

Hej Anders,

Din nu mer och mer gravt 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=OvE17WWuJp-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 artegen kost - som bara innehåller **ca 20 %** kolhydrater/socker till förmån för mera av animaliskt fett. M a o äter jag numera strikt **artegen föda**.
Ammande bebisar får ca 55 % av sin energi ifrån det animaliska fett i modersmjölken !

Det är både godare, enklare och ej minst ca 20 % billigare att äta sådan gurmémat (*volymen mat hen äter MINSKAR helt automatiskt efter en viss tid*) - än att äta stora volymer normalkost späckad med **ca 60 %** kolhydrater/socker.

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 artegen föda = naturlig kost - 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.kostdoktorn.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 !"