

6. प्राकृतिक प्रकार से टाइप 2 मधुमेह की तबदीली के बारे में जानने के आवश्यक तथ्य

1. अप्राकृतिक उच्च ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ और-असंतुलित जीवन शैली शरीर में ग्लूकोज, इंसुलिन हार्मोन और अस्वास्थ्यकर वसा के उच्च स्तर का निर्माण करते हैं।
2. शरीर में ग्लूकोज और इंसुलिन की अधिकता इंसुलिन प्रतिरोध की ओर ले जाती है।
3. इंसुलिन प्रतिरोध मोटापे और टाइप 2 मधुमेह जैसे कई अन्य रोगों का कारण और मूल जड़ है। इंसुलिन प्रतिरोध को उलटने से टाइप 2 मधुमेह और साथ ही उपरोक्त छवि में वर्णित अन्य सभी इंसुलिन प्रतिरोध स्थितियों को भी पलटा जा सकता है।
4. इंसुलिन प्रतिरोध के कारण खाने की प्रबल इच्छा और अधिक मात्रा में भोजन करने की इच्छा होती है, जो शरीर में ग्लूकोज और चर्बी/ वसा (फैट) के जमाव को और बढ़ावा देती है।
5. इंसुलिन प्रतिरोध की रोग प्रक्रिया को खत्म करने का प्राकृतिक तरीका उचित भोजन और जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से ग्लूकोज भार को कम करके इंसुलिन की मांग को कम करना है।
6. शरीर में अतिरिक्त वसा को खत्म करने का सबसे प्रभावी प्राकृतिक तरीका रुक रुक कर उपवास- (Intermittent Fasting = IF, इन्टरमिटेंट फास्टिंग) और समय प्रबंध भोजन = (टाइम रेस्ट्रिक्टेड इटिंग - Time restricted eating (TRE) है। 16 घंटे से अधिक की उपवास अवधि इंसुलिन के स्तर को कम करती है। यह शरीर को ऊर्जा बनाने के लिए वसा भंडार का उपयोग करने की भी अनुमति देता है।
7. यह रुक रुक कर और समय प्रबंध उपवास शरीर में इंसुलिन के स्तर को कम करता है और इंसुलिन प्रतिरोध की प्रक्रिया को उलट देता है।