

Ο διαβήτης είναι μια ισόβια ασθένεια, χωρίς γνωστή θεραπεία, που ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους στον κόσμο. Συχνά οι διαβητικοί ψάχνουν για φυσικές θεραπείες, προκειμένου να βοηθηθούν και να ελέγξουν καλύτερα την υγεία τους.

Για αιώνες, πολλοί πολιτισμοί έχουν χρησιμοποιήσει το Νόνι για να θεραπεύσουν μια μεγάλη γκάμα από διαταραχές. Επί του παρόντος, υπάρχουν χιλιάδες χρήστες που ευεργετούνται από αυτό το πολύτιμο συμπλήρωμα.

Σε αυτό το βιβλίο, η Emily Freeman και η Isa Navarre (συγγραφέας του «76 τρόποι χρήσης του Νόνι») θα σας δείξουν πως μπορεί το Νόνι να βοηθήσει τους Διαβητικούς να χαμηλώσουν και να εξομαλύνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους, να δυναμώσουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα, να μειώσουν το άγχος τους, να μικρύνουν τον αριθμό των ημερών αδιαθεσίας, να χρησιμοποιήσουν τις πρώτες βοήθειες για να επιταχύνουν την θεραπευτική διαδικασία, και να φροντίσουν τα άκρα τα νεφρά, τα μάτια και τις άλλες περιοχές που επηρεάζει ο διαβήτης.

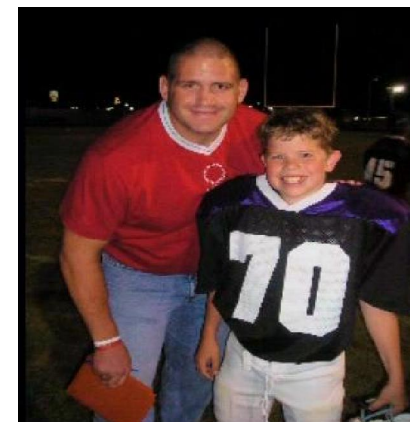
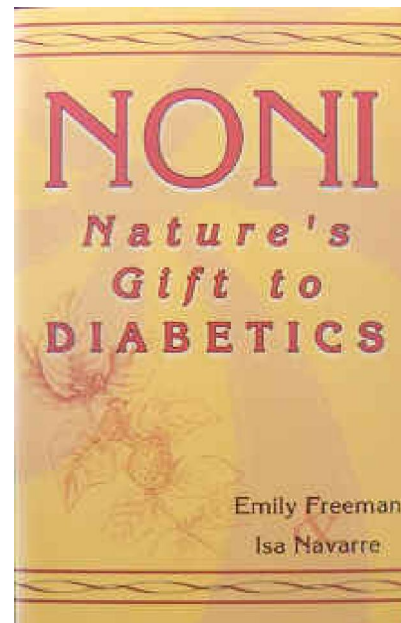
Για να παραγγείλετε επιπλέον αντίγραφα
Καλέστε Άμεση Πηγή (Direct Source)
001-800-748-2996

www.isanavarre.com
www.nonitools.com/p/MB506

Περικλής Διδασκάλου
Ανεξάρτητος Σύμβουλος Προϊόντων
Tahitian Noni International

Τηλ.: +30 2310 757357
Κιν. : +30 6977 366300

email: info@noninet.gr didaskalou@gmail.com
web : www.noninet.gr , www.mlmnet.gr www.nonimartiries.gr
Αγίου Αθανασίου 24 562 24 Εύσομος Θεσ/νίκη



NONI ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ

Emily Freeman
Isa Navarre

Πρόλογος

Εάν διαβάσετε το βιβλίο, υπονιάζομαι ότι είτε έχετε διαβήτη είτε γνωρίζετε κάποιον που έχει. Ο διαβήτης είναι μια ισόβια ασθένεια, χωρίς γνωστή θεραπεία, που ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Είναι μια αποθαρρυντική ασθένεια που πρέπει κανείς να ζει μαζί της, διότι απαιτεί συνεχή επίβλεψη, διώχνει τον αυθορμητισμό, και δυσκολεύει κάθε καθημερινή ασχολία και δραστηριότητα.

Ο γιος μου ο Josh βρέθηκε ότι πάσχει από διαβήτη το 1996.

Ήταν μόλις τεσσάρων ετών. Από τότε, ο τρόπος ζωής της οικογένειάς μας άλλαξε δραστικά. Το φαγητό και οι φαρμακευτικοί λογαριασμοί εκτοξεύτηκαν στα ύψη, η καθημερινή μας ρουτίνα εξαφανίστηκε, και το επίπεδο του άγχους μας μεγάλωσε πιο πολύ από ότι μπορούσα να φανταστώ. Τέσσερις με έξι φορές την ημέρα πρέπει να παίρνω αίμα από τον Josh για να ελέγχουμε το επίπεδο σακχάρου του στο αίμα. Τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα πρέπει να παίρνει μια δόση ινσουλίνη. Στην κουζίνα μας, έχουμε ένα ντουλάπι για εφόδια για τον διαβήτη. Έχουμε αποθέματα ταμπόν οινόπνευματος, ταμπλέτες γλυκόζης, τζελ γλυκόζης, νυστέρια, σύριγγες, ταινίες για τον έλεγχο, μέτρα, βιβλία, μετρητή υδατάνθρακα, και άλλα πολλά.

Συνεχώς ψάχνω για τρόπους απλοποίησης τουλάχιστον μέρους της ζωής μας και κατά κάποιον τρόπο να κάνω την ασθένεια ευκολότερη για τη ζωή μας.

Αυτό έγινε το πάθος μου από τότε που βρέθηκε ότι ο Josh πάσχει από διαβήτη.

Μετά τη διάγνωση του Josh, επισκεπτόμασταν τακτικά τον ενδοκρινολόγο του. Κάθε φορά που πηγαίναμε, ο γιατρός ήλεγχε το αίμα του Josh, προκειμένου να δει το μέσο όρο επιπέδου του σακχάρου του στο αίμα, για τους τελευταίους τρεις μήνες. Αυτός ο έλεγχος λέγεται : τεστ Αιμογλοβίνης (Hemoglobin –Hb- A1 c). Ο έλεγχος αυτός παρέχει πληροφορίες που θα βοηθήσουν στον πιο αποτελεσματικό χειρισμό του διαβήτη. Ένας μη διαβητικός άνθρωπος έχει 6,4% HbA1c ή χαμηλότερο. Οι διαβητικοί που έχουν έλεγχο σακχάρου στο αίμα από καλό – έως – εξαιρετικό, συνήθως, κυμαίνονται μεταξύ 7,5 και 8,5%, ανάλογα με το εργαστήριο. Ένα τεστ Hb- A1 c πάνω από 10,0% δείχνει έναν διαβητικό που βρίσκεται πολύ κοντά στον κίνδυνο του να έχει επιπλοκές και χρήζει επείγουσας προσοχής από γιατρό, που θα τον βοηθήσει να επιτύχει μια πιο στενή παρακολούθηση. Στην τέταρτη επίσκεψή μας στον ενδοκρινολόγο, περίπου ένα χρόνο μετά την διάγνωση, το Hb- A1 c του Josh ήταν 14,0%. Νιώθαμε τρομερή απογοήτευση. Ο γιατρός σύνεστησε να ακολουθήσουμε ένα πρόγραμμα ελέγχου ακόμη πιο αυστηρό, ακόμη και από την πρώτη στενή παρακολούθηση. Άρχισα να τηλεφωνώ και σε άλλους γονείς διαβητικών παιδιών, για να μάθω τι έκαναν αυτοί με τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Πολλοί από αυτούς πρότειναν να προσθέσουμε μία εναλλακτική μέθοδο στην ρουτίνα μας. Για πάνω από ένα χρόνο έψαχνα και μελετούσα προκειμένου να βρω τη σωστότερη για εμάς μέθοδο. Αποφάσισα ότι χρειαζόμασταν ένα συμπλήρωμα, αλλά δίσταξα να προσθέσω κάτι στις μεγάλες προμήθειες φαρμάκων, που ήδη γέμιζαν το ντουλάπι μας.

Ήταν ιδέα του Παππού Mac το να δώσουμε στον Josh λίγο Χυμό Νόνι. Είχε αφιερώσει πολύ χρόνο στο να ερευνά αυτό το προϊόν, καθώς και την εταιρεία που παρήγαγε αρχικά το Χυμό Νόνι και αποφάσισε ότι τελικά αυτό ήταν που ψάχναμε όλοι. Με σύστησε ακόμη και στους ιδρυτές της εταιρείας. Αυτοί ζωγράρισαν έναν εξαιρετικό πίνακα, τον οποίο τον κράτησα εγώ από τότε. Μου έλεγαν πως οι οικογένειες στην Ταϊτή διατηρούσαν τον καρπό Νόνι σε ένα μπολ στην κουζίνα τους. Χρησιμοποιούσαν το Νόνι ως ένα είδος θεραπείας του σπιτιού, για κάθε ενόχληση.

Περισσότερα για το Τοπικό Πιτσίλισμα του Νόνι :

Από μόνο του, το Νόνι μπορεί να είναι σαν κολλώδες, όταν εφαρμόζεται στο δέρμα. Το να προσθέσετε ένα και μισό μέρος νερού διαλύει το Νόνι, τόσο ώστε να διατηρεί την αποτελεσματικότητά του, χωρίς να γίνεται σαν κόλλα.

Φυλάξτε το αχρησιμοποίητο Τοπικό Πιτσίλισμα Νόνι, καλύπτοντας το ποτήρι με ένα πλαστικό περιτύλιγμα και βάζοντας το στο ψυγείο ή αδειάστε το μείγμα σε ένα μικρό μπουκάλι και κουβαλάτε το για να το χρησιμοποιείτε όταν είστε στο δρόμο, εκτός σπιτιού.

Πώς να φτιάξετε και να εφαρμόσετε την απότομη επικάλυψη :

1. φτιάξτε ένα κάλυμμα – πανί κόβοντας λίγο ύφασμα ή λίγη πετσέτα για να καλύψετε το μέγεθος της περιοχής που θέλετε να περιποιηθείτε.
2. αδειάστε περίπου ένα κουταλάκι χυμού Νόνι σε ένα πιάτο φαγητού. Εάν το πανάκι για κάλυμμα που έχετε είναι μεγάλο, μπορεί να χρειαστείτε περισσότερο χυμό.
3. πιέστε το κάλυμμα μέσα στο χυμό. Μη γυρίσετε το πανάκι.
4. σηκώστε το πανάκι πάνω από το πιάτο και κρατήστε το εκεί, για να στάξει όλο το επιπλέον υγρό του Νόνι. Ή στίψτε μαλακά το επιπλέον υγρό.
5. απλώστε το πανάκι πάνω από την περιοχή προς περιποίηση, για να την καλύψετε. Η υγρή πλευρά του καλύμματος πρέπει να ακουμπά δέρμα. Το πανάκι θα το νιώθετε στην αρχή κρύο, αλλά θα ζεσταθεί με τη θερμοκρασία του σώματος.
6. πιέστε το πανάκι στο δέρμα και προσαρμόστε το γύρω από το περίγραμμα του οργανισμού σας. Αφήστε αυτήν την επικάλυψη επί τόπου μέχρι να στεγνώσει.

Εφαρμόζετε την απότομη επικάλυψη όσο συχνά χρειάζεται.

Συμπέρασμα

Το να ζείτε με επιτυχία μαζί με το διαβήτη είναι δύσκολο. Χρειάζεται προσεκτική καθημερινή παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα, ισορροπία διατροφής και ινσουλίνης, και το να είστε ενήμεροι για τις ανάγκες που έχει ο οργανισμός σας να παραμείνει υγιής.

Παρόλο που όλοι μας λαχταρούμε για μια θεραπεία, γιορτάζουμε το κάθε τι που κάνει αυτήν την αρρώστια εύκολη στο να ζήσεις μαζί της.

Προσωπικά, γιορτάζω το θεραπευτικό θαύμα του χυμού του καρπού Νόνι.

Είμαι εξαιρετικά ευγνώμων για τα καλά που έχει προσφέρει το Νόνι στο γιο μου, και στον καθένα που πάσχει από διαβήτη.

Είμαι περισσότερο ευγνώμων για τις ευεργεσίες που μπορούν αποκτηθούν πίνοντας απλά μια μικρή καθημερινή δόση. Όπως π.χ. χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και ένα πιο σθεναρό ανοσοποιητικό σύστημα.

Αυτά και μόνο τα δύο, έκαναν τη ζωή μας τόσο πιο εύκολη.

Οι δέκα διαδικασίες σε αυτό το βιβλίο βελτίωσαν την υγεία του Josh, καθώς και την κατάσταση του ως διαβητικός.

Ελπίζω να κάνει τα ίδια και σε εσάς.

9. Το κατάπλασμα του Νόνι για το Πάγκρεας και τα Νεφρά

Το πάγκρεας είναι το όργανο που έχει την ευθύνη για το διαβήτη, διότι η κύρια δουλειά του είναι να ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Τα νεφρά εμπλέκονται επίσης στο διαβήτη, διότι κατά συνέπεια το υψηλό σάκχαρο στο αίμα τα καταστρέφει και μπορεί να οδηγήσει σε νεφροπάθειες.

Τοποθετώντας το κατάπλασμα Νόνι στο Πάγκρεας και ή στα νεφρά μπορεί να ανατρέπει την όλη υγεία και ζωντάνια. Τα θεραπευτικά συστατικά του Νόνι διαπυκνάζονται μέσα στα όργανα από το δέρμα, και οι τοξίνες μέσα από τα όργανα βγαίνουν έξω.

Πώς να εφαρμόσετε το Κατάπλασμα του Νόνι για το Πάγκρεας και τα νεφρά :

1. φτιάξτε μια ποσότητα ζύμης Νόνι (βλέπε σελ. 10) για κάθε όργανο που θέλετε να περιποιηθείτε.
2. εντοπίστε το πάγκρεας και τα νεφρά σας, χρησιμοποιώντας ένα εικονογραφημένο ιατρικό λεξικό ή ρωτήστε σχετικά κάποιον επαγγελματία.
3. απλώστε τη ζύμη γύρω από την περιοχή που αντιστοιχεί στο πάγκρεας. Εάν επιθυμείτε να βάλετε τη ζύμη Νόνι στα νεφρά σας, που βρίσκονται στην πλάτη και είναι δύσκολο να τα εντοπίσει κανείς, θα πρέπει να ζητήσετε να σας βοηθήσει κάποιος άλλος.
4. καλύψτε τη ζύμη Νόνι με ένα πλαστικό περιτύλιγμα για να εμποδίσετε το Νόνι από το να λερώσει τα ρούχα σας, τα σεντόνια ή τα έπιπλα.
5. αφήστε τη ζύμη επί τόπου για τουλάχιστον μια ώρα, ή ακόμη και όλη τη νύχτα. Επαναλάβετε αυτήν την διαδικασία μια φορά την εβδομάδα.

10. Το Νόνι για Δερματικές Παθήσεις

Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει κάθε μέρος του οργανισμού, ακόμη και το δέρμα. Οι άνθρωποι με διαβήτη είναι πιο επιρρεπείς στο να αποκτούν δερματοπάθειες, όπως βακτηριακές μολύνσεις, μύκητες, και φαγούρες. Άλλες δερματοπάθειες είναι σπάνιες στους διαβητικούς.

Εδώ θα βρείτε δύο τρόπους να χρησιμοποιήσετε το Νόνι, που θα σας βοηθήσουν σε τέτοιες δερματικές παθήσεις. Το τοπικό πιτσίλισμα βοηθάει πολύ σε ήπιες δερματικές παθήσεις, καθώς και σε αυτές που καλύπτουν σχετικά μεγάλες περιοχές. Η απότομη επικάλυψη μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πιο σοβαρές δερματικές παθήσεις, καθώς και σε αυτές που επηρεάζουν μικρότερες περιοχές.

Πώς να φτιάξετε και να εφαρμόσετε το Τοπικό Πιτσίλισμα του Νόνι :

1. αδειάστε 30 γραμμάρια χυμού Νόνι σε ένα μικρό ποτήρι.
2. μετρήστε 3 κουταλιές (45 γραμμάρια) εξευγενισμένου νερού. Αδειάστε το νερό στο Νόνι με αργή, σταθερή και αδιάκοπη ροή. Εν τω μεταξύ, ανακατέψτε το ποτήρι για μερικά δευτερόλεπτα, για να ομογενοποιηθεί το μείγμα με τα υλικά.
3. εφαρμόστε το μείγμα Νόνι και νερού στο δέρμα με ένα βαμβάκι, ή πιτσίλιστε το με την παλάμη του χεριού σας.

Οι οικογένειες της Ταϊτής έμαθαν να εμπιστεύονται τις θεραπευτικές ιδιότητες του Νόνι. Σε κάθε σπίτι που μπορούσε να βρεθεί το Νόνι, η μία ιστορία για τις θεραπευτικές ιδιότητες αυτού του θαυματουργού καρπού διαδέχονταν την άλλη.

Αμέσως ενθουσιάστηκα ! Τηλεφώνησα στον ενδοκρινολόγο του Josh για να μας δώσει την άδεια να προσθέσουμε λίγο χυμό Νόνι στην φαρμακευτική ρουτίνα του παιδιού. Μας ρώτησε για τα συστατικά του, του εξήγησα και μας έδωσε το «εντάξει!». Σχολίασε ότι το να δώσουμε στον Josh λίγο χυμό Νόνι, στο μόνο που θα έκανε καλό θα ήταν στην αυτοπεποίθηση του παιπού Mac, παρά στον διαβήτη του Josh. Όμως είχε κάνει λάθος !

Ήθελα πολύ να δοκιμάσουμε τον χυμό Νόνι. Μου άρεσε πολύ το γεγονός ότι ήταν κάτι το τόσο απλό. Ήθελε μονάχα ένα βήμα: να πίνεις από λίγο μία φορά την ημέρα. Η γεύση ξένιζε στον ουρανίσκο ενός Αμερικανού παιδιού, και αποτελούσε ακόμη ένα πράγμα στην μακριά λίστα φαρμάκων του. Αλλά αφού ο Josh συνήθισε στην γεύση, το να πίνει λίγο χυμό Νόνι έγινε το κέρασμά του , η χαρά του. Οι διαβητικοί συνήθως δεν κάνουν να πίνουν χυμό, και έτσι, η καθημερινή δόση από λίγο Νόνι ήταν κάτι που ο Josh το περίμενε με ανυπομονησία.

Η πραγματική γιορτή, η πραγματική χαρά ήρθε τρεις μήνες μετά, όταν δηλαδή ξαναπήγαμε στον ενδοκρινολόγο του Josh. Το Hb- A1 c του Josh ήταν 7,1%. Όλοι ήμασταν πανευτυχείς, μαζί και όλη η ομάδα που εργάζεται στην κλινική διαβητικών. Μας ζήτησαν επίσης να τους πάμε ένα μπουκάλι Χυμό Νόνι, για να μελετήσουν τα συστατικά του. Σε αυτό το μικρό βιβλίο θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τους πολλούς τρόπους με τους οποίους το Νόνι αποτελεί πράγματι ένα δώρο για τους ανθρώπους που πάσχουν από διαβήτη. Παρόλο που η προσωπική μου εμπειρία είναι η περίπτωση του γιου μου, το Νόνι μπορεί ανθρώπους από όλες τις ηλικίες. Στην αρχή, ελπίζαμε το Νόνι να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του Josh. Χρόνια αργότερα, συνειδητοποιήσαμε ότι το Νόνι είχε καταφέρει πολύ περισσότερα πράγματα από αυτό. Το Νόνι είχε δυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα του Josh , μείωσε τα επίπεδα του άγχους του, μείωσε τον αριθμό των ημερών που το παιδί ήταν αδιάθετο, και βελτίωσε γενικά την υγεία του. Πριν πάρει το Νόνι, ο Josh ήταν συνεχώς αδιάθετος. Τώρα το πολύ να έχει γρίπη δύο φορές το χρόνο.

Στις παρακάτω σελίδες , θα βρείτε δέκα διαδικασίες που αν τις ακολουθήσετε, θα σας βοηθήσουν να ελέγξετε τον διαβήτη σας. Αρχίζουμε κάθε διαδικασία με το να εξηγούμε το γιατί αυτή η συγκεκριμένη είναι χρήσιμη για τους διαβητικούς. Μετά υπογραμμίζουμε το πώς να τις απλοποιεί κανείς, και να τις ακολουθεί με συγκεκριμένα και εύκολα βήματα.

Αυτές οι διαδικασίες εμφανίστηκαν αρχικά στο βιβλίο «76 Τρόποι να Χρησιμοποιήσετε τον Χυμό Νόνι» από την Isa Navarre. Είμαι ευγνώμων στην καλή μου φίλα Isa, που μεθόδευσε αυτές τις διαδικασίες ώστε να ταιριάζουν όσο το δυνατόν καλύτερα στις ανάγκες ζωής ενός διαβητικού. Εάν θα θέλατε περισσότερες πληροφορίες για αυτές τις διαδικασίες, μπορείτε να παραπεμφθείτε στο βιβλίο «76 Τρόποι». Ελπίζω οι διαβητικοί όλων των ηλικιών να βρουν κάθε μία από αυτές τις διαδικασίες εξαιρετικά ευεργετικές για την υγεία τους. Θέλω πολύ να τις δοκιμάσετε και να ζησετε αυτά τα εξαιρετικά αποτελέσματα για τον εαυτό σας.

Από την διάγνωση του Josh πριν πέντε χρόνια, λαχταρούσαμε για μια θεραπεία και ψάχναμε για τρόπους να κάνουμε τη ζωή μας με το διαβήτη ευκολότερη. Ο χυμός Νόνι ήταν ένας απρόσμενος θησαυρός και ένα δώρο που απλοποίησε τη ζωή μας. Ελπίζω το Νόνι να βρει τη θέση του στο σπίτι σας, όπως έγινε και στο δικό μας.

1. Η δόση του Νόνι για συντήρηση

Η δόση του Χυμού Νόνι για συντήρηση λαμβάνεται κάθε ημέρα, και γίνεται μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας. Παρόλο που όλες οι διαδικασίες σε αυτό το βιβλίο μπορούν να βοηθήσουν να ελεγχθεί ο διαβήτης σας, ωστόσο αυτή η καθημερινή δόση αποτελεί το πιο σημαντικό βήμα. Εφόσον ο Χυμός Νόνι μπορεί να μειώσει και να ομαλοποιήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα η δόση συντήρησης μπορεί να βελτιώσει τα αποτελέσματά σας στο τεστ Hb-A1 c. Μπορεί επίσης να δυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημά σας , να μειώσει το άγχος σας και να εξομαλύνει ένα πλήθος παραπόνων σας.

Πώς να παίρνετε την δόση του Νόνι για συντήρηση

Η δόση συντήρησης για έναν μέσο ενήλικα είναι 30γραμμάρια χυμού από τον καρπό Νόνι κάθε ημέρα. Οι υπέρβαροι ενήλικες δεν χρειάζεται να παίρνουν επιπλέον Νόνι για να καλύπτουν το παραπάνω βάρος τους. Οι ενήλικες που έχουν μεγάλη σωματική διάπλαση, αλλά που δεν είναι υπέρβαροι μπορούν να δοκιμάσουν 60 γραμμάρια Νόνι κάθε ημέρα , σαν συντήρηση. Αυτοί που ζυγίζουν λιγότερο από 50 κιλά μπορούν αν ξεκινήσουν την δοκιμή με ένα γεμάτο κουτάλι (που είναι ίσο με 15γραμμάρια) Νόνι κάθε ημέρα.

Τα παιδιά μπορούν να παίρνουν 15 με 30 γραμμάρια χυμού καρπού Νόνι κάθε ημέρα. (Σημείωση: ο Josh παίρνει 30γραμμάρια καθημερινά και αυτή είναι η ποσότητα που θα συνιστούσα και σε άλλα διαβητικά παιδιά, λόγω της επιτυχίας που είδαμε με αυτήν την δοσολογία).

Η δόση συντήρησης θα πρέπει να λαμβάνεται την ίδια περίπου ώρα κάθε ημέρα. Για παράδειγμα, πάρτε την το πρωί πριν το φαγητό πριν καπνίσετε ή πειτέ οτιδήποτε άλλο εκτός από νερό.

Μερικοί διαβητικοί μπορεί να κρίνουν ότι είναι πιο ευεργετικό το να παίρνουν μία κουταλιά Νόνι περίπου 5 με 15 λεπτά πριν από κάθε γεύμα.

Περισσότερα για τη Δόση Συντήρησης του Νόνι:

Η δόση συντήρησης είναι ιδανική για διαβητικούς, διότι μόνο 30 ή 60 γραμμάρια Νόνι την ημέρα μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Επειδή αυτό μπορεί να συμβεί μέσα σε μια σχετική χρονική περίοδο, οι διαβητικοί θα πρέπει να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στα επίπεδα σακχάρου του αίματός τους, όταν αρχίσουν για πρώτη φορά να παίρνουν τον χυμό Νόνι. Αυτοί που δεν παρακολουθούν τα επίπεδα σακχάρου τους και προσαρμόσουν τη λήψη ινσουλίνης όπως χρειάζεται, μπορεί να αντιμετωπίσουν ένα σοκ ινσουλίνης.

2. Η διαδικασία κατά του άγχους του Νόνι

Ένα σημαντικό πράγμα που έμαθα από τότε που συναναστρέφομαι με διαβητικούς είναι το πόσο γρήγορα μπορεί το άγχος να ανεβάσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Το άγχος εισβάλλει στη ζωή μας με πολλούς τρόπους. Ξεκινάει με τις αλλαγές που μπορεί να βιώσουμε όπως η αρχή σε μία νέα δουλειά, ή η μετακόμιση σε ένα καινούριο σπίτι. Υπάρχει ακόμη και σε χαρούμενες στιγμές, όπως σε γάμους, σε διακοπές και σε γιορτές. Φυσικά, ένας τραυματισμός, μία ασθένεια, και ένα πένθος προκαλούν επίσης άγχος.

Οι διαβητικοί χρειάζεται να είναι ειδικά ενημερωμένοι στο ότι το άγχος μπορεί να διαφοροποιήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, και ότι πρέπει να δουλέςουν προκειμένου να μετριάσουν το άγχος όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Η διαδικασία κατά του άγχους μπορεί να βοηθήσει.

8. Η κομπρέσα Νόνι σαν μαστίχα.

Από όλους τους έξι της οικογένειάς μας, ο Josh είχε τα περισσότερα τρύπια δόντια σε κάθε επίσκεψη οδοντιάτρου και επομένως, και τα περισσότερα προβλήματα με τα δόντια του. Ο οδοντίατρος του μας εξήγησε ότι οι διαβητικοί έχουν επιπλέον σάκχαρο στο σάλιο τους, ειδικά όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους, είναι υψηλά. Το σάκχαρο στο σάλιο τρέφει τα βακτήρια που αλλοιώνουν τα δόντια και δημιουργούν πλάκα. Εάν συγκεντρωθεί πάρα πολύ πλάκα, προκαλεί ουλίτιδα. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα αποδυναμώνουν τη δύναμη κατά των μικροβίων του στόματος και μπορούν να εντείνουν την ουλίτιδα. Οι διαβητικοί είναι επίσης επιρρεπείς και σε άλλες στοματικές καταστάσεις, όπως οι βακτηριακές μια μυκητικές λοιμώξεις.

Το Νόνι μπορεί να φανεί τόσο αποτελεσματικό στις στοματικές λοιμώξεις όσο και σε άλλες λοιμώξεις μέσα και έξω από τον οργανισμό.

Πώς να φτιάξετε και εφαρμόσετε την κομπρέσα Νόνι σαν μαστίχα :

1. φτιάξτε μια μικρή κομπρέσα με μια μπαλίτσα από βαμβάκι, φτιάχνοντας το σαν κύλινδρο, μήκους δύο ιντσών και φάρδους ενός τετάρτου ίντσας. Ή τυλίξτε την αποστειρωμένη γάζα σε ένα κύλινδρο σχεδόν του ίδιου μεγέθους με το παραπάνω.
2. αδειάστε μια κουταλιά χυμού Νόνι σε ένα μικρό μπολ. Πιέστε την κομπρέσα στο νόνι. Καθαρίστε ότι απομένει στο μπολ με την υγρή πλευρά της κομπρέσας.
3. βάλτε την κομπρέσα στο στόμα σας, με την υγρή πλευρά του πανιού να ακουμπάει την λοιμώδη περιοχή. Μπορείτε να καταπιείτε ότι υπόλοιπο από το χυμό διαρρέυσει από την κομπρέσα. Παρόλα αυτά, το να το καταπιείτε απορροφά το Νόνι σιγά σιγά από την κομπρέσα και τελειώνει. Οπότε προσπαθήστε να το αποφύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο.
4. αφήστε την κομπρέσα στην περιοχή για τουλάχιστον 10 με 15 λεπτά.
5. βγάλτε την κομπρέσα και πετάξτε την.

Περισσότερα για την κομπρέσα Νόνι σαν μαστίχα :

Επαναλάβετε την κομπρέσα Νόνι σαν μαστίχα όσο συχνά χρειαστεί. Αυτή η κομπρέσα μπορεί επίσης να εφαρμοστεί και σε στοματικές πληγές και μολύνσεις των χειλιών και του εσωτερικού των μαγουλών. Για μολύνσεις στη γλώσσα και γύρω από το στόμα, μαζί και την στοματίτιδα, χρησιμοποιείστε το υγρό για ξέπλυμα του Νόνι.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το Υγρό για Ξέπλυμα του Νόνι :

Πάρτε μια σχετικά μεγάλη γουλιά χυμού Νόνι (περίπου μισό μιας κουταλιάς). Γυρίστε το γύρω από τα δόντια και τα ούλα σας και κάθε γωνιά του στόματός σας. Εάν δημιουργηθεί πολύ σάλιο, φτύσετε λίγο από το υγρό. Συνεχίστε το στροβίλισμα αυτό. Μετά περίπου από ένα λεπτό, η γεύση του Νόνι θα αλλάξει. Αυτό είναι μια ένδειξη ότι ο οργανισμός σας έχει απορροφήσει το μεγαλύτερο μέρος από τα θεραπευτικά συστατικά του Νόνι. Είναι και ώρα να φτύσετε το Νόνι. Χρησιμοποιείστε το Υγρό Ξέπλυμα Νόνι για μερικές φορές μέσα στην ημέρα, προκειμένου να βοηθήσετε να θεραπευτούν οι στοματικές μολύνσεις.

7. Το κατάπλασμα Νόνι για τα μάτια

Οι διαβητικοί είναι πιο επιρρεπείς από άλλους ανθρώπους στις ασθένειες των ματιών, όπως το γλαύκωμα, ο καταρράκτης, και η ρετινοπάθεια, που αποτελεί και τον γενικό όρο για όλες τις διαταραχές της ρετίνης που προκαλούνται από τον διαβήτη. Το να ελέγχεται αυστηρά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, μπορεί να μειώσει τους κινδύνους στα μάτια σας. Το να εφαρμόζετε τακτικά μια εναλλακτική θεραπεία, όπως το κατάπλασμα Νόνι για τα μάτια, μπορεί επίσης να βελτιώσει τη γενική κατάσταση της υγείας των ματιών σας, πράγμα που μπορεί να αποτρέψει οποιαδήποτε ασθένεια των ματιών. Επιπλέον, η θεραπεία είναι ανακουφιστική και χαλαρωτική, και να εξομαλύνει τους πονοκεφάλους και την ένταση στα μάτια.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το κατάπλασμα Νόνι για τα Μάτια :

1. κόψτε ένα κομματάκι αποστειρωμένης γάζας, φάρδους δύο ιντσών και μάκρους έξι. Η γάζα θα πρέπει να έχει πάχος τεσσάρων στρώσεων.
2. ρίξτε ένα κουταλάκι χυμό Νόνι στο μπολ. Μετρήστε ένα κουταλάκι εξευγενισμένο νερό, και προσθέστε το στο χυμό Νόνι. Ανακατέψτε το μείγμα στο μπολ για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
3. πιέστε τη γάζα στο μείγμα νερού και Νόνι. Μετά σηκώστε τη γάζα, κρατήστε την πάνω στο μπολ, και μαλακά στίψτε το επιπλέον υγρό. Η γάζα θα πρέπει να είναι υγρή, αλλά όχι να στάζει.
4. ξαπλώστε κρατώντας το κατάπλασμα για τα μάτια. Τοποθετήστε το κέντρο της γάζας πάνω από το σταυρό της μύτης σας. Η υγρή πλευρά της γάζας θα πρέπει να ακουμπάει το δέρμα.
5. κλείστε τα μάτια σας. Καλύψτε τα μάτια με το υπόλοιπο της γάζας. Πιέστε μαλακά τη γάζα πάνω από τους βολβούς και μέσα στις γωνίες των ματιών σας, ώστε να προσαρμόσετε τη γάζα στο περίγραμμα του προσώπου σας.
6. παραμείνετε σε ένα μέρος με το κατάπλασμα των ματιών για 20 με 30 λεπτά. Μπορείτε επίσης να απλώσετε αυτό το κατάπλασμα πριν πάτε για ύπνο το βράδυ. Εάν χρειαστεί, χρησιμοποιήστε ένα μαντήλι για να κρατήσει το πανάκι στη θέση του.

Περισσότερα για το κατάπλασμα Νόνι των Ματιών :

Λίγο από το μείγμα του Νόνι και του νερού ίσως περάσει μέσα στα μάτια σας. Αυτό μπορεί να επιτείνει το θεραπευτικό αποτέλεσμα του καταπλάσματος Νόνι. Για να αφήσετε περισσότερο υγρό κάτω από τις βλεφαρίδες σας, πιέστε μαλακά το κατάπλασμα μέσα στις εσωτερικές γωνίες των ματιών σας, ενώ γυρνάτε τα μάτια σας σε κύκλο.

Παρακάτω είναι μερικοί τρόποι για να αυξήσετε την αποτελεσματικότητα της θεραπείας περισσότερο : όταν το κατάπλασμα ζεσταίνεται από την θερμοκρασία του σώματος, στίψτε το Νόνι από την γάζα και βουτήξτε την σε περισσότερο χυμό. Τοποθετήστε πάλι το κατάπλασμα. Σίγουρα θα μείνει λίγο από αυτό το υλικό Νόνι στο πρόσωπο σας, όταν προσπαθήσετε να το βγάλετε. Φεύγει όμως πολύ εύκολα με μια υγρή πετσέτα.

Πώς να ακολουθήσει κανείς τη Διαδικασία Κατά του Άγχους του Νόνι :

1. ξεκλέψτε 10 λεπτά από το καθημερινό πρόγραμμά σας για να ακολουθήσετε αυτή την διαδικασία. Θα ήταν ιδανικό να το κάνετε όταν το σπίτι είναι ήρεμο και είστε μόνοι.
2. μετρήστε την ποσότητα του Νόνι που θέλετε να πάρετε και βάλτε την σε ένα ποτήρι.
3. βρείτε ένα αναπνευστικό μέρος για να καθίσετε. Κρατήστε το ποτήρι με το Νόνι μπροστά σας. Χαλαρώστε και κλείστε τα μάτια.
4. πάρτε 3 βαθιές και μεγάλες αναπνοές. Σε κάθε εισπνοή αναπνεύστε στη νέα ζωή και στην ζωντάνια. Φανταστείτε ότι νέα ενέργεια γεμίζει το σώμα σας. Σε κάθε εκπνοή, διώξτε τις ανησυχίες σας. Φανταστείτε ότι το άγχος και η ένταση εγκαταλείπουν το κορμί σας.
5. ρουφήξτε μία γουλιά Νόνι.
6. επαναλάβετε τα βήματα 4 και 5 μέχρι να τελειώσει η δόση σας. Πάρτε όσο χρόνο θέλετε. Εντωμεταξύ, διατηρήστε ένα αίσθημα ευγνωμοσύνης για το Νόνι, για το σώμα σας, και για την υγεία σας.

Περισσότερα για την δόση κατά του Άγχους του Νόνι :

Η βαθιά αναπνοή πριν την λήψη του Νόνι ανοίγει τα μονοπάτια που θα οδηγήσουν τα θεραπευτικά συστατικά του να φτάσουν σε περισσότερα κύτταρα και πιο βαθιά από ότι με μία κανονική αναπνοή. Το επιπλέον οξυγόνο που φτάνει στο σώμα μπορεί επίσης να αυξήσει τα αποτελέσματα αυτών των συστατικών. Εάν δεν έχετε χρόνο να ακολουθήσετε όλα τα βήματα αυτής της διαδικασίας, τουλάχιστον πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, πριν πείτε την δόση του Νόνι σας.

Εάν το άγχος έχει βραχύχρονη αιτία, ακολουθείστε αυτήν την διαδικασία με μια επιπλέον δόση στην κανονική δόση συντήρησης του Νόνι σας. Εάν η αγχώδης κατάσταση επιμηκυνθεί, χρησιμοποιήστε αυτήν την διαδικασία μαζί με την καθημερινή δόση συντήρησής σας μέχρι να περάσει αυτή η κατάσταση. Αυξήστε την ποσότητα της δόσης συντήρησης, αν νιώθετε ότι την χρειάζεστε.

3. Η διαδικασία του Νόνι για τις ημέρες αδιαθεσίας.

Οι ημέρες αδιαθεσίας μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολες για τους διαβητικούς, που πρέπει να κρατούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους όσο το δυνατόν πιο σταθερά. Το άγχος ενός κρυώματος, ή μιας ασθένειας ανεβάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Από την άλλη πλευρά ένας πυρετός αυξάνει τον μεταβολισμό και τείνει στο να μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η αδιαθεσία μπορεί επίσης να αλλάξει την όρεξη, πράγμα που μπορεί να διαφοροποιήσει την καθημερινή λήψη θερμίδων σας και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Για να ελέγχουν το σάκχαρο στο αίμα τους κανονικά οι διαβητικοί πρέπει να ελέγχουν την γλυκόζη στο αίμα τους πιο συχνά, όταν είναι άρρωστοι. Μερικές φορές και κάθε 2 με 3 ώρες. Αυτό και μόνο προσθέτει άγχος.

Για να περιπλέξουμε και περισσότερο τα πράγματα, οι διαβητικοί που αρρωσταίνουν, γίνονται επιρρεπείς σε μια κατάσταση που λέγεται κητο-οξείδωση (keto-acidosis), κατά την οποία ο οργανισμός παράγει τοξικά οξέα που λέγονται κητόνες.

Εάν δεν τους δοθεί προσοχή , τα υψηλά επίπεδα κητόνων μπορεί να οδηγήσουν και σε κωματώδεις καταστάσεις, ακόμα και στον θάνατο.

Όπως μπορείτε να καταλάβετε, είναι πολύ σημαντικό για τους ανθρώπους με διαβήτη να μπορούν να αποφύγουν την αρρώστια όσο γίνεται περισσότερο. Τα προληπτικά βήματα σε αυτήν εδώ την διαδικασία μπορούν να βοηθήσουν. Δοκιμάστε αυτήν την διαδικασία όταν κάποιος στο σπίτι σας έχει εκτεθεί σε αρρώστια ή εμφανίζει τα πρώτα συμπτώματα μιας γρίπης. Εγώ το χρησιμοποιώ επίσης όταν τα παιδιά μου φαίνονται πιο κουρασμένα και κακόκεφα από ότι συνήθως. Αυτό μπορεί άλλωστε να αποτελεί και σημάδι ότι το ανοσοποιητικό σύστημα έχει αδυνατίσει και αγχωθεί, πράγμα που είναι και το πρώτο στάδιο μιας ασθένειας.

Μπορείτε ακόμη να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη διαδικασία όταν νιώθετε ότι κάποιος στην οικογένειά σας μπορεί « να είναι πεσμένος». Μπορεί επίσης να μην έχετε καμία φυσική ένδειξη για να στηρίζετε αυτήν την υποψία αλλά πάντα να εμπιστεύεστε την διαίσθησή σας.

Εάν τελικά αδιαθετήσετε πράγμα που συμβαίνει ακόμη και εάν έχετε δοκιμάσει να κάνετε τα πάντα, ακολουθήστε την σχετική συμβουλή σε αυτό το κεφάλαιο για μια πιο γρήγορη ανάρρωση.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το Νόνι στις Ημέρες Αδιαθεσίας :

1. δώστε αμέσως μια δόση Νόνι στο πρόσωπο που αισθάνεται τα πρώτα συμπτώματα αδιαθεσίας. Επίσης, δώστε και μια δόση σε όλους τους άλλους της οικογένειας, ως προληπτικό μέτρο. Οι ενήλικες και οι έφηβοι πρέπει να παίρνουν 30 με 60 γραμμάρια. Τα παιδιά πρέπει να παίρνουν 30 γραμμάρια, και τα μωρά και τα βρέφη μπορούν να παίρνουν 15 γραμμάρια. Τα νήπια μπορούν να παίρνουν μια με δύο σταγόνες.
2. αυτή η προληπτική δόση πρέπει να δίνεται τρεις με πέντε φορές την ημέρα, για τουλάχιστον τρεις ημέρες μετά την έκθεση, ή μέχρι όλοι στο σπίτι να αποκτήσουν την υγεία τους.

Περισσότερα για τη Χρήση του Νόνι στις ημέρες Αδιαθεσίας :

Με όλα όσα ανέφερε μέχρι τώρα σχετικά με το πόσο αποτελεσματική μπορεί να γίνει μία δόση με 30 γραμμάρια Νόνι καθημερινά για τη μείωση του σακχάρου στο αίμα, μπορεί να διατάξετε να παίρνετε τις ως άνω ποσότητες. Μην υποτιμάτε τη συνέπεια της ασθένειας στην αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Όταν ο Josh είναι αδιάθετος, το σάκχαρο στα αίμα μπορεί να ανέβει τόσο ψηλά, που θα χρειαστεί να τριπλασιάσουμε την ινσουλίνη. Κατά τη διάρκεια αυτών των δύσκολων ημερών, αφήνω τον Josh να πει όσο χυμό Νόνι θέλει. Φαίνεται να έχει μια έμφυτη αίσθηση του πόσο θα πρέπει να παίρνει.

Παρόλα αυτά, παρακολουθήστε την πτώση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, με την εντατική θεραπεία Νόνι. Αυτοί που δεν παρακολουθούν τα επίπεδα σακχάρου και προσαρμόζουν τη λήψη τους σε ινσουλίνη όσο χρειάζεται, θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν ένα σοκ ινσουλίνης.

Εάν ένα νήπιο εμφανίσει συμπτώματα ασθένειας και η μητέρα θηλάζει, θα πρέπει αυτήν να ακολουθήσει την παρακάτω διαδικασία. Τα θεραπευτικά συστατικά του Νόνι θα περάσουν μέσα από το γάλα της μητέρας για να βοηθήσουν το παιδί. Εάν το άτομο έχει κάνει μόλις μετό, ή νιώθει ναυτία, αδειάστε την ως άνω ποσότητα σε ένα φλιτζάνι. Δώστε στο άτομο τουλάχιστον μία με δύο γουλιές, και παραπάνω εάν είναι δυνατόν. Παροτρύνετε το να πίνει γουλιές όσο συχνά γίνεται, μέχρι να τελειώσει η δόση.

Πώς να κάνετε το Ποδόλουτρο με το Νόνι :

1. πριν πάτε για ύπνο το βράδυ, φέρτε δίπλα σας τα ακόλουθα :
 - δύο μεγάλες πλαστικές σακούλες (τόσο μεγάλη η κάθε μια ώστε να χωράει το ένα πόδι). Προσθέστε 30 γραμμάρια Νόνι σε κάθε σακούλα. Τοποθετήστε τις σακούλες σε ένα φλιτζάνι ή σε ένα μπολ, ώστε να μην χύνεται έξω το Νόνι.
 - Μια παλιά πετσέτα.
 - Μια κολλητική ταινία, απλή ή διάφανη.
 - Ένα ζευγάρι παλιές κάλτσες.
 - Ψαλίδι.
2. απλώστε την πετσέτα στο κρεβάτι κάτω από τα σκεπάσματα όπου συνήθως ξεκουράζονται τα πόδια σας. Η πετσέτα θα εμποδίσει το χυμό Νόνι να διαρρεύσει και να λερώσει τα σεντόνια σας. Μετά ξαπλώστε.
3. βάλτε το ένα πόδι στην πλαστική σακούλα. Πιέστε την σακούλα για να αδειάσετε όλο τον αέρα που έχει μέσα ή σακούλα. Κάνοντας αυτό, απλώστε έτσι το Νόνι γύρω από το πόδι.
4. τυλίξτε την ταινία γύρω από το μετατόπισιο, και γύρω από τον αστράγαλό σας. Αυτό θα δέσει καλύτερα τη σακούλα γύρω από το πόδι σας. Η ταινία πρέπει να τυλιχθεί άνετα και χαλαρά γύρω από το πόδι, και όχι σφιχτά για να μην δυσκολέψει την κυκλοφορία του αίματος. Κατά τη διάρκεια της νύχτας, εάν πρέπει να σηκωθείτε, βάλτε τις κάλτσες πάνω από τις πλαστικές σακούλες. Αυτό θα βοηθήσει στο να μην λερωθεί το πάτωμα, σε περίπτωση δηλαδή που σπάσει η πλαστική σακούλα. Το να φοράτε τις κάλτσες όλη τη νύχτα μπορεί να μην είναι άνετο, παρόλο που είναι μία επιλογή.
5. επαναλάβετε τα βήματα 3 και 4 με το άλλο πόδι.
6. κάνετε λίγο μασάζ και στα πόδια σας πάνω από το πλαστικό, για λίγα λεπτά.
7. το πρωί, βγάλτε τις πλαστικές σακούλες, κόβοντας την κολλητική ταινία με το ψαλίδι. Κάντε το στην μπανιέρα ή στο λουτρό, όπου αμέσως μπορείτε να ξεβγάλετε τα πόδια σας. Μπορείτε επίσης να τα τοποθετήσετε επάνω στον πάγκο και να πλύνετε τα πόδια σας στο νεροχύτη - εάν φυσικά είστε αρκετά επιδέξιος. Μετά πετάξετε τις πλαστικές σακούλες στα σκουπίδια.

Περισσότερα για το Ποδόλουτρο Νόνι :

Επαναλάβετε το ποδόλουτρο τη νύχτα για σχεδόν μια εβδομάδα, ακόμη και εάν παρατηρήσετε μια μικρή βελτίωση στον τρόπο που νιώθετε τα πόδια σας, μόλις από την πρώτη θεραπεία. Θα νιώθετε το δέρμα και τους κάλλους σας πιο μαλακούς και τα πόδια σας ακόμη πιο ζωντανά και γερά, από ποτέ.

Εάν τα πόδια σας αρχίζουν να φαγουρίζονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας, δοκιμάστε να τα κάνετε λίγο μασάζ. Η φαγούρα στα πόδια μπορεί να σημαίνει ότι απελευθερώνονται τοξίνες από τα άκρα, εκτός εάν το δέρμα σας είναι ευαίσθητο στο πλαστικό. Το μασάζ θα βοηθήσει σε αυτήν την απελευθέρωση των τοξινών. Εάν η φαγούρα επιμείνει και γίνει αβίασταχη, σταματήστε τη θεραπεία. Παρόλα αυτά, δοκιμάστε την πόλι σύντομα, διότι πάντα η απελευθέρωση των τοξινών δηλώνει ότι η συγκεκριμένη τεχνική αρχίζει και φέρνει αποτελέσματα.

Πώς να φτιάξετε τη Ζύμη Νόνι :

Πριν ξεκινήσετε, ανακινήστε το μπουκάλι με το χυμό Νόνι πάνω – κάτω και δεξιά – αριστερά, για μερικές φορές. Αυτή η κίνηση θα ανακατέψει το μείγμα, που τείνει στο να συγκεντρώνεται στη βάση του μπουκαλιού, με την πιο υγρή μερίδα του χυμού.

1. αδειάστε 30 γραμμάρια χυμού Νόνι μέσα σε ένα μολ. (εάν επιθυμείτε να περιποιηθείτε και τα δύο χέρια ταυτόχρονα, ξεκινήστε να αδειάζετε 60 γραμμάρια χυμού.)
2. αφήστε το μολ. ακάλυπτο και εκτός ψυγείου για μερικές ώρες ή περισσότερο.
3. αφήστε αρκετό από το νερό που περιέχει ο χυμός να εξατμιστεί, μέχρι που το Νόνι γίνει μια συμπαγής μάζα. Θα πρέπει να έχει τη σταθερότητα ενός μαλακού μήλου. Θα καταλάβετε ότι έχει εξατμιστεί αρκετό νερό, όταν βάλετε το δάχτυλό σας μέσα στο μολ. και το Νόνι παραμείνει σταθερό, και δεν μετακινηθεί. Αυτή η δοσολογία φτιάχνει περίπου μία και μισή κουταλιά ζύμης Νόνι. Διπλασιάστε ή τριπλασιάστε τη δόση εάν χρειαστεί.

Περισσότερα για το πώς θα φτιάξετε τη ζύμη Νόνι :

Καλύψτε κάθε αχρησιμοποίητη ζύμη με πλαστικό περίβλημα και φυλάξτε την στο ψυγείο. Είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείτε το χυμό Νόνι, καθώς σκληραίνει και γίνεται η Νόνι ζύμη, σαν κρούστα. Εάν αφήσετε να εξατμιστεί πολύ νερό από τον χυμό Νόνι, τότε θα ξεραθεί. Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, χάνεται η θεραπευτική αξία του Νόνι. Και ακόμη και να ξεραθεί, το να προσθέσετε τότε λίγο νερό, δεν θα αλλάξει κάτι. Πρέπει να ξεκινήσετε από την αρχή, με φρέσκο χυμό Νόνι.

Το πόσο γρήγορα ο χυμός μετατρέπεται σε ζύμη, εξαρτάται από την υγρασία της ατμόσφαιρας. Σε ξηρά κλίματα, θα χρειαστεί μόνο μερικές ώρες. Σε κανονικό βαθμό υγρασίας, μπορεί να χρειαστεί όλο το βράδυ ή περισσότερο. Μην προσπαθήσετε να εξατμίσετε το νερό από τον χυμό Νόνι χρησιμοποιώντας τον φούρνο. Η θερμοκρασία που το νερό στο χυμό Νόνι εξατμίζεται είναι αρκετά υψηλή για να καταστρέψει τις θεραπευτικές του ικανότητες.

Επίσης, δοκιμάστε τη ζύμη Νόνι για καταστάσεις όπως : Φουσκάλες, τραύματα, κοψίματα, έρπη, τσιμπήματα εντόμων, πόνο στις αρθρώσεις, πετσάκια στα νύχια, πόνο στο λαιμό, και πόνο στον καρπό του χεριού.

6. Ποδόλουτρο με χυμό Νόνι

Όταν διαγνώστηκε ότι ο Josh πάσχει από διαβήτη, ο γιατρός του εξήγησε το πόσο σημαντικό ήταν να περιποιηθεί τα πόδια του Josh. Η διάλυση των νεύρων, που αποτελεί επιπλοκή του διαβήτη, μπορεί να παράλυσει μέρη του σώματος, ειδικά τα κάτω άκρα, τα πόδια. Εάν χάσετε τις αισθήσεις σας στα πόδια σας, τότε οι φουσκάλες, οι πληγές, ή τα τραύματα μπορούν να περάσουν απαρατήρητα και να μολυνθούν. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα συν η καταστροφή των αγγείων του αίματος, που είναι μια άλλη επιπλοκή του διαβήτη, μπορεί να δυσκολέψουν την θεραπεία των μολύνσεων. Οι μολύνσεις που σοβαρεύουν αρκετά μπορεί να χρειαστούν και ακρωτηριασμό.

Εάν παρατηρήσετε καμιά ζημιά στα πόδια σας, δοκιμάστε το ποδόλουτρο με χυμό Νόνι. Ίσως βοηθήσει να μειωθεί η μόλυνση και να συνεχίσει τη θεραπεία. Μπορεί, επίσης, να βελτιώσει την όλη κατάσταση των ποδιών σας, και να ανεβάσει την κυκλοφορία.

4. Οι πρώτες Βοήθειες του Νόνι για Μικρές Πληγές

Οι διαβητικοί πρέπει να φροντίζουν τις πληγές τους γρήγορα και προσεκτικά. Τα τραύματα προκαλούν άγχος, που αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στα αίμα επιβραδύνουν την θεραπευτική διαδικασία, η οποία όμως είναι απαραίτητη για την εμπόδιση της λοίμωξης, όσο γίνεται περισσότερο.

Ένα καλοκαιριάτικο απόγευμα, ο Josh τραυματίστηκε σοβαρά. Στο δρόμο για τα «έκτακτα περιστατικά», ελέγξαμε τα επίπεδα σακχάρου στα αίμα και ήταν 120, το οποίο και είναι ένας φυσιολογικός αριθμός για αυτόν. (Τα φυσιολογικά νούμερα για τους υγιείς ανθρώπους είναι μεταξύ 80 και 120). Μέχρι την ώρα που πήγαμε στα έκτακτα, οι τιμές του εκτοξεύτηκαν στο 500. αυτό συνέβη διότι ανέβαινε η αδρεναλίνη στον οργανισμό του, σαν αποτέλεσμα του άγχους.

Ανακαλύψαμε ότι το να παίρνει κανείς χυμό Νόνι από το στόμα αμέσως μετά τον τραυματισμό διατηρεί χαμηλά τις τιμές, βοηθάει στη διαδικασία ανάρρωσης και μειώνει το άγχος. Παρόλα αυτά, μπορείτε να εφαρμόσετε τοπικά τον καρπό Νόνι για να βοηθήσετε τις πληγές να πάνουν να αιμορραγούν, να απαλύνει τον πόνο, να μειώσει τη λοίμωξη και να επιταχύνει τη διαδικασία θεραπείας.

Χρησιμοποιούμε τον Νόνι τοπικά, συχνά στο σπίτι μας, για κάθε κόψιμο, γρατζουνιά, τσιμπήματα εντόμων, καψίματα και μώλωπες. Όταν φροντίζουμε έκτακτες περιπτώσεις – ακόμη και παραμικρές – είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουμε την κοινή λογική και να καλέσουμε για τη βοήθεια της Ιατρικής Ομάδας για Έκτακτα, εάν χρειαστεί.

Πώς να χρησιμοποιείτε το Νόνι για Πληγές που Αιμορραγούν :

1. εάν δεν υπάρχει ξένο αντικείμενο επάνω στην πληγή, καλύψτε την πληγή με ένα καθαρό, απορροφητικό υλικό, και πιέστε το.
2. εάν δεν είναι πιθανόν να υπάρχουν σπασμένα κόκαλα στην πληγωμένη περιοχή, υψώστε την πληγή στο επίπεδο της καρδιάς για να μειώσετε τη ροή του αίματος.
3. προσπαθήστε να ηρεμήσετε αυτόν που τραυματίστηκε. Εκτιμήστε πόσο σοβαρή είναι η πληγή, εάν υπάρχουν άλλοι τραυματισμοί, και εάν χρειάζεται να καλέσετε για βοήθεια.
4. όσο το δυνατόν γρηγορότερα, αντικαταστήστε το πανάκι που χρησιμοποιείτε για να πιέσετε την περιοχή, με ένα πανάκι ή πετσέτα βουτηγμένο στο χυμό Νόνι. Η πλευρά της πετσέτας που έχει το Νόνι θα πρέπει να ακουμπάει στο δέρμα. Συνεχίστε να πιέζετε την περιοχή, μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία.
5. δώστε μία δόση των «ημερών αδιαθεσίας» (σελ.6) στο τραυματισμένο άτομο, όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Παρόλα αυτά, δώστε από το στόμα τον Χυμό Νόνι, μόνον εάν το άτομο είναι ξύπνιο, ικανό να πει και να μην είναι σε κατάσταση σοκ.
6. όταν η πληγή έχει σταματήσει να αιμορραγεί αδειάστε μια κουταλιά Νόνι σε ένα πιατάκι. Βουτήξτε τη μια πλευρά μιας αντικολητικής γάζας στο χυμό. Εφαρμόστε την υγρή πλευρά της γάζας επάνω στην πληγή. Κολλήστε τη γάζα στο σώμα με μια ταινία πρώτων βοηθειών.

Περισσότερα για τη Χρήση του Νόνι επάνω στις πληγές :

Όταν μετακινήσετε τη γάζα, μπορεί να δείτε ότι ο πολτός του Νόνι έχει κάνει κρούστα επάνω στην πληγή. Αυτό θα φύγει όταν ξεπλυθεί με το νερό, ή όταν η πληγή έχει θεραπευτεί για τα καλά.

Μην βγάζετε λίγο-λίγο την κρούστα του Νόνι, διότι αυτό βοηθάει τον οργανισμό να δημιουργήσει στο σημείο εκείνο τη δική του φυσική κρούστα. Χρησιμοποιείστε αντικολητικές γάζες, για να μην κολλάνε μαζί με την κρούστα. Μια απλή, μη αντικολητική, γάζα μπορεί όταν μετακινηθεί να παρασύρει και να βγάλει μαζί της και αυτήν την κρούστα.

Κάθε φορά που έχουμε χρησιμοποιήσει το Νόνι για πληγές που αιμορραγούν, έχουμε εκπλαγεί με το πόσο γρήγορα το Νόνι έχει βοηθήσει την παύση της αιμορραγίας. Ανακαλύψαμε, επίσης, ότι όσο πιο γρήγορα εφαρμόζεται το Νόνι στην πληγή, τόσο πιο γρήγορα η πληγή φαίνεται ότι θεραπεύεται, και απαλύνεται και ο πόνος.

Πώς να χρησιμοποιείται το Νόνι σε Χτυπήματα και Μώλωπες :

1. κόψτε ένα μεγάλο κομμάτι γάζας αρκετό για να καλύψει την πληγή.
2. βουτήξτε τη γάζα στο Νόνι. Μετά τοποθετήστε την επάνω στην πληγή, με την βρεγμένη πλευρά να ακουμπάει το δέρμα.
3. κολλήστε τη γάζα επάνω στο σώμα με μια ταινία πρώτων βοηθειών.
4. εφαρμόστε ένα πακετάκι πάγου επάνω στην πληγή για τον πόνο. Δώστε μια δόση των «ημερών αδιαθεσίας» (σελ.6) στο άτομο, εάν το άτομο είναι ξύπνιο και όχι σε κατάσταση σοκ.

Πώς να χρησιμοποιείται το Νόνι σε Τσιμπήματα Εντόμων :

1. βουτήξτε ένα βαμβακάκι στο Νόνι και τοποθετήστε το επάνω στο τσίμπημα. Εάν το τσίμπημα πονάει, δώστε στο άτομο μια δόση των «ημερών αδιαθεσίας»
2. όταν το βαμβακάκι ζεσταθεί από τη θερμοκρασία του σώματος, και ένα το τσίμπημα πονάει ακόμη, στίψτε το Νόνι. Βουτήξτε το βαμβακάκι σε περισσότερο χυμό καρπού Νόνι και ξαναεφαρμόστε το. Κάντε το όσο πιο συχνά χρειαστεί για να φύγει ο πόνος.
3. αντικαταστήστε το βαμβακάκι με ένα νέο κομματάκι βουτηγμένο στο Νόνι. Τοποθετήστε το επάνω στο τσίμπημα. Βάλετε ένα μικρό κομμάτι γάζας ή κομμάτι πετσέτας επάνω στο βαμβάκι για να απορροφήσει τυχόν διαρροές του υγρού επάνω στην πληγή. Κολλήστε τη γάζα επάνω στο σώμα με μια ταινία πρώτων βοηθειών.

Πώς να χρησιμοποιείτε το Νόνι σε Μικρά καψίματα :

1. βάλτε αμέσως την καμένη περιοχή κάτω από τη βρύση με κρύο νερό που να κυλάει αργά.
2. βάλτε κατεψυγμένο χυμό καρπού Νόνι στο κάψιμο όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. (προτιμάται το κατεψυγμένο Νόνι, επειδή είναι κρύο. Αλλά το Νόνι σε θερμοκρασία δωματίου είναι καλύτερο από το τίποτε).
3. εάν είναι δυνατόν, βυθίστε την καμένη περιοχή στον χυμό Νόνι. Διαφορετικά, βυθίστε ένα μη-ελαφρό υλικό, όπως μια αντικολητική γάζα ή ένα χαρτομάντιλο στο Νόνι και τοποθετήστε το επάνω στο κάψιμο. Όταν το υλικό ζεσταθεί από τη θερμοκρασία του σώματος, στίψτε και ρίξτε το Νόνι. Βουτήξτε το υλικό σε περισσότερο Νόνι και εφαρμόστε ξανά.
4. βυθίστε το υλικό στο Νόνι για άλλη μια φορά και τοποθετήστε το επάνω στο κάψιμο. Βάλτε μια άλλη γάζα ή ένα άλλο κομμάτι πετσέτας επάνω στην κομπρέσα για να απορροφήσει τυχόν διαρροές του υγρού. Σιγουρέψτε την κομπρέσα σε μέρος με ταινία πρώτων βοηθειών, εάν το κάψιμο είναι μικρό και μπορείτε να κολλήσετε την ταινία σε υγιές δέρμα. Αλλιώς, χρησιμοποιείστε επίδεσμο γάζας.
5. δώστε στο άτομο μια δόση των «ημερών αδιαθεσίας» από το στόμα, εάν αυτό είναι ξύπνιο, ικανό να πει και όχι σε κατάσταση σοκ.

Περισσότερα για τη Χρήση του Νόνι σε καψίματα :

Μερικά από τα θεραπευτικά συστατικά του καρπού Νόνι απεδείχθησαν ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στο να βοηθούν τον οργανισμό να θεραπευτεί γρήγορα από καψίματα, σύμφωνα με τον Dr. Ralph Heinicke, ο οποίος μελέτησε αυτά τα συστατικά από τις αρχές της δεκαετίας του 1970.

Στην περίπτωση των καψιμάτων, βάλτε αρκετό χυμό Νόνι στην περιοχή!

Μην το τσιγκουνευτείτε ! Να έχετε επιπλέον πετσέτες και πανάκια για να σκουπίζετε τυχόν διαρροές του χυμού Νόνι από την περιοχή.

5. Η θεραπεία του Νόνι για τα Χέρια

Μια από τις πιο εμφανείς παρενέργειες του διαβήτη είναι το πόσο σκληρός είναι για τα χέρια. Για την εξέταση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα χρειάζεται να βουτήξει κανείς τις άκρες των δαχτύλων του, για να βγει το αίμα και να το βάλουν στον μετρητή. Επειδή πολλοί διαβητικοί ελέγχουν το αίμα τους τέσσερις με έξι φορές την ημέρα, οι άκρες των δαχτύλων τους γίνονται σκληρές και γεμάτες κάλλους. Συχνά προσέχω τις άκρες των δαχτύλων του Josh και μένω έκπληκτος με την ζημιά που γίνεται στα δάχτυλά του.

Είναι πολύ σημαντικό να προσέχει κανείς τα άκρα του, ειδικά όταν είναι διαβητικός, και προτείνω την εφαρμογή της θεραπείας του χυμού Νόνι στην περιοχή των χεριών μια φορά τον μήνα.

Πώς να χρησιμοποιείτε τη Θεραπεία Νόνι για τα Χέρια :

1. φτιάξτε μια ποσότητα ζύμης από καρπό Νόνι, όπως περιγράφεται παρακάτω.
2. απλώστε τη μικρή αυτή ζύμη στο ένα χέρι, μαζί και τις άκρες των δαχτύλων. Συγκεντρώστε τη ζύμη Νόνι στα σημεία που το χρειάζονται περισσότερο. Δεν χρειάζεται να καλύψετε όλο το χέρι.
3. τοποθετήστε το χέρι με την επικάλυψη του Νόνι σε μια πλαστική σακούλα. Μαλακά , πιέστε το πλαστικό κόντρα στο χέρι σας για να μετακινήσετε, να αφαιρέσετε όσο το δυνατόν περισσότερο αέρα από την σακούλα. Κάνοντας έτσι θα μπορείτε μετά να χρησιμοποιήσετε τα χέρια και τα δάχτυλά σας μέσω του πλαστικού.
4. δοκιμάστε αυτήν την θεραπεία το βράδυ, πριν τον ύπνο, και βγάλτε τη σακούλα το πρωί. Ή κάντε τη θεραπεία ενώ διαβάσετε ή βλέπετε τηλεόραση. Κρατήστε τη ζύμη αυτή στο χέρι σας, για τουλάχιστον μια ώρα. Μετά, βγάλτε το πλαστικό και ξεπλύνετε τα χέρια σας με νερό.
5. επαναλάβετε τη διαδικασία και στο άλλο σας χέρι.

Περισσότερα για τη Θεραπεία Νόνι στα Χέρια :

Για να απλώσετε τη ζύμη Νόνι στο χέρι σας, χρησιμοποιείστε τα δάχτυλά σας, ένα κουτάλι, ή μια σπάτουλα κουζίνας.

Προτείνουμε να ασχολείστε με τη θεραπεία αυτή ένα χέρι τη φορά και όχι μαζί και τα δύο, για πρακτικούς λόγους. Με το ένα χέρι ελεύθερο, μπορείτε να κάνετε και άλλες δουλειές του σπιτιού. Εξάλλου δεν θα ήταν εύκολο να έχετε και τα δύο χέρια σας ταυτόχρονα δεσμευμένα, εκτός εάν έχετε κάποιον μέσα στο σπίτι που θα σας βοηθήσει να περιποιηθείτε και το δεύτερο χέρι, παράλληλα με το πρώτο. Επίσης, το να έχετε μόνο το ένα χέρι, τη φορά υπό την θεραπεία, σας βοηθά να βλέπετε και να αντιλαμβάνεστε τη διαφορά από το ένα χέρι στο άλλο μετά τη θεραπεία.

Με το να καλύπτετε το χέρι σας με την πλαστική σακούλα, απλά εξασφαλίζει το να μην φεύγει η ζύμη Νόνι από το χέρι και ακουμπάει στα έπιπλα ή λερώνει τα ρούχα.