□Llistat complet de vídeos: Resistència a la insulina

178 vídeos 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

V006	Dr. Borja Bandera: Què passa al cos quan tens RI (Analogia clau-pany).	▶ Veure
V003	Dra. Jackie López: RI, com es desenvolupa i diferències amb Diabetis.	▶ Veure
V002	Dr. Ricardo Freile: El que NO sabies sobre la insulina alta i com revertir-la.	▶ Veure
V119	Dr. Robert Lustig: Per què la biologia no entén de calories (Mitochondria & Fat).	▶ Veure
V011	Dra. Isabel Belaustegui: Què és la FLEXIBILITAT METABÒLICA.	▶ Veure
V054	Dr. Benjamin Bikman: La RI com a arrel de malalties modernes, infertilitat i migranyes.	▶ Veure
V111	Dr. Martin Picard: La "resistència a l'energia" i el secret de l'envelliment.	▶ Veure
V001	Dr. Sten Ekberg: La fórmula EXACTA per revertir la RI (lo que els metges no et diran).	▶ Veure
V134	Dr. Carlos Jaramillo: DOCUMENTAL: Síndrome Metabòlica, el precursor de la RI.	▶ Veure
V008	Dr. Borja Bandera: Síndrome Metabòlica: Què és, com s'origina i com revertir-lo.	▶ Veure
V027	Dra. Sari Arponen & Marc Romera: Les 3 GRANS MENTIRES de la nutrició.	▶ Veure
V035	Nora Gedgaudas: El teu cervell necessita MÉS greix, no menys.	▶ Veure
V038	Dr. Robert Lustig: Reverteix la RI en només 10 dies (Mecanisme de reversió).	▶ Veure
V043	Dr. Andrew Koutnik: Com menjar per baixar pes i revertir la RI.	▶ Veure
V123	Dra. Casey Means: El 93% dels adults té problemes metabòlics (Dades impactants).	▶ Veure

V127	Dr. Borja Bandera: Com l'ESTRÈS CRÒNIC genera Resistència a la Insulina.	▶ Veure

2. Identificació i Tests: Símptomes Físics i Marcadors Analítics

V012	Manu Echeverri: Com saber si tens RI? TEST A CASA EN 5 MINUTS.	▶ Veure
V004	Dr. Antonio Hernández: Signes físics de la RI (Acantosi i senyals a la pell).	▶ Veure
V009	Sento Segarra: 10 Símptomes reals de Resistència a la Insulina.	▶ Veure
V016	Dr. Sten Ekberg: 10 Senyals d'ALARMA de que la teva insulina és massa ALTA.	▶ Veure
V017	Dr. Sten Ekberg: RI fins i tot amb sucre en sang normal (Detecció precoç).	▶ Veure
V036	Dra. Annette Bosworth (Dra. Boz): Interpreta la teva ràtio glucosa/cetones al matí.	▶ Veure
V039	Dra. Morgan Nolte: Senyals comunes que és fàcil passar per alt en la RI.	▶ Veure
V092	Dr. Ford Brewer: Això és el que REALMENT està danyant les teves artèries (Tests de laboratori).	▶ Veure

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

V030	Marc Romera: Com desfer-se de la GRASA REBEL (Visceral).	▶ Veure
V014	Dr. Marco Albuja: Impacte de la RI en el cos i el greix abdominal.	▶ Veure
V117	Dra. Ana Rosa: Aquesta GRASA OCULTA (visceral) està arruïnant la teva salut (IRM).	▶ Veure
V137	Mónica Acha: Què MENJAR exactament per BAIXAR la GRASA VISCERAL.	▶ 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: NUNCA revertiràs la RI sense corregir el fetge.	▶ Veure
V124	Dr. Sten Ekberg: El pitjor consell mèdic sobre el fetge gras.	▶ Veure
V138	Manu Echeverri: FETGE GRAS: Què menjar per REVERTIR-LO.	▶ Veure
V015	Dr. Marco Albuja: Les arrels de la RI i el vincle amb el fetge.	▶ Veure
V042	Dr. Benjamin Bikman: Reverteix la RI ràpid (Accions immediates per al fetge).	▶ 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: Està destruint el teu cos.	▶ Veure
V108	Jonathan Bennion: Grasa o Combustible? Què fa realment el cos amb els carbohidrats.	▶ Veure
V121	Dra. Casey Means: Per què tens RI i no ho saps (Els 5 danys dels pics de glucosa).	▶ Veure
V122	Dra. Casey Means: Ciència de l'alimentació per a la salut i la pèrdua de greix.	▶ Veure
V013	Michelle Hurn: La majoria no sap que té RI (Perills del sucre invisible).	▶ Veure
V070	Max Lugavere: Mètode sorprenent per controlar pics de glucosa i baixar pes.	▶ Veure

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

V110	Dr. Carlos Jaramillo: MANTEGA o OLI VEGETAL? La veritat et sorprendrà.	▶ Veure
V103	María Casas: Beneficis de l'OMEGA-3 en el cos i el cervell.	▶ Veure
V101	Dr. Sten Ekberg: La veritat sobre els aceites MCT i de coco.	▶ Veure
V140	Mónica Acha: Què és, i com recuperar la FLEXIBILITAT METABÒLICA.	▶ Veure
V107	Dra. Isabel Belaustegui: Guia pràctica: Oli MCT sí o no?.	▶ Veure
V026	Dr. Bayter: Masterclass sobre greixos: El Dr. Bayter ho DESMENTEIX TOT.	▶ Veure
V102	Tucker Goodrich: L'ingredient MÉS DAÑÍ: Olis de llavors i PUFA oxidats.	▶ Veure
V100	Dr. Nicholas Norwitz: El LDL alt no prediu artèries obstruïdes (Experiment Oreos).	▶ Veure
V033	Dra. Zoë Harcombe: Mitos sobre el greix saturat i el colesterol.	▶ Veure
V034	Dra. Nina Teicholz: Desmentint mites sobre els olis vegetals i la sal.	▶ Veure
V049	Dr. Sten Ekberg: No revertiràs la RI fins que corregeixis el tipus de greix.	▶ Veure
V104	Javier Furman: 5 malalties beneficiades amb MCT i Oli de Coco.	▶ Veure
V106	Dr. Carlos Jaramillo: Omega-3: El greix que realment baixa el teu colesterol.	▶ Veure

7. Salut Intestinal: Microbioma, SIBO i Permeabilitat

V047	Dr. William Davis: Connexió RI i SIBO; el mètode de la 1/2 tassa.	▶ Veure
V063	Dr. Carlos Jaramillo: La connexió INTESTÍ-CERVELL: Ansietat i Depressió.	▶ Veure

V071	Max Lugavere: Aliments per restaurar el microbioma i la salut cerebral.	▶ Veure
V125	Dr. William Davis: Com restaurar el microbioma i revertir l'envelliment.	▶ Veure
V088	Dra. Sarah Myhill: Per què la majoria té RI (La fermentació intestinal).	▶ Veure

8. Enemics Silenciosos: Àcid Úric, Tòxics i Disruptors

V081	Sento Segarra: ÀCID ÚRIC: L'important descobriment metabòlic.	▶ Veure
V078	Dr. Ben Bikman: La relació directa entre l'Àcid Úric i la RI.	▶ Veure
V079	Dr. Antonio Cota: Controla la Glucosa i l'Àcid Úric simultàniament.	▶ Veure
V080	Manu Echeverri: L'Àcid Úric alt prediu la diabetis 5 anys abans.	▶ Veure
V077	Dr. David Perlmutter: Àcid úric: causa clau de pes, diabetis i cor.	▶ Veure
V087	Veritasium: El secret fosc del TEFLÓ: Una empresa que ens va enverinar a tots.	▶ Veure
V086	Kristina Baehr: El motlle tòxic a casa (Molds) i com afecta la salut.	▶ Veure
V082	Dra. Pilar Mora: Toxicitat ambiental i irritació neurològica silenciosa.	▶ Veure
V089	Dra. Stephanie Seneff: Glifosat: Què et fa al microbioma i com evitar-lo.	▶ Veure
V084	Dr. Ray Dorsey: Parkinson i l'epidèmia química (TCE i pesticides).	▶ Veure

Fase C: Malalties Derivades i Especialitats

9. Salut Cardiovascular: Més enllà del Colesterol

V090	Dr. Malcolm Kendrick: Enfoca't en l'endoteli: La història del LDL s'ensorra.	▶ Veure
V091	Dr. Malcolm Kendrick: Colesterol vs Coagulació (La causa real de l'infart).	▶ Veure
V093	Dr. Philip Ovadia: La RI és la causa real de la malaltia cardíaca.	▶ Veure
V097	Dr. William Davis: El teu metge s'equivoca sobre el colesterol.	▶ Veure
V098	Dr. Aseem Malhotra: Teoria del LDL vs Inflamació crònica.	▶ Veure
V099	Dr. Steven Hussey: L'aigua estructurada i la llum infraroja en el cor.	▶ Veure
V010	Sento Farmacèutic: Síndrome Metabòlica: El perill invisible a la mitjana edat.	▶ Veure
V094	Dr. Philip Ovadia: El factor de risc principal (No és el LDL alt).	▶ Veure
V095	Dra. Lily Johnston: Què causa realment les artèries tapades (Cirurgia vascular).	▶ Veure
V096	Dr. Tom Cowan: La causa real d'infarts i derrames (Més enllà de les canonades).	▶ 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: Alzheimer com a deficiència energètica cerebral.	▶ Veure
V065	Dr. Antonio Hernández: Diabetis Tipus 3 i el seu vincle amb l'Alzheimer.	▶ Veure
V073	Dr. Dale Bredesen: L'Alzheimer ara és OPCIONAL (Protocol ReCODE).	▶ Veure

V075	Dra. Heather Sandison: Com prevenir i revertir el deteriorament cognitiu.	▶ Veure
V176	Dr. David Perlmutter: La VERITABLE causa de les malalties cerebrals, i com protegir-te.	▶ Veure
V058	MMed. Louisa Nicola: La millor forma de potenciar la funció cerebral.	▶ Veure
V083	Dr. Ray Dorsey: Les verdaderes causes del Parkinson i com prevenir-lo.	▶ Veure
V068	Dra. Irma Corlay: RI cerebral i la seva relació amb la salut mental.	▶ Veure
V085	Pedro Pimentel: Parkinson i RI: L'origen metabòlic.	▶ Veure
V061	J. Furman / A. Valenzuela: Parkinson: Per què comença al budell?.	▶ Veure
V055	Dra. Georgia Ede: Per què el teu cervell mor de fam mentre menges.	▶ Veure
V062	Javier Furman: Nous tractaments naturals per al Parkinson.	▶ Veure
V064	Dr. Daniel Seinhart: Diabetis i trastorns cognitius (Vincle biològic).	▶ Veure
V067	Dra. Clara García: Diabetis i Demència: Quina relació existeix?.	▶ Veure
V072	Dr. Dale Bredesen: Vertaderes causes de l'Alzheimer i protecció cerebral.	▶ Veure

11. Psiquiatria Metabòlica: Salut Mental, Ansietat i Depressió

V050	Dr. Christopher Palmer: Metabolisme cerebral i salut mental (Harvard).	▶ Veure
V051	Dr. Christopher Palmer: Problemes de la psiquiatria moderna i disfunció mitocondrial.	▶ Veure
V052	Dr. Christopher Palmer: Vincle impactant entre Dieta i Trastorns Mentals.	▶ Veure

V053	Dr. Christopher Palmer: El vincle entre dieta, TDAH i Autisme.	▶ Veure
V056	Dra. Georgia Ede: Mentides sobre la dieta que danyen el teu cervell.	▶ Veure
V057	Dra. Georgia Ede: La Dieta Keto al descobert i dany cerebral.	▶ Veure
V059	Javier Furman: Depressió causada per la Resistència a la Insulina.	▶ Veure
V060	Javier Furman: Com la RI danya el cervell (Estratègies naturals).	▶ Veure
V066	Dr. Carlos Gómez: Salut metabòlica per salvar la ment.	▶ Veure
V074	Dra. Heather Sandison: L'error dietètic #1 que augmenta el risc d'Alzheimer.	▶ Veure

12. El Càncer com a Malaltia Metabòlica Mitocondrial

V131	Dr. Thomas Seyfried: Aliments que empitjoren el càncer (Glucosa/Glutamina).	▶ Veure
V132	Dr. Thomas Seyfried: Com la teràpia metabòlica ataca les cèl·lules canceroses.	▶ Veure
V130	Dr. Jason Fung: Hem estat equivocats sobre el càncer: Què el causa realment.	▶ Veure
V129	Dr. Dominic D'Agostino: Deixar el càncer sense combustible (Dieta Cetogènica).	▶ Veure
V133	Dra. Christy Kesslering: Menjar per prevenir i combatre el càncer (Oncologia).	▶ Veure
V128	Dra. Rhonda Patrick: L'hàbit que redueix el risc de càncer en un 40%.	▶ Veure

Fase D: El Protocol de Reversió

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

V018	Dra. Mariela Glandt: Possibilitat real de revertir la Diabetis Tipus 2.	▶ Veure
V031	Dr. Jason Fung: Com fer desaparèixer la diabetis naturalment (Analogia del bol).	▶ Veure
V120	Dr. Eric Westman: Com activar realment la crema de greix (Regla 20g).	▶ Veure
V024	Dr. Agustín Molins: Protocol de la DIETA PROTEINADA per a pacients metabòlics.	▶ Veure
V021	Dra. Rosy Yañez: ¿DIABETES Y LOWCARB?	▶ Veure
V115	Dr. Anthony Chaffee: Hauries de menjar MÉS carn, no menys (Carnivore).	▶ Veure
V114	Dr. Gary Fettke: Cossos no dissenyats per a carbohidrats.	▶ Veure
V019	Dra. Raquel Delgado: Alimentació Low Carb i control diabètic.	▶ Veure
V020	Dra. Rosy Yañez: Repensant la diabetis: Dieta i Low Carb.	▶ Veure
V023	Dr. Agustín Molins: Nutrició pràctica i protocols alimentaris.	▶ Veure
V109	Jonathan Bennion: Pots viure SENSE carbohidrats? (Cetosis i exercici).	▶ Veure

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

V005	Javier Furman: Guia Completa per a una Vida Saludable (Fisioteràpia).	▶ Veure
V007	Dr. Borja Bandera: DESTRUYE la RI per a sempre: Hàbits i Suplementos.	▶ Veure
V022	Dra. Rosy Yañez: El DEJUNI en el pacient diabètic.	▶ Veure
V025	Dr. La Rosa: Usa el teu propi greix com a ENERGIA.	▶ Veure
V040		

	Dra. Morgan Nolte: Senyals primerencs i canvis d'estil de vida.	▶ Veure
V069	Dr. Tommy Wood: Condició comuna que està danyant el teu cervell.	▶ Veure
V076	Dra. Rhonda Patrick: Ayuno, Creatina i Rendiment Cerebral.	▶ Veure
V118	Dr. Carlos Jaramillo: 5 HÀBITS fonamentals per EVITAR la Diabetis.	▶ Veure
V126	Dr. Eric Berg: RI i la pèrdua de cabell (Solucions reals).	▶ Veure
V136	Dr. Jamnadas: Dormir malament causa RI i augment de pes.	▶ Veure
V135	Dra. Courtney Conley: El calçat i caminar (Com danyes els teus peus).	▶ Veure
V112	Dr. Eric Westman: 25 anys de consells sobre la dieta carnívora.	▶ Veure
V113	Dr. Eric Berg: Experiment de 2 setmanes essent carnívor.	▶ Veure
V105	Dr. Veller: Aceite de ricino després dels 50 (Beneficis i riscos).	▶ Veure
V028	Dr. Sten Ekberg: Els 10 secrets principals per revertir la RI naturalment.	▶ Veure
V029	Dra. Domenech & Dr. La Rosa: Pros i Contres de la Dieta Keto i Low Carb.	▶ Veure
V041	Dra. Roshani Sanghani: Com aturar la RI en sec.	▶ Veure
V044	Dr. David Harper: L'error en la teva dieta que causa augment de pes.	▶ Veure
V045	Dr. Jason Fung: La diabetis no és permanent: Estratègies de cura.	▶ Veure
V046	Dr. Bret Scher: Deixa de menjar aquests aliments per reparar la RI.	▶ Veure
V048	Dr. Sten Ekberg: Els 10 millors aliments després dels 50.	▶ Veure

Fase E: Més Malalties i Dolències relacionades amb la RI

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

V141	Dra. Miriam Al Adib (ginecologia i obstetrícia): Resistència a la insulina i la seva relació amb el SOP i altres malalties.	▶ Veure
V142	Dra. Cynthia Dickter (ginecologia i obstetrícia): Tot sobre la Síndrome d'OVARIS POLIQUÍSTICS i la RESISTÈNCIA a la INSULINA.	▶ Veure
V143	Dr. Carlos Jaramillo: SÍNDROME D'OVARIS POLIQUÍSTICS: QUÈ EL CAUSA?	▶ Veure
V144	Dr. Carlos Jaramillo: OVARIS POLIQUÍSTICS: Quina és la veritable causa?	▶ Veure
V145	Dr. Borja Bandera: SÍNDROME D'OVARIS POLIQUÍSTICS: ESTUDI amb Dieta CETOGÈNICA.	▶ Veure
V146	Dr. Borja Bandera: SÍNDROME d'OVARIS POLIQUÍSTICS: NO milloraràs fins a SABER AIXÒ.	▶ Veure
V147	Dr. Borja Bandera i Siara Flosi (nutricionista): SOP i Salut Intestinal; Descobreix la Connexió Oculta que Afecta 7 de cada 10 Dones.	▶ Veure
V148	Dr. Jesús Macías i Mónica Rojas (nutricionista): DIETA per a SOP i resistència a la insulina; el que SÍ funciona.	▶ Veure
V149	Dra. Natalie Crawford i Cory Ruth (dietista): Nutrició i SOP; Com afecten els aliments a la resistència a la insulina, les hormones i la fertilitat.	▶ Veure
V150	Dr. Eric Berg: Per què la insulina causa SOP (Síndrome d'Ovaris Poliquístics)?	▶ Veure
V151	Dra. Anjali Kumar: SOP i resistència a la insulina.	▶ Veure
V152	Dra. Mindy Pelz: Experta en hormones; Com cremar greix i revertir la resistència a la insulina.	▶ Veure
V153	Dra. Felice Gersh: Connexió entre l'intestí i el SOP; inflamació, resistència a la insulina i solucions.	▶ Veure

V154	Dr. Tim O'Dowd: SOP i resistència a la insulina; Una vida plena d'oportunitats.	▶ Veure
V155	Dra. Nadia Brito Pateguana (naturòpata): Resistència a la insulina, SOP i com aconseguir la fertilitat explicats.	▶ Veure
V156	Dra. Eliane Castillo: Resistència a la insulina i SOP.	▶ Veure
V157	Dr. Antonio Cota: Glucosa alta per Càndida: QUÈ és i COM detectar-la.	▶ Veure
V158	Dr. Gerardo Ochoa Anaya: EL FONG QUE AFECTA LA TEVA ENERGIA, DIGESTIÓ I MENT.	▶ Veure
V159	Dra. Nelly Canseco: Signes de resistència a la insulina.	▶ Veure
V160	Natalia Díaz (nutricionista): CÀNDIDA i salut digestiva; Corregeix els teus símptomes d'arrel.	▶ Veure
V161	Andrea Chicurel C. (bioquímica): Candidiasi; La baula oblidada dels teus símptomes crònics.	▶ Veure
V162	Dra. Marisol García Lozada: CÀNDIDA I DIABETIS.	▶ Veure
V163	Dra. Alexandra Henríquez: Regles doloroses i abundants, Menstruació sense tabús.	▶ Veure
V164	Dra. Alexandra Henríquez: Dolor de regla, menopausa i inflamació; símptomes que no hauríem de normalitzar.	▶ Veure

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

V165	Javier Furman: L'ARTROSI no és desgast ni edat. APRÈN A FRENAR el dolor i regenerar les teves articulacions d'arrel.	▶ Veure
V166	Dr. Sten Ekberg: Els 10 millors aliments que has d'evitar si tens artritis.	▶ Veure
V167	Dra. Isabel Belaustegui: Aliments per a l'ARTRITIS REUMATOIDE.	▶ Veure
V168	Dra. Viviana L Cogo: Diabetis i Reumatologia.	▶ Veure
V169	Sento Farmacéutico - Genoll que FALLA o FA MAL? No és desgast, és inflamació.	▶ Veure

V170	Dr. Omar Videa: DIABETIS I LES ARTICULACIONS.	▶ Veure
V171	Dr. Omar Videa: DIABETIS I EL SEU EFECTE OCULT EN LES ARTICULACIONS.	▶ Veure
V172	Dra. Rose Petrilla: Per què l'osteoartritis fa més mal quan la insulina és alta.	▶ Veure
V173	Javier Furman: El teu DOLOR DE GENOLL no és per l'EDAT, és el teu INTESTÍ ENCOLAT.	▶ Veure
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

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