Vídeos recomanats: Resistència a la insulina

Selecció de 55 vídeos imprescindibles, agrupats en 16 subtemes

---

⚠ **Atenció:** L'àudio original d'alguns vídeos és l'anglès, però YouTube ofereix l'opció d'escoltar-los en castellà.
Si no ho has fet encara, si us plau, **llegeix i accepta l'AVÍS** d'aquesta web.

Índex de subtemes

1. Fonaments de la Resistència a la Insulina (RI) i el Col·lapse Energètic
2. Identificació i Tests: Símptomes Físics i Marcadors Analítics
3. El Greix Visceral i Abdominal: L'Òrgan Inflamatori "Ocult"
4. El Fetge Gras: El Centre de la Crisi Metabòlica
5. Mecanismes del Sucre: Glucosa, Fructosa i Ultraprocessats
6. Classes sobre Greixos: Omega-3, Olis de Llavors i Cetones
7. Salut Intestinal: Microbioma, SIBO i Permeabilitat
8. Enemics Silenciosos: Àcid Úric, Tòxics i Disruptors
9. Salut Cardiovascular: Més enllà del Colesterol
10. El Cervell i la "Diabetis Tipus 3": Alzheimer i Parkinson
11. Psiquiatria Metabòlica: Salut Mental, Ansietat i Depressió
12. El Càncer com a Malaltia Metabòlica Mitocondrial
13. Reversió de la RI i la Diabetis Tipus 2: Alimentació i Nutrients
14. Eines imprescindibles d'Estil de Vida per a la reversió: Dieta, Dejuni, Exercici, Son i Estrès
15. Eix Metabòlic-Hormonal (SOP, Dismenorrea i Càndida)
16. Reumatologia Metabòlica (Artritis, Artrosi i Dolor Articular)
17. Documents ANNEXES

Fase A: Comprensió i Diagnòstic

1. Fonaments de la Resistència a la Insulina (RI) i el Col·lapse Energètic

V001	Dr. Sten Ekberg: La fórmula EXACTA per revertir la resistència a la insulina.	▶ Veure
V003	Dra. Jackie López: RI: com es desenvolupa i diferències amb Diabetis i Síndrome Metabòlica.	▶ Veure
V042	Dr. Benjamin Bikman: Reverteix la RI ràpid: fes aquestes 4 coses ARA.	▶ Veure
V134	Dr. Carlos Jaramillo: DOCUMENTAL: Síndrome Metabòlica, el precursor de la RI.	▶ Veure

2. Identificació i Tests: Símptomes Físics i Marcadors Analítics

V004	Dr. Antonio Hernández: No ignoris AIXÒ! Signes físics de la RI.	▶ Veure
V012	Manu Echeverri: Test a casa en 5 minuts (Cintura/Alçada i ràtio TG/HDL).	▶ Veure
V036	Dra. Annette Bosworth (Dra. Boz): Elimina la RI d'una vegada per totes (ràtio glucosa/cetones).	▶ Veure
V123	Dra. Casey Means: Els 6 biomarcadors que tothom hauria de conèixer.	▶ Veure

3. El Greix Visceral i Abdominal: L'Òrgan Inflamatori "Ocult"

V117	Dra. Ana Rosa: Imatges impactants d'IRM del greix visceral com a òrgan metabòlic.	▶ Veure
V111	Dr. Martin Picard: El secret de l'envelliment i la resistència a l'energia mitocondrial.	▶ Veure

4. El Fetge Gras: El Centre de la Crisi Metabòlica

V139	Dr. David Unwin: Com el fetge gras prediu la diabetis i dades de remissió.	▶ Veure
V116	Dr. Robert Lustig: La pandèmia real del fetge gras i el verí de la fructosa.	▶ Veure

V138	Manu Echeverri: FETGE GRAS: Què MENJAR exactament per REVERTIR-LO.	▶ Veure

Fase B: Els Culpables i el Sistema Digestiu

5. Mecanismes del Sucre: Glucosa, Fructosa i Ultraprocessats

V037	Dr. Robert Lustig: L'amarga veritat sobre el sucre i la destrucció del cos.	▶ Veure
V038	Dr. Robert Lustig: Reversió en 10 dies retirant la fructosa líquida.	▶ Veure
V121	Dra. Casey Means: Els 5 danys dels pics de glucosa: inflamació i glicació.	▶ Veure
V108	Jonathan Bennion: Anatomia visual de què fa el cos realment amb els carbohidrats.	▶ Veure

6. Classes sobre Greixos: Omega-3, Olis de Llavors i Cetones

V140	Mónica Acha: Què és, i com recuperar la FLEXIBILITAT METABÒLICA.	▶ Veure
V011	Dra. Isabel Belaustegui: Què és la FLEXIBILITAT METABÒLICA i com cuidar-la.	▶ Veure
V102	Tucker Goodrich: L'ingredient MÉS DAÑÍ: olis de llavors (PUFA) i ranciditat.	▶ Veure
V114	Dr. Gary Fettke: La "Tempesta Perfecta": Carbohidrats, sucre i olis vegetals.	▶ Veure

7. Salut Intestinal: Microbioma, SIBO i Permeabilitat

V047	Dr. William Davis: Connexió RI i SIBO; el mètode de la 1/2 tassa.	▶ Veure
V125	Dr. William Davis: Com restaurar el microbioma per revertir l'envelliment.	▶ Veure

8. Enemics Silenciosos: Àcid Úric, Tòxics i Disruptors

V077	Dr. David Perlmutter: L'àcid úric com a motor central de la disfunció metabòlica.	▶ Veure
V080	Manu Echeverri: Com l'àcid úric prediu la diabetis 5 anys abans.	▶ Veure
V082	Dra. Pilar Mora: Toxicitat ambiental i irritació neurològica (pseudautisme).	▶ Veure
V089	Dra. Stephanie Seneff: L'impacte del glifosat en el microbioma i les proteïnes.	▶ Veure

Fase C: Malalties Derivades i Especialitats

9. Salut Cardiovascular: Més enllà del Colesterol

V090	Dr. Malcolm Kendrick: Per què la teoria del LDL és errònia: Coagulació vs Colesterol.	▶ Veure
V093	Dr. Philip Ovadia: Un cirurgià cardíac explica que la RI és la causa real de l'infart.	▶ Veure
V097	Dr. William Davis: Per què el LDL alt pot no ser un problema (mida de partícules).	▶ Veure
V099	Dr. Steven Hussey: L'aigua estructurada i la llum infraroja en la prevenció cardíaca.	▶ Veure
V177	Dr. Anthony Jay - El que REALMENT està malmetent les teves artèries i la nova ciència per revertir-ho.	▶ Veure
V178	Dr Sten Ekberg - HIPERTENSIÓ i el nombre de la pressió arterial que MAI has d'ignorar.	▶ Veure

10. El Cervell i la "Diabetis Tipus 3": Alzheimer i Parkinson

V032	Dra. Mary Newport: L'Alzheimer com a deficiència energètica cerebral.	▶ Veure
V065	Dr. Antonio Hernández: El vincle metabòlic directe entre RI i Alzheimer.	▶ Veure

V072	Dr. Dale Bredesen: Reversió del deteriorament cognitiu: els "36 forats a la teulada".	▶ Veure
V075	Dra. Heather Sandison: Casos reals de millora cognitiva mitjançant estil de vida.	▶ Veure
V176	Dr. David Perlmutter: La VERITABLE causa de les malalties cerebrals, i com protegir-te.	▶ Veure

11. Psiquiatria Metabòlica: Salut Mental, Ansietat i Depressió

V050	Dr. Christopher Palmer: Intro a la Psiquiatria Metabòlica: el cervell és energia.	▶ Veure
V051	Dr. Christopher Palmer: El nou paradigma: els trastorns mentals són desajustos metabòlics.	▶ Veure
V054	Dr. Benjamin Bikman: RI en malalties neurològiques i infertilitat.	▶ Veure
V055	Dra. Georgia Ede: El "cervell que mor de fam" en un cos ple de glucosa.	▶ Veure
V060	Javier Furman: Neuroinflamació: el cervell en flames per excés d'insulina.	▶ Veure
V061	Furman/Valenzuela: Parkinson: per què comença al budell i com viatja al cervell.	▶ Veure

12. El Càncer com a Malaltia Metabòlica Mitocondrial

V131	Dr. Thomas Seyfried: Teràpia metabòlica per "matar de fam" el càncer (Glucosa/Glutamina).	▶ Veure
V129	Dr. Dominic D'Agostino: Deixar el càncer sense combustible mitjançant la cetosi.	▶ Veure

Fase D: El Protocol de Reversió

13. Reversió de la RI i la Diabetis Tipus 2: Alimentació i Nutrients

V018	Dra. Mariela Glandt: Testimoni clínic de la reversió de la Diabetis Tipus 2.	▶ Veure
V031	Dr. Jason Fung: L'analogia del "bol de sucre" per entendre i curar la diabetis.	▶ Veure
V120	Dr. Eric Westman: La regla de les 20g de carbohidrats per activar la crema de greix.	▶ Veure

14. Eines imprescindibles d'Estil de Vida per a la reversió: Dieta, Dejuni, Exercici, Son i Estrès

V118	Dr. Carlos Jaramillo: Els 5 hàbits fonamentals per evitar i revertir la diabetis.	▶ Veure
V127	Dr. Borja Bandera: Com l'estrès crònic i el cortisol bloquegen la teva salut metabòlica.	▶ Veure

Fase E: Més Malalties i Dolències relacionades amb la RI

15. Eix Metabòlic-Hormonal (SOP, Dismenorrea i Càndida)

V147	Dr. Borja Bandera i Siara Flosi (nutricionista): SOP i Salut Intestinal; Descobreix la Connexió Oculta que Afecta 7 de cada 10 Dones.	▶ Veure
V163	Dra. Alexandra Henríquez: Regles doloroses i abundants, Menstruació sense tabús.	▶ Veure

16. Reumatologia Metabòlica (Artritis, Artrosi i Dolor Articular)

V174	Javier Furman: L'ARTRITIS NO és de genoll, l'INTESTÍ la INFLAMA (mimetisme + SIBO).	▶ Veure
V175	Javier Furman: El MITE del Desgast del CARTÍLAG, Com REGENERAR-LO de Forma Natural.	▶ Veure

Documents ANNEXES

INFOGRAFIES del Dr. David Unwin (en 39 idiomes) – Veure infografies

GUIES d'Aliments Reals del Dr. David Unwin (en anglès) – Veure guies

↑ Tornar a l'inici de la pàgina

(més informació i actualitzacions a https://hipnoterapia.cat/linkopedia/)

Aquesta pàgina no ofereix cap consell mèdic. Consulta sempre al teu metge de confiança.