

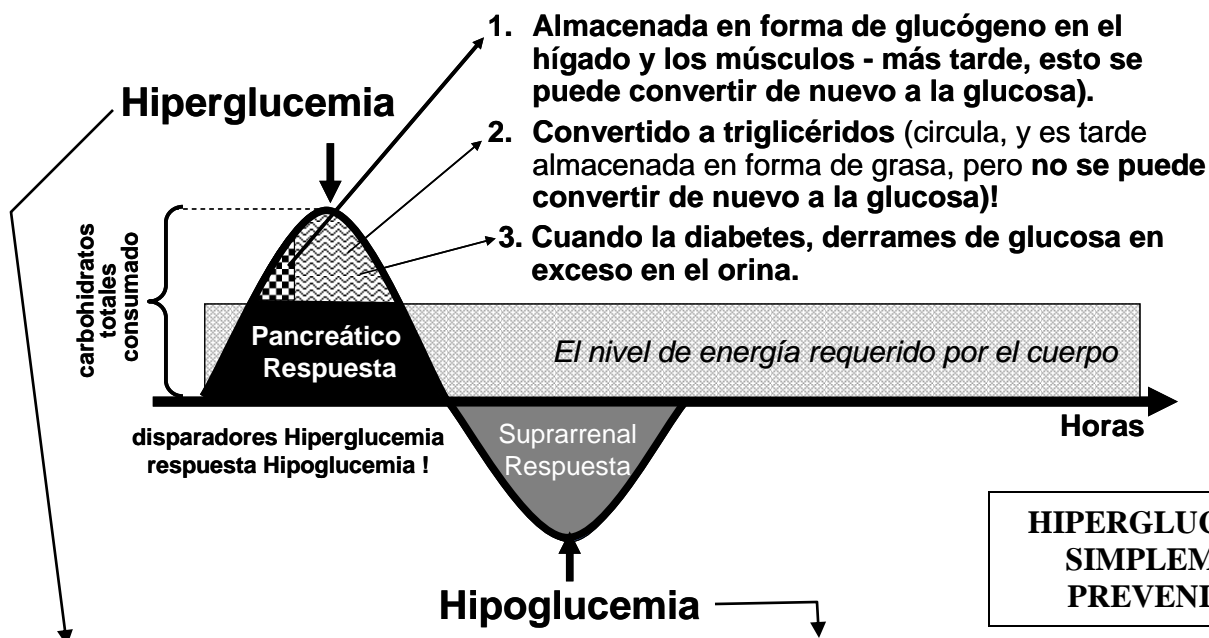
Si usted está buscando algunas maneras básicas para mejorar su salud y sin la complejidad o gasto, entonces este breve documento es para usted. Como único propietario de su cuerpo, usted tiene la capacidad de tomar su salud en sus propias manos. Como dijo Hipócrates alrededor de 400 aC "Que tu alimento sea tu medicina".

EL PROBLEMA:

La principal causa de los problemas de salud que incluyen la diabetes, enfermedades del corazón, aumento de peso y trastornos inflamatorios se relaciona con tener demasiada azúcar en la sangre; esto se llama hiperglucemia. Se produce cuando ya sea demasiado carbohidratos se come o el tipo de carbohidrato comido se absorbe demasiado rápido para que el cuerpo queme (esos alimentos son llamados carbohidratos "simples", como el azúcar blanca, harina, refrescos, pasta, etc.). Tan pronto como su cerebro detecta este azúcar en la sangre "extra", el hígado convierte una buena parte de ella a "glucógeno" que se almacena y posteriormente se puede convertir de nuevo a azúcar en la sangre cuando se necesita más energía. Sin embargo, el sistema sólo puede convertir una cantidad limitada y tan pronto como el nivel es superior a lo que se puede convertir en glucógeno, entonces empiezan los problemas. Cuando su cuerpo tiene más glucosa que necesita para la energía y ha llegado a su capacidad de almacenamiento de glucógeno, el aumento de la insulina pide al hígado para convertir la glucosa en triglicéridos - una grasa que no puede ser convertido nuevamente en glucosa la forma en que el glucógeno puede. Estas grasas triglicéridos circulan en la sangre, a veces el aumento de la inflamación, ya que son transportados a las células de grasa donde se almacena hasta que su cuerpo trata de usarlo. (Beber demasiado alcohol o comer demasiada grasa también puede elevar sus niveles de triglicéridos). Sin embargo, si continúa para añadir más hidratos de carbono, esta grasa almacenada se acumula como el peso corporal adicional, en lugar de ser utilizados para la energía. En forma gráfica, que hipotéticamente podría tener este aspecto:

Los hidratos de carbono - Metabolismo

Entonces, ¿qué sucede cuando más calorías de carbohidratos se consumen que el cuerpo puede quemar?



Los síntomas de la hiperglucemia

- El nivel de glucosa en la sangre superior a 180 mg / dL.
- Visión borrosa; Dificultad para concentrarse.
- Micción frecuente.
- Dolores de cabeza.
- Los altos niveles de azúcar en la orina.
- Aumento de la fatiga.

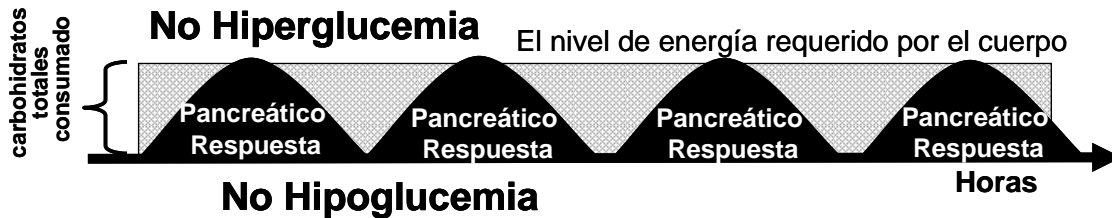
Los síntomas de la hipoglucemia

- Antojos (azúcar, sal.)
- Fatiga o cansancio
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Cambios de humor
- Confusión mental

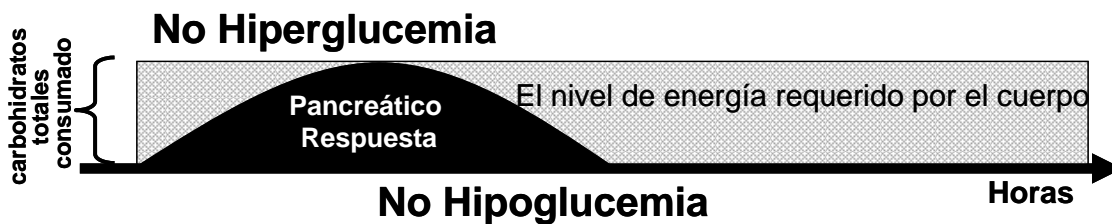
LA SOLUCIÓN:

Hay tres formas en que la hiperglucemia se puede prevenir, use los tres si es posible:

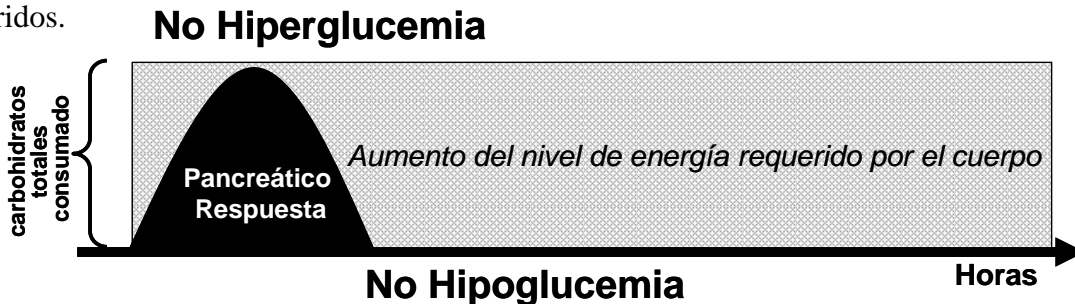
1. Coma porciones más pequeñas con más frecuencia (menos calorías de carbohidratos por comida). Mezclar ½ taza de miel y ½ taza de canela; utilizarlo como energiza una baja en calorías snack- use 1/2 cucharadita para un refrigerio, paradas de antojos, estabiliza el azúcar en la sangre.



2. Comer hidratos de carbono que absorben calorías MÁS LENTO (el mismo de carbohidratos, pero absorben mucho más lentamente en el cuerpo. Los alimentos que absorben más lentamente tienen lo que se llama un índice glucémico más bajo. Usted puede encontrar el índice glucémico de los alimentos en el Internet (por ejemplo glycemicindex.com) escriba en los alimentos que usted come para ver el precio. y como complemento vinagre, limón, proteínas y / o grasa a su carbohidratos ralentiza la absorción.



3. AUMENTO DE TASA DE ACTIVIDAD en el cuerpo para elevar el nivel de energía requerido para quemar el exceso de hidratos de carbono. Sin embargo, si el ejercicio es varias horas después de comer, entonces el cuerpo todavía podría convertirse en hiperglucémico y hipoglucémico, pero el ejercicio sería quemar las triglicéridos.



CONTROL DE PESO CORPORAL:

Sólo hay dos formas naturales que su cuerpo puede deshacerse del exceso de grasa:

1. **Quemar calorías** (obtener su cuerpo en movimiento)

- Al hacer un poco de ejercicio físico por sólo 1 minutos 3 veces al día, se le encienda la misma grasa quema hormona que 30 minutos de ejercicio se enciende (no es lo mismo quemar calorías sin embargo)
- Camine - aparcar más lejos cuando vaya de compras, caminar en su vecindario. Ejercítate mas.
- Suplemento Acetil L-Carnitina induce a las células para liberar la grasa almacenada. Asegúrese de tener más fibra en su dieta para absorber la grasa que se libera si se toma ese suplemento, de lo contrario se reabsorbe.
- Obtener verificado su tiroides. Una baja de la tiroides puede reducir la quema de grasa hasta en un 40%.

2. **El cuerpo se deshace del exceso de grasa a través de la excreción intestinal** (obtener sus intestinos en movimiento)

- Coma alimentos ricos en fibra. También puede tomar una cucharada de fibra con suficiente agua antes de cada comida, cuando usted está tratando de bajar de peso .. Hay fibras que mezclar con agua y no tienen sabor o textura a ellos. Haga que los movimientos intestinales regulares; tomar un estimulante suave si es necesario.
- Asegúrese de que su sistema de hígado y la bilis es saludable. Si es necesario, utilice la leche de té de cardo o suplemento para estimular el hígado y la bilis. La grasa en la bilis se unirá con la fibra en el intestino para su eliminación.