

# CURANDO DIABETES



Cura Tu Diabetes de Forma Natural

# Contenido

Introducción .....	3
Los tipos de diabetes.....	4
La Diabetes Mellitus .....	4
Diabetes Tipo I : .....	4
Diabetes Tipo II .....	6
Diabetes Gestacional.....	6
Diabetes Insípida.....	7
¿Y tú sabes porque sufres de Diabetes? .....	9
¿Existe cura para la diabetes? .....	15
La Alimentación Como Cura Para la Diabetes. ....	16
La pirámide alimentaria para la diabetes.....	17
¿Qué alimentos incluye la pirámide?.....	17
¿Y cuanto debo de comer diariamente? .....	18
Dieta Para La Diabetes. ....	21
Alimentos Prohibidos en la Diabetes.....	25
El Ejercicio y la Diabetes.....	28
¿Qué ocurre al hacer ejercicio? .....	29
Consejos sobre el ejercicio .....	33
En qué te debes fijar .....	35
9 Cambios y Recomendaciones Para Sanar la Diabetes.....	37
Como normalizar tus niveles de azúcar naturalmente. ....	43
11 Alimentos para disminuir los niveles de azúcar en la sangre.....	45
4 Poderosos Remedios Naturales Para la Diabetes .....	48
¿Qué Reemplazos Son Remedios Caseros Para La Diabetes?.....	50
Bebidas Que Son Remedios Caseros Para La Diabetes.....	51
Otro De Los Mejores Remedios Caseros Para La Diabetes .....	52
Conclusión.....	54

# Introducción

Como ya sabrás, mucho se dice sobre lo que es la diabetes y que no tiene cura. Lo que nos han hecho saber sobre la diabetes, es que la diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente. La insulina es una hormona que necesitamos para transformar el azúcar, el almidón y otros alimentos en la energía que necesitamos para nuestra vida cotidiana. Aunque tanto los factores genéticos como medioambientales, tales como la obesidad y la falta de ejercicio, parecen desempeñar roles importantes, la causa de la diabetes continúa siendo un misterio, o al menos eso nos hacen creer. Increíblemente en los Estados Unidos, hay 26 millones de personas que sufren de todo tipo de diabetes, una cuarta parte de ellos -7 millones- no sabe que padece de la enfermedad. Otros 79 millones de personas tienen prediabetes, lo que significa que existe un riesgo elevado de diabetes de tipo 2. Estimaciones recientes calculan que uno de cada tres estadounidenses adultos padecerá de diabetes en el año 2050 y esto solo en Estados Unidos, imagina el resto del mundo.

Para determinar si se puede tener diabetes o no, los profesionales de la salud realizan una prueba de glucosa en el plasma en ayunas (GPA) o una prueba oral de tolerancia a la glucosa (POTG). Con cualquiera de esas dos pruebas, puede diagnosticarse la diabetes latente o la diabetes.

## Los tipos de diabetes

En la actualidad Se conocen tres formas de diabetes:

- 1- Diabetes mellitus
- 2- Diabetes Gestacional
- 3- Diabetes Insípida

### La Diabetes Mellitus

Se le llama así por la característica dulce que da el nivel elevado de glucosa a la orina y se reconocen dos principales formas de diabetes mellitus:

- 1- La tipo I dependientes de la insulina (insulino dependientes) también conocida como diabetes juvenil .
- 2- La tipo II o no dependientes de la insulina también conocida como diabetes adulta y que se presenta principalmente en la edad adulta.

### Diabetes Tipo I :

En esta forma de diabetes, el páncreas es incapaz de producir insulina ya sea porque las células encargadas de ello están dañadas o son incapaces de producirla. El 75% de los diabéticos Tipo I han desarrollado anticuerpos contra sus propias células del páncreas y se cree que esto sucede por las infecciones virales como la hepatitis, la tosferina, la rubéola, el herpes y otros. También se ha observado que algunos diabéticos desarrollan anticuerpos a la albúmina de la leche de vaca que reaccionan contra las células del páncreas que producen insulina.

Como consecuencia de esta enfermedad, la glucosa (azúcar) se acumula en la sangre ya que no puede ser asimilada por las células derramándose entonces en la orina mientras el cuerpo se muere de hambre porque las células no pueden asimilar la glucosa que da la energía para llevar a cabo sus funciones normales. Esto sucede porque la insulina es la conexión necesaria para que las células puedan asimilar a la glucosa.

La Diabetes Tipo I también puede estar relacionada con la herencia, es decir que si se tienen familiares que hayan padecido la misma enfermedad se tienen más posibilidades de padecerla.

Las personas que la padecen generalmente presentan sed excesiva porque su organismo pasa la glucosa excesiva de la sangre a la orina y esta a su vez tiene que salir del cuerpo lo que ocasiona que estas personas orinen frecuentemente (pierden muchos líquidos). Con lo que pueden presentar deshidratación, mucha sed y hambre excesiva ya que sus tejidos no reciben la energía necesaria (sus tejidos están hambrientos) y generalmente pierden peso corporal, la mayoría suelen ser muy delgados y además con muy bajos niveles de energía y vitalidad.

Al no producir la insulina necesaria, esta tiene que ser inyectada especialmente cuando el azúcar generada por los alimentos rebasa el máximo nivel tolerable.

Afortunadamente hoy en día solo entre el 5 y 10% de quienes padecen diabetes, son diabéticos Tipo I. .

## **Diabetes Tipo II**

Generalmente se presenta en la edad madura, las molestias suelen ser las mismas que las del Tipo I con excepción de la pérdida de peso. En estas personas es muy frecuente el exceso de peso incluso hasta los límites de la obesidad.

En este tipo de diabetes el páncreas sigue produciendo insulina aunque en ocasiones no muy eficientemente, pero el principal problema es que las células se hacen resistentes a la acción de la insulina y por lo tanto no pueden absorber la glucosa que produce la ingesta de alimentos ni asimilarla cuando esta se encuentra en la sangre. Afortunadamente en la mayoría de los casos este tipo de diabetes puede controlarse con alimentación adecuada, ejercicio y control del peso.

Pero cuando un diabético no tiene control sobre su dieta puede requerir incluso de la administración de insulina ya que puede presentar serios incrementos de glucosa hasta llegar al coma diabético.

## **Diabetes Gestacional.**

Se presenta en las mujeres embarazadas y es un padecimiento temporal. Se caracteriza por hambre y sed excesivos {que resultan inusuales durante el

embarazo) es común encontrar mujeres embarazadas que padecen diabetes gestacional y no se dan cuenta de ello.

Está asociada con la obesidad previa al embarazo y los malos hábitos alimenticios.

Una vez terminado el embarazo el problema desaparece, no obstante es un hecho que en el siguiente embarazo existe un porcentaje alto de probabilidades de presentar nuevamente este problema.

Generalmente se controla con dieta aunque en casos extremos puede requerirse de insulina.

### **Diabetes Insípida.**

Este tipo de diabetes es poco frecuente y tiene que ver más bien con un desequilibrio en la glándula pituitaria. Sus molestias son muy similares a las presentadas en la diabetes mellitus.

Sin embargo su tratamiento médico es diferente aunque el control de los niveles de azúcar se hace indispensable por lo que una vez más la nutrición juega un papel muy importante.

## **El proceso degenerativo de la diabetes tipo I y II.**

Si bien esta es considerada una enfermedad incurable, es muy importante poner atención a las alteraciones que en el proceso natural de la enfermedad se pueden presentar debidas principalmente al nivel constantemente alto de glucosa (azúcar).

Cuando el azúcar es abundante en nuestra sangre, comienza a deteriorar tejidos y alterar procesos bioquímicos importantes, produciendo principalmente alteración en la circulación de la sangre, especialmente en la micro circulación que lleva sangre con oxígeno y nutrientes a través de arterias y venas tan diminutos como un cabello (capilares) hacia los principales órganos como el cerebro, el corazón, los riñones, y delicados tejidos como la retina, los receptores del oído, etc.

Es por esta razón que las personas que descuidan el control de sus niveles de glucosa en sangre, paulatinamente van presentando disminución en la agudeza visual y auditiva, alteraciones en la circulación sanguínea incluyendo la hipertensión, alteraciones de los nervios periféricos produciéndose temblor fino, hasta graves alteraciones cardiovasculares, ceguera e incluso dificultad en los procesos de restauración celular (defectos de cicatrización) como las ya muy frecuentes úlceras varicosas cuya máxima expresión se puede dar en la gangrena llegando e incluso a la penosa necesidad de la amputación de miembros.

## ¿Y tú sabes porque sufres de Diabetes?

**A**lgo sumamente importante a la hora de querer curar la diabetes, es el saber exactamente el porqué sufres de diabetes, ya que para saber curar la diabetes debemos saber la raíz del problema, es decir, tomar conciencia del porque sufrimos de diabetes.

Una vez teniendo esta información clave e importante, el resto es simplemente enfocarnos en la solución y hacer todo lo que podamos para que así podamos curarnos de la diabetes. Muchas veces nos dicen que es incurable, que es genético, etc... pero la realidad es que si hay razones específicas por las cuales se sufre de diabetes, entre ellas encontramos.

**Estilo de vida:** esta es otra de las causas de diabetes más discutidas. Con este término se refieren al tipo de vida que llevas, es decir, la alimentación o dieta que sigues, si haces ejercicio o no, si tienes obesidad, dormir poco, fumar, beber alcohol.

Aunque algunos dicen que la alimentación en sí (por ejemplo, comer muchos dulces) no provoca la diabetes directamente, sí que podría causarla indirectamente. Al comer dulces o harinas refinadas y blancas continuamente estás bombardeando a tu páncreas con azúcares simples, lo que hace que pasen muy rápidamente a la sangre y el páncreas tenga que hacer un esfuerzo enorme y continuado por intentar mantener los niveles de glucosa controlados. Además, demasiada glucosa en sangre produce inflamación de

los tejidos internos, lo que podría contribuir a causar diabetes u otra enfermedad asociada.

La obesidad también se asocia directamente con la diabetes. Los niveles epidémicos de casos de diabetes en el mundo, son paralelos al aumento de personas obesas. Sin duda, parece claro que la mala alimentación actual de las sociedades industrializadas y la falta de deporte o ejercicio regular, sumado a altas dosis de estrés en el día a día, están provocando que media humanidad se encuentre en peor estado de salud que hace 50 o 100 años (cuando debería ser al revés, por los avances científicos y educativos)

**Procesos autoinmunes:** esta es una causa (hipótesis) asociada principalmente a la diabetes tipo 1.

Las células productoras de insulina en el páncreas de las personas con diabetes tipo 1 son destruidas por las células que normalmente nos defienden de los organismos invasores. Lo que puede desencadenar esto todavía no está claro, pero hay una cierta evidencia que sugiere que una infección de virus o de la leche de vaca puede iniciar el proceso del cuerpo a atacar a sus propias células.

Parece probado que las células beta pancreáticas (las responsables de la fabricación de insulina) presentan una importante inflamación, lo que lleva al sistema inmunitario a crear un tipo de anticuerpos que se encargan de destruir estas células.

Otros dicen, que es algún tipo de virus que ataca directamente a las células beta del páncreas. Y aun otros asocian este proceso a estados emocionales, ya que una enfermedad autoinmune es una metáfora de una “alergia a sí mismo”, por lo que algún problema psicológico o emocional continuado durante un tiempo, podría provocar el problema del auto-ataque.

**Intolerancia a la glucosa:** 1/4 de las personas con intolerancia a la glucosa desarrolla diabetes, y puede haber pacientes que su intolerancia sea reversible. Modificando su dieta y añadiendo ejercicio físico puede que frene o incluso detenga el proceso que lleva a la diabetes.

La intolerancia a la glucosa puede durar de 7 a 10 años antes de que aparezca la diabetes tipo 2. Muchas veces pasa sin ser diagnosticada hasta que no se desarrolla una verdadera diabetes.

**Parásitos en el páncreas:** esto es lo que he encontrado últimamente: investigaciones han demostrado que muchos diabéticos tienen un parásito conocido como Eurytrema (*Eurytrema pancreaticum*).

A través del consumo repetido de carne de vaca y sus productos derivados (sobre todo en estado crudo o semi crudo), el páncreas está continuamente re-infectado con el parásito. Además se ha demostrado que la acumulación del alcohol metanol en el páncreas proporciona un buen caldo de cultivo para este parásito en el páncreas. Sorprendentemente, el metanol se

encuentra en muchos alimentos populares, ya sea a través del envase o preparación, incluyendo el agua embotellada en plástico, botes de gaseosas, edulcorantes artificiales e incluso la fórmula para bebés. Al matar a este parásito con el remedio adecuado y eliminar el alcohol metanol, tanto de la dieta como del cuerpo, la necesidad de insulina puede reducirse a la mitad en tres semanas o antes.”

**Mala comunicación celular:** la comunicación celular es uno de los temas que más portadas de revistas científicas está acaparando en los últimos años. Como ya escribí en otro artículo sobre los gliconutrientes y la comunicación celular, no podemos estar sanos sin una buena comunicación celular. Cada célula de cada uno de los sistemas del cuerpo necesita comunicarse constantemente para cumplir su función. Si se interrumpe o bloquea esa comunicación, habrá algún órgano o tejido al que le van a faltar los elementos necesarios para funcionar correctamente, ya que la célula no sabrá lo que le falta o lo que necesita.

**Falta de vitamina D:** esto es algo que algunos médicos naturistas llevan defendiendo hace años y parece que ahora se está tomando el tema más en serio. Después de seguir más de 5.000 personas durante 5 años en un estudio actual realizado en Australia, los investigadores encontraron que aquellos con menores niveles de vitamina D que el promedio, tenían un 57 por ciento más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en comparación con las personas con niveles en el rango recomendado.

Estudios anteriores demostraron que la vitamina D también puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control al ayudar la vitamina D a liberar más insulina.

La vitamina D también se ha relacionado con un menor riesgo de asma, enfermedades cardíacas y ciertos cánceres.

La principal fuente de vitamina D es el sol, es decir, cuando estamos al sol nos cargamos de esta vitamina. Se considera que en algunas sociedades, como Estados Unidos, el 90% de la población tiene los valores de vitamina D bajos o muy bajos, y algunos estudios están relacionando esto con la epidemia de diabetes, tanto de tipo 1 como de tipo 2.

Investigadores del American Journal of Clinical Nutrition informaron en mayo del 2004 que la vitamina D mejora la sensibilidad a la insulina hasta en un 60%!

**Pancreatitis:** La pancreatitis es la inflamación del páncreas. La inflamación puede ser súbita (aguda) o progresiva (crónica). La pancreatitis aguda generalmente implica un solo “ataque”, después del cual el páncreas regresa a su estado normal. La pancreatitis aguda severa puede comprometer la vida del paciente. En la pancreatitis crónica, se produce un daño permanente del páncreas y de su función, lo que suele conducir a la fibrosis (cicatrización).

La pancreatitis crónica puede desarrollar problemas a largo plazo como diabetes.”

**Hipotiroidismo:** el hipotiroidismo es una condición que afecta a la glándula tiroides. A pesar de que causa muchas complicaciones en sí misma, el hipotiroidismo puede llevar a otros problemas de salud, uno de ellos la diabetes. El hipotiroidismo es una condición donde la glándula tiroides no produce suficientes hormonas para estimular el metabolismo, haciendo que todos los sistemas del cuerpo se vuelvan más lentos.

Cuando una enfermedad como el hipotiroidismo está involucrada, el páncreas disminuye su capacidad de convertir el azúcar en la sangre en energía. Esta es una complicación que lleva a la diabetes.

## ¿Existe cura para la diabetes?

**S**i ... Definitivamente existe una cura para la diabetes, mas allá de lo que los doctores y profesionales te digan. Y no te vas a curar de la diabetes a travez de los medicamentos, ya que ellos simplemente enmascaran los síntomas. No curan, y en algunos casos, cuando se los consumen sin una apropiada receta, incluso pueden exacerbar el problema, ya que pueden debilitar tu sistema inmunológico. Lamentablemente, los diabéticos que consumen continuamente medicamentos incrementan las probabilidades de morir por enfermedades del corazón 2.5 veces respecto a quienes son tratados con dietas. Además, de los efectos secundarios de la medicación. En algunos casos se puede padecer de Ictericia (problemas en el hígado), anemia, erupciones cutáneas y, a veces, la muerte. Pero hay una solución. Hay una cura para la diabetes. La solución es abordar la causa fundamental de la diabetes, hay que estimular a su cuerpo a restaurar el páncreas y, por supuesto, a producir más insulina. Hay que transformar nuestros alimentos, en medicinas.

# La Alimentación Como Cura Para la Diabetes.

**E**s sumamente importante enfocarnos en la alimentación, ya que esta puede ser tomada como la base para comenzar nuestra sanación de la diabetes. Sin una buena alimentación, estamos destinados a jamás poder curarnos de la diabetes. Por ello es sumamente aprender a alimentarnos bien y cuidarnos lo suficiente para así poder tener el control de nuestra salud y por ende poder curarnos de esta enfermedad que si puede ser curable.

Por ello para cuidarse bien y controlar su diabetes es importante aprender:

- qué comer
- cuánto comer
- cuándo comer

Comer alimentos saludables le ayudará a

- sentirse mejor cada día
- bajar de peso, si es necesario en su caso
- reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros problemas causados por la diabetes

Para que tus niveles de azúcar sean estables, es sumamente importante realizar lo siguiente:

- comer de forma sana
- hacer actividad física (ejercicio y otras actividades físicas)
- tomar medicinas para la diabetes (si las necesita)

Mantener niveles saludables de azúcar en la sangre puede contribuir a prevenir problemas de salud.

## **La pirámide alimentaria para la diabetes**

La pirámide alimentaria para la diabetes le puede ayudar a escoger alimentos saludables para comer. Divide los alimentos en grupos según lo que contienen. Coma más alimentos de los grupos que están en la parte de abajo de la pirámide y menos alimentos de los grupos que están en la parte de arriba.

Los alimentos en los grupos de las féculas, las frutas, los vegetales y la leche tienen el contenido más alto de carbohidratos. Son los que afectan más su nivel de azúcar en la sangre. Vea cuánto debe comer para saber cuánto debe comer de cada grupo de alimentos.

## **¿Qué alimentos incluye la pirámide?**

Entre los alimentos que debe de incluir la pirámide alimenticia para la diabetes, yo te recomiendo los siguientes:

## ¿Y cuanto debo de comer diariamente?

*Consuma de **1,200 a 1,600 calorías** al día si usted es*

- una mujer de talla pequeña que hace ejercicio
- una mujer de talla pequeña a mediana que quiere bajar de peso
- una mujer de talla mediana que no hace mucho ejercicio

Para consumir de **1,200 a 1,600 calorías** al día, escoja el siguiente número de porciones de los siguientes grupos:

6 de féculas 2 de leche

3 de vegetales de 4 a 6 onzas de carne o de sustitutos de la carne

2 de frutas hasta 3 de grasas

Nota: de 4 a 6 onzas = de 113 a 170 gramos

Hable con el educador en diabetes sobre cómo hacer un plan de comidas según

- lo que come normalmente
- sus actividades diarias
- las medicinas que toma para la diabetes

Luego haga su propio plan.

*Consuma de **1,600 a 2,000 calorías** al día si usted es*

- una mujer de talla grande que desea bajar de peso
- un hombre de talla pequeña que tiene un peso saludable
- un hombre de talla mediana que no hace mucho ejercicio
- un hombre de talla mediana a grande que desea bajar de peso

Para consumir de **1,600 a 2,000 calorías** al día, escoja el siguiente número de porciones de los siguientes grupos:

8 de féculas 2 de leche

4 de vegetales de 4 a 6 onzas de carne o de sustitutos de la carne

3 de frutas hasta 4 de grasas

Nota: de 4 a 6 onzas = de 113 a 170 gramos

Hable con el educador en diabetes sobre cómo hacer un plan de comidas según

- lo que come normalmente
- sus actividades diarias
- las medicinas que toma para la diabetes

Luego haga su propio plan.

*Consuma de **2,000 a 2,400 calorías** al día si usted es*

- un hombre de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio, o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física
- un hombre de talla grande que tiene un peso saludable
- una mujer de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio, o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física

Para consumir de **2,000 a 2,400 calorías** al día, escoja el siguiente número de porciones de los siguientes grupos:

10 de féculas 2 de leche

4 de vegetales de 5 a 7 onzas de carne o de sustitutos de la carne

4 de frutas hasta 5 de grasas

Nota: de 5 a 7 onzas = de 142 a 198 gramos

Hable con el educador en diabetes sobre cómo hacer un plan de comidas según

- lo que come normalmente
- sus actividades diarias
- las medicinas que toma para la diabetes

## Dieta Para La Diabetes.

Uno de los aspectos de mayor desafío en el manejo de la diabetes es la creación de una dieta para curar la diabetes. Ya que la dieta que lleves debe de ayudarte a mantener los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre cerca de lo normal. La dieta que se vaya llevar a cabo debe de tener las suficientes calorías para mantener un peso corporal saludable. El hecho de tener diabetes no significa que debas renunciar por completo a algún alimento, pero sí cambia los tipos de alimentos que se deben ingerir diariamente. Debes escoger alimentos con cantidades moderadas de carbohidratos (aproximadamente 30 a 45 gramos por comida) para ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre en buen control. Los alimentos también deben suministrar las calorías suficientes para mantener un peso saludable.

El monitoreo regular en el hogar del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre le ayudará a aprender cómo diferentes alimentos afectan los niveles de glucosa en la sangre.

La cantidad de cada tipo de alimento que usted debe comer depende de:

- Su dieta
- Su peso
- La frecuencia para hacer ejercicio
- Otros riesgos para la salud

Todos tenemos necesidades individuales.

La pirámide de alimentos para la diabetes divide los alimentos en seis grupos en un rango de tamaño de las porciones. En la pirámide de alimentos para la diabetes, los grupos de alimentos se basan en el contenido de carbohidratos y proteína en lugar del tipo de alimento. Una persona con diabetes debe comer más de los alimentos que se encuentran en el fondo de la pirámide (granos, legumbres, verduras u hortalizas) que los que están arriba (grasas y dulces). Esta dieta le ayudará a mantener el corazón y los sistemas corporales saludables.

## **LOS GRANOS, LEGUMBRES Y VERDURAS CON ALMIDÓN (6 o más porciones al día)**

Alimentos como el pan, los granos, las legumbres, el arroz, la pasta y las verduras con almidón están en el fondo de la pirámide debido a que deben servir como base de su alimentación. Como grupo, estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos saludables.

Es importante, sin embargo, consumir alimentos con bastante fibra. Escoja alimentos integrales como pan o galletas integrales, tortillas, salvado de cereal, arroz integral o legumbres. Use harinas de trigo integral u otras harinas integrales para cocinar y hornear. Escoja panes más bajos en grasa, como tortillas, panecillos ingleses y pan de pita.

## **VERDURAS (HORTALIZAS)**

**(3 a 5 porciones por día)**

Escoja verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas ni sal agregadas. Opte por hortalizas de color verde más oscuro y amarillo profundo, como la espinaca, el brócoli, la lechuga romana, las zanahorias y los pimentones.

## **FRUTAS**

**(2 a 4 porciones por día)**

Escoja las frutas enteras con más frecuencia que los jugos, ya que tienen más fibra. Las frutas cítricas, como las naranjas, las toronjas y las mandarinas son las mejores. Tome jugos de frutas sin edulcorantes ni jarabes agregados.

## **LECHE**

**(2 a 3 porciones por día)**

Escoja leche o yogur con bajo contenido de grasa o descremados. El yogur contiene azúcar natural, pero también puede contener azúcar o edulcorantes artificiales agregados. El yogur con edulcorantes artificiales tiene menos calorías que el yogur con azúcar agregado.

## **CARNE Y PESCADO**

**(2 a 3 porciones por día)**

Consuma pescado y carne de aves con más frecuencia. Retire la piel del pollo y el pavo. Seleccione cortes magros de carne de res, ternera, carne de cerdo

o animales de caza. Recorte toda la grasa visible de la carne. Hornee, tueste, ase a la parrilla o hierva en lugar de freír.

## **GRASAS, ALCOHOL Y DULCES**

En general, se debe limitar su ingesta de alimentos grasos, sobre todo aquellos ricos en grasa saturada como las hamburguesas, el queso, el tocino y la mantequilla.

Si decide tomar alcohol, limite la cantidad y tómelo con una comida. Verifique con su médico acerca de la forma como el alcohol afectará su azúcar en la sangre y de cómo determinar una cantidad segura para usted.

Los dulces son ricos en grasa y azúcar, así que mantenga los tamaños de las porciones pequeños. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a evitar comer demasiados dulces:

- Solicite cucharas y tenedores adicionales y divida su postre con otras personas.
- Coma dulces que sean libres de azúcar.
- Siempre pida la porción de tamaño pequeño.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos y consúltelas al tomar decisiones sobre estos.

# Alimentos Prohibidos en la Diabetes.

Los alimentos prohibidos para diabéticos son aquellos que elevan los niveles de glucosa en sangre. Para quienes sufren diabetes, esto representa un doble riesgo de hiperglucemia y otras consecuencias graves, como daños a los riñones y al corazón, por lo tanto deben procurar evitarlos en su alimentación sea como sea. Veamos algunos ejemplos de los alimentos que no pueden comer los diabéticos.

## **Azúcar**

Por la naturaleza de la enfermedad, los diabéticos deben evitar el consumo de azúcar y los alimentos ricos en azúcar. Hablamos del azúcar blanco, azúcar moreno, la miel, chocolate, pasteles, helados, jarabes, donuts, mermeladas, galletas dulces, jugos enlatados, edulcorantes artificiales y demás snacks dulces industriales.

## **Frituras**

Siempre es mejor hornear o hervir nuestros alimentos en lugar de freírlos. Las frituras aportan grasa no saludables al organismo que debemos evitar siempre, seamos o no seamos diabéticos.

## **Sodio**

Los diabéticos deben evitar los alimentos con alto contenido en sodio, como los aderezos para ensaladas, mayonesas, salsas, frutos secos y snacks con sal añadida y la sal en sí.

## **Harinas refinadas**

Es muy importante reducir el consumo de harinas refinadas como el pan blanco, las pastas, las pizzas y demás alimentos procesados de pastelería y bollería elaborados en base a ella (medialunas, croissants, bizcochos, donuts, magdalenas, etc.) Reemplaza estos alimentos por aquellos de harina de trigo integral que son más saludables y ricos en fibra.

## **Colesterol y grasas**

Como dijimos anteriormente, se debe limitar el consumo de alimentos ricos en colesterol malo. Entre ellas, la yema de huevo, los cortes grasos (no magros) de carnes, embutidos, productos lácteos enteros. Este consejo va tanto para los diabéticos como para los que no lo son, pues abusar de los alimentos con colesterol nos pone en riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## **Lácteos enteros**

Los productos lácteos enteros (no descremados) son más ricos en azúcar y grasa, por eso los diabéticos deben eludirlos en su alimentación. Cuentan la leche, la nata, mantequilla, quesos- incluyendo el queso crema, el queso cottage- y todos aquellos platos que contengan alguno de estos productos en grandes cantidades.

## **Algunas frutas**

Si bien las frutas son alimentos sanos, nutritivos y que aportan pocas calorías, hay algunas que los diabéticos deben evitar consumir porque son naturalmente ricas en azúcar. Hablamos del mango, plátanos, chirimoyas, uvas y pasas, por ejemplo. Esto no quiere decir que estén prohibidas pero sí que deben controlar su ingesta.

## El Ejercicio y la Diabetes.

El papel positivo del ejercicio sobre la diabetes se conoce desde hace mucho tiempo. Actualmente se recomienda la práctica deportiva regular a las personas diabéticas porque junto con la alimentación, puedes estar más cerca de curar la diabetes naturalmente.

Cualquier deporte que practiques debes realizarlo de forma regular y controlado, para mantenerte en buen estado físico. Y además conseguirás un mejor control de la glucemia y una mejor calidad de vida. Si el ejercicio lo llevas con las medidas correspondientes, podrás asegurarte de que será agradable y además seguro.

Durante la práctica del ejercicio se produce un aumento del consumo del combustible por parte del músculo. En los primeros treinta minutos el músculo consume la glucosa de sus depósitos de glucógeno (glucosa almacenada). Una vez agotados dichos depósitos, pasa a consumir glucosa de la sangre. A continuación se establece un suministro continuo desde el hígado, que también produce glucosa, hasta la sangre y de la sangre al músculo.

Si el ejercicio se prolonga, se obtiene combustible de las grasas.

Frente a un ejercicio prolongado el organismo disminuye la secreción de insulina. Dicho fenómeno facilita la producción hepática de glucosa; es decir, el aporte de glucosa del hígado a la sangre y la utilización de este azúcar por

el músculo. Las personas con diabetes también tienen que adaptarse reduciendo la dosis de insulina para conseguir el mismo efecto.

## **¿Qué ocurre al hacer ejercicio?**

**Durante la práctica del ejercicio se produce un aumento del consumo del combustible por parte del músculo.** En los primeros treinta minutos el músculo consume la glucosa de sus depósitos de glucógeno (glucosa almacenada). Una vez agotados dichos depósitos, pasa a consumir glucosa de la sangre. A continuación se establece un suministro continuo desde el hígado, que también produce glucosa, hasta la sangre y de la sangre al músculo.

Si el ejercicio se prolonga, se obtiene combustible de las grasas.

**Frente a un ejercicio prolongado el organismo disminuye la secreción de insulina.** Dicho fenómeno facilita la producción hepática de glucosa; es decir, el aporte de glucosa del hígado a la sangre y la utilización de este azúcar por el músculo. Las personas con diabetes también tienen que adaptarse reduciendo la dosis de insulina para conseguir el mismo efecto.

### **Al ejercitarte, obtienes los siguientes beneficios:**

- Puede ayudar a mejorar el control de la diabetes (si está correctamente pautado) porque produce un descenso del nivel de glucosa en la sangre (debido al aumento de la utilización del músculo en movimiento)

- Provoca una reducción de la dosis de insulina, si la práctica deportiva es regular.
- Favorece la pérdida de peso, debido al consumo de grasas por parte del músculo en actividad.
- Reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la elasticidad muscular (agilidad).

**Para evitar sufrir de hipoglucemia o hiperglucemia al estar realizando ejercicio, es muy importante:**

- Verificar la glucemia antes de la práctica deportiva:
  - Si es menor de 100 mg/dl: tomar un suplemento antes del ejercicio (fruta, galletas, bebidas energéticas...)
  - Si está entre 100 mg/dl - 150 mg/dl: puede realizarlo sin riesgo (controlando siempre la glucemia).
  - Si es mayor de 250 mg/dl: posponer el ejercicio y valorar la acetona en la orina.
- Verificar la acetona en la orina (si la glucosa es mayor de 250 mg/dl):
  - Si es negativa: puede realizar el ejercicio.
  - Si es positiva: se desaconseja el ejercicio.
- Si la diabetes es descontrolada (mayor de 300 mg/dl o existe acetona en la sangre), procederemos a administrar insulina rápida, esperamos unas dos horas y comprobamos la glucemia y la acetona.
- Disminuir la dosis de insulina antes de la actividad, si lo requiere.

- No inyectarse la insulina en una región muscular que será expuesta a una importante actividad.
- Evitar el ejercicio físico en el momento del pico máximo de acción de la insulina.
- Controlar la glucemia durante y después del ejercicio.
- Tomar un suplemento de hidratos de carbono durante el ejercicio si este es prolongado (cada 30-45 min).
- No olvidar que es esencial una buena hidratación (beber agua sobre todo).
- Aprender a reconocer las reacciones de la glucosa según los diferentes tipos de ejercicio.
- Aumentar la ingesta de alimentos hasta las 24h después de la actividad, dependiendo de la duración e intensidad, para evitar la hipoglucemia tardía inducida por el ejercicio.

***Los ejercicios los vamos a estar dividiendo en:***

**Ejercicios de larga duración:** (más de 2 horas): maratón, marcha atlética, montañismo, ciclismo, natación...

- Disminuir la insulina retardada.
- Disminuir la insulina rápida.
- Disminuir la insulina retardada antes de ir a dormir (1/3 parte, la noche que sigue a la práctica deportiva).

- Ingerir suplementos de hidratos de carbono durante el ejercicio: Líquidos en una maratón. Pueden ser solidos, como pátano o galletas, en actividades que no requieren tanto esfuerzo.
- Cada suplemento tiene que contener aproximadamente de 10 a 20 gr de carbono y consumirlo cada 30-45 minutos.

**Ejercicios de larga duración:** (60-90 min.): deportes de equipo; fútbol, basquet, hockey, rugby...

- Control de la glucemia antes del partido.
- Ingerir un suplemento de 15-20 gr de hidratos de carbono si existe glucemia baja.
- Control de la glucemia a la mitad del partido.
- Control de la glucemia al finalizar el partido.
- No es necesario modificar previamente la dosis de insulina.

**Ejercicios breves con mucho esfuerzo:** Especialidades de atletismo, pruebas de velocidad de natación, deportes de lucha...

- No hace falta ninguna medida en especial, aparte de los controles de glucemia antes y despues del ejercicio.
- Es probable que la glucemia aumente más al finalizar la actividad.

## **Ejercicios con sesiones de larga duración pero con actividad irregular e intermitente:**

- Disminuir la dosis matinal de insulina retardada.
- Disminuir la insulina rápida antes de desayunar.
- No se inyectará más insulina hasta finalizar la actividad.
- Es aconsejable hacer pequeños suplementos (cada 2h) mejor que una comida copiosa.
- Autocontrol de la glucemia cada 2 horas para prevenir hipoglucemia y hacer las medias correctoras, si es el caso.

## **Consejos sobre el ejercicio**

Los siguientes consejos te pueden ayudar a evitar los problemas relacionados con la diabetes mientras haces ejercicio:

- **Contrólate el azúcar.** Tu médico te indicará cuándo debes comprobar tu concentración de glucosa en sangre -es probable que necesites comprobarla antes, durante y después de hacer ejercicio.
- **Toma la dosis correcta de insulina.** Es posible que tu médico te recomiende reajustar la dosis de insulina cuando hagas ejercicio o deporte. Si te inyectas insulina, no lo hagas en una parte del cuerpo que utilices en la actividad antes de practicarla (como inyectarte insulina en la pierna antes de jugar a fútbol). Esto podría provocar que la insulina se

absorbiera demasiado deprisa. Si llevas una bomba de insulina, asegúrate de que no interfiere con la práctica de ejercicio y que no se puede desconectar durante la misma. Pregúntale a tu médico que deberías hacer cuando no quieras llevar la bomba.

- **Aliméntate bien.** Tu quipo de diabetología también te ayudará a adaptar tu plan dietético a fin de que tengas suficiente energía para hacer ejercicio. Por ejemplo, tal vez necesites tomar un tentempié adicional antes, durante o después de entrenar. Asegúrate de seguir una dieta adecuada para la diabetes -no pruebes estrategias como atiborrarte de hidratos de carbono antes de correr o comer o beber menos a fin de bajar de peso para poder participar en determinada categoría de lucha libre. Estas actividades pueden ser peligrosas para las personas con diabetes.
- **Lleva encima tentempiés y agua.** Independientemente de que juegues a fútbol en el colegio o nades en la piscina de tu casa, ten agua y algo para picar a mano.
- **Si sales de viaje, llévate todo lo necesario para controlar la diabetes.** Si vas a hacer ejercicio lejos de casa, no te olvides de incluir en la maleta los aparatos de medición, tus medicamentos, tu pulsera de alerta médica, información sobre dónde acudir en caso de emergencia y una copia de tu plan de control de la diabetes. Acostúmbrate a guardar todos esos artículos en una bolsa especial para que no tengas que pensar en cogerlos uno a uno cada vez que hagas el equipaje.

- **Díselo a tus entrenadores.** Asegúrate de que tus entrenadores y monitores saben que tienes diabetes. Infórmalos sobre lo que necesitas hacer para controlar la diabetes antes, durante o después de hacer ejercicio.
- **Toma el control.** No dudes en dejar de hacer ejercicio o tomarte un respiro si necesitas picar algo, beber agua o ir al lavabo. También deberías interrumpir la sesión de entrenamiento si no te encuentras bien o percibes cualquier signo de que algo va mal.

### **En qué te debes fijar**

Tu médico te enseñará qué concentraciones de azúcar son adecuadas o inadecuadas para hacer ejercicio. Si tu concentración de azúcar es inadecuada, también te explicará qué debes hacer para poder retomar la actividad que estabas practicando. Si percibes cualquiera de los signos o síntomas que figuran a continuación, deja de hacer ejercicio y sigue tu plan de control de la diabetes.

Es posible que tengas una concentración baja de azúcar en sangre si:

- estás sudando mucho
- notas que se te va la cabeza o te sientes mareado
- estás tembloroso
- te sientes débil
- estás ansioso

- tienes hambre
- te duele la cabeza
- te cuesta concentrarte
- estás confundido

Es posible que tengas una concentración alta de azúcar en sangre si:

- tienes mucha sed
- tienes que orinar mucho
- estás agotado
- ves borroso

Asimismo, fíjate en cualquier corte, rasguño o ampolla que tengas y cuéntaselo a tu médico si se te ponen muy rojos, se te inflaman o te supuran pus -podrían ser signos de infección. Estando preparado y sabiendo cómo seguir tu plan de control de la diabetes, podrás prevenir los problemas relacionados con esta enfermedad durante la práctica de ejercicio. Después de todo, los atletas profesionales siguen un programa de entrenamiento y nutrición para rendir al máximo -piensa en tu plan de control de la diabetes como en tu mapa de carreteras personal hacia el éxito deportivo.

## ***9 Cambios y Recomendaciones Para Sanar la Diabetes.***

Como ya habremos visto en capítulos anteriores, es sumamente importante cuidar nuestra alimentación y nuestro cuerpo para así poder tener más posibilidades de curar la diabetes de forma natural.

Además de la alimentación, hay ciertas recomendaciones que yo te invito a

### ***1. Elige buenos carbohidratos***

El índice glucémico mide la rapidez con la que un alimento eleva los niveles de azúcar en la sangre, factor importante en el control de la diabetes. Elige carbohidratos que se descompongan en el cuerpo poco a poco y te ofrezcan un suministro de energía estable. Los carbohidratos ricos en fibra ayudan a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y a reducir posibles complicaciones de salud como afecciones cardiovasculares, problemas en los riñones y los nervios.

Que en tu mesa no falten los granos enteros, frijoles, nueces, verduras frescas y frutas.

## ***2. Decide hoy perder peso***

La diabetes es una enfermedad crónica, la buena noticia es que aun estando entre los grupos de riesgo puedes prevenirla y hasta erradicarla de tu vida bajando de peso, controlando las porciones de comida y con actividad física diaria.

Comienza con pequeños cambios, toma más tiempo caminando tu mascota, usa las escaleras en lugar del elevador, por ejemplo. Si tienes sobrepeso, perdiendo solo unas pocas libras puedes mejorar la capacidad de tu cuerpo para utilizar la insulina. Al bajar de peso reducirás el azúcar en la sangre, mejorarás tu presión arterial y triglicéridos, además del beneficio de sentirte con más energía.

Para comenzar, trata de quemar más calorías de las que consumes. Reduce la grasa en tus platos y las calorías huecas o aquellas que no tienen valor nutricional.

## ***3. Duerme bien***

Las horas de sueño en las noches son esenciales. El descanso reparador te ayuda a estar alerta, a ser más productivo en las tareas diarias, al control de control de peso y la prevención de la diabetes.

Contrario a lo que muchos piensan, las horas de sueño durante la adultez no deben cambiar. Dormir entre siete y ocho horas en las noches te ayuda a

combatir la obesidad y prevenir la diabetes tipo 2. Cuando duermes demasiado o muy poco, aumenta el apetito y los antojos por alimentos altos en carbohidratos. Esto además de hacer que ganes peso, aumenta el riesgo de complicaciones de salud como enfermedades del corazón.

Si sufres de apnea del sueño, visita a tu médico para comenzar un tratamiento para mejorar la calidad de tus horas de sueño.

#### ***4. Lleva el control de tu glucosa***

Medir la glucosa en la sangre es primordial en el control de la diabetes, solo así podrás saber cómo ajustar tu dieta, ejercicio y medicamento y saber si tu plan de tratamiento está funcionando. Tener los niveles de glucosa cerca de los valores normales te evitará complicaciones serias de salud. Tu médico puede ayudarte en tus metas. Cuanto más te acerques a tu objetivo, mejor te sentirás.

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda los siguientes valores en adultos con diabetes:

Prueba A1c = menor de 7.0%

Prueba de glucosa en ayunas = 70–130 mg/dL (5,0–7,2 mmol/l)

Prueba de glucosa después de comer = menor de 180 mg/dL (<10,0 mmol/l)

## ***5. Maneja el estrés***

Sufrir de estrés es parte de nuestro diario vivir. Cuando estás bajo estrés y eres diabético, sea físico o emocional, tu cuerpo reacciona como si estuviera "bajo ataque". La cantidad de energía que fluye en el torrente sanguíneo no puede ser trabajada por la insulina que produces. También puede ocurrir que descuides tu rutina de cuidados, no haces tus meriendas a tiempo, o no tomas los medicamentos cuando debes.

Aprender técnicas de relajación que se ajusten a tu estilo de vida te ayudarán a reducir el estrés y a poder tomar control de tu diabetes.

## ***6. Cuida tu corazón***

Cuando los niveles de azúcar en la sangre no están siendo cuidados, puedes desarrollar complicaciones en tu sistema cardiovascular. Las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos pueden dar paso a ataques al corazón o derrames cerebrales.

Lleva el control de tu presión arterial, no esperes a tu revisión médica anual. La presión arterial debe estar por debajo de 130/80. Si está más alta de estos valores por tiempo indefinido, tu médico puede recetarte medicamentos para ayudar a regularla.

Revisa anualmente tus niveles de colesterol. Los números de la prueba de LDL, o colesterol malo, deben ser menores de 100. En la prueba de HDL, o

colesterol bueno, mayor de 40 en hombres y mayor de 50 en mujeres, es lo ideal.

## ***7. Revisa tus pies***

Cuando eres diabético aumenta el riesgo de infecciones en la piel y muchas de las heridas y laceraciones tardan en sanar. Por eso es importante que revises tus pies diariamente y no ignores cualquier rasguño por leve que parezca. Limpia bien la herida, aplica medicamento antibiótico y cúbrelo con un vendaje estéril. Consulta con tu médico si luego de todos los cuidados no ves mejoría.

## ***8. Limita el consumo de sal***

Según las cifras recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, para una dieta sana, los adultos saludables pueden consumir hasta 2.300 miligramos de sal por día. Los adultos mayores de 50 años y aquellos con problemas de salud tales como: alta presión sanguínea, diabetes y enfermedades crónicas renales, deben tratar de consumir no más de 1.500 miligramos al día.

Al condimentar tus alimentos, en especial las carnes, utiliza hierbas y especias o jugo de lima o limón en lugar de sal. Evita la mantequilla o margarina que además de ofrecer grasas saturadas e hidrogenadas, aportan sal.

## ***9. Para de fumar***

Si sufres de diabetes y fumas, tus probabilidades de muerte prematura son dos veces mayores que aquellos que no lo hacen. Dejar de fumar reduce la presión arterial, el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, daño a los nervios y enfermedad renal.

# Como normalizar tus niveles de azúcar naturalmente.

Como sabras, el lidiar con un nivel alto de azúcar en sangre puede parecer un paseo en montaña rusa. Ya que pueden producirse picos de azúcar alta después de comer, o niveles más elevados durante ciertos momentos del día. En lugar de agregar una dosis extra de medicación, yo te recomendaría probar algunos de estos consejos para bajar la glucosa elevada en sangre.

**1 - Mantén una buena rutina de ejercicios.** La actividad física reduce inmediatamente el nivel de glucosa alto en sangre. Sal a caminar a paso ligero cuando el azúcar comience a subir para reducirla de manera rápida y saludable. También toma una vitamina para la diabetes que contenga cromo (un elemento metálico brillante y duro de color gris acero) para reducir este valor. Estas vitaminas son a menudo totalmente naturales y no representan ningún un riesgo para el organismo.

**2 - Bebe en abundancia para bajar los niveles de azúcar en sangre.** Algunas personas consumen té verde sin azúcar. El café descafeinado tiene un compuesto famoso por reducir el nivel de azúcar en sangre. Puedes consumir café descafeinado con crema, pero debes evitar el azúcar.

**3 - Consume vino tinto, que es un agente reductor del nivel de azúcar en sangre.** Cuando el alcohol entra en el torrente sanguíneo, el hígado funciona

para eliminarlo del cuerpo. Este órgano trata al alcohol como un veneno y quiere sacarlo del cuerpo de inmediato. El organismo dejará de extraer glucosa a fin de limpiar el alcohol en la sangre. Este proceso, a su vez, reduce el azúcar en sangre. Sin embargo, ten cuidado de no mezclar remedios, vino y carbohidratos. Por ejemplo, un plato de pastas, vino tinto y fármacos pueden hacer que el azúcar descienda demasiado.

**4 - Ingiere canela, la cual también disminuye los niveles de azúcar en sangre.** Agrega un par de cucharaditas de este condimento al yogur o tómalo en forma de cápsulas.

**5 - Respira hondo un par de veces y relájate.** Cuando te estresas, tu organismo libera hormonas que suben el azúcar en sangre. Cuando esto ocurra, desacelera, camina y respira profundamente para comenzar a bajar el azúcar.

**6 - Duerme en cantidad suficiente.** La falta de un buen descanso puede hacer que los niveles de azúcar en sangre sean altos durante la mañana, aún antes de comer. La apnea del sueño puede ser una posibilidad. En presencia de esta enfermedad, se pierde oxígeno durante el sueño. Si la apnea del sueño pudiera ser un factor, consulta a tu médico. De lo contrario, duerme por lo menos ocho horas por noche para estar bien descansado.

## *11 Alimentos para disminuir los niveles de azúcar en la sangre.*

Además de seguir estas 6 recomendaciones, existen 12 alimentos los cuales si son consumidos en su cantidad adecuada, te van a estar ayudando a disminuir los niveles de azúcar en la sangre:

**1. Manzanas.** Un estudio realizado a hombres diabéticos en Finlandia, demostró que gracias a la ingesta de manzana, la cual contiene quercetina, se redujo un 20 por ciento las muertes derivadas por problemas cardíacos, a consecuencia de la diabetes.

**2. Canela.** El consumo de menos de la mitad de una cucharadita de canela redujo los niveles de azúcar en la sangre de 60 voluntarios con la diabetes tipo 2 en Pakistán. El estudio estuvo a cargo del químico Richard A. Anderson del Laboratorio de Requisitos y Funcionamiento de Nutrientes, en Beltsville, Maryland, en colaboración con colegas de la Universidad Agrícola de Peshawar, Pakistán.

**3. Frutos Cítricos.** Los estudios demuestran que los diabéticos tienden a presentar bajos los niveles de vitamina C, por lo que una cena a base de cítricos es una excelente opción para quienes padecen esta enfermedad. Estas frutas son bajas en grasas, altas en fibra y ofrecen una gran cantidad de nutrientes saludables.

**4. Peces de agua fría.** De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Diabetes, las personas que padecen esta enfermedad tienen dos veces más

posibilidades de sufrir problemas cardiovasculares. Alimentos como el salmón, la sardina y la macarela, los cuales poseen altos niveles de Omega 3, ayudan a reducir el colesterol que obstruye las arterias, al mismo tiempo que ayudan a aumentar los niveles de HDL.

**5. Alimentos ricos en fibra.** Un estudio realizado por la Universidad de Texas demostró que las personas que aumentaron la ingesta de alimentos ricos en fibra, de 24 a 50 gramos al día, tuvieron una mejoría dramática en los niveles de azúcar en la sangre. Es recomendable la ingesta de un total de 13 porciones diarias de una mezcla de frutas, verduras, frijoles, arroz, pastas, cereales y panes de grano entero.

**6. Legumbres.** Son altas en fibra y proteínas, bajas en grasa y calorías, lo que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Su riqueza en fibra, soluble e insoluble, ayuda reducir la absorción de grasas y azúcares. Debido a la ingesta de legumbres, muchos diabéticos no padecen las características "subidas de azúcar" después de comer.

**7. Té verde.** Comer alimentos ricos en grasa, no hacer ejercicio e ingerir pocas frutas y verduras son factores clave que aumentan el riesgo de un ataque al corazón. Para combatir los riesgos, existe una solución sencilla; el té verde. Posee una sustancia antioxidante llamada EGCG, que permite prevenir las manifestaciones de diabetes tipo 1 de una forma asombrosa, evitando y retrasando el daño glandular que supone esta enfermedad.

**8. Nueces.** El consumo regular de nueces mejora los vasos sanguíneos, previene las enfermedades cardíacas, así como la arteriosclerosis, la resistencia a la insulina y la diabetes. Es recomendable incluir en la alimentación este fruto. Se recomiendan dos cucharadas de nueces picadas al día, de preferencia mezcladas con otros frutos secos.

**9. Vegetales verdes.** Las espinacas, la col y en general los vegetales, son excelentes para la salud de un diabético. Para evitar la debilidad visual causada por esta enfermedad, se sugiere la ingesta de este tipo de alimentos.

**10. Chocolate.** Una taza de chocolate caliente es un privilegio para la alimentación de alguien que padece diabetes; sin embargo, una investigación publicada en Journal of the American College of Cardiology demostró que el chocolate caliente podría llegar a formar parte de los métodos de prevención de enfermedades cardiovasculares. Para estos fines, los expertos recomiendan chocolate negro.

**11. Carne.** Además de contener proteína, hierro, vitaminas y complejo B, este alimento posee ácido linoleico conjugado (CLA). Los doctores Michael Murray y Michael Lyon expusieron en su libro Beat Diabetes Naturally, que el CLA trabaja para corregir el azúcar en el metabolismo, además se cree que tiene propiedades anticancerígenas.

## 4 Poderosos Remedios Naturales Para la Diabetes

Además de seguir todo lo que te hemos recomendado respecto ejercicio físico y nutricio, todo aquel que padezca de diabetes debería acompañar su tratamiento con algunos de los remedios caseros para la diabetes que tan efectivos resultan. Aparte, son muy simples de elaborar, con ingredientes naturales y sencillos de conseguir.

Veamos los cuatro más efectivos:

**1- Vino de perejil y salvia.** Tanto el perejil como la salvia tienen componentes que ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Como condimento normalmente se utilizan cantidades muy pequeñas de estos ingredientes, de modo que lo ideal es consumirlos en una dosis concentrada.

Para conseguir el vino de salvia y perejil, una buena idea es calentar dos tazas de vino blanco, retirar del fuego y agregar una porción abundante de hojas de perejil y de salvia. Esta mezcla se deja reposar toda una noche para que los ingredientes se concentren. Al día siguiente, se cuela y se bebe una taza de este vino al menos una vez al día.

**2 - Esencia de nopal y aloe vera.** Ambas plantas contienen ingredientes naturales que ayudan a mejorar el metabolismo pese a la ausencia de insulina. Para poder consumirlos, una de las opciones es retirar las espinas de

los bordes de ambas plantas e introducirlas en una olla con agua hirviendo. Dejar hervir por aproximadamente veinte minutos. Retirar las hojas y dejar enfriar el líquido obtenido. Para consumirlo, se puede beber un vaso diario o, para que sea un poco más agradable, se puede integrar a un batido de té verde frío con limón.

**3 - Puré de aguacate, zanahoria, manzana y canela.** Esta mezcla de ingredientes tiene muchas ventajas: la grasa buena del aguacate, la fibra de la manzana y el beta caroteno tendrán un impacto muy positivo en la metabolización diaria de un diabético. Con esta combinación de sabores, además, se consigue un gusto dulce muy agradable, y sacia mucho. Lo ideal es hervir la zanahoria, rallar la manzana y pisar el aguacate.

Para dar un toque especial de sabor a la mezcla, nada mejor que la canela. Además, esta especia tiene en el cuerpo un efecto similar al de la insulina, por lo que resulta muy bueno consumir al menos media cucharadita al día. Uno de los más completos remedios caseros para la diabetes.

**4 - Batido con semillas de linaza.** Incorporar semillas a la alimentación puede ser algo difícil por la falta de costumbre. Por eso una buena idea es comenzar mezclándola simplemente con un yogur natural descremado y alguna fruta. Una buena idea es batirlo con arándanos. Dos cucharadas de semillas de linaza, por su contenido de fibras, lograrán una mejora en la conversión del azúcar en glucosa.

El mejor de los remedios caseros para la diabetes consiste en **desechar aquellos alimentos que aumentan considerablemente los valores de azúcar en sangre**, y sustituirlos por aquellos que ayuden a procesar el azúcar, sin renunciar a las comidas apetitosas.

Lo único que se necesita es un poco de cuidado a la hora de elegir y de preparar los alimentos.

Además de evitar los prohibidos más evidentes (el azúcar y la grasa), se pueden incorporar ingredientes que no son tan populares pero que tienen un gran efecto en el metabolismo de un diabético. Algunos ejemplos son la cebada, los arándanos o el jengibre.

### *¿Qué Reemplazos Son Remedios Caseros Para La Diabetes?*

Algunos alimentos que son muy frecuentes en las dietas, como el arroz, las harinas y los refrescos, deben ser eliminados de la dieta por su composición química difícil de procesar para el cuerpo del diabético. En su lugar, se pueden conseguir sustitutos que no dejan de ser tentadores y mejoran los niveles de azúcar en sangre y la conversión de azúcar en energía. Estos son algunos ejemplos:

- El arroz blanco, por su contenido de almidón, se debe cambiar por su versión integral o por otro tipo de grano, como la cebada. Lo mismo

pasa con la harina, que se puede reemplazar por harina de salvado o de maíz, y con el pan.

- Las frutas en conserva se pueden reemplazar por fruta fresca o congelada, puesto que el almíbar contiene cantidades enormes de azúcar. Para las frutas hay muchas opciones tentadoras: el puré de manzanas con canela es infalible, y un sumo de arándanos con té verde es una variante exótica totalmente apetecible.
- Cuando se consume carne, se debe elegir en cortes muy magros, y no se debe freír con aceite. Este punto es una buena oportunidad para incorporar uno de los remedios caseros para la diabetes, el Omega 3, un componente muy presente en el pescado, especialmente en el salmón. Además de hacer un gran aporte a la salud, es una excelente oportunidad para diversificar la dieta y consumir uno de los pescados más sabrosos.
- A la hora de consumir lácteos, el diabético debe evitar consumir las versiones enteras, porque contienen grasa difícil de metabolizar. Siempre se deben escoger variantes descremadas y bajas en calorías.

### ***Bebidas Que Son Remedios Caseros Para La Diabetes***

Una de las lecciones principales para un diabético es la de abandonar los refrescos azucarados. En su lugar hay variantes realmente deliciosas y muy simples de preparar. De hecho, es una buena oportunidad para preparar algunos batidos saludables que gusten a toda la familia. Algunas opciones son:

- Limonada con jengibre y té verde.
- Batido de arándanos con yogur natural descremado.
- Licuado de piña y hierba limón.
- Smoothie de manzana congelada con limón y canela.
- Estos batidos sacian mucho más que cualquier bebida y ayudan al cuerpo a metabolizar energía.

### *Otro De Los Mejores Remedios Caseros Para La Diabetes*

- **El aguacate es ideal por su contenido en grasas buenas.** Las grasas buenas ayudan a que la sangre responda más eficientemente a la insulina, para que el azúcar pueda convertirse en energía y no quedarse instalada en la sangre.
- **La cebada es el cereal más recomendado entre los remedios caseros para la diabetes.** Si se reemplaza, por ejemplo, el arroz con la cebada, se puede frenar el aumento de azúcar en la sangre en los momentos posteriores a la ingesta.
- **Las manzanas deben formar parte de la dieta del diabético porque son ricas en fibra,** lo cual provoca saciedad y mejora el metabolismo, y porque son bajas en calorías. Además, combate el colesterol malo y ayuda a regular las variaciones en los niveles de azúcar en sangre.

- **La carne roja**, mientras se trate de cortes magros y de porciones discretas, deben integrar la dieta del diabético por su alto contenido de proteínas, porque sacia y porque aporta energía.
- **La canela**, además de aportar un fantástico sabor a los postres, tiene en el cuerpo un efecto similar al de la insulina. Un consejo: combinar canela y manzana, es uno de los maridajes más tentadores.
- **El té verde** ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y, además, tiene muchas propiedades antioxidantes, que mejoran la calidad de la sangre y promueven una mejor irrigación.

## Conclusión.

Si quieres curar la diabetes de forma definitiva, natural y sin rebote ni efectos secundarios, necesitas seguir todas nuestras indicaciones desde la dieta, los ejercicios y los remedios naturales, ya que todo esto te va ayudar a curar la diabetes ya que si solo confiamos en tratamientos médicos, nunca podremos realmente sanar la diabetes.

No dejes de lado todo lo que te enseñamos y compartimos en esta guía, ya que han ayudado a muchas personas a curarse por completo. Te puede tomar tiempo y esfuerzo el poder ver los primeros resultados, pero si sigues todas las estrategias indicadas en esta guía, estarás dirigiéndote hacia una vida mucho más saludable y equilibrada.

Te mereces verte y sentirte lo mejor posible. Te recomendaría ir tomando acción, realizando los ejercicios que aquí te recomiendo y comenzando a nutrirte con los alimentos que te recomiendo y comienza a realizar cambios en tu dieta para que puedas de una vez por todas eliminar la diabetes y así puedas disfrutar de un estilo de vida totalmente saludable.