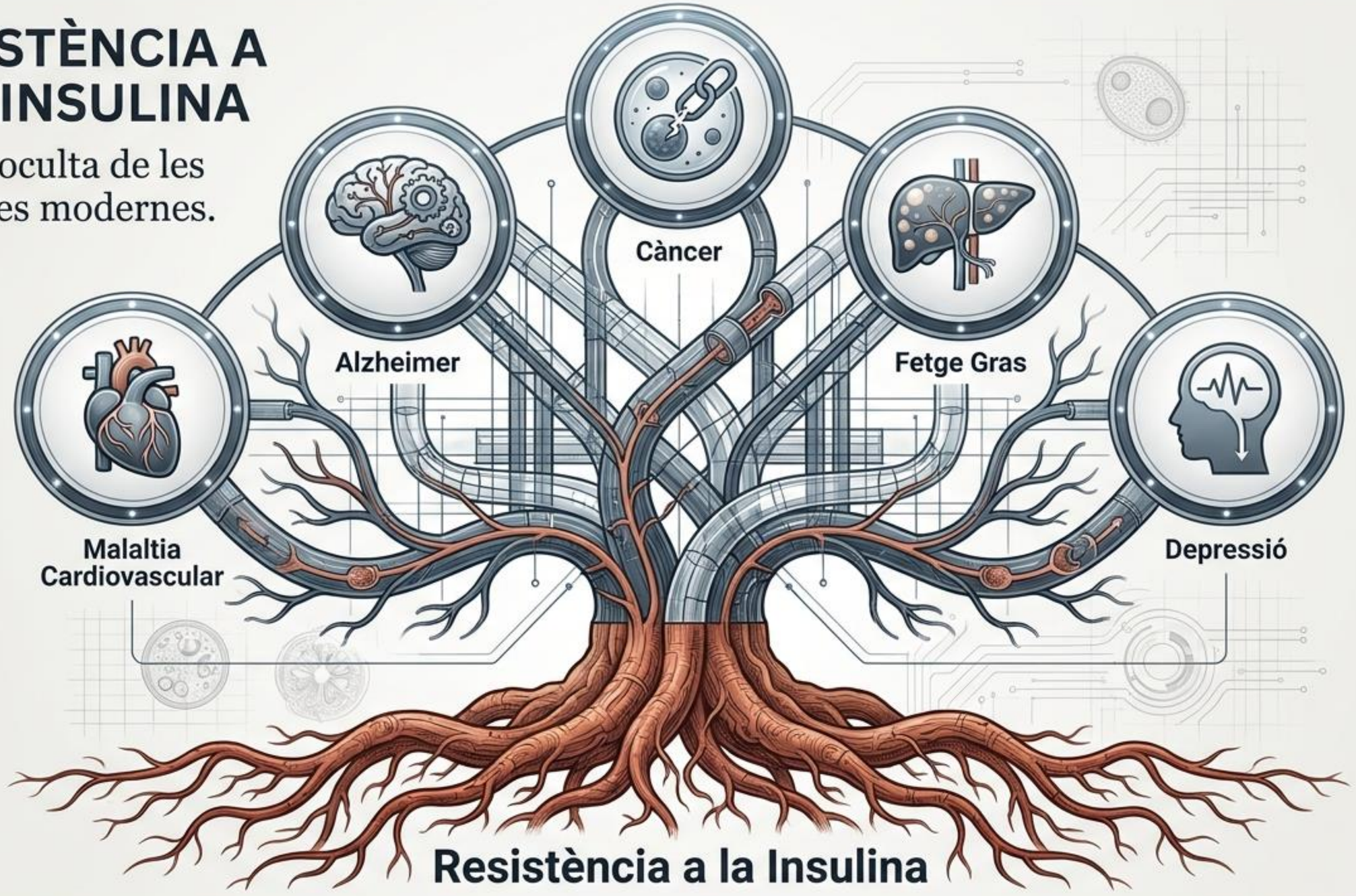
RESISTÈNCIA A L LA INSULINA

L'arrel oculta de les malalties modernes.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

 AVÍS – DISCLAIMER 

1. Què és aquest document, i què no és

Aquest document ha estat elaborat per una **IA** partint d'una **recopilació** d'enllaços a vídeos públics de YouTube, en els quals diversos professionals de la salut exposen els seus coneixements i opinions sobre temes relacionats amb la salut metabòlica i la nutrició. La llista de vídeos està disponible aquí: **https://hipnoterapia.cat/linkopedia/videos_ri2.html**

No és una consulta mèdica. No és un diagnòstic. No és una prescripció. No substitueix, en cap cas, el criteri del teu metge.

2. Jo no sóc l'autor d'aquestes opinions

Les idees, afirmacions i recomanacions que apareixen, pertanyen **exclusivament als professionals que protagonitzen o publiquen els vídeos**, son ells qui les exposen públicament sota el seu propi nom i responsabilitat. El meu paper es limita a **seleccionar i organitzar els enllaços** d'aquest material, per tal de que una IA crei aquest resum.

No sóc metge, endocrí ni nutricionista. No avalo, diagnostico, recomano ni desaconsello cap tractament, fàrmac, dieta ni intervenció concreta.

3. Algunes opinions poden contradir les guies oficials

Part del contingut recollit presenta enfocaments que **difereixen de les recomanacions de societats mèdiques, organismes de salut pública o protocols assistencials vigents**. Això és, precisament, una de les raons per les quals he reunit aquest material: oferir un ventall més ampli de perspectives perquè cada persona pugui **informar-se, contrastar i formar el seu propi criteri**.

Cap informació dels vídeos que la IA hagi reproduït aquí **implica que jo la consideri certa, completa ni aplicable al teu cas**. La ciència mèdica evoluciona, i el que avui és consens demà pot matisar-se, i viceversa.

4. El que SÍ has de fer (i el que NO)

- ☑ **Consulta sempre amb el teu metge de confiança** abans d'introduir qualsevol canvi en la teva alimentació, medicació o estil de vida.
- ☑ **No abandonis, redueixis ni modifiquis** cap tractament farmacològic (inclosa la insulina) pel teu compte, per molt convincent que et sembli un vídeo.
- ☑ Si alguna cosa del que vegis aquí et genera dubtes o curiositat, **porta-ho a la teva pròxima consulta** i pregunta-li al teu metge què n'opina. Un bon professional no s'ofendrà per això.
- ☑ Contrasta la informació: busca les fonts primàries, els estudis que es citen, i compara amb el que diuen altres veus.
- ❌ **No utilitzis aquesta pàgina com a base per autodiagnosticar-te ni per automedicar-te.**
- ❌ No extrapolis les conclusions dels vídeos a la teva situació particular sense supervisió professional.

5. Responsabilitat

La informació s'ofereix *"tal qual"*, amb fins exclusivament **educatius i informatius**. No assumeixo cap responsabilitat per decisions que tercers puguin prendre a partir del contingut aquí enllaçat o resumit. Cada persona és responsable de la seva pròpia salut i de les decisions que prengui, idealment de la mà d'un professional sanitari qualificat que conegui el seu historial.

6. Sobre el material generat amb IA

Alguns materials audiovisuals han estat generats automàticament per eines d'intel·ligència artificial a partir de les transcripcions dels vídeos originals. Aquests materials poden contenir **imprecisions, simplificacions o interpretacions errònies** pròpies d'un model de llenguatge. Tracta'ls com una aproximació orientativa, mai com una font primària.

7. Contacte i retirades

Si creus que alguna informació infringeix drets d'autor o ha de ser retirada, escriu-me a toni@hipnoterapia.cat i l'eliminaré amb la màxima brevetat.

RESISTÈNCIA A LA INSULINA:
L'Arrel de les Malalties Modernes

Entendre el col·lapse energètic per prevenir i revertir la DIABETIS T.2.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El Col·lapse Energètic

La resistència a la insulina no és un problema de sucre a la sang; és una crisi de sobrecàrrega energètica. Quan les cèl·lules s'omplen per excés de glucosa, bloquegen la porta. El pàncreas allibera més insulina per forçar l'entrada d'energia, creant un col·lapse sistèmic molt abans que pugi el sucre.



Metabolisme Sa: L'energia flueix



Resistència a la Insulina: La cèl·lula tanca la porta per protegir-se de la toxicitat

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El cost de viure saturats de sucre

La hiperglucèmia crònica destrueix el cos des de la xarxa capil·lar cap a fora.



Destrucció capil·lar
(ceguera i fallada renal).



Neuropatia perifèrica
(pèrdua total de sensibilitat).



Obstrucció arterial
(varius i amputacions).

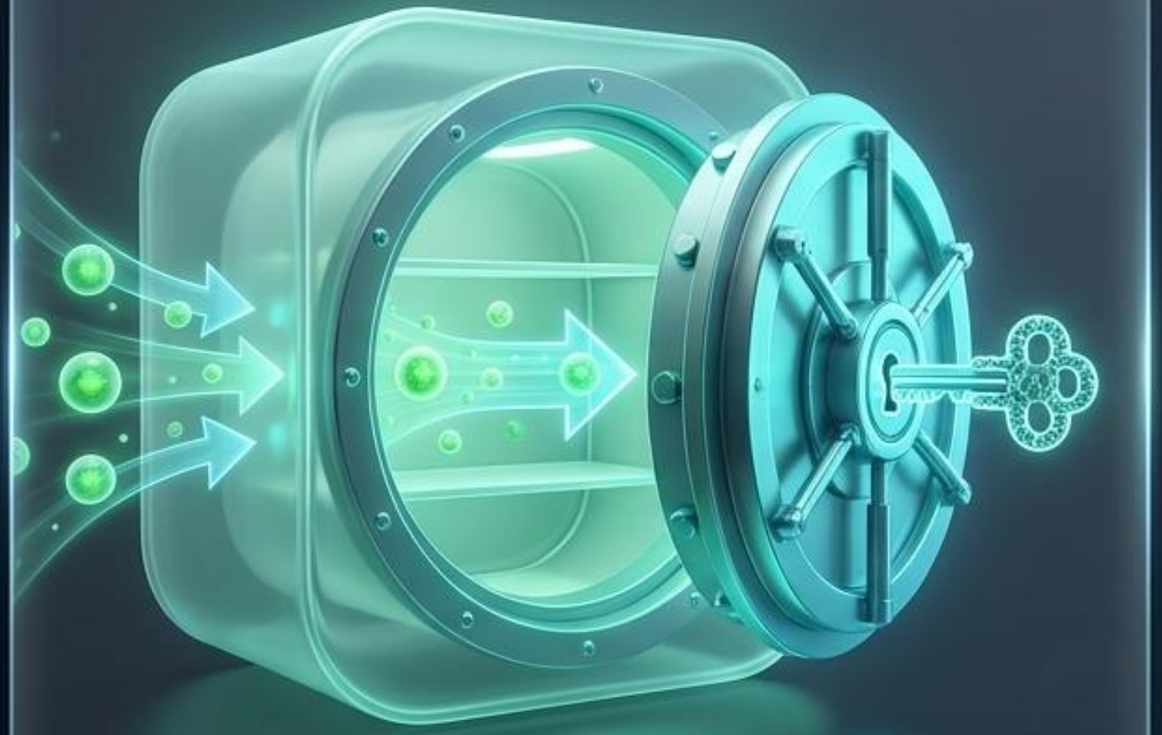
Cada any de diabetis mal controlada costa 100 dies de vida.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

L'Analogia del Rebost: El Col·lapse Energètic

El Mecanisme Normal



El Col·lapse - Resistència a la Insulina



Key Insight: La DIABETIS T.2 no és un problema de falta d'insulina inicial, sinó d'una **hiperinsulinèmia crònica** causada per un desbordament. El cos s'està ofegant d'energia.

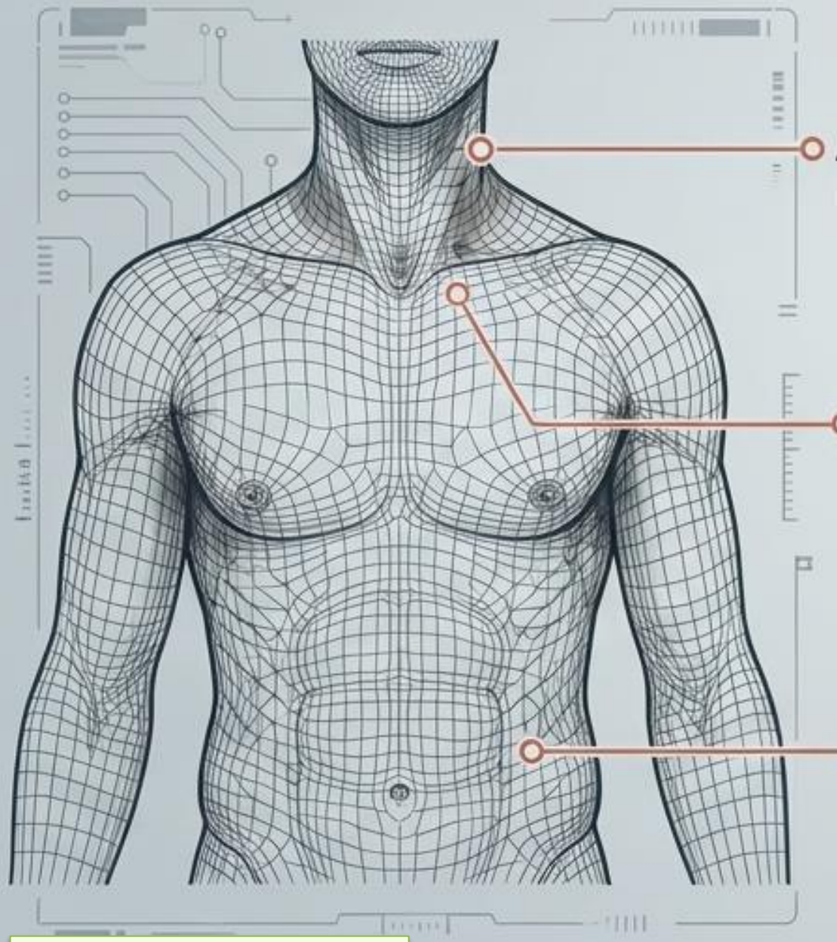
https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

La Punta de l'Iceberg: Diagnòstic Precoç

La **insulina basal s'eleva entre 10 i 15 anys** abans que la glucosa mostri cap anomalia.

Símptomes Físics (Visibles)



Acantosi Nigricans
(taques fosques)

Acrocordons
(skin tags)

Ràtio Cintura/Alçada
> 0.5

Marcadors Analítics (Invisibles)

Insulina en Dejú



Ràtio Triglicèrids/HDL



HOMA-IR / GKI

Índex Glucosa-Cetones
(Flexibilitat Metabòlica)

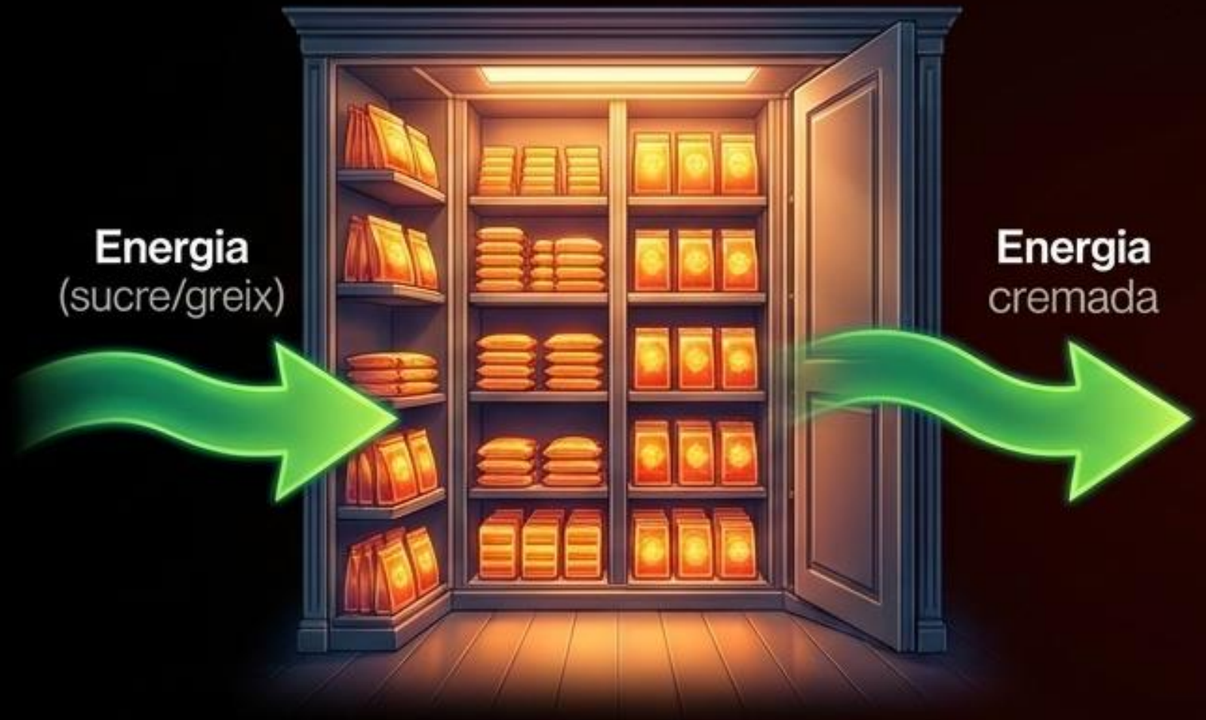


https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Què és la Resistència a la Insulina?

La paradoxa de morir de gana en l'abundància.



Equilibri energètic.



Col·lapse energètic.

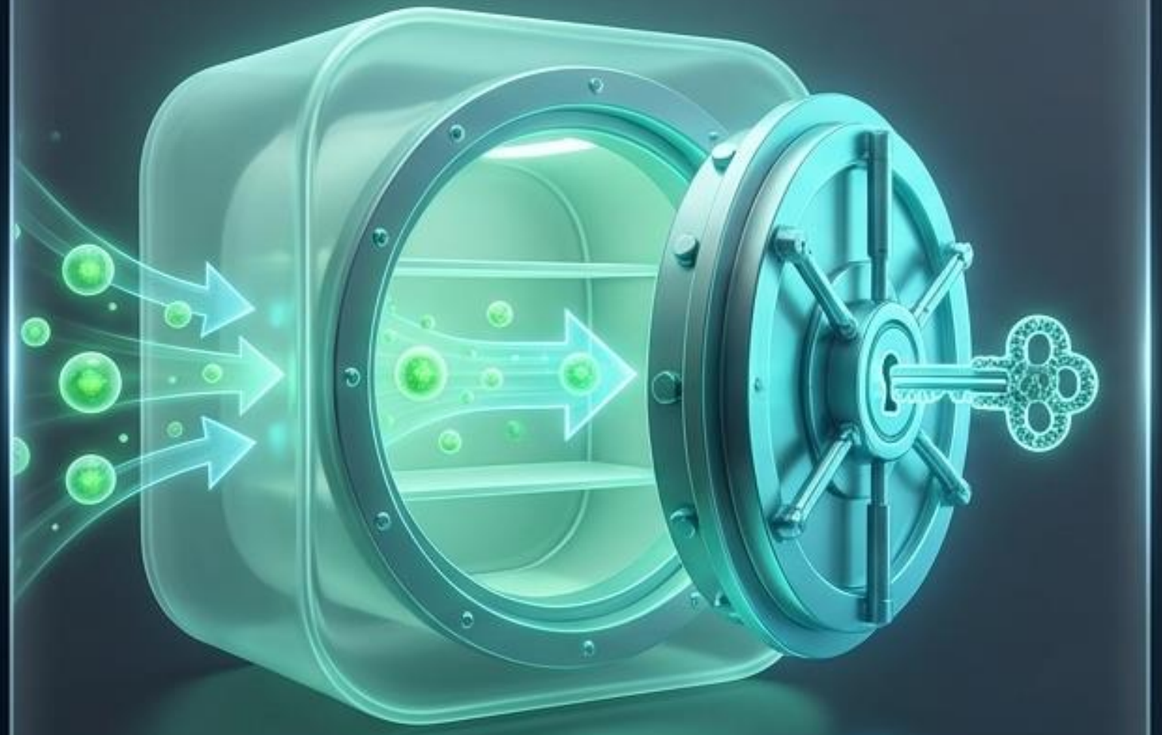
El cos **no està fallant; s'està defensant** d'un excés d'energia que ja no pot emmagatzemar.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

L'Analogia del Rebost: El Col·lapse Energètic

El Mecanisme Normal



El Col·lapse - Resistència a la Insulina



Key Insight: La DIABETIS T.2 no és un problema de falta d'insulina inicial, sinó d'una **hiperinsulinèmia crònica** causada per un desbordament. El cos s'està ofegant d'energia.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

TOFI: Prim per Fora, Gras per Dins

L'aparença enganya. El **greix visceral** és un òrgan metabòlic autònom i altament **inflamatori** que segrega toxines a la sang les 24 hores del dia.



Greix Subcutani
(Inert / Emmagatzematge)

Greix Visceral
(Òrgan Inflamatori)

Interleucina-6 (IL-6)

TNF-Alfa

Cortisol

INFLAMACIÓ CRÒNICA SISTÈMICA

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Els signes silenciosos abans del diagnòstic

Com detectar la Resistència a la Insulina 10 anys abans que pugi el sucre a la sang.

L'Analítica (La Dada Oculta)

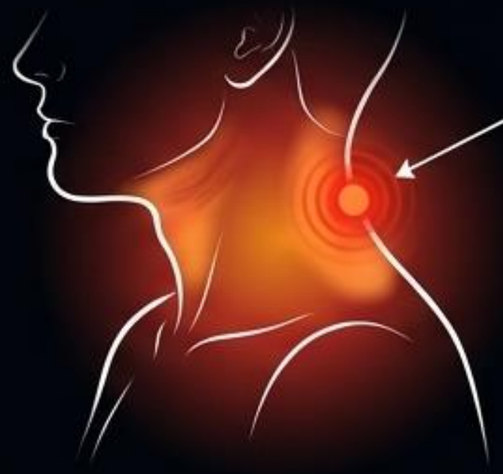
Zona Verda (Òptim):
2 - 6 µIU/mL

PERILL
> 10 µIU/mL



Molt més predictiu i important que la glucosa!

El Mirall (Signes Físics)



Acantosi nigricans (enfosquiment de la pell al coll i plecs).

Acrocordons / Skin tags (petites berrugues, sovint a les axil·les).



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Els Senyals d'Alerta (10-15 Anys Abans de la Diabetis T.2)

30%

L'Escàner Físic Extern



Acantosi Nigricans:
Taques fosques o pell engrossida al coll i aixelles.



Skin Tags:
Petites berrugues toves (fibromes) a zones de fricció.



Greix Abdominal:
Panxa inflada (Skinny Fat o prim gras).

70%

L'Enemic Invisible

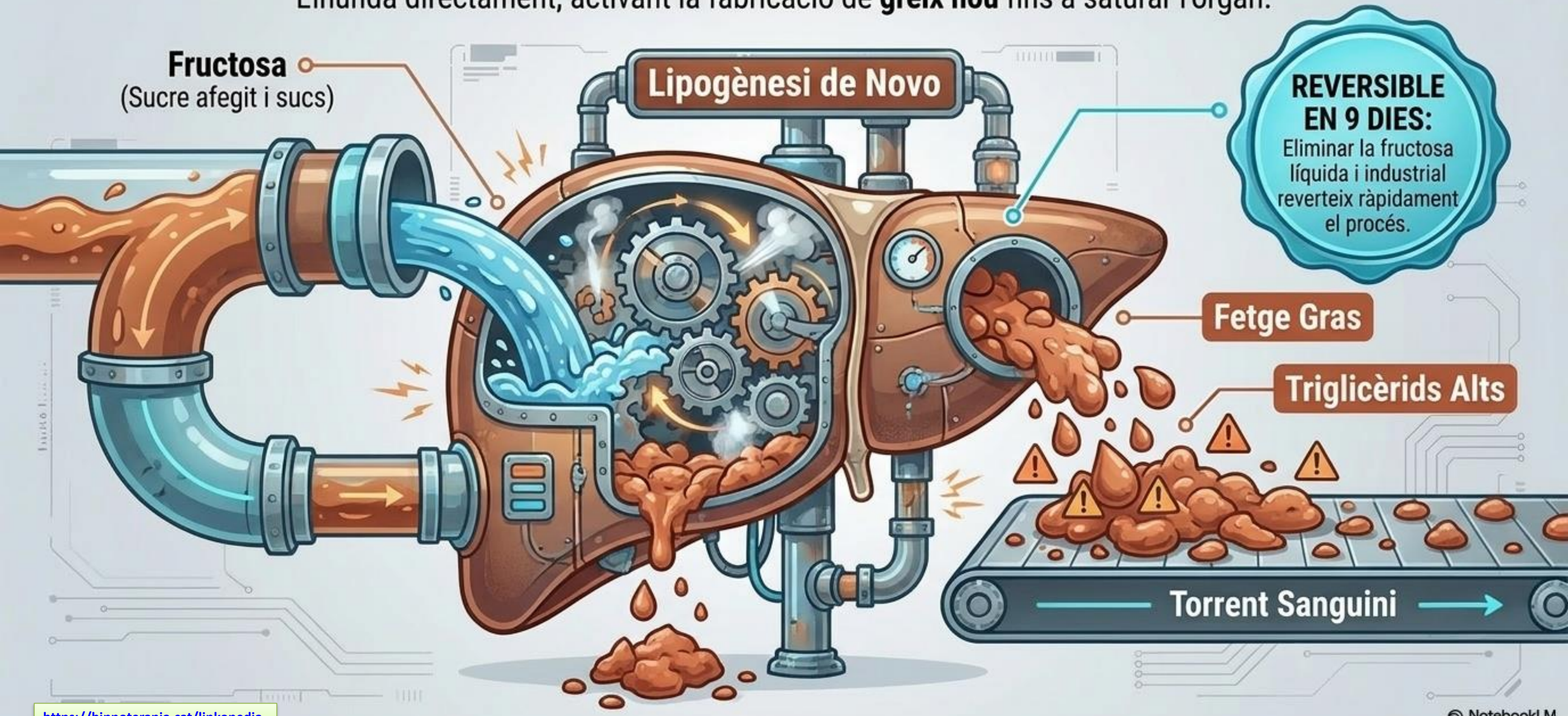
- Glucosa normal, però...
- **Insulina en dejú**
- Nivell Òptim: 2 - 6 µIU/mL.
- Alerta Roja: >10-12 µIU/mL.
  (Requereix càlcul de l'índex HOMA-IR).

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El Fetge Gras i la Fàbrica de Lipogènesi

A diferència de la glucosa, la **fructosa** no necessita insulina per entrar al fetge.
L'inunda directament, activant la fabricació de **greix nou** fins a saturar l'òrgan.



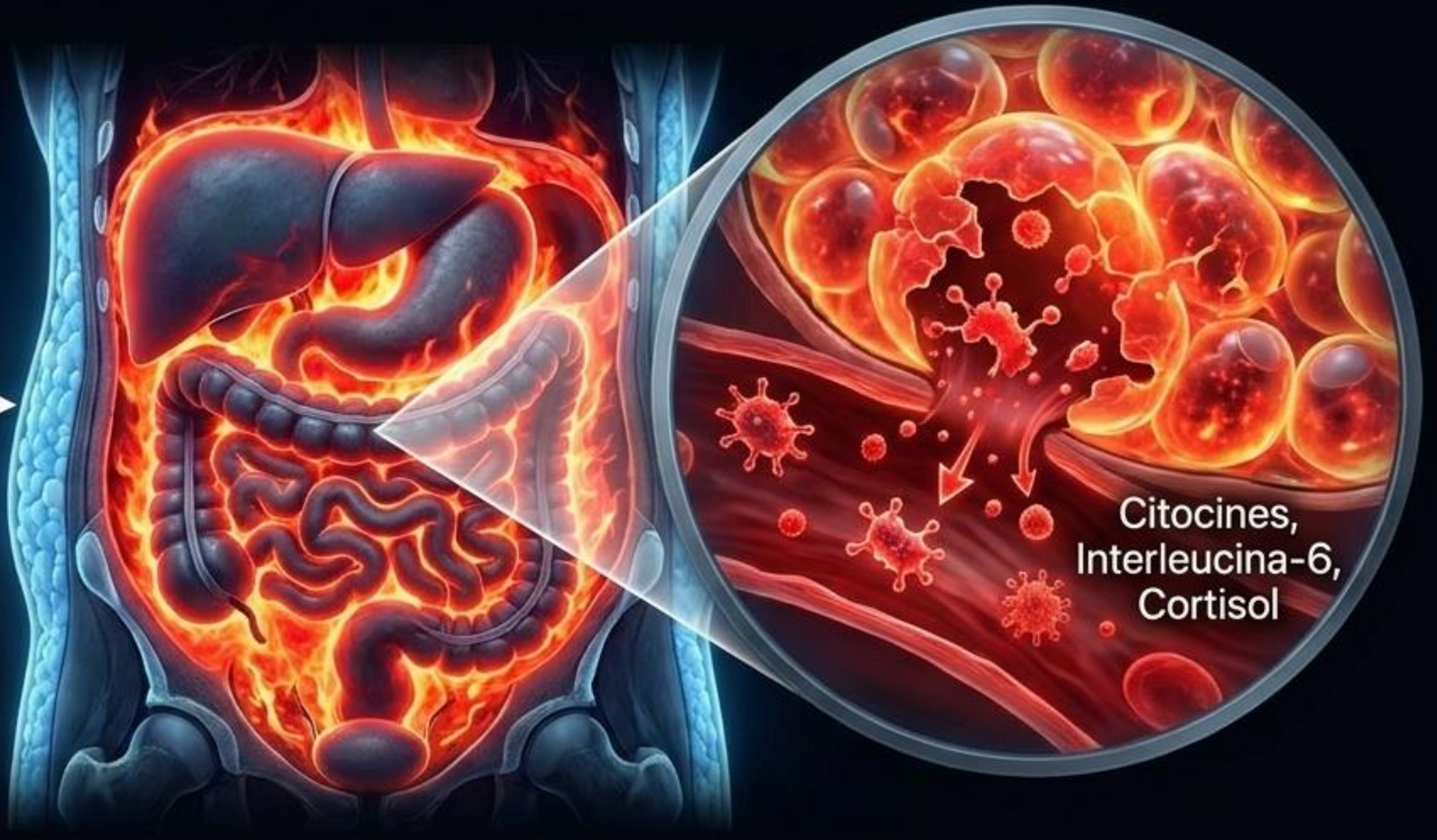
https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

L'òrgan tòxic autònom

No tot el greix és igual: el perill letal del greix visceral.

Inofensiu /
Emmagatzematge passiu



"El **greix visceral** actua com una **glàndula autònoma** que allibera **verí inflamatori sistèmic** les 24 hores del dia."

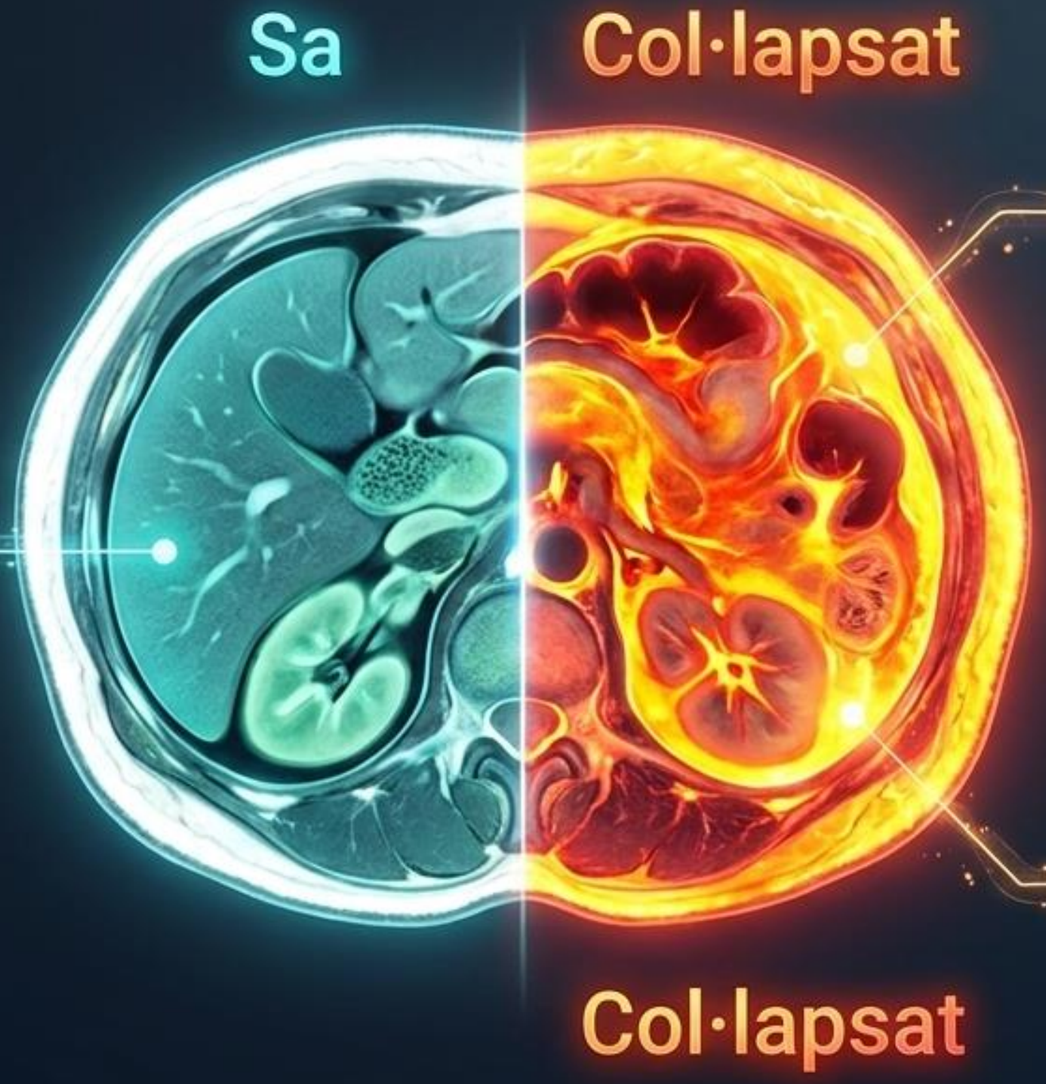
https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Greix Visceral: L'Òrgan Inflamatori Autònom

La Paradoxa del Prim Gras

Pots tenir un pes d'aparença ideal, braços prims, però tenir els òrgans completament ofegats internament.



Fàbrica 24/7

Actua com un òrgan independent que secreta citocines tòxiques (proinflamatòries) ininterrompudament.

Efecte Dòmino

Provoca resistència a la leptina (bloqueja els senyals de sacietat), augmenta el cortisol (estrès) i disminueix la testosterona.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

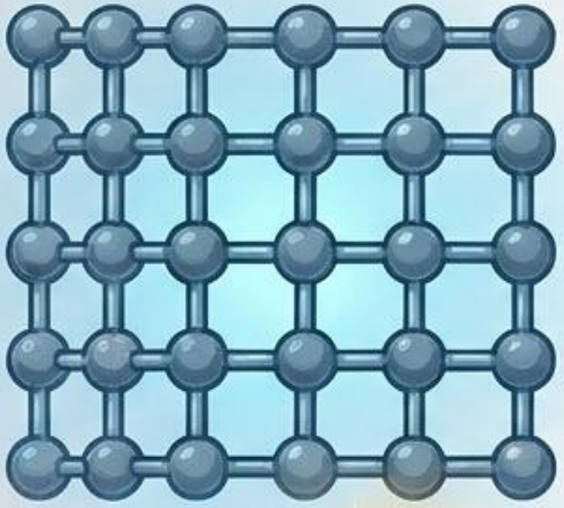
NotebookLM

Foc Cel·lular: La Reacció de Maillard

Els pics de glucosa literalment **torren** i **caramel·litzen** els nostres teixits des de dins (**glicació**), destruint la funció mitocondrial i bloquejant la producció d'energia.

El Procés de Glicació

Proteïna Sana i Flexible









El mateix procés químic que torra el pa, destrueix les cèl·lules.

Teixit Glicat:
Rígid, rovellat i inflamat
(Envelliment Accelerat)

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El crit silenciós del fetge

Lipogènesi: Com l'excés de sucre es converteix en greix.



**El fetge gras no es produeix per menjar greix;
es produeix per menjar sucres i midons.**

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

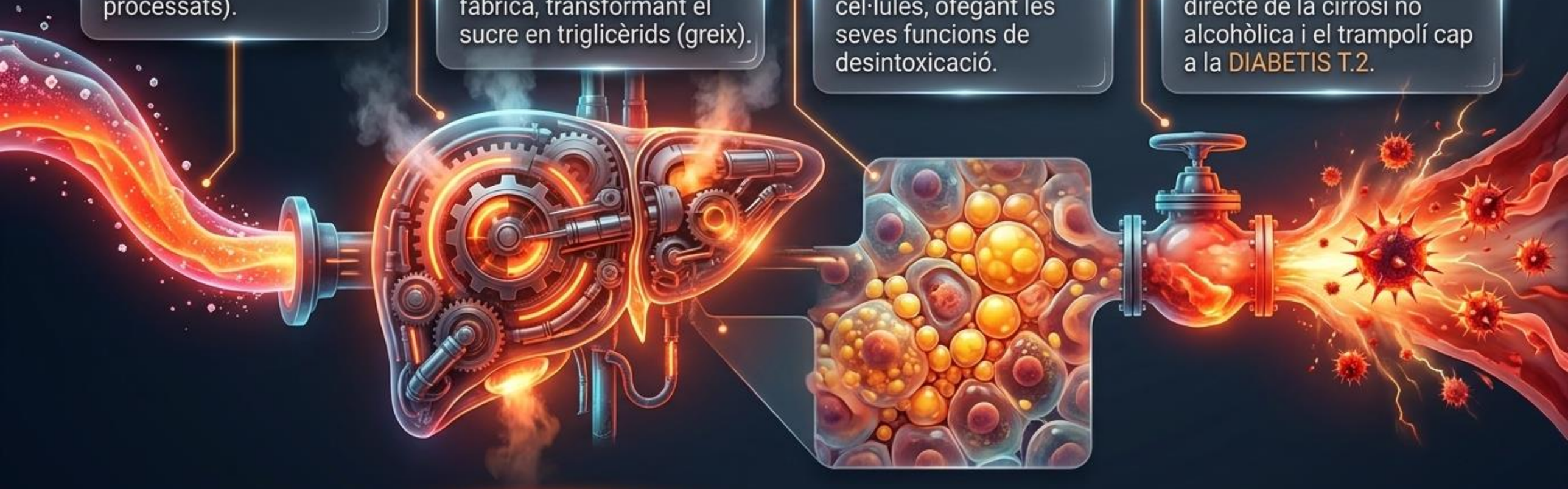
El Fetge Gras: El Crit Silenciós del Teu Cos

Consum d'excés de glucosa i fructosa líquida (sucs, processats).

Quan els músculs estan plens, el fetge es veu obligat a actuar com una fàbrica, transformant el sucre en triglicèrids (greix).

El fetge acumula gotes grogues de greix dins de les seves pròpies cèl·lules, ofegant les seves funcions de desintoxicació.

S'alliberen quantitats massives de Triglicèrids a la sang. Aquest és el precursor directe de la cirrosi no alcohòlica i el trampolí cap a la DIABETIS T.2.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

La Matriu dels Greixos: Combustible vs. Tòxic

No tots els greixos són iguals. El dany real prové de l'oxidació industrial, no del greix natural.

Combustible Net
(Guaridors Mitocondrials)



- Estables a la calor i a l'oxidació.
- Alimenten directament el cervell.
- Faciliten la cetosi (energia sense insulina).

Olis de Llavors / PUFA
(Danyadors Cel·lulars)



- ⚠ Altament inestables i ràncids.
- ⚠ Creen "4-HNE" (toxina que danya l'ADN).
- ⚠ Inflamen directament la paret cel·lular.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

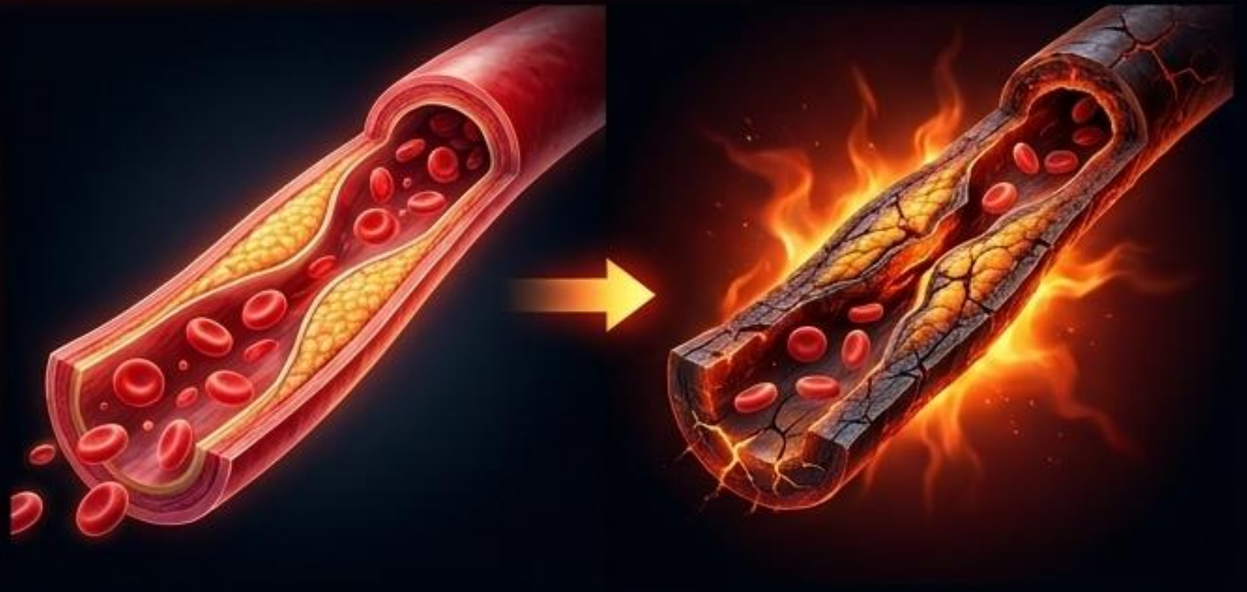
Fructosa i Glicació: Ens estem “torrant” per dins

L'impacte destructiu a nivell cel·lular de l'excés de glucosa i fructosa.



Verí Mitocondrial: Bloqueja la producció d'energia (ATP).





Reacció de Glicació: Els teixits es 'torren' i s'endureixen per dins a causa de l'excés de glucosa.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Mecanismes Destructius: Com el Sucre ens Torra per Dins

La Fructosa com a Verí Mitocondrial



La fructosa líquida actua al fetge com l'alcohol. No aporta energia útil; esgota l'ATP cel·lular i destrueix la funció mitocondrial, causant fatiga crònica.

Glicació i la Reacció de Maillard



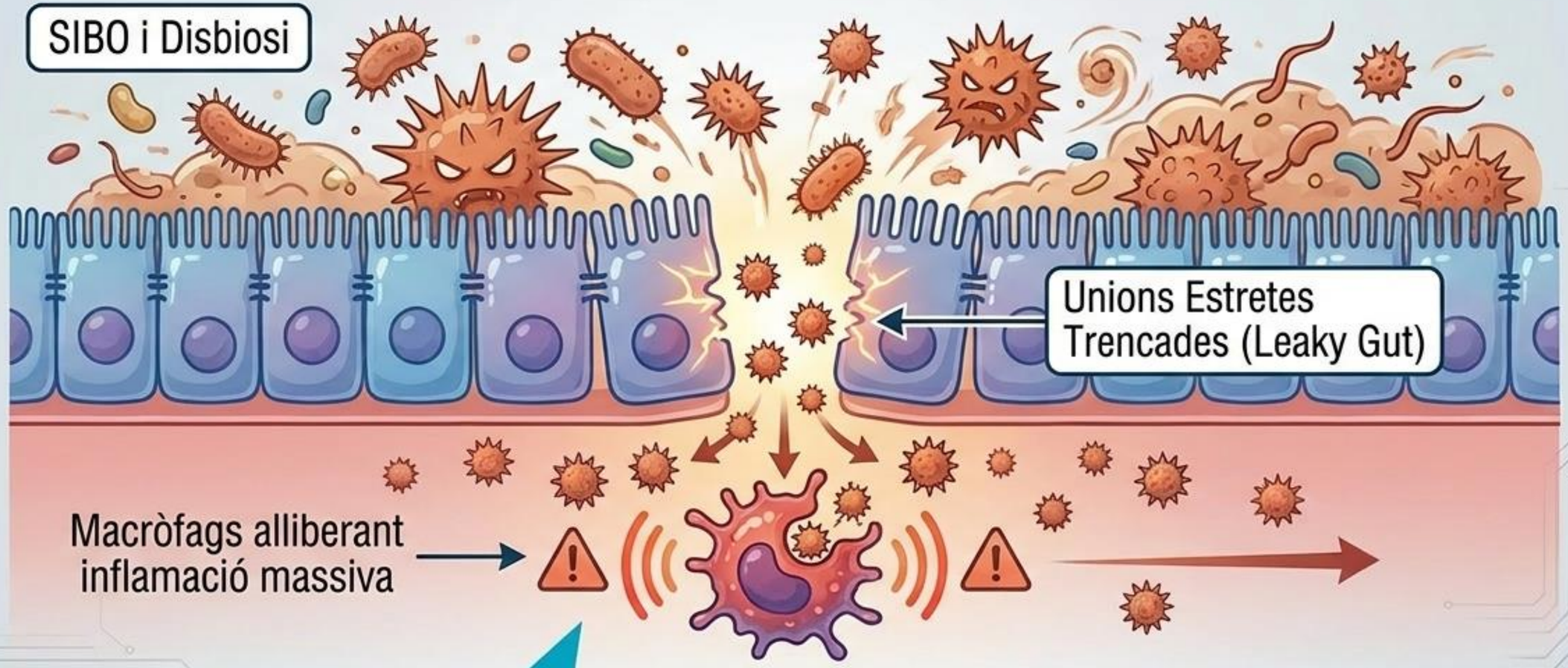
L'excés de glucosa s'enganxa a les proteïnes. Així com el pa es torra al forn, els vasos sanguinis i els teixits es caramel·litzen, perdent elasticitat i trencant-se.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Endotoxèmia: L'Esquerda a la Barrera Intestinal

La disbiosi i el dany pel sucre destrueixen les unions de l'intestí (Leaky Gut). Això permet que les toxines bacterianes entrin a la sang, disparant immediatament la resistència a la insulina.



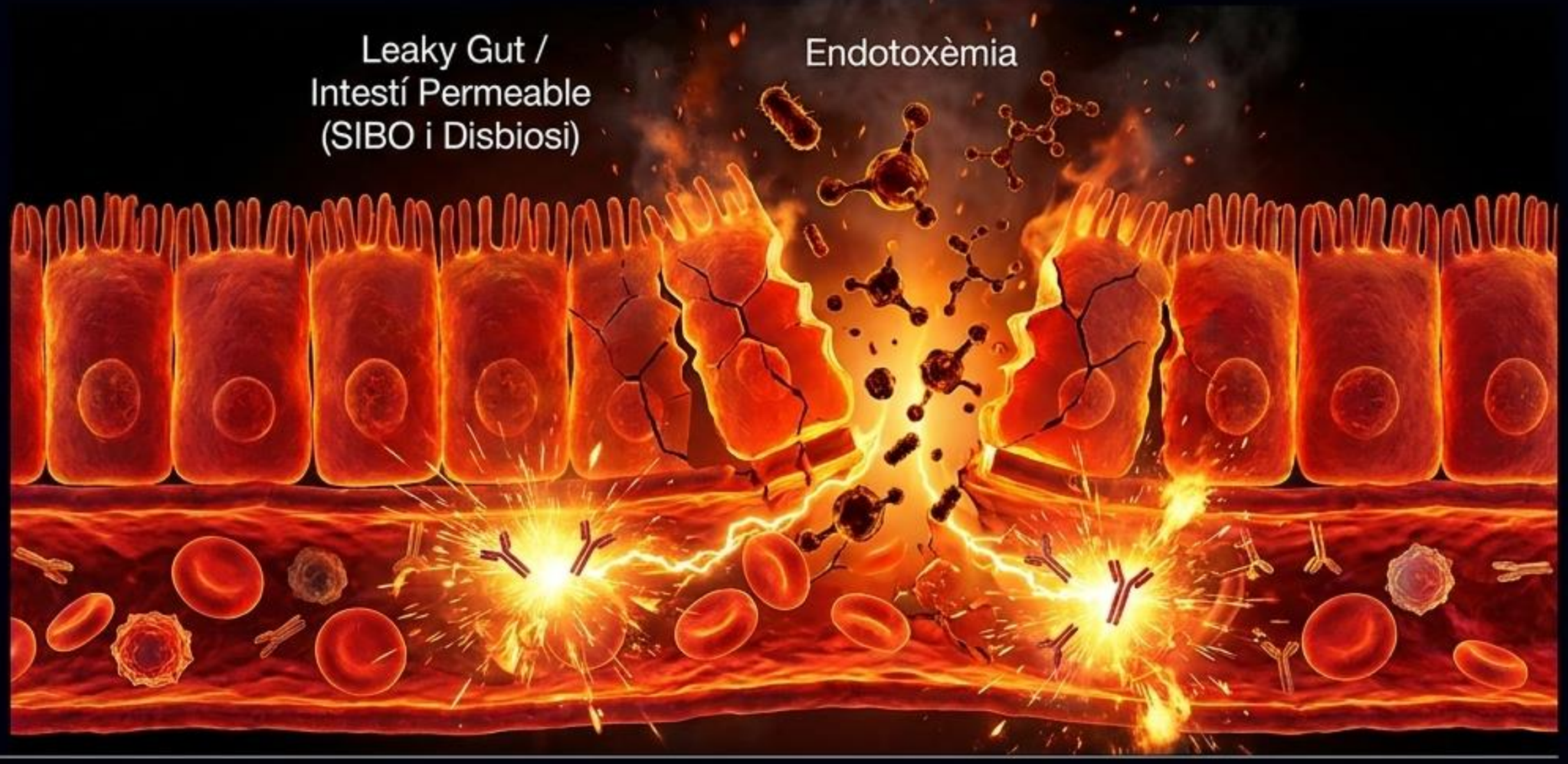
La Solució: Fibra real, probiòtics (*L. reuteri*) i àcids grassos d'escurça curta (butirat) per restaurar la paret.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

L’incendi comença a l’intestí

El vincle directe entre la microbiota destruïda i la Resistència a la Insulina.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Salut Intestinal: L'Espurna que Encén el Foc



Disbiosi i SIBO: L'excés de carbohidrats processats alimenta bacteris nocius, provocant un sobrecreixement patològic a l'intestí prim.

Intestí Permeable: Aquests bacteris danyen la paret intestinal, obrint forats per on passen molècules que haurien d'estar aïllades.

Endotoxèmia: Les toxines bacterianes entren directament al corrent sanguini. Això genera una inflamació sistèmica de baix grau.

Com a **mecanisme de defensa** davant aquesta toxicitat inflamatòria a la sang, el cos dispara immediatament la **Resistència a la Insulina.**

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Recuperar la flexibilitat metabòlica

Combustibles nets vs. Olis industrials.

Combustible Net



Font d'energia eficient; permet alternar entre cremar glucosa i greix (Flexibilitat Metabòlica); no inflama.

Verí Molecular



Olis industrials de llavors (PUFA); generen estrès oxidatiu; danyen l'ADN cel·lular creant toxines com el 4-HNE; frenen el metabolisme.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Els Enemics Silenciosos del Metabolisme

Més enllà del menjar, factors ambientals i subproductes tòxics frenen la curació metabòlica bloquejant la funció cel·lular.



Àcid Úric

El canari a la mina. Disparat per la fructosa, l'àcid úric alt prediu la diabetis fins a 5 anys abans que pugi el sucre. Inhibeix l'òxid nítric.



Glifosat

Herbicida ubiqu. Destrueix el microbioma i imita la glicina, causant malformacions estructurals a les proteïnes.



Tefló i PFAS

Disruptors endocrins ('forever chemicals') que alteren la senyalització hormonal i enganyen la tiroide.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Els sabotejadors invisibles

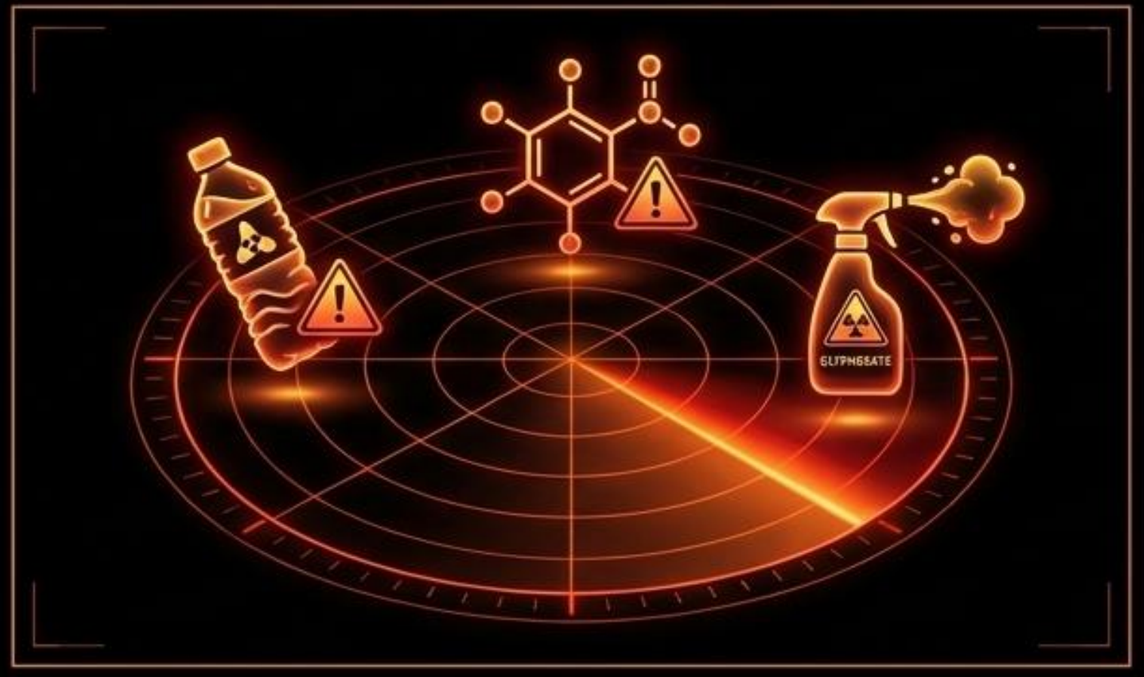
Allò que et frena fins i tot quan creus que "menges bé".

Àcid Úric



Prediu la diabetis 5 anys abans.
Inhibeix l'òxid nítric arterial.
Causat per l'excés de fructosa, NO per la proteïna!

Tòxics Ambientals



Disruptors endocrins crònics.
Mimetitzen hormones naturals, danyen severament la microbiota i bloquegen la crema de greix.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Enemics Silenciosos: Acceleradors de la Disfunció Metabòlica

Àcid Úric



No és només la causa de la gota, és un predictor massiu de la Diabetis T.2 fins a 5 anys abans de la seva aparició. Creat per la metabolització de la fructosa, inhibeix l'òxid nítric, destruint l'elasticitat arterial i causant hipertensió.

Tòxics i Disruptors Endocrins



Pesticides com el Glifosat danyen directament la nostra microbiota. Obstrueixen les vies cel·lulars, dificultant qualsevol sanació metabòlica i mimetitzant bloquejos neurològics i hormonals.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

La Veritat sobre els Greixos i la Flexibilitat Metabòlica

Els Enemics (PUFAs - Olis de Llavors Industrials)

- **Tipus:** Gira-sol, colza, blat de moro, soja.



- **Impacte:** Altament inestables. S'oxiden ràpidament.



- **Dany:** Causen dany directe a l'ADN, a les membranes cel·lulars i creen alta toxicitat oxidativa.



Els Aliats (Greixos Naturals)

- **Tipus:** Oli d'oliva verge, alvocat, greixos animals de pastura, mantega.



- **Impacte:** Estables, energia neta i saciant.



- **Dany:** ZERO impacte en la insulina.



Flexibilitat Metabòlica



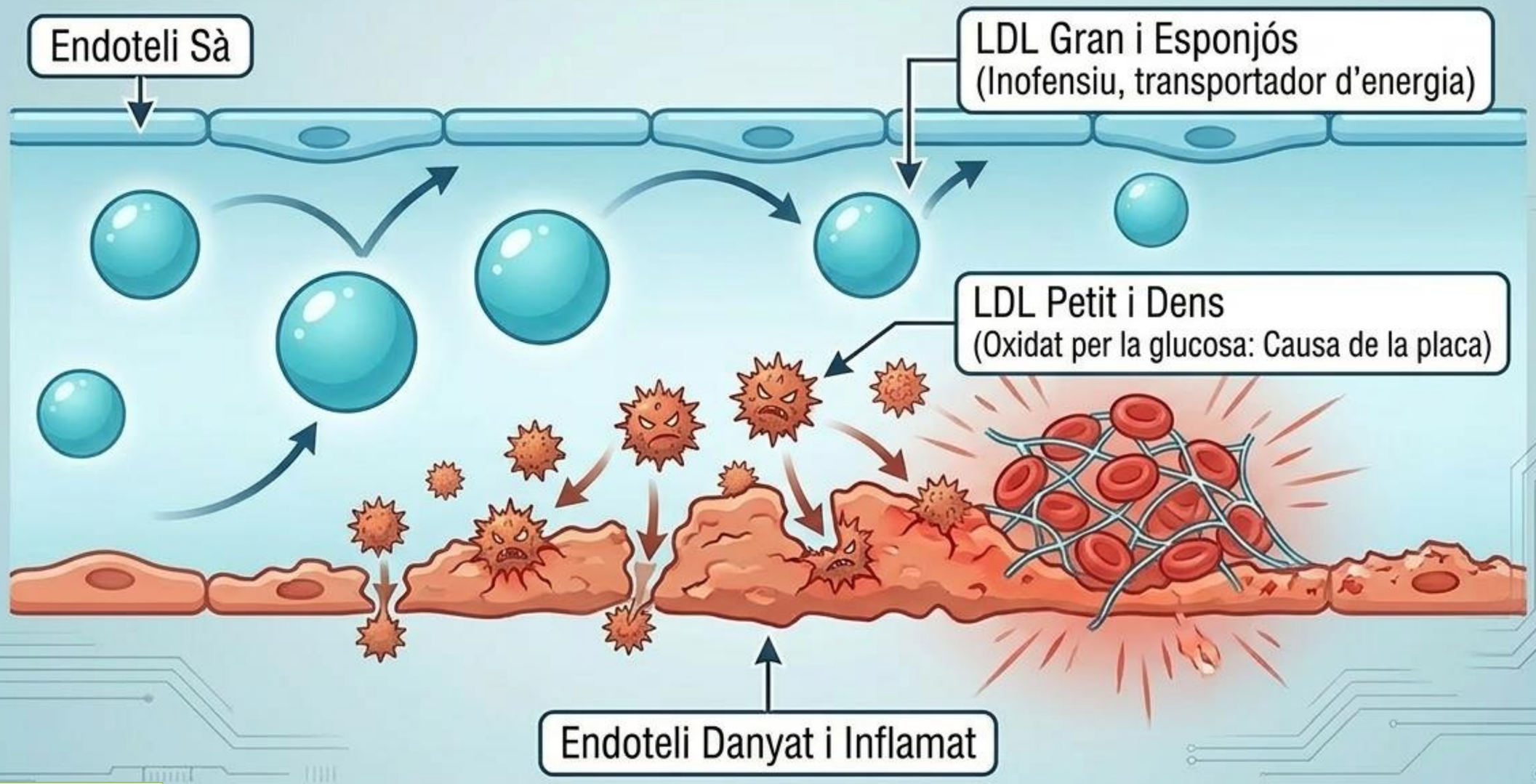
L'objectiu és recuperar la capacitat del cos per alternar fluids entre utilitzar sucre i cremar greix propi.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Salut Cardiovascular: El Mite del Colesterol

L'infart és un problema d'inflamació i coagulació, no de canonades embussades de greix. El veritable perill és el dany a l'endoteli causat pels pics d'insulina i sucre.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Redefinint el risc cardíac

No es tracta de "canonades taponades", sinó de l'endoteli inflamat.

El Mite



La Ciència Real



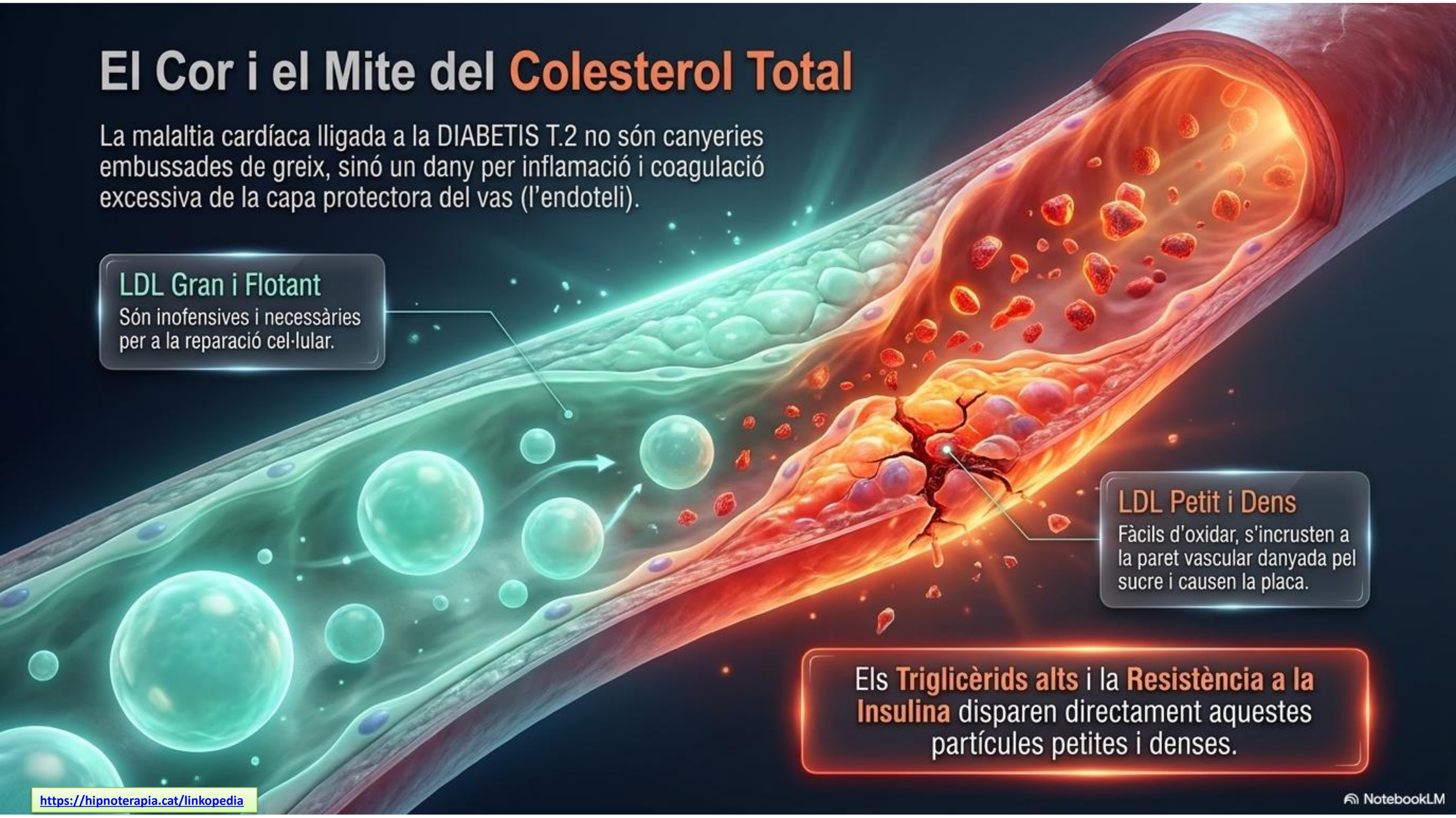
La resistència a la insulina, i no el colesterol total, és la causa principal de la malaltia coronària.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El Cor i el Mite del Colesterol Total

La malaltia cardíaca lligada a la DIABETIS T.2 no són canyeries embussades de greix, sinó un dany per inflamació i coagulació excessiva de la capa protectora del vas (l'endoteli).



LDL Gran i Flotant

Són inofensives i necessàries per a la reparació cel·lular.

LDL Petit i Dens

Fàcils d'oxidar, s'incrusten a la paret vascular danyada pel sucre i causen la placa.

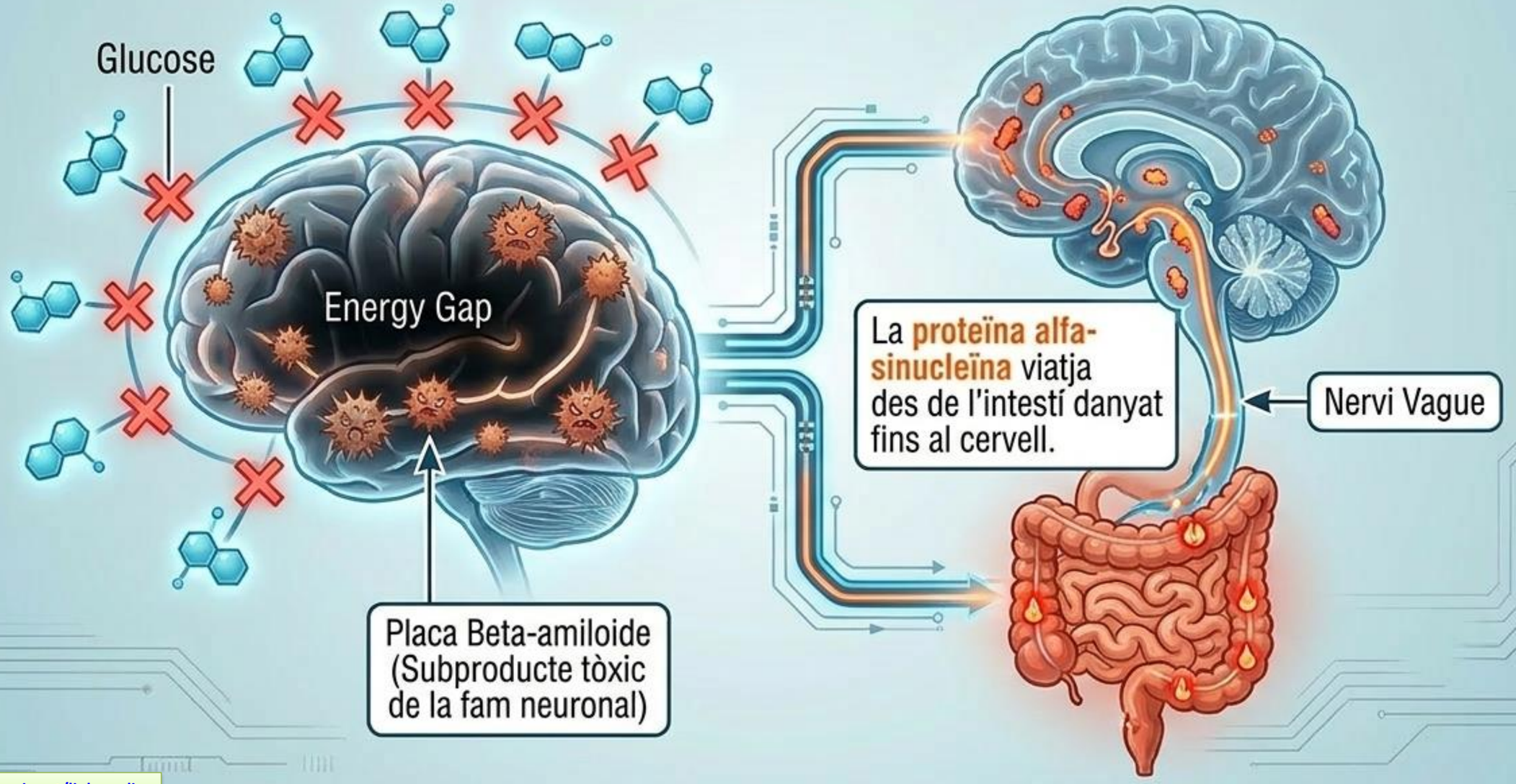
Els **Triglicèrids alts** i la **Resistència a la Insulina** disparen directament aquestes partícules petites i denses.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Apagada Neuronal: La Diabetis Tipus 3

Quan el cervell es torna resistent a la insulina, les neurones literalment moren de fam enmig de l'abundància de sucre.

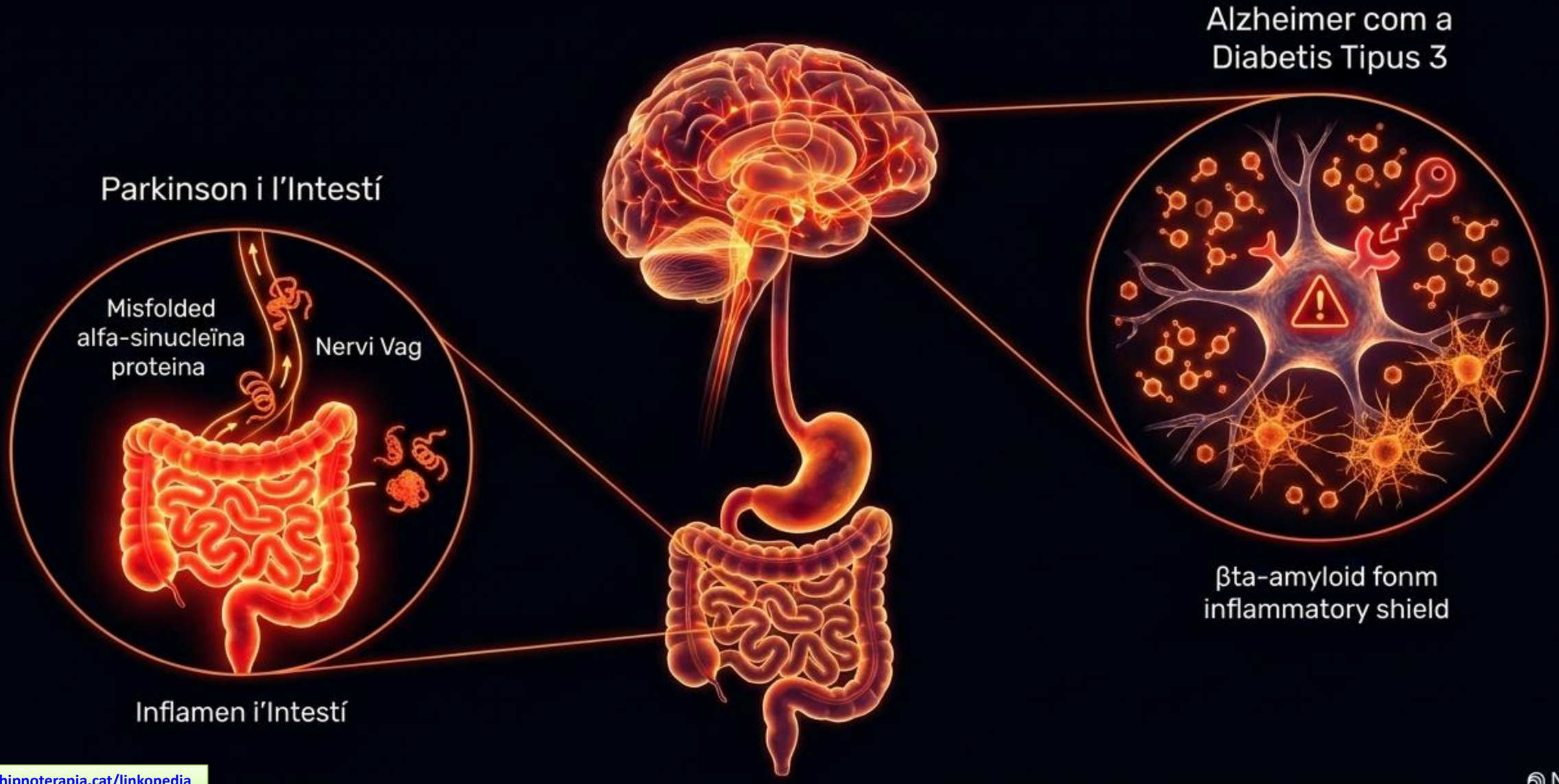


https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

La Diabetis Tipus 3 i la connexió neuronal

Un cervell morint de gana en un cos inundat de sucre.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El Cervell que Mor de Fam: La Diabetis Tipus 3

Core Metaphor

El cervell requereix una quantitat massiva d'energia. Però amb la Resistència a la Insulina, les neurones no poden rebre la glucosa. Neden en un mar de sucre, però es moren de fam energètica.

Alzheimer (Diabetis T.3):

Aquesta fallada energètica crònica crea estrès oxidatiu, derivant en els mortals dipòsits de placa beta-amiloide i pèrdua de memòria.

El Cervell en Flames



Parkinson:

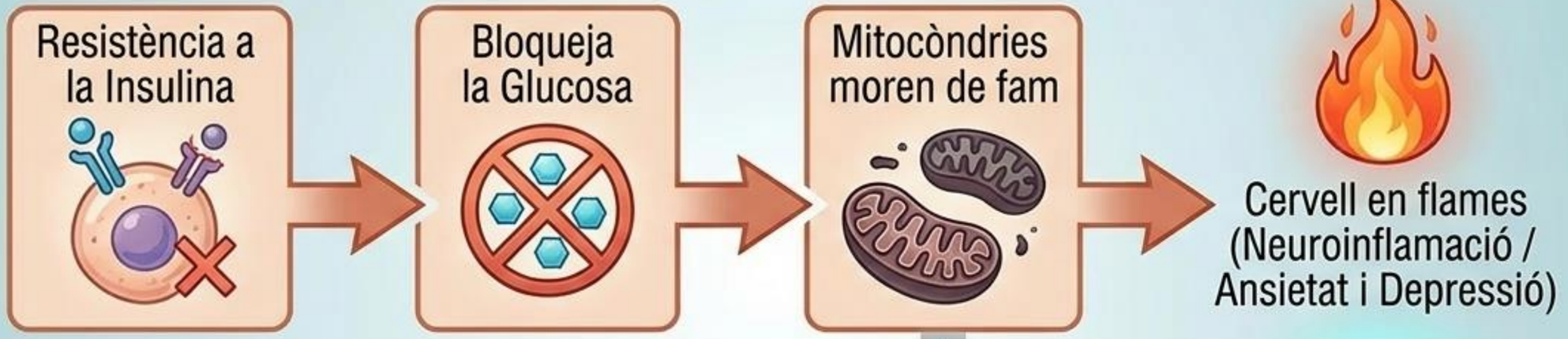
Té una arrel metabòlica directa. La disfunció sovint comença al teixit intestinal i viatja pel nervi vague fins al cervell.

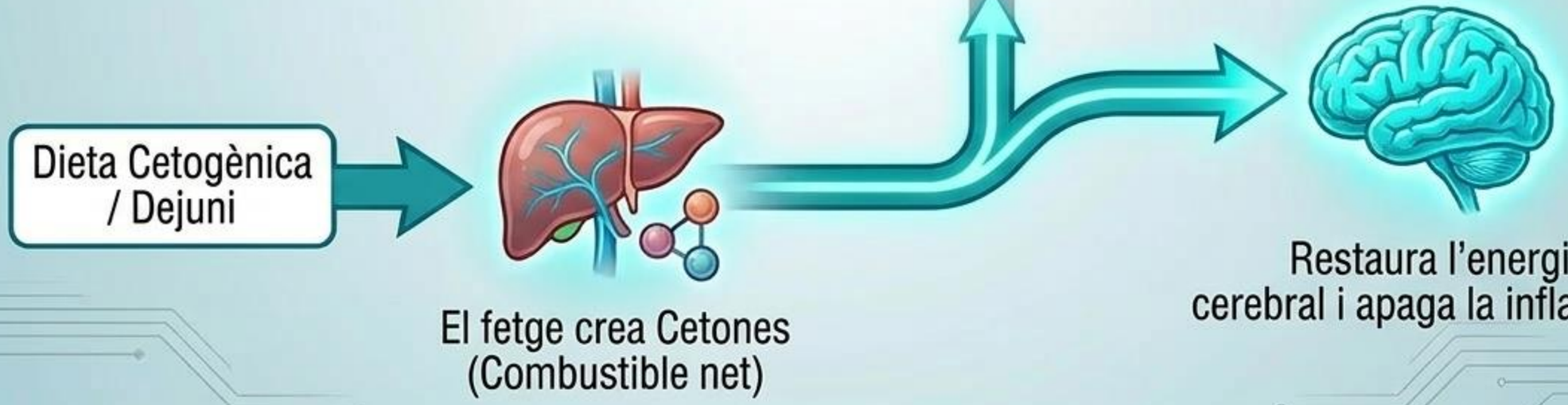
https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Rescatant la Ment: Psiquiatria Metabòlica

La depressió i l'ansietat no són només desequilibris químics; són fallades d'energia mitocondrial (neuroinflamació). Podem pontar la resistència a la insulina proporcionant combustible alternatiu.





https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

La salut mental és salut energètica

Depressió i ansietat com a crisis d'energia a les neurones.



Les neurones no pateixen només d'un desequilibri químic; pateixen una autèntica fallada energètica i neuroinflamació.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Psiquiatria Metabòlica: L'Arrel Fisiològica de la Depressió

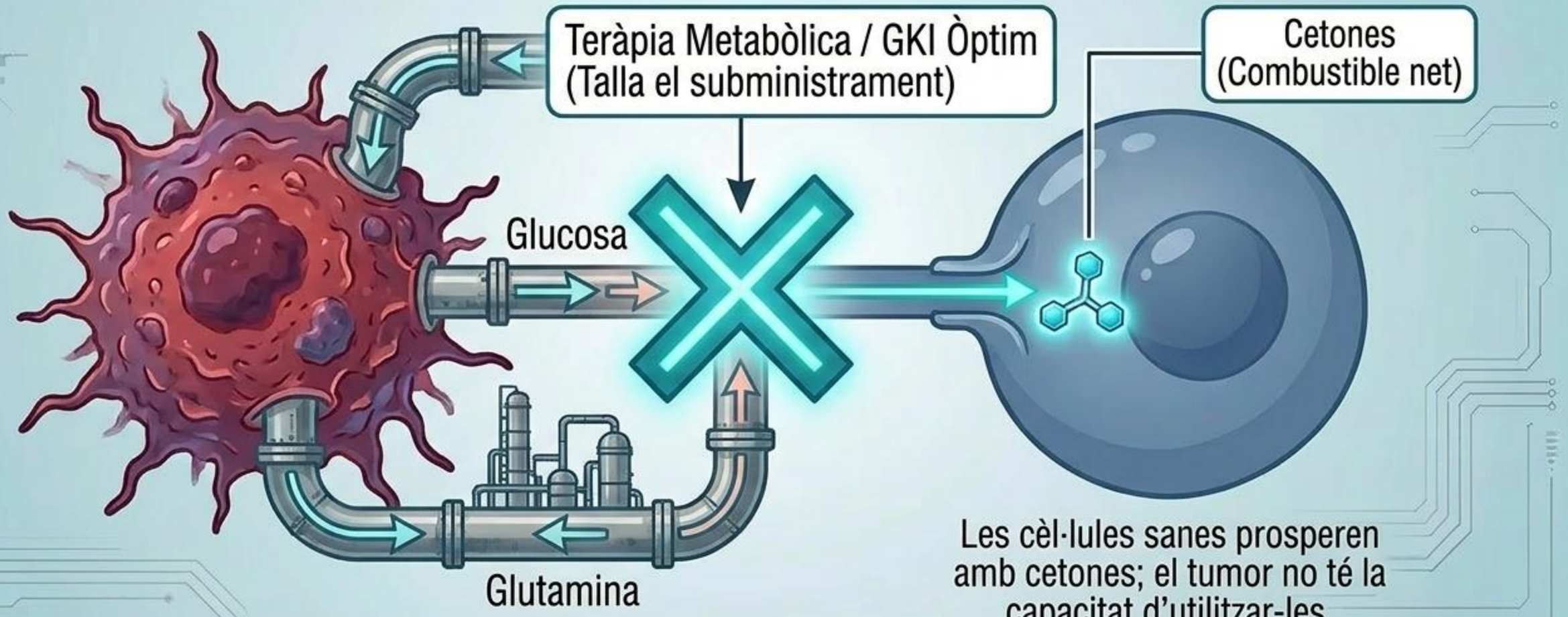


https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Matar el Tumor de Fam: L'Efecte Warburg

El càncer és una malaltia metabòlica mitocondrial. Les cèl·lules tumorals tenen el sistema respiratori trencat i depenen exclusivament de la fermentació de glucosa i glutamina per sobreviure.



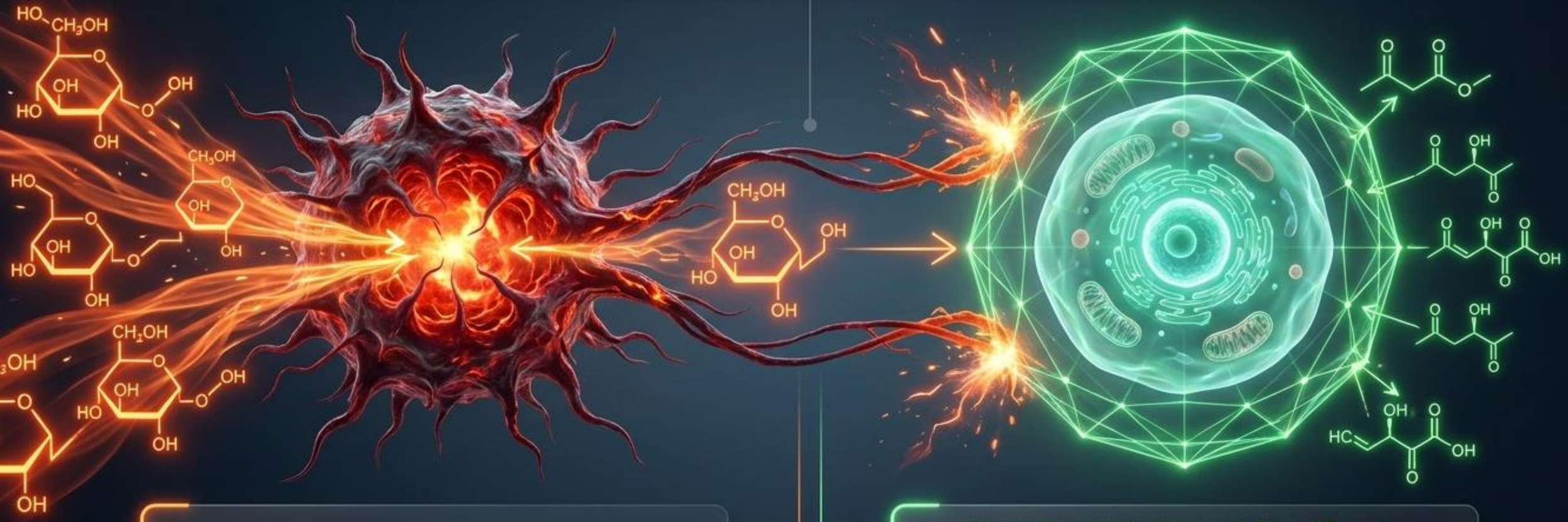
Les cèl·lules sanes prosperen amb cetones; el tumor no té la capacitat d'utilitzar-les.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El Càncer com a Malaltia Metabòlica

Més enllà d'una simple fallada genètica, molts càncers sorgeixen d'una **disfunció mitocondrial** greu que desvia el metabolisme cap a la **fermentació**.



El Combustible Tumoral:
Les cèl·lules cancerígenes depenen gairebé exclusivament de nivells alts de glucosa sanguínia i glutamina per multiplicar-se.

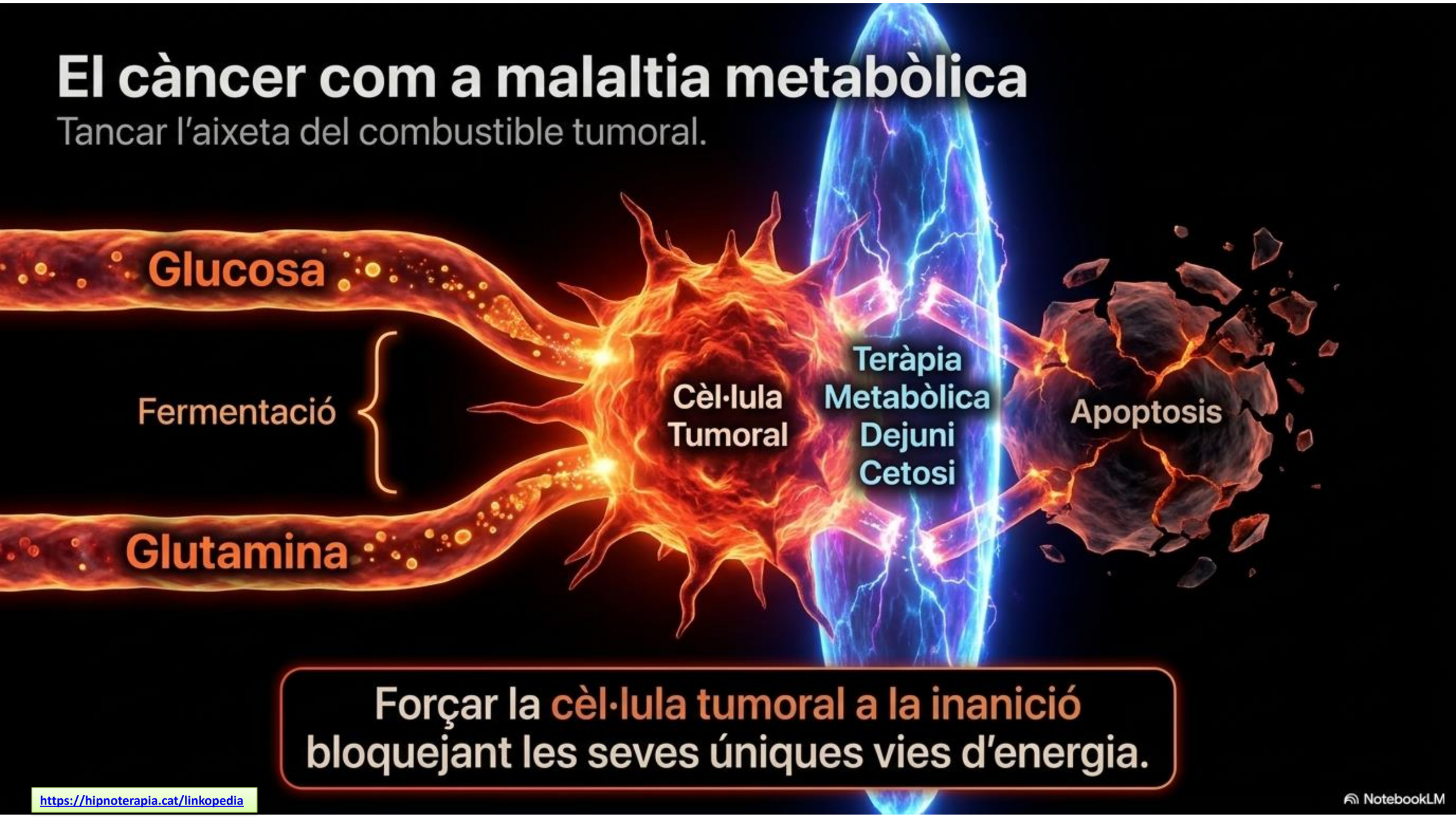
Teràpia Estratègica (Matar de Fam el Tumor):
Retirar els carbohidrats retira el seu aliment primari. Els cossos cetònics (produïts en cremar greix) no poden ser utilitzats per la majoria de tumors, i actuen paral·lelament com a armadura protectora del teixit sa.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El càncer com a malaltia metabòlica

Tancar l'aixeta del combustible tumoral.



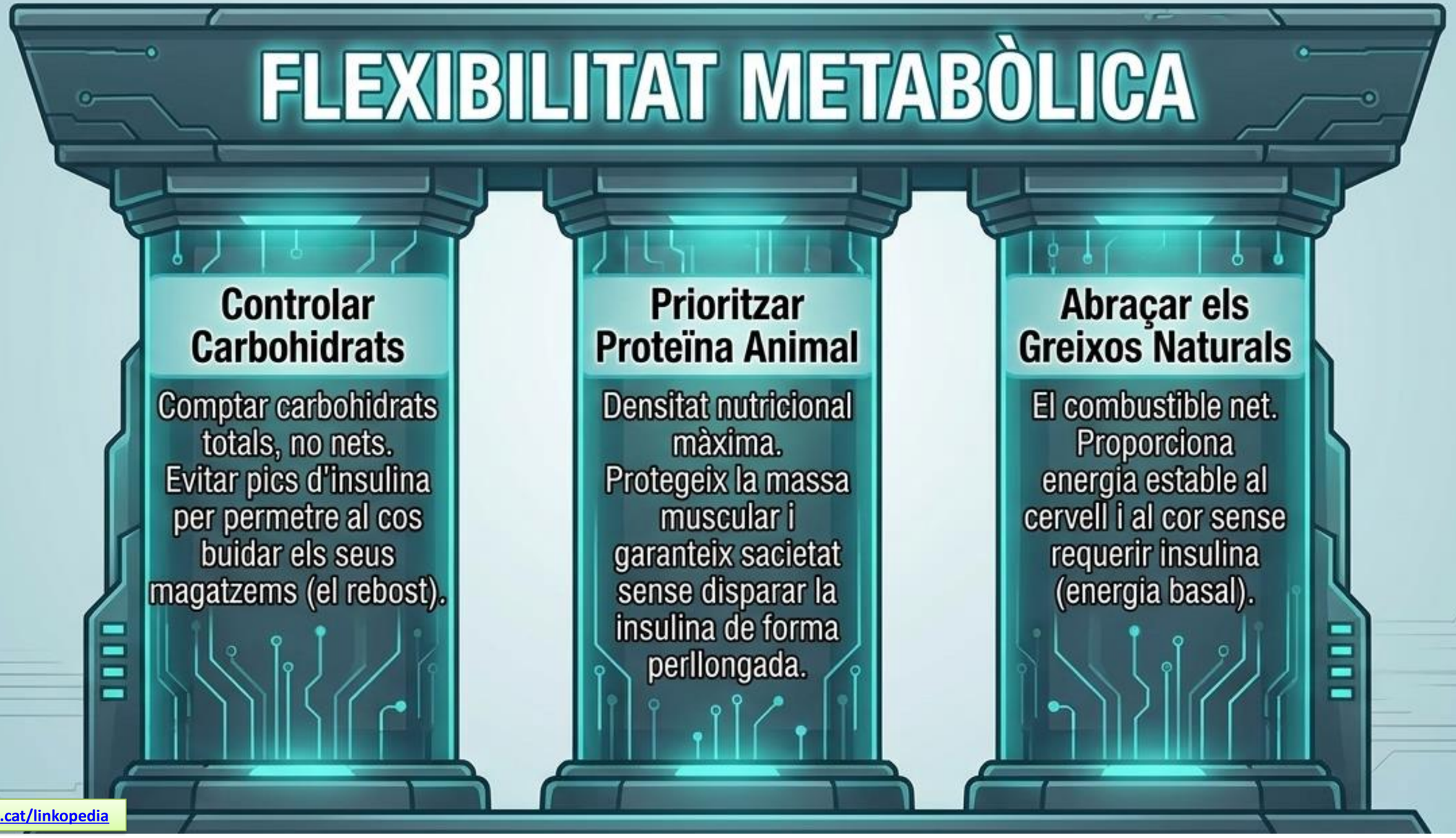
Forçar la cèl·lula tumoral a la inanició bloquejant les seves úniques vies d'energia.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

LA **DIABETIS TIPUS 2 ÉS REVERSIBLE**. No és una condemna crònica.

Remissió: El Protocol de Curació



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

La Remissió és Possible: El Protocol

Les regles nutricionals clares per reactivar la crema de greix.



Base no calòrica

Verdures de fulla verda i crucíferes.
Regla d'or: Menys de 20g de carbohidrats totals al dia.



Estructura

Proteïna animal d'alta densitat nutricional.
Funció: Sacietat i preservació muscular.



Energia neta

Greixos naturals primaris.
Funció: Combustible principal sense disparar la insulina.

No es tracta de comptar calories, sinó de menjar per sacietat mantenint la insulina al mínim.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El Protocol de Reversió: La Remissió és Possible

La Diabetis T.2 només és crònica i progressiva si tractem els símptomes amb més insulina mentre continuem menjant el que va causar la malaltia.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Els Engranatges de la Flexibilitat Metabòlica

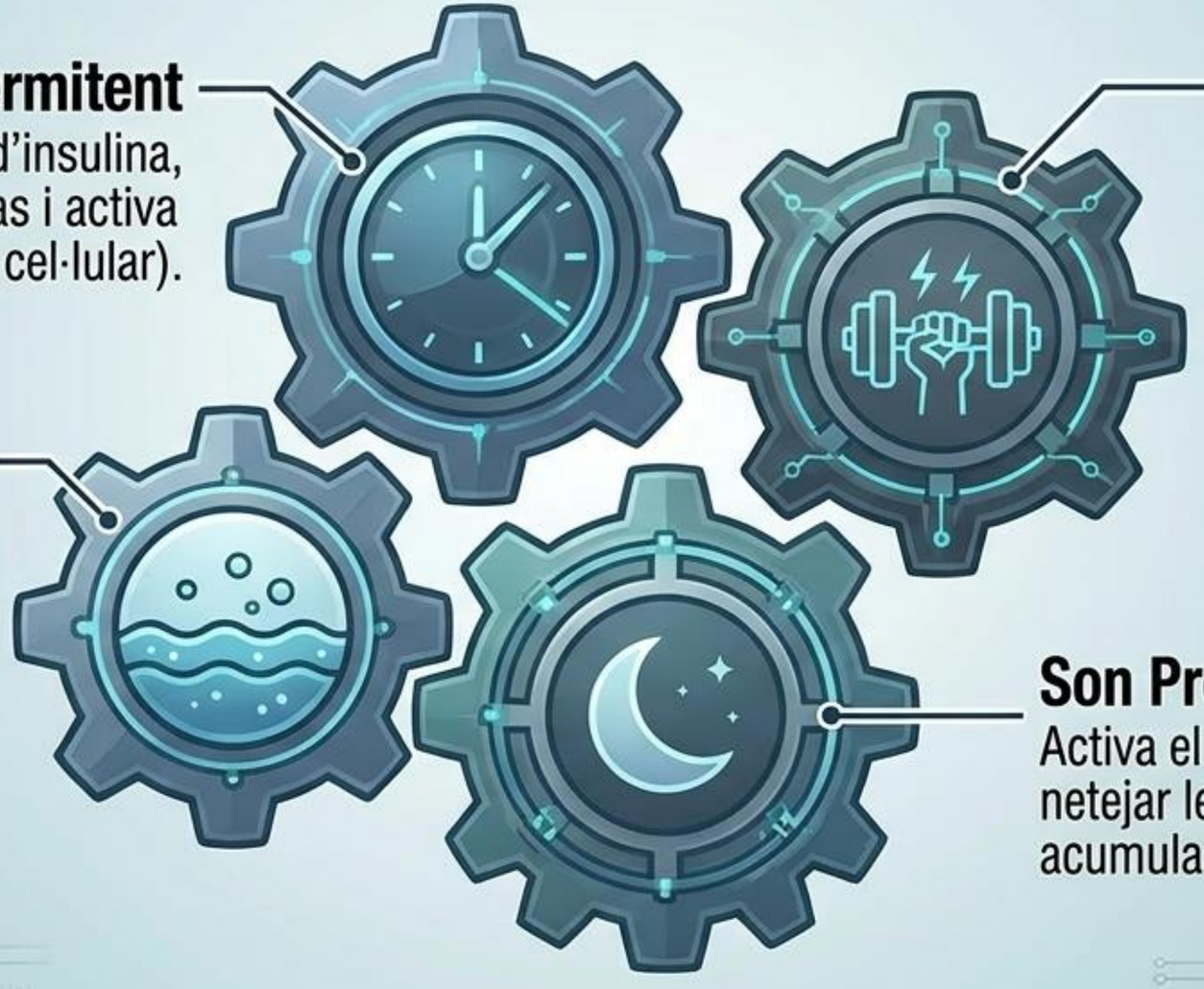
La biologia es repara quan sintonitzem els nostres hàbits amb el nostre disseny evolutiu. L'alimentació és la base, però l'estil de vida és l'accelerador.

Dejuni Intermitent

Fa caure els nivells d'insulina, buida el fetge gras i activa l'autofàgia (reciclatge cel·lular).

Gestió de l'Estrès

L'estrès crònic eleva el cortisol, que crea resistència a la insulina al fetge i deprimeix la la immunitat (desplaçament TH1/TH2).



Força i Múscul

El múscul és el gran embornal de glucosa del cos. L'exercici d'alta intensitat allibera hormona del creixement.

Son Profund

Activa el sistema limfàtic per netejar les toxines del cervell acumulades durant el dia.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

Les tres palanques del metabolisme

Més enllà del plat: Dejuni, Múscul i Descans profund.



El Dejuni: Tancar el rebost (16h-18h o dejunis de 42h).
Permet netejar la glucosa circulant i activar l'autofàgia (reciclatge cel·lular).

Força i Múscul:
El múscul és el teu gran embornal de glucosa. Un entrenament de força drena l'energia sense requerir pràcticament insulina.

Gestió del Son i Estrès:
Baixar el cortisol.
L'estrès crònic allibera glucosa al torrent sanguini i bloqueja totalment la crema de greix.

La genètica carrega la pistola, però el teu estil de vida prem el gatell. La solució està a les teves mans.

https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

El Protocol de Reversió: La Remissió és Possible

La Diabetis T.2 només és crònica i progressiva si tractem els símptomes amb més insulina mentre continuem menjant el que va causar la malaltia.



https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM

L'Armadura Metabòlica: Reconstruir l'Ecosistema

Dejuni i Autofàgia
(El Temps)

Limitar l'horari de menjars permet que la insulina caigui a nivells basals. Amb més de 16h, s'activa l'Autofàgia (el cos recicla proteïnes defectuoses i toxines).



Exercici de Força
(El Múscul)

El múscul és l'embornal principal de la glucosa. Augmentar la massa muscular amplia l'esponja d'energia del cos, capaç d'absorbir sucre independentment de la insulina.

Descans i Estrès (Hormones)

L'estrès crònic allibera Cortisol, que eleva el sucre en sang igual que si haguessis menjat pastissos. La gestió del son neteja el cervell i reequilibra la sensibilitat hormonal.

No ets víctima dels teus gens. La combinació de dieta evolutiva, dejuni i força tanca la porta a la Diabetis T.2 per sempre.

Més informació i actualitzacions a https://hipnoterapia.cat/linkopedia

NotebookLM