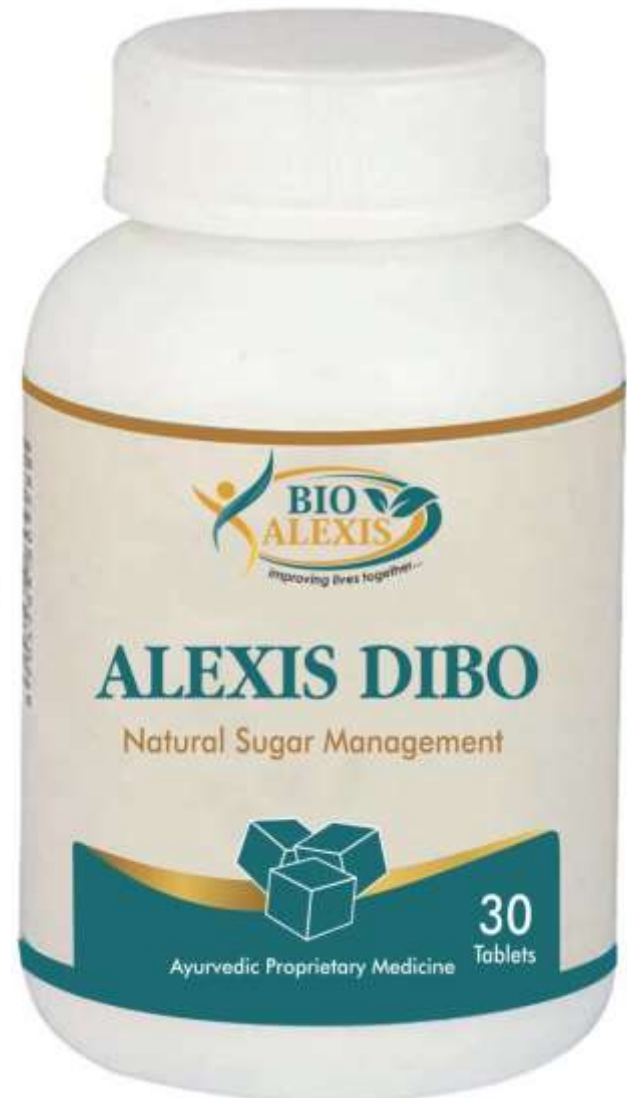




ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

What you Know about Diabetes ?





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Diabetes is a disease that occurs, when the body doesn't produce any or enough **insulin**, lead to an excess of blood sugar label.





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

What is Insulin ?

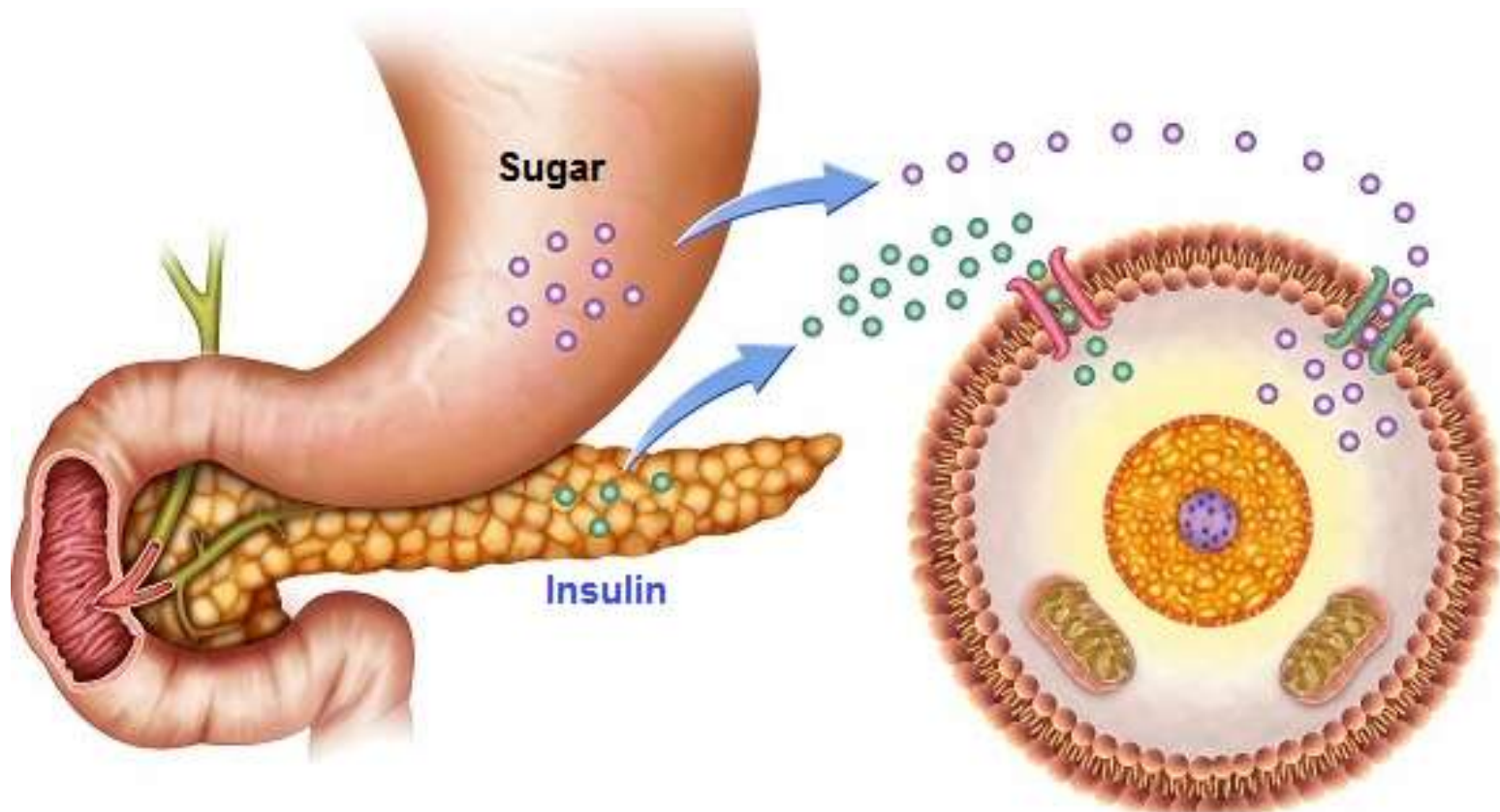
Insulin is a naturally occurring hormone secreted by the pancreas, it act like a key to allow entry of glucose in to cell for production of energy



ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

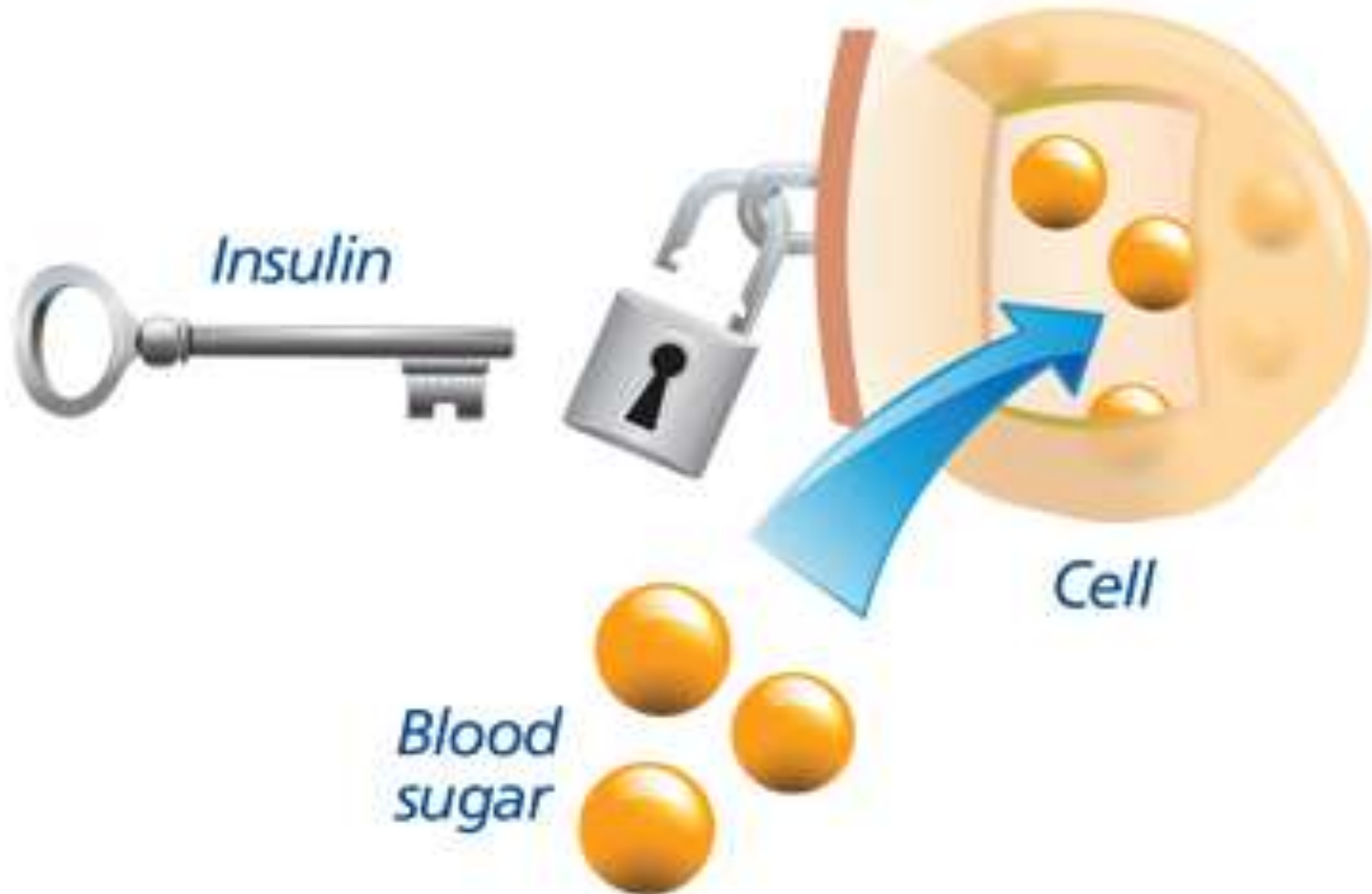
Insulin act like a key





ALEXIS DIBO

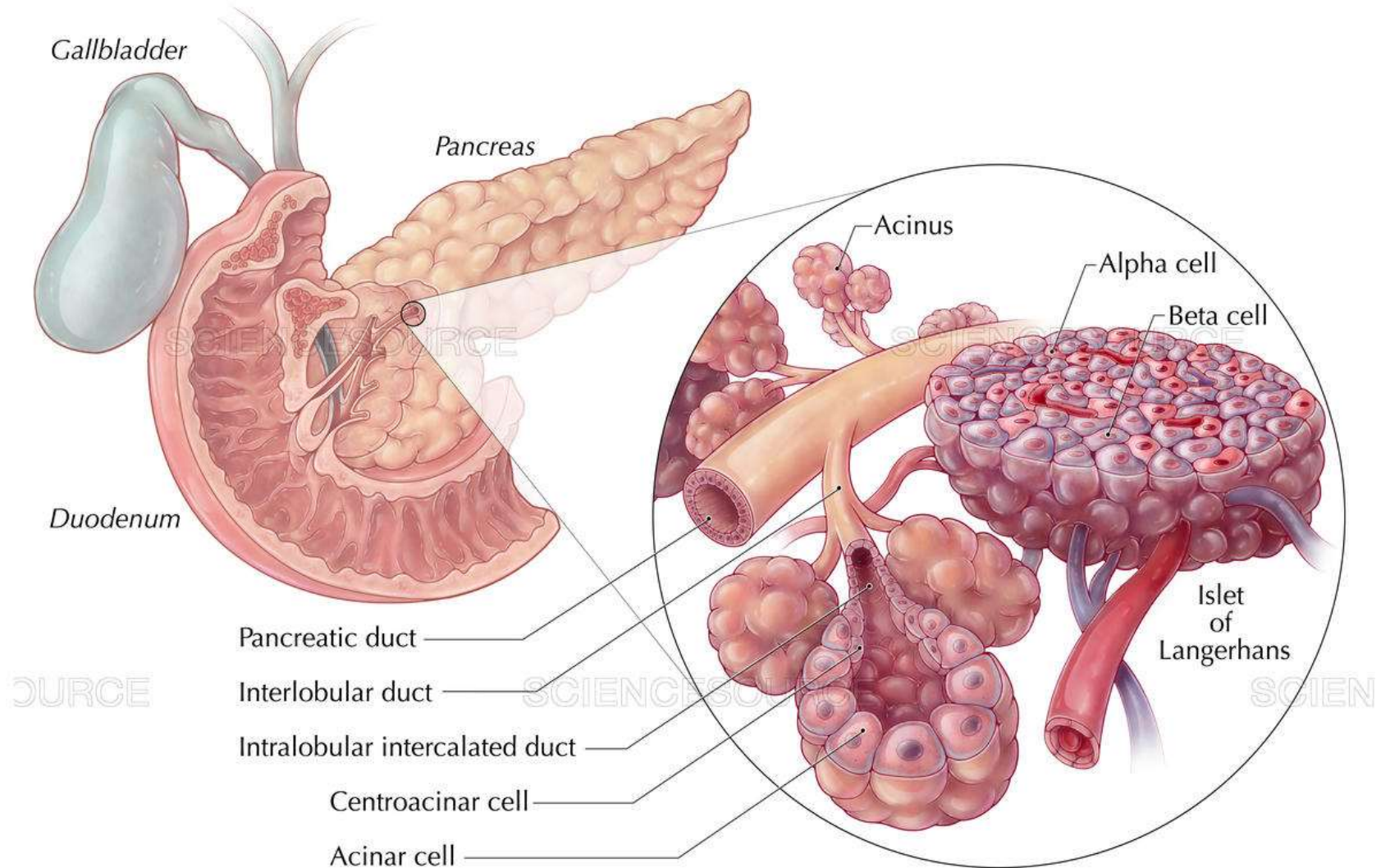
Healthy Sugar Management



Insulin is the key to open gate for enter glucose inside the cell

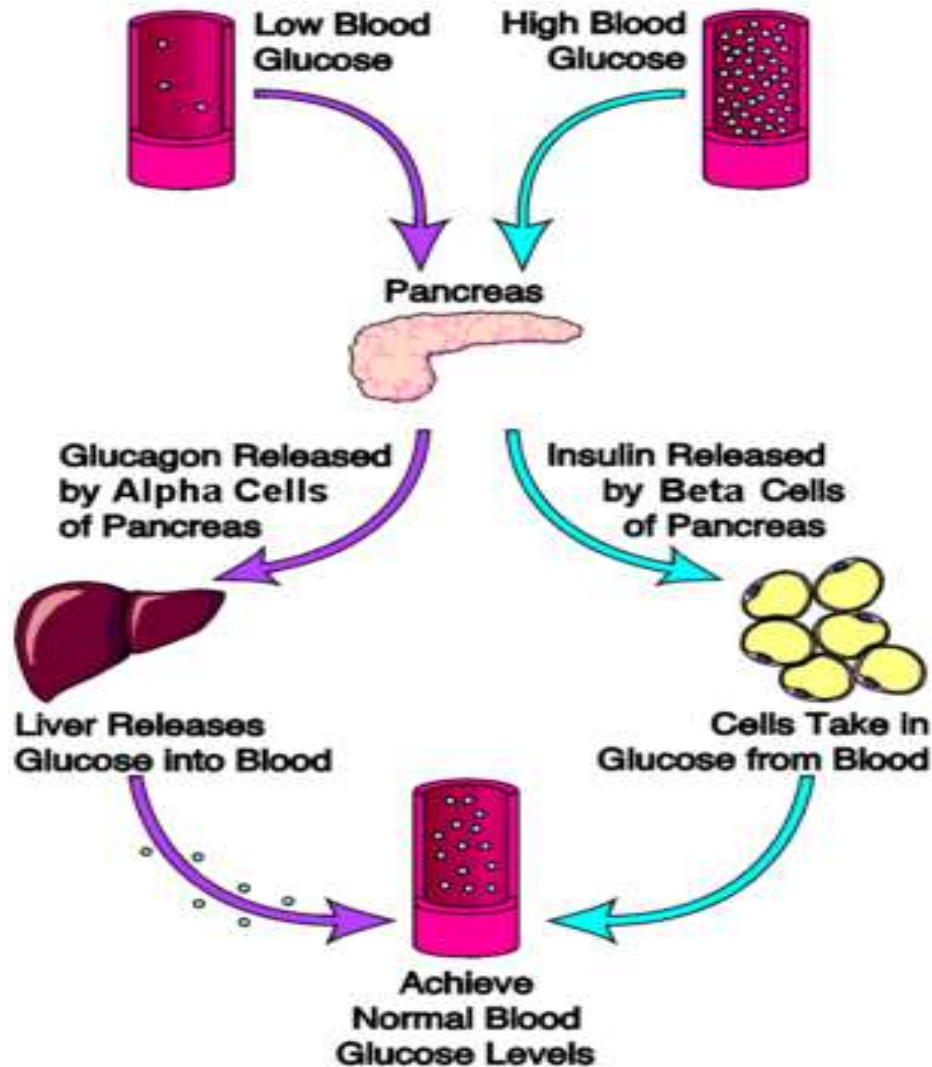
ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management



ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

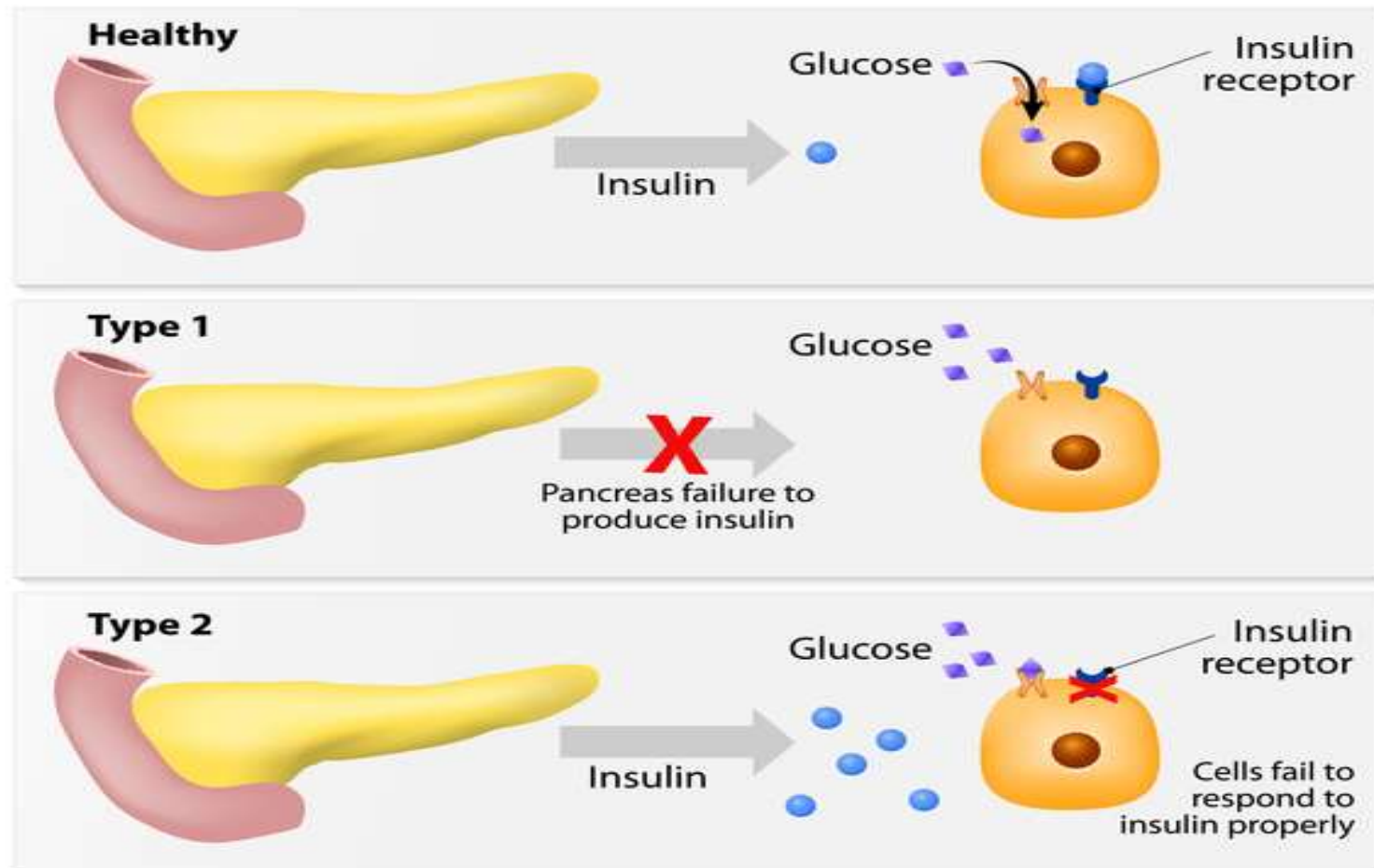
Types of Diabetes

- There are two main types of diabetes
- **Type 1 Diabetes:**
- Body don't produce insulin. You can think of it as not having a key.
- **Type 2 Diabetes:**
- Body either don't produced enough insulin or don't respond to insulin

ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

DIABETES MELLITUS



ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management



ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

8 Risk Factors of *Diabetes*



Age above
40



Inactive
Lifestyle



High Blood
Pressure



Gestational
Diabetes



Impaired
Glucose
Tolerance



Abnormal
Blood Lipid
Levels



BMI above
 23kg/m^2

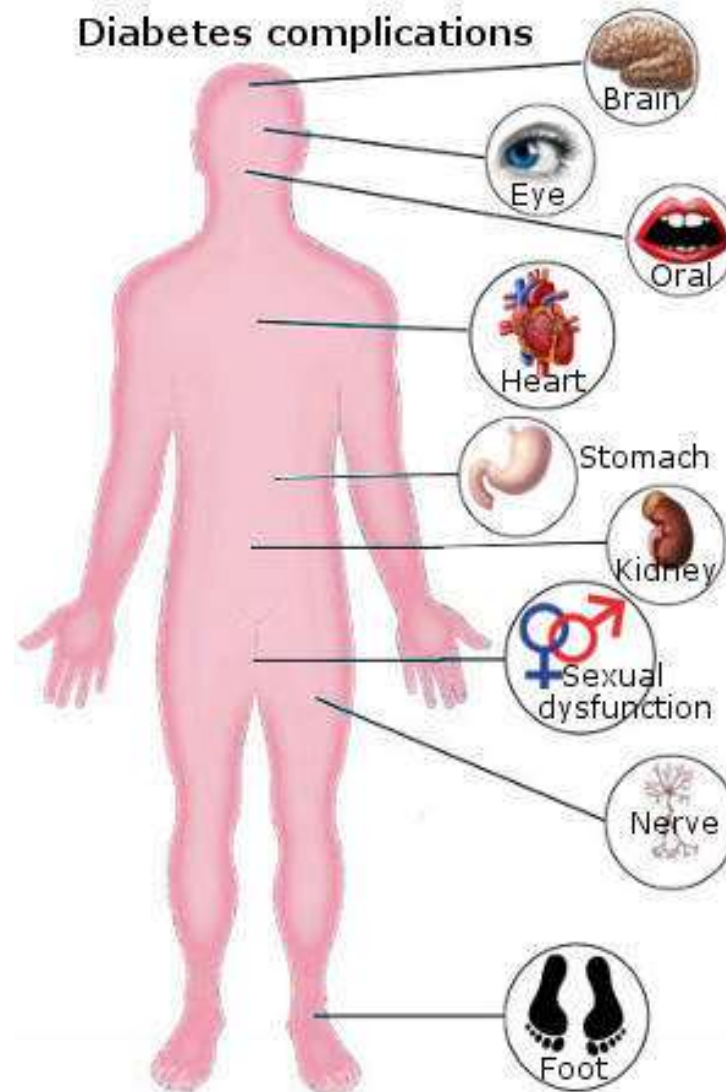


Family
History



ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Uncontrolled diabetes effect on Brain

Forgetfulness,

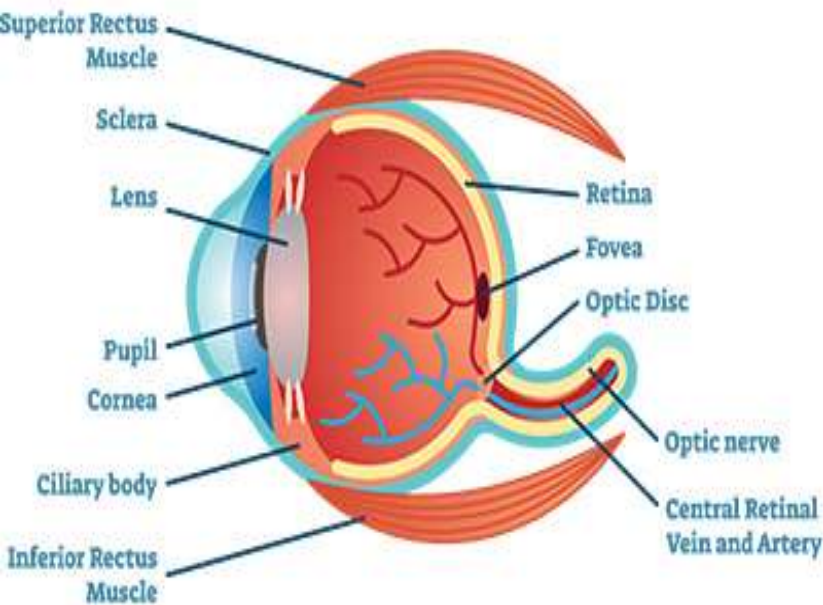
Depression,

Anxiety,

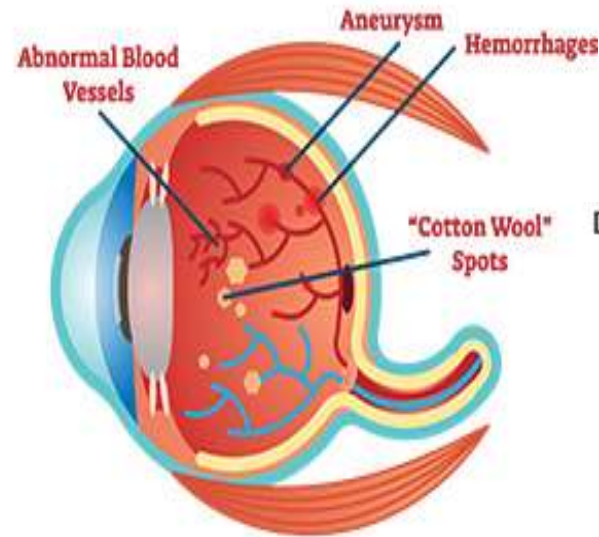
Higher Risk for Alzheimer's
Disease



Diabetic Retinopathy

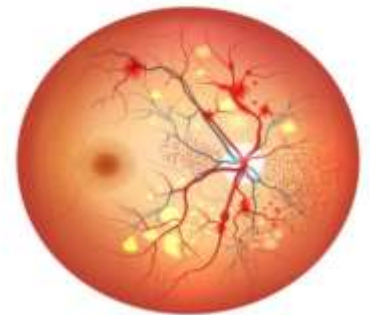


Healthy Eye



Diabetic Eye

DIABETIC RETINOPATHY



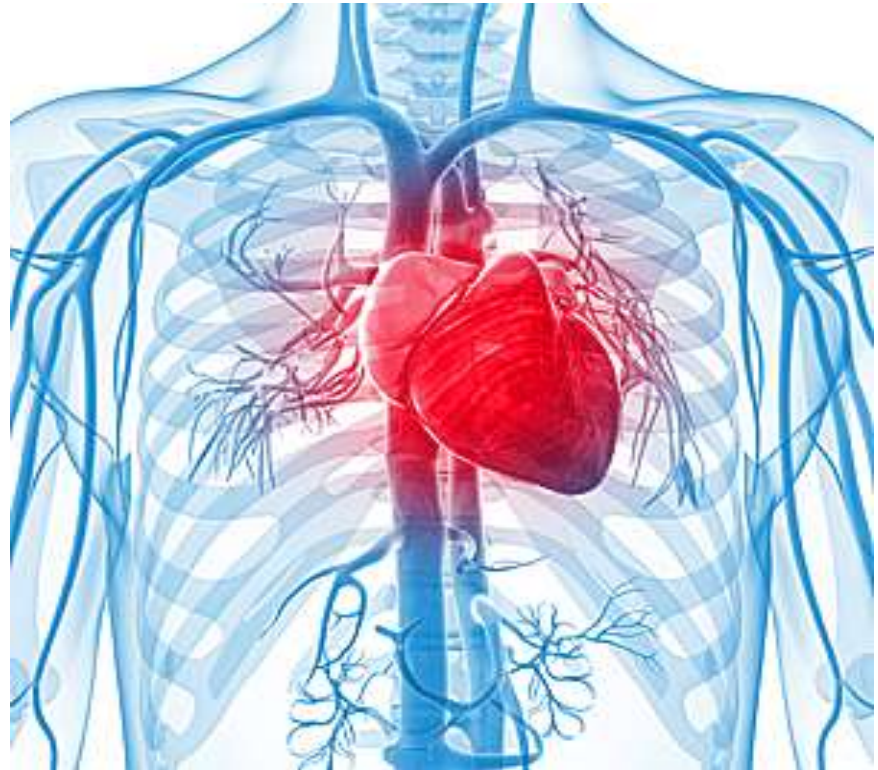


ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Heart Diseases

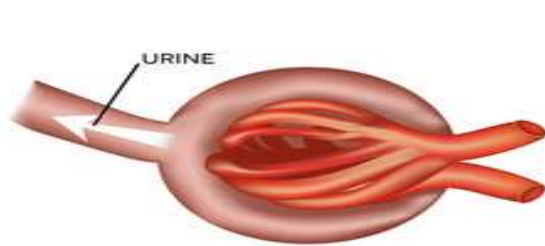
As per WHO 80%
Heart Diseases due
to Diabetes only



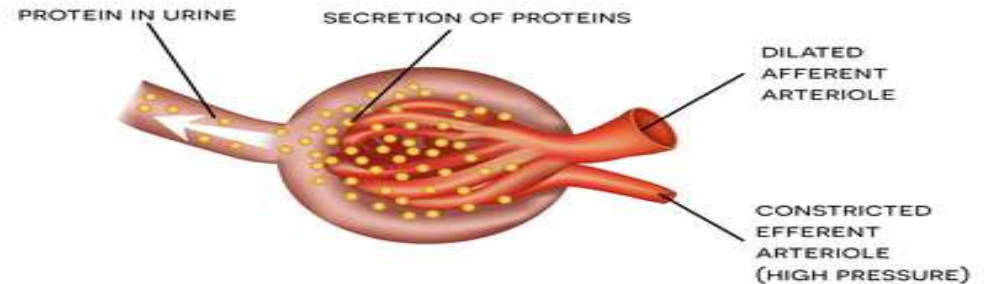
ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

DIABETIC NEPHROPATHY KIDNEY DISEASE



NORMAL GLOMERULUS
CAPILLARY KEEPS PROTEIN
MOLECULES IN THE BLOOD

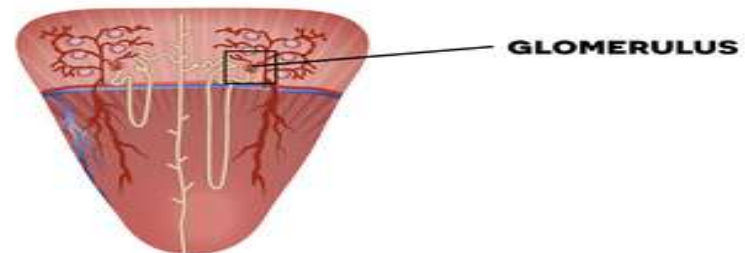


UNHEALTHY GLOMERULUS
PROTEIN MOLECULES SPILL
IN TO THE URINE BECAUSE OF
DAMAGE OF CAPILLARY WALL

KIDNEY



NEPHRONS





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Sexual Health Problems

Impotence,
Sexual dysfunction
Lack of energy etc.



ALEXIS DIBO

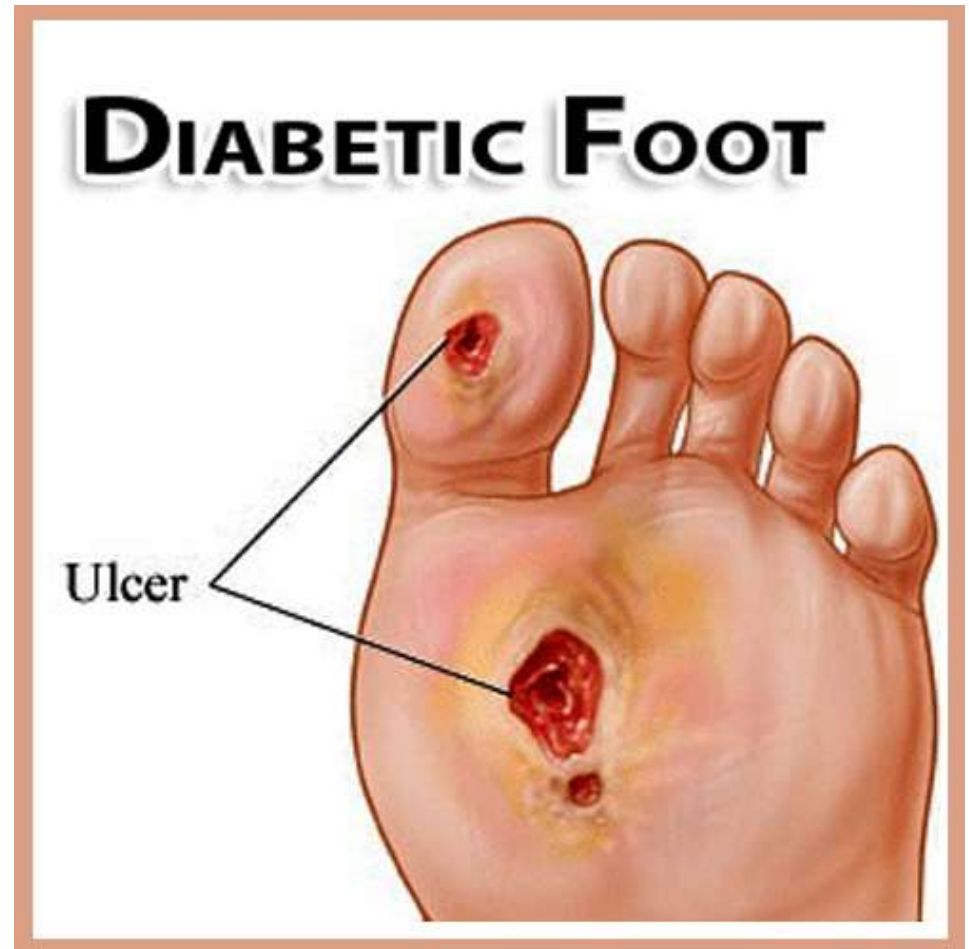
Healthy Sugar Management

Gangrene

Diabetic foot

Amputation of leg

Loss of sensation



ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Diabetic Gangrene





How to reverse diabetes?



ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Modern Science
Technology



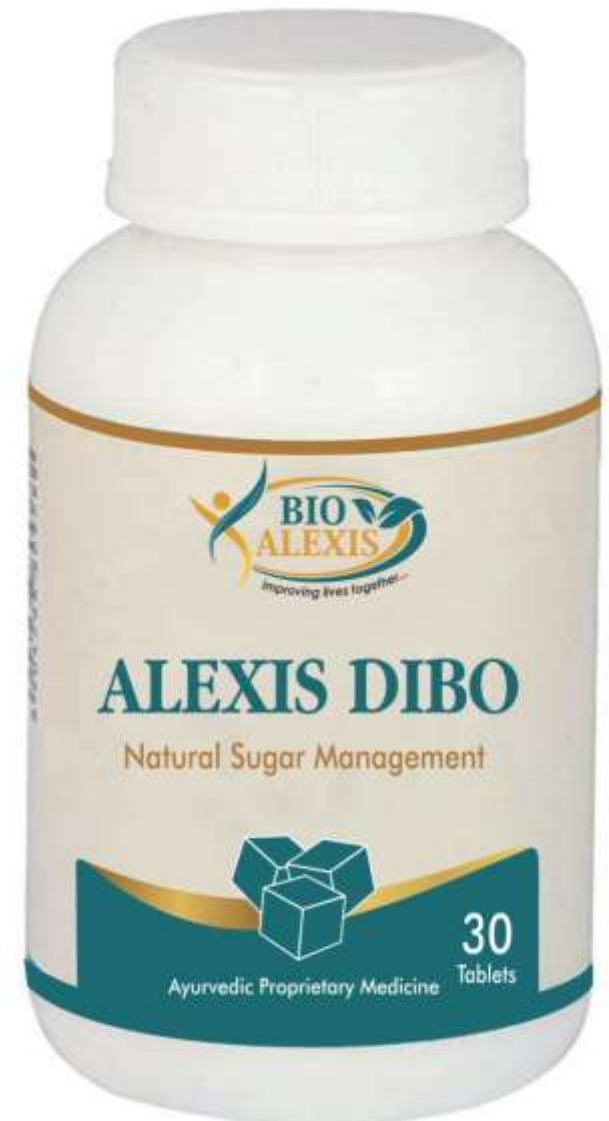
Ancient
Ayurveda





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management





ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

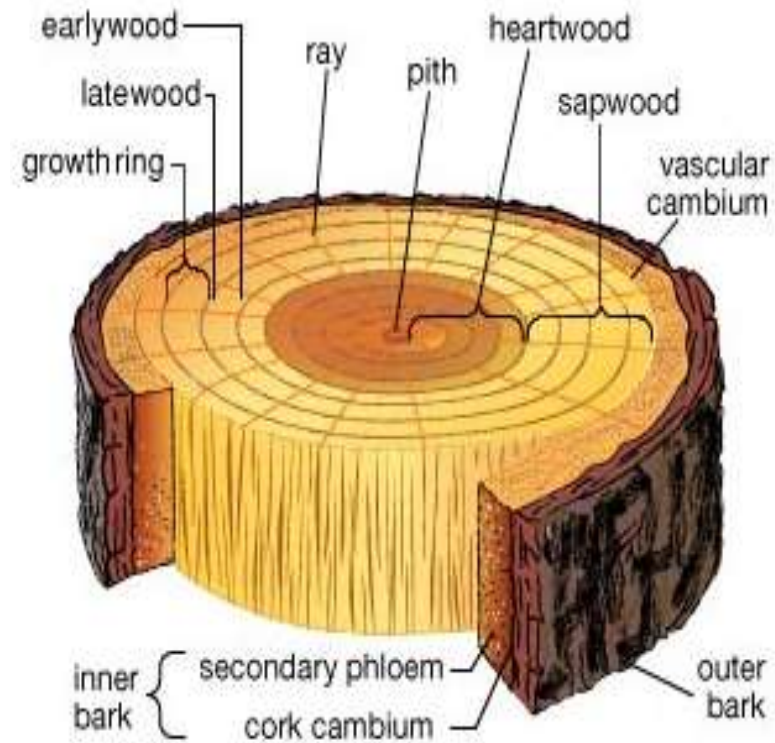


ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Indian Vijak - Pterocarpus Marsupium:-

It is indigenous to Himalayan region where best species of Indian Vijak is found and 25 years old plant heart wood is used for diabetes in ancient time thousands years back. In ancient time during Vedic era, Aqueous infusion of this herb potentially used to treat Diabetes



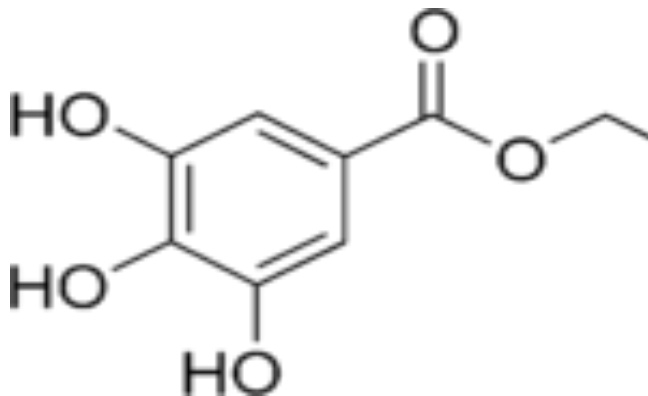
ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management

Amla :

Isolated active ingredient – Phyllembin

Phyllembin, one of the major constituents, is an ester by chemical composition. It potentiates the action of adrenaline hormone in the body.



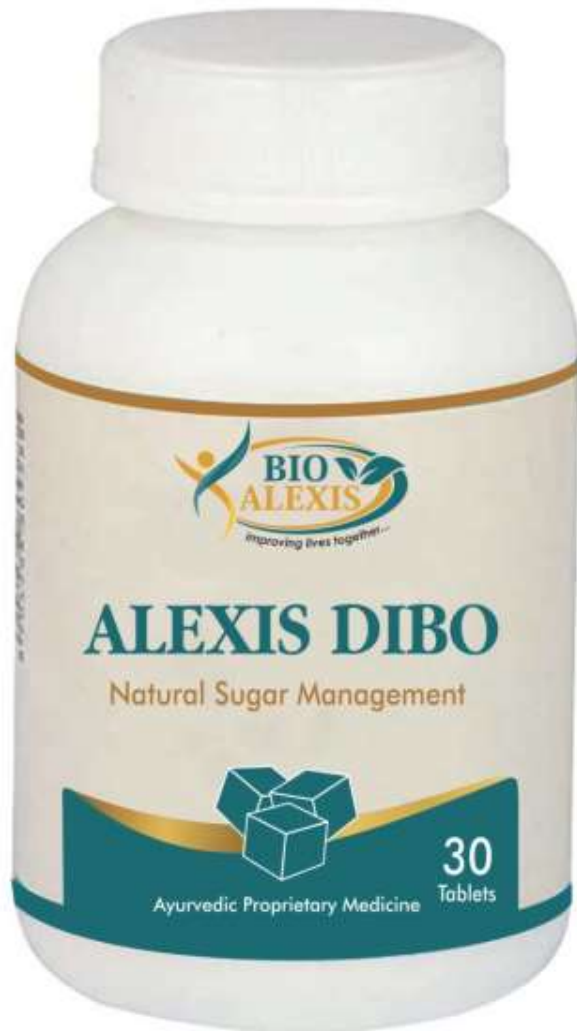


ALEXIS DIBO

Healthy Sugar Management



Alexis DIBO- Special Diet for diabetes



डायबिटीज आहार

- डायबिटीज में आहार का बड़ा ही महत्व है, क्या खाएँ क्या नहीं यह जान लेना बहुत है जरूरी है।
- 1. सर्वप्रथम भोजन की मात्रा कम करें।



सुबह उठ कर 1 से 2 गिलास पानी पियें।



खाली पेट 5 - 10 भीगे बादाम खूब चबा कर खाएं



नास्ते में Chloro Alexis लें।

Green Smoothie



5 पत्ते पालक , 5 पत्ते कृष्ण तुलशी, 10 पत्ते कड़ीपत्ता, थोड़ा सा पुदीना, एवं कम मीठा फल जैसे सेब, अमरूद, अनार या अनासपाती ले,

पहले अच्छी तरह से इन सबको धोयें, एक गिलास पानी मिक्सर में डाल कर जूस बनाये।



- ऊपर से आधे नींबू का रस डालें, थोड़ा सा दालचीनी पाउडर, काली मिर्च का पावडर, सेंदा नमक एवं 2 चुटकी हल्दी पाउडर डालकर बिना छाने गाढ़ा जूस पियें।



इसके अलावा नास्ते में आप मूँग दाल का चीला , अंकुरित दालें या ताजे फल खायें।



नास्ते में कभी भी आलू, चावल, मैदा न खायें।
No Carbohydrates in breakfast



दोपहर का भोजन:

भोजन की शुरुआत सलाद से करें



जितनी मात्रा मे चपाती या रोटी खाते है
उतनी ही मात्रा में Daal सब्जी खाये।



खाने के तुरंत बाद पानी न पीयें, 30 मिनट के बाद पानी पियें।

- 4 से 5 बजे के बीच एक कम मीठा फल खाएं।



रात्रि भोजन : Dinner

- रात का भोजन कम खाएं, हल्का खाएं और जल्दी खाएं।
- सब्जियों का सूप बना कर पियें।



छिलके के साथ मूंग दाल एवं ब्राऊन राइस की खिचड़ी सब्जियां डाल कर बनाएं। उबली हुई सब्जियां सेंधा नमक एवं काली मिर्च पाउडर डालकर खाएं , या फिर गेहू का दलिया में सब्जियां डाल कर बनाएं।



खाने के बाद
15 मिनट
टहलने जाएं।

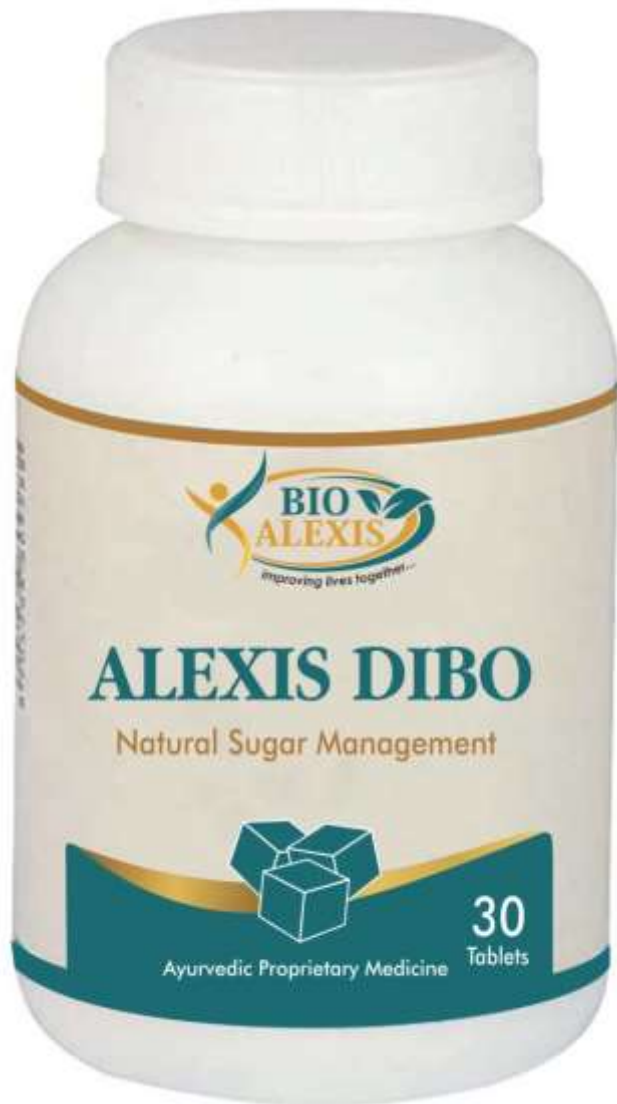
DIABETIC FOOD LIST

BEST AND WORST CHOICES



डायबिटीज के रोगी क्या न खायें।

- चीनी, गुड़, शहद, मैदा एवं मैदा से बने खाद्य पदार्थ, साबूदाना, मूंगफली, सूखा नारियल, आलू, शकरकंद, सफेद चावल एवं चावल से बने पदार्थ, तेल एवं तले पकवान, ब्रेड एवं बेकरी पदार्थ, मीठे फल, दुध (milk) एवं दुध से बने पदार्थ, नमक कम खाएं।



Reverse
Diabetes?

