

**Hej Anders,**

Din sviktande synförmåga låter ju inge vidare. Tänkte därför att jag skulle försöka med att få Dig att inse att det finns annat att göra - än att förlita sig på vad läkarna säger.

*"Att gå till en vanlig läkare - och förlita sig på vad hen säger - är MINST lika LivsFarligt - som att vara soldat vid fronten i ett krig!"*  
<<http://www.youtube.com/watch?v=OvE7WWuJp-U&feature=>>

Ifall Du råkar på en läkare som lyssnar på Din sjukdomshistoria fullt ut - och sen frågar: "Vad äter Du?" - då har Du träffat en som förstår sig på vad sjukdomars grundorsak ÄR. Men sådana finns det bara ett ytterligt litet fåtal av, tyvärr tyvärr... :cry:

Så det som kvarstår är att själv ta reda på saker och ting = bli sin egen läkare. Det har jag nu under ca 7 år ägnat mig åt några tusen timmar som bl a nätmedborgare. Resultatet av det är att jag har ätit bort min, för ca fyra år sedan, MYCKET illavarslande kärkramp + att jag numera ej har ont någonstans - och äter inga mediciner.

Det beror i huvudsak av att jag sedan ca fyra år tillbaka äter LCHF-kost = jag äter strikt artegen föda = jag utesluter sorgfälligt alla kolhydrater och allt socker i mitt kosthåll - till förmån för mera av animaliskt fett.

Det är både godare, enklare och ej minst billigare att äta sådan gourmémat (*volymen mat hen äter MINSKAR helt automatiskt efter en viss tid*) - än att äta stora volymer normalkost späckad med kolhydrater och socker. *Ammande bebisar får ca 55 % av sin energi ifrån det animaliska fett i modersmjölken!*

När Wi äter eller fikar "normalkostigt" - så stiger blodsockret tämligen omgående lååångt över normalen. Efter ca 1,5-2 timmar så har blodsockret sjunkit en bra bit **under** normalen - och Wi känner oss hungriga igen - även om det är gott om osmält mat i magen.

Förhöjt blodsocker är rena "reabränslet" för bl a kärkramp, kärlförfettningar/förkalkningar allmänt sett, hjärtproblem, inflammatoriska processer, övervikt, diabetes typ 2, cancer och en uppskö av andra i dags dato mycket vanliga sjukdomar.

Men den **allvarligaste** konsekvensen ÄR - att den mikrocirkulation som krävs för att ALLA cellerna i hela kroppen skall fungera på ett bra sätt - bokstavligt talat stryps - eller t o m faller bort helt - p g a temporärt och/eller permanent förhöjda blodsockernivåer.

Synen ÄR en funktion som till MYCKET stor del KRÄVER en god mikrocirkulation - vilket ju mååånga diabetes 2-drabbade på ett eller annat sätt får erfara = sådana som är diagnosticerade av läkare = sådana som BEVISLIGEN har svårt för att låta bli att äta för stor socker- och kolhydratbemängd föda.

Istället pytsar dom i sig mera insulin. Det extra insulinet bidrar ju bl a **också** till att MINSKA mikrocirkulationen. Tala om ekorrehjul !  
<<http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress/#comment-5260>>.

***Med LCHF-kosten = artegen föda - så "gungar" blodsockernivån bara LITE runt normalen !***

Nu säger jag ej mera om detta - utan hoppas att Du "fattar vinken". Ifall Du gör det är det bra - och ifall ej så är det lika bra - vad mig anbelangar.

Jag inser att det kan vara så att Du ej kan läsa den bilagda boken <<http://www.kostdoktor.se/matrevolutionen>> - p g a att Du ser för dåligt för att orka med det. Men det spelar ju ej så stor roll - för jag kan tro att det är mest hustrun Margita som fixar maten. Så ifall Du kan få henne så intresserad av mina tips - att hon läser boken - så skulle ju mitt budskap ändå kunna hamna i "god jord".

Ifall ej - så har jag i alla fall gjort något för att bistå en sjöman i "sjönöd" - och det får vara gott nog för mig.

Med bästa avsikter och hälsningar  
Josef

<<http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress/#comment-7173>>

***"HÄLSAN ÄR EJ ALLT - MEN UTAN HÄLSAN FÅR ALLT ANNAT UNDERORDNAD BETYDELSE !"***