

# שמעי ותחי נפשכם-

## א רשימה פון אונזערע לעקציעס פון די פארגאנגענע יארן

- 1 = מעטאבאליק סינדראם \* וויכטיגקייט פון טשעקן צוקער
- 2 = ריזמאלאבין A1C טעסט \* חילוק פון די צוויי טיפס דייעביטיס (טייפ 1 און טייפ 2)
- 3 = ריסק פקעטארס פאר טייפ 2 דייעביטיס \* שעדליכקייט פון היי-פרוקטאז-קארן-סירא \* קאנטראלירן צוקער ביים אויספאסטן
- 4 = נאטורליכע היילונגען \* שווער צו פארלירן וואג מיט מעטאבאליק סינדראם \* וועלכע צייט צו טשעקן דעם צוקער, און וואספארעם נומערן דארף עס זיין
- 5 = שורש פון מעטאבאליק סינדראם - צופיל אינסולין און אינסולין רעזיסטענס \* טייפ 2 דייעביטיס, איבערזאג, בלוט-דרוק, און הארץ פראבלעמען
- 6 = וויכטיגקייט און עפעקטיווקייט עקסערסייז, און וויאזוי עס ארבעט און העלפט אויף צענדליגער געזונט פראבלעמען
- 7 = צוקער און קאלעסטעראל אין קאנאדא און אין איראק \* ריכטיגער צייט צו מאכן עקסערסייז
- 8 = אינפארמאטיווער אינטערוויו מיט עקסערסייז סוחר איבער אלע פראגעס וועגן עקסערסייז
- 9 = געזונטהייט פונעם מילגרומס אין הארץ דיזיס
- 10 = הלכות פון טשעקן צוקער שבת און יום \* הלכות פון פאסטן \* זיך צוגרייטן צו א תענית \* וויאזוי אויסצופאסטן געזונטערהייט אן דעם וואס די צוקער זאל ארויפשיסן
- 11 = דאס איינציגסטע דייעט וואס היילט מעטאבאליק סינדראם אן מעדיצין - נידריגע קארבאהידראטעס.
- 12 = ציילן קארבאהידראטעס
- 13 = פארלירן פאטעסטיס \* וויינען אן צוקער
- 14 = לאטקעס \* גלייסימיק אינדעקס \* עפעקטיוו קארבס \* שאגער אלקאהאס
- 15 = ווער האט מעטאבאליק סינדראם? \* די וויכטיגקייט פון עסן גענוג פראטין
- 16 = ווייטעמין די - דער גרעסטער מאנגעל אינעם היינטיגן דור און די סיבה פון מערערע מחלות.
- 17 = מאגאזינעס און קאלאזש באלאנס
- 18 = שטודיע וואס האט כלומרשט איבערצייגט שעדליכקייט פון עטקינס דייעט
- 19 = בענעפיטן פון סעטשורעטעד פעטנס \* קאלעסטעראל אין מאכלים
- 20 = שיידיקייט פון טרענס פעטנס, און פארשעלע היידראזשינעטעד אוילן
- 21 = מאנא אנעסטשורעטעד פעטנס, אמעגא 9 \* געזונט בענעפיטן פון אוועקצוראדן און פאטעסטיס
- 22 = שאלות ותשובות אויף געזונטהייט פראגעס
- 23 = פסח: אלקאהאל און צוקער פון וויינען \* שיעורים פון כויתים מצה
- 24 = שטודיע איבער אייזער, פאלטש דורן און אדורך
- 25 = אייגאסענידיס \* באלאנסירן די פאלי אנעסטשורעטעד פעטנס \* רעוועזירן אמעגא 6
- 26 = בענעפיטן פון אמעגא 3
- 27 = אמעגא 3 און מערקורי אין פיש
- 28 = וואס שטראלן, שעדליכע און נישט שעדליכע
- 29 = שטודיע אין ארץ ישראל ווייזט אז נידריגע קארב דייעט איז דאס בעסטע
- 30 = פאלטשקייט פון שרייבער וועגן טייפ 1 דייעביטיס
- 31 = צי וויפיל פראטין מען מעגדארף עסן

- 32 = וויאזוי אמעגא 3 און 6 פראדעצורן אייגאסענידיס \* היימישע מייאנעז רעצעפט
- 33 = נאטורליכע און ארטיפיטל צוקער־סוויטערס, האניג, שאגער אלקאהאל, שוויט ענד לאן, איהוואל און ספלענדא
- 34 = טעכנישער דיפערענץ און אויסשטעל פון אלע סארטן פעטנס
- 35 = פלאקסיד קערעלעך און פלאקסיד אויל \* ארגאנישע אייזער
- 36 = שטודיעס ווייזן אז ווייטעמין די העלפט פאר: איבערזאג, אויטאם, אלצהיימערס, אסטמא, הארץ אטאקעס
- 37 = ווייטעמין די (המשך 2): פלז, יענע מחלה, אסטיאפערסטיס, דיפרעסיע, אויטא אימיון דיזיזעס, הייפאטייריד, טייפ 1 דייעביטיס, געהעלייט ביי ניי געבוירענע קינדער (נישטא קיין באווייז אז בלויע לעקטער איז שעדליך)
- 38 = ווייטעמין די (המשך 3): ריכטיגע שטאפל, ריכטיגע לעב, ריכטיגע דאזעס, ריכטיגע סארט, ריכטיגע קאמבינאציע
- 39 = ווייטעמין די (המשך 4): הויכע בלוט דרוק, אינסולין רעזיסטענס, מעטאבאליק סינדראם, טייפ 2 דייעביטיס, מייאלאדעזעווייטג, האר ארויספאלן \* איז דעם דא ווייטעמין די טאקעסיעט?
- 40 = קאד ליווער אויל, ווייטעמין A, בעטא קעראטין \* פירות אום חמשה עשר בשבט
- 41 = לייענע לעב רעזולטאטן: צוקער, ליווער ענזימס, יוריק עסיד-גאוס, A1C
- 42 = שוויט פאטעטא \* טיריד הארמאנס \* סוי באנדלעך
- 43 = קאלעסטעראל, פעטנס, לייפא-פראטעס \* HDL/Triglycerides שטערקסטער סימן אויף אינסולין רעזיסטענס
- 44 = מאכלי פסח \* קארבס אין וויין און מאסט שיעור כזית
- 45 = סעטשורעטעד פעטנס איז נישט שעדליך
- 46 = קיינער ווייסט נישט אויף זיכער וויאזוי א הארץ אטאקע פאסירט \* שטיקן האט מער קאלעסטעראל ווי בהמה פלייש \* גרויסע שטודיע: פעט מאכט נישט קיין הארץ אטאקע \* פוטער בלענד
- 47 = די אפגעקטן פון פעטנס אויף די פארשידענע סארטן קאלעסטעראל \* קערדע פעט האט פון אלע סארטן פעטנס \* בהמה פלייש האט ווייניגער סעטשורעטעד פעט ווי שטיקן
- 48 = נידריגע פעט דייעט א גרויסע דורכפאל \* די סיבה פון איבערזאג פונעם דור איז נישט צופיל פעט \* סעטשורעטעד פעט ווערט נישט שעדליך צוזאמען מיט קארבס
- 49 = וויאזוי קארבאהידראטעס קאנטראלירט דעם שטאפל פון דעם LDL קאלעסטעראל.
- 50 = ליצנות'דיגע סטודיע איבער בהמה פלייש
- 51 = פת שחית
- 52 = זיילטאל און ספלענדא
- 53 = LDL חשבון נישט ריכטיג ווען טרייגליסעריידס איז אינטער 100
- 54 = 4 קושיטות צייגט ווי נידריגע קאלעסטעראל פארמיידט נישט הארץ אטאקעס
- 55 = 2 סארטן LDL פארטיקלס, גרויסע אומשעדיכע און קליינע שעדליכע
- 56 = דר' היעס גינדער פון די "דייעט הארץ" שיטה \* דאזנאל AJCN
- 57 = וויאזוי מען קען וויסן וועלכע פארטיקלס מען האט
- 58 = ליסט פון זאכן וואס פארבעסערטן פארגרעגערט די פארטיקלס \* געווענליכע רעקאמאנדירטע דייעט מאכט ערגער

הערט אונזערע לעקציעס איבער "דייעביטיס און מעטאבאליק סינדראם" אויף דעם

"קול מבשר" טעלעפאן ליניע

212-444-1100 718-689-1100 845-738-1100 845-837-9000

דריקט עקסעטענטשאן 3 דערנאך 2, און קלייבט אויס וועלכע לעקציע צו הערן. הערט און האט הנאה

