

Cindy Miller – en framgångshistoria (LCC 2018)

Cindy Miller: Jag vaknade fyra, fem gånger i veckan med hemsk huvudvärk. Nacken var spänd och det bultade, och jag visste redan innan jag vaknade att det skulle bli hemskt. Jag började med LCHF när min syster Debbie Stokes skickade en länk till Sarah Hallbergs TED-föredrag om "tänk om vi har behandlat typ 2-diabetes fel". Först trodde jag att det skulle vara en diet, nåt man tog till under en kort period, men jag upptäckte att det gör så mycket mer än hjälper en att gå ner i vikt. Ämnesomsättningen ställs om. Jag har genomgått en inre läkningsprocess. Om vi tänker på typ 2-diabetes som kolhydratintolerans, jämförbar med intolerans mot jordnötter, så är det bara logiskt att vi genom att dra ner på kolhydraterna kan dra ner på medicinerna. För man kan behandla blodsockret utan att behandla sjukdomen. Det finns stort hopp för personer med fertilitetsproblem. Vi ser stort hopp i LCHF-gemenskapen, för när man drar ner på kolhydrater och ökar på fett så normaliseras hormonproduktionen, och då faller mycket annat på plats. Att bli fettförbrännare var som om nån tände en lampa. Jag mådde fantastiskt! Jag var inte hungrig och retlig, jag kände mig fokuserad. Det var den första av flera aha-upplevelser under den här tvååriga resan. Det här var jag före LCHF. Här vägde jag lite mer. Jag tyckte att jag var söt. När jag är på konferenser nu så blir folk häpna, eller så känner de inte ens igen mig. "Berätta hur du gör!" Ett av de bästa sätten att förespråka det här är att bara tillämpa det och låta andra se förändringarna. Om nån där ute som hör det här har haft liknande problem, så kan jag bara beskriva det som en befrielse. Jag vill aldrig sätta mig i de bojorna igen. Aldrig i livet.