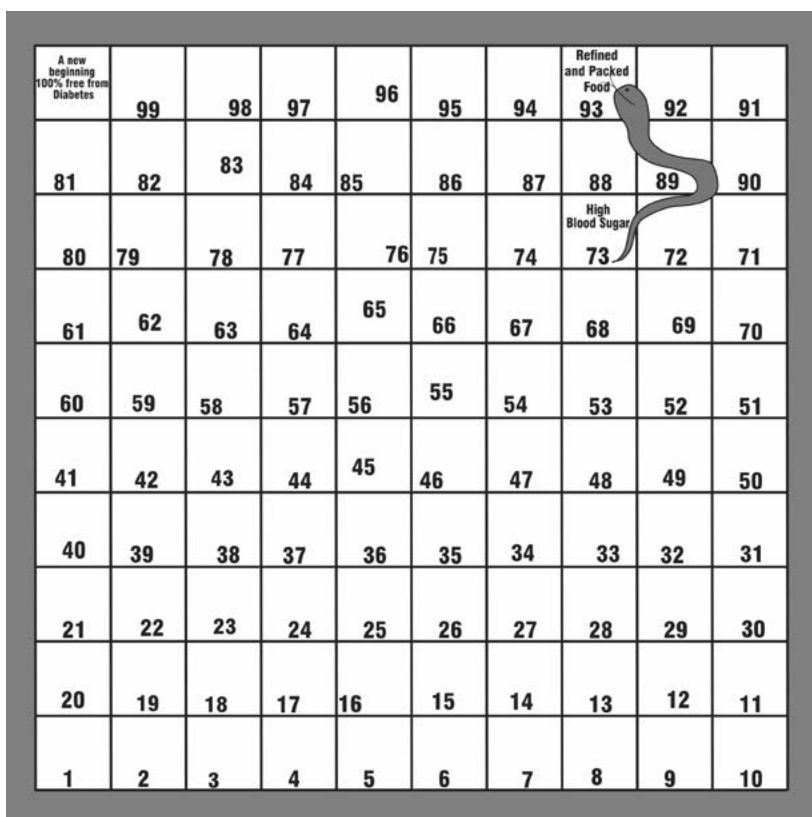
			Refined and Packed Food		
	95	94	93	92	91
	86	87	88	89	90
			High Blood Sugar		
6	75	74	73	72	71



Nó giống như một chiếc xe của VIP (Very Important Person - người rất quan trọng) trên đường phố, bỏ qua tín hiệu giao thông, vượt đèn đỏ, gây rối loạn nghiêm trọng toàn bộ giao thông, dẫn đến sự bất tiện cho số đông người còn lại. Tương tự, thực

A new beginning 100% free from Diabetes							Refined and Packed Food		
99	98	97	96	95	94	93		92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	High Blood Sugar	73	72
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

phẩm tinh chế hoạt động như một VIP khi nó đi qua đường tiêu hóa. Vì vậy, thực phẩm tinh chế hoặc đóng gói có thể được gọi là thức ăn VIP và nên tránh dùng càng nhiều càng tốt nếu bạn muốn tránh bệnh tiểu đường.



Protein thực vật

Nguyên nhân gây bệnh lớn nhất ở người là ăn nhiều thức ăn gốc động vật. Nó bao gồm thịt bò, heo, gà, cá, trứng, hải sản và các sản phẩm từ sữa. Tránh thức ăn gốc động vật dẫn đến sự đảo ngược của nhiều bệnh tật, như được chứng minh bởi các thử nghiệm y học khác nhau được thực hiện trong một thế kỷ qua như một số thử nghiệm được liệt kê dưới đây:

Năm	Tham chiếu
2008	Dean Ornish & Elizabeth Black Boom
2005	Nghiên
2001	Chế độ ăn DASH
1992-97	Nghiên cứu về Phần Lan
1985	Nghiên cứu MRC, Anh quốc
1960-1985	Trải nghiệm Pritikin
1928	Nghiên cứu Addison
1904	ABáo cáo Ambard - Beaujard

Ở đây, những người có ít thông tin và được đào tạo sai lầm thường hỏi là:

1. Nếu chúng ta ngừng dùng thực phẩm gốc động vật thì cơ thể sẽ nhận lượng protein cần thiết từ đâu.
2. Nếu chúng ta ngừng việc tiêu thụ sản phẩm từ sữa, thì cơ thể sẽ nhận được lượng canxi cần thiết như thế nào.

Câu trả lời của tôi: Đúng là thịt heo hay gà có lượng protein cao, cao hơn thức ăn gốc thực vật và sữa là nguồn có canxi cao nhất.

43	44	45	46	47	48
38	37	36	35	34	33
23	24	25	26	27	28
18	17	16	15	14	13
3	4	5	6	7	8

Plant Proteins in Raw form

Improves Insulin Sensitivity

Tuy nhiên, câu hỏi không phải là % protein hay canxi hay bất kỳ chất dinh dưỡng nào khác có trong thực phẩm cụ thể làm bao nhiêu, mà câu hỏi phải là bao nhiêu % trong số lượng đó ở dạng dễ tiêu hóa. Ví dụ, tóc và móng tay có tỷ lệ phần trăm protein cao nhất, nhưng không có động vật tiêu thụ nó vì nó không ở dạng dễ tiêu hóa. Tương tự như vậy, gỗ có tỷ lệ carbohydrate cao nhất nhưng không ai ăn nó vì nó không phải là dạng dễ tiêu hóa.

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Plant Proteins in Raw form

Improves Insulin Sensitivity

Vì vậy, câu hỏi hợp lý là:

Loại thực phẩm nào có tỷ lệ protein và canxi cao nhất ở dạng dễ tiêu hóa?

Câu trả lời là thực phẩm gốc thực vật trong trạng thái tươi tự nhiên. Ngay cả voi và ngựa chỉ ăn thực vật và chúng được biết đến như là loài động vật mạnh nhất hành tinh.

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	Improves Insulin Sensitivity 14	13	12	11
1	2	3	Plant Proteins in Raw form 4	5	6	7	8	9	10

15

Tiêm Insulin

Cơ thể chúng ta được tạo thành từ hàng tỉ tế bào. Đối với mỗi tế bào sống, nó cần một lượng đường không đổi.

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	Insulin	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	Hormonal Imbalance	31

Việc cung cấp đường phụ thuộc vào insulin sẵn có. Ta có thể dự đoán và tính toán được lượng insulin mỗi tỷ tế bào sẽ cần để thực hiện chức năng chuyển hóa đường! Như bạn phải biết lượng insulin cần thiết vào bất cứ lúc nào phụ thuộc vào một số yếu tố bao gồm:

1. Thực phẩm ngày hôm đó
2. Mức căng thẳng tại thời điểm đó
3. Giấc ngủ ngày hôm trước
4. Vận động cơ thể
5. Điều kiện thời tiết
6. Tình trạng bệnh tật vào lúc đó

A new beginning 100% free from Diabetes									
	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	Insulin 54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	Hormonal Imbalance 32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Đặc biệt là trong số trẻ em bị bệnh tiểu đường tuýp I, việc ước lượng quá liều insulin là rất phổ biến, dẫn đến những cơn hạ đường huyết thường xuyên. Điều này thường dẫn đến việc đưa bệnh nhân đi cấp cứu tại bệnh viện. Vì vậy, tôi luôn khuyên bệnh nhân của tôi giảm sự phụ thuộc vào insulin và điều này chỉ có thể thực hiện bằng cách theo chế độ ăn DIP, như bạn sẽ hiểu rõ trong phần đầu cuốn sách này.

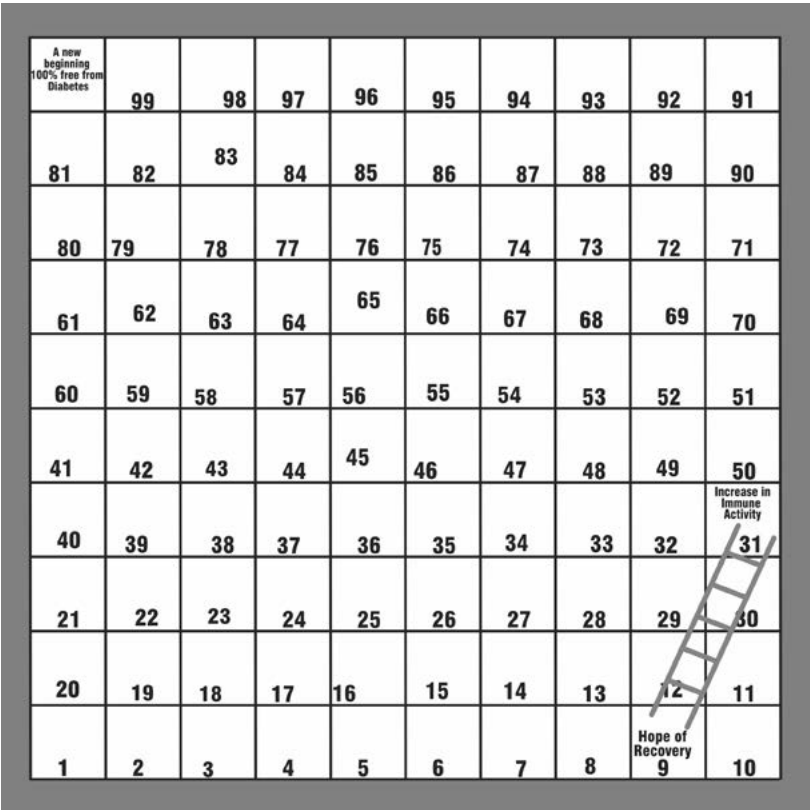
A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	Insulin 54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	Hormonal Imbalance 32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Niềm tin khỏi bệnh

Niềm tin khỏi bệnh là một cách khoa học để đẩy lùi tất cả các loại bệnh tật. Về mặt y học, nó được gọi là hiệu ứng Placebo. Dưới đây là lưu đồ để giải thích niềm hy vọng và những suy nghĩ tích cực có thể giúp ích như thế nào trong việc vượt qua bệnh tật.



Rõ ràng, chế độ ăn DIP cùng với niềm tin khỏi bệnh tiểu đường sẽ giúp bạn chữa khỏi bệnh tiểu đường nhanh hơn.

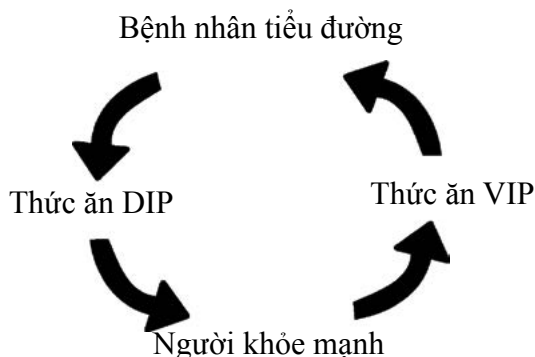


Tổng khứ lữ rấn ra khỏi cuộc sống của bạn và leo lên các bậc thang!

Vút 7 con rấn ra khỏi cuộc sống của bạn và leo lên 7 thang để chữa bệnh tiểu đường. Thông qua quyển sách này, cố gắng thoát khỏi lữ rấn, tượng trưng cho nguyên nhân của bệnh tiểu đường và cố gắng leo lên một thang mỗi ngày.

Bệnh tiểu đường được phân loại là một căn bệnh do phong cách sống. Điều này có nghĩa là có nguyên nhân do lối sống sai lệch (không phải do gien di truyền như người ta thường hay hiểu) và kẻ góp phần gây bệnh chính là thực phẩm. Vì vậy, hãy thích nghi với chế độ ăn uống DIP.

Chế độ ăn VIP	Chế độ DIP
Thực phẩm gốc động vật, thực phẩm tinh chế/đóng gói.	Trái cây/rau tươi tự nhiên.

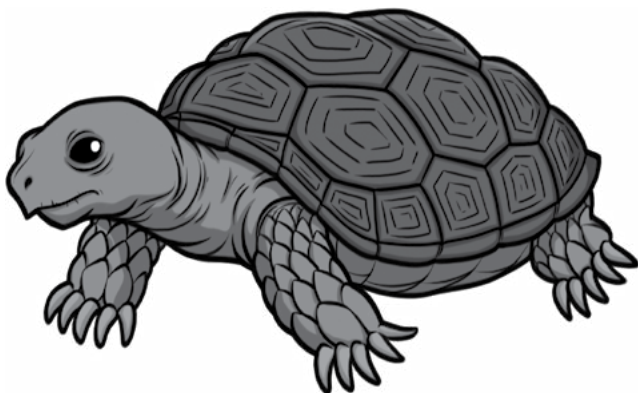


Rõ ràng, việc tắm rửa chỉ một lần không đảm bảo vệ sinh suốt cuộc đời của bạn. Tương tự, việc duy trì chế độ ăn uống DIP chỉ trong vài ngày không đảm bảo cuộc sống không bị tiểu đường. Vì vậy, hãy làm cho chế độ ăn uống DIP thành một phần của cuộc sống của bạn một cách bền vững. Hãy đọc 3 chương tiếp theo để tìm hiểu làm thế nào để thiết kế chế độ ăn uống DIP của riêng bạn dựa trên bệnh sử của bạn.

A new beginning 100% free from Diabetes	99	98	97	96
81	82	83	84	85
80	79	78	77	76

Chế độ ăn DIP con Rùa

Bây giờ là bước cuối cùng để ngăn ngừa và chia tay bệnh tiểu đường! Hãy thiết kế chế độ ăn uống DIP của bạn tùy thuộc vào lịch sử bệnh và đáp ứng của lượng đường trong máu của bạn bằng ăn uống. Ở một số người, lượng đường trong máu của họ gia tăng rất chậm so với lượng thức ăn được tiêu thụ. Điều này tương tự như một con rùa, đó là cách tăng lý tưởng và mong muốn nhất của đường huyết. Chúng ta có thể đặt tên chế độ ăn uống này là chế độ ăn DIP kiểu Rùa.



Chế độ ăn này phù hợp cho các đối tượng sau đây:

1. Những người khỏe mạnh muốn ngăn ngừa bệnh tiểu đường.
2. Bệnh nhân được chẩn đoán bị tiểu đường tuýp I gần đây.
3. Bệnh nhân tiểu đường tuýp II đã được điều trị với thuốc trong 5 năm hoặc ít hơn.

Các bước thiết kế chế độ ăn DIP kiểu Rùa của bạn



Bước I: Luôn đến 12 giờ trưa, ăn trái cây từ 3 đến 4 loại bao gồm xoài, chuối, nho, v.v.

Lượng tối thiểu tiêu thụ = Cân nặng cơ thể của bạn (kg) x 10 = g

Ví dụ, một người 70 kg nên tiêu thụ ít nhất 700g của 4 loại trái cây trước 12 giờ trưa.

Bước II: Luôn ăn trưa/tối gồm 2 Đĩa. Đĩa 1 và Đĩa 2

Đĩa 1 nên bao gồm 4 loại rau ví dụ như cà rốt, cà chua, xu hào đỏ và dưa leo, bạn có thể ăn ở dạng tươi nguyên.

Lượng tối thiểu đĩa 1 = Cân nặng cơ thể của bạn (kg) x 5 = g



Ví dụ, một người 70 kg nên ăn ít nhất 350g của 4 loại rau tươi nguyên.

Đĩa 2 bao gồm thực phẩm chay nấu đơn giản với lượng muối và dầu không đáng kể.



Các quy tắc ăn cho bữa trưa và bữa tối là như nhau. Tuy nhiên, chúng ta phải nhớ để cố gắng kết thúc bữa ăn tối trước 7 giờ tối.

1. Thức ăn gốc động vật bao gồm các sản phẩm sữa
2. Thuốc bổ đa sinh tố dạng nước hay dạng viên
3. Thực phẩm tinh chế và đóng gói

* Hãy phơi nắng cơ thể của bạn 40 phút hàng ngày.



Bữa trưa và Bữa tối

Đĩa 1

4 loại rau
tươi tự
nhiên

Cân nặng (kg) $\times 10 = \dots\dots\dots$ g

Đĩa 2

Thực phẩm
chay nấu
tại nhà.

Ngoài 3 bữa chính là bữa sáng, trưa và tối, sau đây là các lựa chọn cho đồ ăn nhẹ hay đồ uống bữa phụ:

1. Các loại hạt nảy mầm:

Lượng cần thiết = Cân nặng cơ thể (Kg) = $\dots\dots\dots$..g

Ví dụ: Đối với người 70kg, khoảng 70g hạt nảy mầm trong một ngày.



2. Tất cả các loại Hạt tươi có thể được tiêu thụ sau khi ngâm nước trong vòng 2-3 tiếng.

Lượng cần thiết = Cân nặng cơ thể (kg) = g

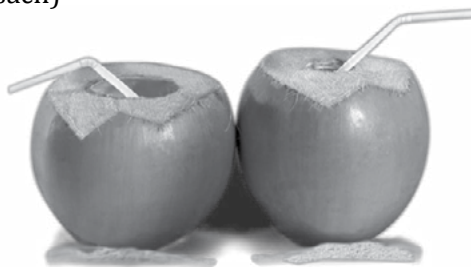
Ví dụ: Đối với người 70kgs ăn khoảng 70g hạt trong một ngày



3. Trái cây cũng có thể được dùng dưới dạng đồ ăn nhẹ.

4. Nước dừa tươi và sinh tố dừa.

5. Trà Hunza (xem công thức ở trang cuối cùng của cuốn sách)



CẢNH BÁO: Chế độ ăn này mạnh mẽ đến mức nó sẽ kiểm soát lượng đường trong máu ngay trong ngày đầu tiên áp dụng! Vì vậy, bệnh nhân được khuyến cáo nên ngừng hoặc giảm liều thuốc tiểu đường cho phù hợp.

Chế độ ăn DIP con Thỏ

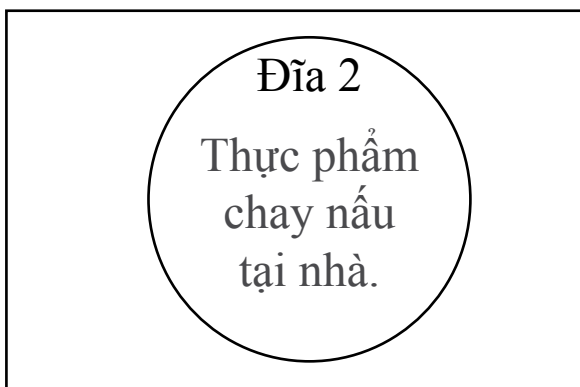
Chế độ ăn DIP này phù hợp với bệnh nhân tiểu đường có lượng đường trong máu hoạt động như một con thỏ, nghĩa là rất nhanh chóng tăng vọt tương ứng với lượng thức ăn tiêu thụ và rất khó khăn để kiểm soát mức đường huyết.



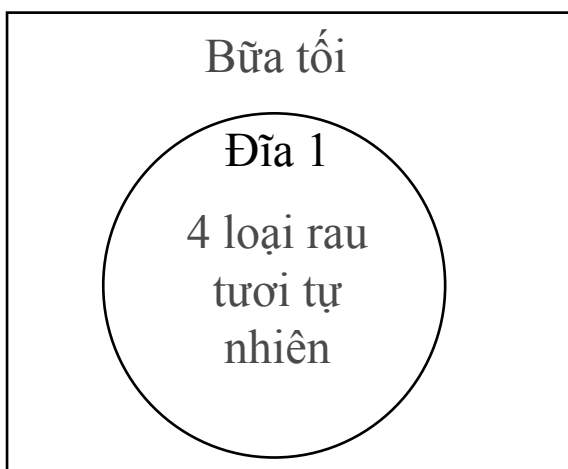
Chế độ ăn DIP kiểu thả phù hợp và được khuyến cáo cho bệnh nhân tiểu đường với các điều kiện sau:

1. Bệnh tiểu đường không phụ thuộc insulin tuýp II, có tiền sử bệnh tiểu đường hơn 5 năm.
2. Bệnh tiểu đường tuýp I được chẩn đoán trong 2 năm.
3. Bệnh nhân tiểu đường tuýp II mới được bắt đầu điều trị bằng tiêm insulin (trong vòng một năm)
4. Bệnh nhân tiểu đường thai kỳ

Chế độ ăn DIP kiểu Thả là giống như chế độ ăn DIP kiểu Rùa với khác biệt duy nhất là trong kiểu Thả, bệnh nhân được phép ăn đĩa 2 chỉ một lần trong cả ngày.



Ví dụ: Nếu bệnh nhân quyết định ăn đĩa 2 (cùng với đĩa 1) trong bữa ăn trưa thì trong bữa ăn tối, họ sẽ chỉ ăn đĩa 1. Tuy nhiên, số lượng tối đa của đĩa 1 có thể được quyết định bởi bệnh nhân theo mức độ đói và thèm ăn của mình.



CẢNH BÁO: Chế độ ăn con Thỏ rất mạnh vì nó sẽ làm giảm sự phụ thuộc insulin của bệnh nhân vào ngày thứ 2 hay 3 từ ngày đầu tiên áp dụng. Vì vậy, bệnh nhân được khuyến cáo để theo dõi cẩn thận lượng đường trong máu của họ (ít nhất 4 lần một ngày) và giảm đơn vị insulin từ 1/2 đến 2/3 phụ thuộc vào mức đường trong máu.

Chế độ ăn DIP con Cóc

Chế độ ăn này được khuyến cáo cho bệnh nhân tiểu đường phụ thuộc Insulin loại I và loại II vào giai đoạn bệnh nặng. Đường trong máu của họ hoạt động như một con Cóc. Rất khó đoán trước!



Nếu bạn quan sát kỹ một con cóc, bạn sẽ nhận thấy rằng chuyển động của chúng là không thể đoán trước. Đôi khi nó có thể ngồi hàng giờ ở một nơi rồi đột nhiên có thể nhảy ra xa. Ở nhiều bệnh nhân vào giai đoạn tiến triển, lượng đường trong máu của họ cũng thay đổi theo cách tương tự, rất khó lường!

Chế độ ăn DIP kiểu cóc thì giống chế độ ăn uống kiểu Thỏ với hai sự khác biệt:

1. Lượng của đĩa 2 phải nhỏ hơn hoặc bằng:

Lượng của đĩa 2

Cân nặng cơ thể (kg) x 2 = _____ g

Ví dụ: một bệnh nhân 70kg không ăn nhiều hơn 140g đĩa 2.

2. Trước khi bắt đầu bữa trưa và bữa tối, phải ăn

2-3 loại rau lá xanh bằng
hoặc nhiều hơn:

Cân nặng cơ thể (kg) = _____ g

Ví dụ, một bệnh nhân nặng 70kg phải ăn trên 70g lá rau xanh hoặc hơn trong bữa trưa cũng như ăn tối.

CẢNH BÁO: Chế độ ăn con cóc dự kiến sẽ làm giảm nhu cầu insulin mạnh vào ngày đầu tiên của chế độ ăn. Vì vậy, sẽ rất khó khăn cho bệnh nhân để dự đoán và quyết định số đơn vị insulin được giảm khi họ bắt đầu chế độ ăn kiểu cóc. Những bệnh nhân này được khuyên nên bắt đầu chế độ ăn của họ dưới sự giám sát của chuyên gia. Đối với những bệnh nhân như vậy, mỗi tháng cần tham gia Chương trình 72 giờ khởi đầu chia tay Tiểu Đường tại nhà. Bệnh nhân có thể liên hệ với chúng tôi bằng cách đến trung tâm huấn luyện của chúng tôi hoặc ở tại nhà theo dõi thông qua lớp học ảo. Để biết thêm chi tiết, hãy chuyển đến chương tiếp theo.

21

Chương trình 72 giờ khởi đầu chia tay tiểu đường và chương trình 72 giờ tại nhà

Ảnh hưởng của chế độ ăn DIP rất mạnh mẽ đến nỗi vào ngày đầu tiên của việc áp dụng chế độ ăn này, bệnh nhân sẽ buộc phải ngừng hoặc giảm liều thuốc và liều insulin của mình. Đối với nhiều bệnh nhân, việc tính lượng insulin thích hợp cần thiết trong khi theo chế độ ăn DIP có thể khó khăn hoặc nguy hiểm hơn vì nó có thể dẫn đến tình trạng hạ đường huyết hoặc tăng đường huyết. Vì vậy, nên bắt đầu chế độ



Địa điểm: Zorba Tha Budha, Ghitorni, New Delhi



ăn DIP dưới sự giám sát của một chuyên gia. Bạn có thể đến trung tâm của chúng tôi tại New Delhi, Ấn Độ hoặc Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam hoặc có thể dưới sự giám sát trực tiếp của tôi tại nhà của bạn bằng cách tham gia chương trình tại nhà của chúng tôi.

Để biết chi tiết, đăng nhập vào www.biswaroop.com

Báo cáo nghiên cứu được trình bày tại Hội nghị về Hội chứng rối loạn chuyển hóa tại London.

Chủ đề: Đẩy lùi bệnh tiểu đường bằng chế độ ăn có nguồn gốc thực vật.

Mục đích: Gánh nặng do bệnh tật tiểu đường đang tăng lên trên toàn cầu. Mục đích của nghiên cứu là để tìm ra vấn đề khi ngưng dùng thuốc và áp dụng chế độ ăn có nguồn gốc thực vật đặc biệt, thì mức đường trong máu của bệnh nhân tiểu đường có thể được trở lại bình thường.

Các phát hiện của Nghiên cứu

Kết quả: Nghiên cứu cho thấy 84% bệnh nhân kiểm soát được mức đường huyết, 16% bệnh nhân kiểm soát được một phần đường huyết. Những bệnh nhân kiểm soát được đường huyết có thể đạt được mức đường trong máu tốt mà không cần uống

thuốc hay tiêm insulin khi ăn chế độ ăn uống theo quy định trong 3 ngày. Những người đạt mức kiểm soát một phần có thể có được mức đường huyết trong máu tốt khi dùng insulin ít hơn 50% so với lượng insulin được kê toa trước khi áp dụng chế độ ăn.



Tiến sĩ Biswaroop Roy Chowdhury trình bày báo cáo nghiên cứu của mình vào ngày 10-11 tháng 8 năm 2017 tại London, Anh

Trong số những bệnh nhân tiểu đường tuýp II, nghiên cứu đã cho kết quả là 100% bệnh nhân duy trì được mức đường trong máu tốt. Trong khi ở bệnh nhân tiểu đường tuýp I, 57% bệnh nhân cho thấy mức đường trong máu được kiểm soát thông qua chế độ ăn kiêng và không dùng thuốc. Trong khi đó 43% bệnh nhân có mức đường trong máu tốt thông qua chế độ ăn kiêng và giảm liều tiêm insulin. Hơn nữa, trong nhóm phụ thuộc insulin, 59% có thể bỏ dùng insulin và 41% có thể giảm liều lượng Insulin ít nhất là 50%.

Trong 55 thành viên tham gia một chương trình được cân trọng lượng cơ thể, kết quả cho thấy trong 3 ngày mức giảm cân trung bình là 1,14 Kg mỗi người. Ngoài ra, các thành viên giảm được triệu chứng mỗi một và đuối sức. Chế độ ăn dựa trên thực vật đã chứng tỏ đáp ứng được nhu cầu về năng lượng và dinh dưỡng.

Để có thêm chi tiết, hãy truy cập <https://biswaroop.com/research-papers/>

Nhận bản dịch quyền sách này bằng ngôn ngữ của bạn

Quyển sách “Vì một thế giới không tiểu đường” này hướng đến mục tiêu xóa sạch bệnh tiểu đường trên trái đất này. Cuốn sách được dịch ra 71 thứ tiếng và ra mắt trong ngày Tiểu đường Thế giới 14 tháng 11, đánh dấu 100 năm lần đầu tiên phát minh ra thuốc tiểu đường.

Sách được dịch ra 71 Ngôn ngữ như sau:

- Afrikaans
- Assamese
- Basque
- Bengali
- Bodo
- Bosnian
- Catalan
- Cebuano
- Corsican
- Croatian
- Czech
- Danish
- Dogri
- Dutch
- English
- Esperanto
- Estonian
- Finnish

- Galician
- Gujarati
- Haitian Creole
- Hausa
- Hawaiian
- Hindi
- Hmong
- Hungarian
- Icelandic
- Indonesia
- Irish
- Italian
- Japanese
- Kannada
- Kashmiri
- Konkani
- Korean
- Kurdish
- Kyrgyz
- Latvian
- Lithuanian
- Luxembourgish
- Maithili
- Malagasy
- Malay
- Malayalam
- Maltese
- Maori
- Marathi
- Meitei (Manipuri)
- Nepali
- Norwegian
- Odia
- Punjabi
- Romanian
- Russian
- Samoan
- Sanskrit
- Santhali
- Scottish Gaelic
- Sindhi
- Shona
- Somali
- Sundanese
- Swahili
- Swedish
- Tamil
- Telugu
- Thai
- Urdu
- Vietnamese
- Welsh
- Zulu

Bạn có thể đặt sách in hay sách điện tử bằng ngôn ngữ bạn có thể đọc tại trang www.biswaroop.com/Shop hay các trang web bán sách trực tuyến hàng đầu thế giới.

Diabetes Educator's Certification Training

in 4 Steps

Step 1: Watch 7hrs of exclusive Diabetes Training Video.

Step 2: Read Diabetes cure book.

Step 3: Appear and clear online/postal exam for certification.

Step 4: Receive Diabetes Educator's Kit including:

1 I- Card



2 HOBS WHEEL



3 Name plate



4 Indo-Vietnam Medical Board visiting card



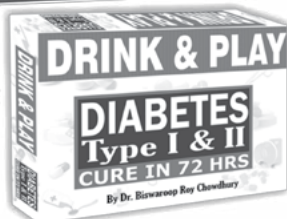
5 Diabetes Educator's Tool Kit



6 Certificate



7 Drink & Play Kit



Join the social movement to eradicate Diabetes
be a

Certified Diabetes Educator

&

Open your own diabetes center

Training fee: ₹ 5000/-



For more information contact :

H.O.: B-121, 2nd Floor, Green Fields,

Faridabad (Haryana)-121003

Call: 9312286540

Email: mw@asiabookofrecords.com,

Website: www.biswaroop.com

“1947 तक देश अंग्रेजों का गुलाम था
आज देश अंग्रेजी दवा का गुलाम है”

Get Rid of 3D's Diagnosis, Drugs and Diabetes

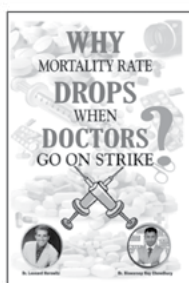
Books by Dr. Biswaroop Roy Chowdhury



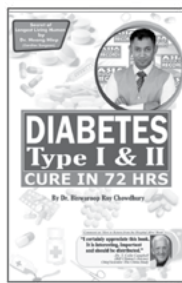
Price: ₹ 250/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 95/-
(Courier charges extra)



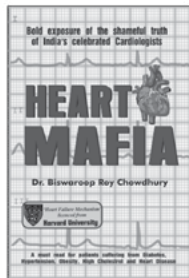
Price: ₹ 200/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 195/-
(Courier charges extra)

Buy online at:
www.biswaroop.com/shop

Dynamic Memory Pvt. Ltd.

B-121, 2nd Floor, Green Fields, Faridabad-121010 (Haryana), Ph.0129-2510534, 9312286540
E-mail: biswaroop@biswaroop.com

(Available in Hindi/English, in all leading onlinestores)



WORLD RECORDS UNIVERSITY



World Records University is an autonomous university formed by the conglomeration of National Record Books all across the globe. It has its registered office in UK and India (Faridabad-Haryana).

World Records University has launched Honorary Doctorate in Nature Science and Medicine in India.

Honorary Doctorate in Nature Science and Medicine:

Eligibility Criteria:

World Records University invites application from health practitioners from following fields:

- Allopathy
- Ayurveda
- Naturopathy
- Homeopathy
- Acupressure
- Acupuncture
- Physiotherapy
- Yoga
- Chromotherapy
- Aromatherapy
- Magnet Therapy
- Reiki
- Neuro Linguistic Planning
- Osteopathy
- Pranic Healing
- Reflexology
- Siddha Medicine
- Qi

Steps to Claim Your Honorary Doctorate in Nature Science and Medicine:

- Step 1:** Submit Honorary Doctorate Degree Application form .You may request for the application form by sending an email at info@worldrecordsuniversity.com or through telephonic request at 09555008451.
- Step 2:** Your Application will undergo preliminary scanning for approval.
- Step 3:** After approval /acceptance of the application you will be required to deposit the processing fee.
- Step 4:** You will be given online study material, assignments and test.
- Step 5:** Submit the assignments and test.
- Step 6:** Write thesis on the basis of the format provided by the World Records University.
- Step 7:** Submit your Thesis.
- Step 8:** World Records University will authenticate the originality of your thesis and on acceptance by the panel of experts World Records university will confer you with the Honorary Doctorate.

For Details contact us at www.worldrecordsuniversity.co.uk

Email: info@worldrecordsuniversity.com Phone: 0129-2510534, +91-9555008451

Note: World Records University is an autonomous body and is not controlled/affiliated to U.G.C. (University Grant Commission)

The Ultimate honor in alternative medicine...

Let every morning be the Hunza Morning

If you have decided to pick only one of my suggestions for the sake of your health. Then take this suggestion:

Stop consuming tea specially, morning tea. The early morning tea makes the inner lining of your intestinal wall acidic, as after night of fasting your stomach is empty and craving for food. An acidic stomach on a regular basis is the single biggest cause of all kind of inflammatory and lifestyle diseases including arthritis, diabetes etc.

How to stop craving of tea —> Switch to Hunza Tea

Hunza Civilization: Hunza people are the Indians living at extreme northwest of India in Hindu Kush range. They are known to be one of the world's healthiest civilizations, often living up to the age of 110 years.

How to prepare Hunza Tea (serves four):

Ingredients:

- 12 Mint leaves(Pudina)
- 8 Basil Leaves(Tulsi)
- 4 Green cardamom (Elaichi)
- 2 gm Cinnamon (Dalchini)
- 20 gm Ginger (Adrak)
- 20 gm Jaggery (Gur)

Instructions:

- Take 4 cups of water in a tea pan
- Add all ingredients, simmer it for 10mins
- Add a dash of lemon juice and serve hot or cold

For those who are too lazy to collect the above ingredients (to make their own hunza tea) may order



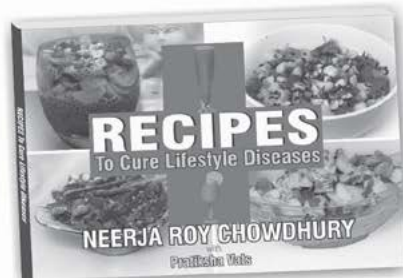
₹ 200/-
(Courier charges extra)

You may place your order at:

Dynamic Memory Pvt. Ltd.
B-121, 2nd Floor, Green Fields,
Faridabad (Haryana)

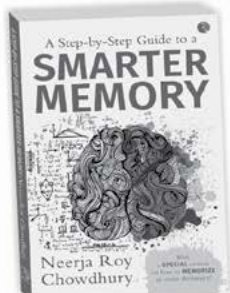
Mobile No.: 09312286540, 09313378451
E-mail: mw@asiabookofrecords.com

Books by Neerja Roy Chowdhury



Let food be your medicine

Price: ₹ 350/-



Learn to Learn Fast

Price: ₹ 195/-
(Courier charges extra)

Place your order at:

Dynamic Memory Pvt. Ltd.
B-121, 2nd Floor, Green Fields, Faridabad (Haryana)
Mobile No.: 09312286540, 09313378451
E-mail: mw@asiabookofrecords.com

Log on to www.biswaroop.com
to buy products