

matoriska 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 - bokstavligen 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 diagnostiserade 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 ekorrhjul !
<<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.files.wordpress.com/2013/03/halsotips1.pdf>

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