



# Lo Que No Te Han Querido Decir Sobre la Diabetes

Según la Organización Mundial de la Salud, hace algunas décadas la diabetes era una enfermedad poco común, tanto en los países desarrollados y en desarrollo. Hoy en día, la historia es diferente. Actualmente se estima que más de la gente 143million en todo el mundo se ven afectados por la enfermedad. Esta cifra es cada vez mayor, para el año 2020 más de 220million la gente se espera que se viven con diabetes, si continúa la tendencia actual.

En los Estados Unidos solamente, hay 18.2 millones de personas (el 6,3% de la población) que viven con diabetes. Mientras que otros 13 millones de personas que han sido diagnosticados con diabetes. Por desgracia, 5.2million (o casi un tercio) no saben que tienen la enfermedad.

La cifra de Nigeria no está fácilmente disponible, pero se estima que 1,5 millones de personas de más de tener diabetes en Nigeria.

En los países desarrollados, la mayoría de los pacientes de diabetes son más de sesenta años, pero en los países en desarrollo, la diabetes se encuentra afectando a las personas en su mejor momento.

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La Diabetes Mellitus (o, simplemente, la diabetes) se deriva de la palabra griega 'Diabeinein', que significa "Para pasar a través de" describir la micción abundante, y

mellitus de la palabra latina que significa 'endulzado con miel. Estas dos palabras significan la orina azucarada o azúcar en la orina.

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce o no utiliza adecuadamente la insulina. La insulina es una hormona que se necesita, en el cuerpo, para controlar la velocidad a la que se convierten azúcar, almidón y otros alimentos en glucosa requerida como energía para la vida diaria.

La hormona es producida y liberada a la sangre por un órgano llamado 'Páncreas'. Esta insulina ayudan a mantener el nivel de glucosa en sangre dentro de un rango normal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) pone de este rango normal entre 60 - 100mg/dl (Antes de tomar cualquier alimento para el día, por lo tanto, este valor se denomina glucosa en sangre en ayunas). En materia de salud, a pesar de varias peticiones de la glucosa en diferentes situaciones, la glucosa en la sangre rara vez supera este valor.

Después de una comida en el hígado almacena la glucosa de la comida en forma de glucógeno y lo libera en la sangre entre las comidas. El papel de la insulina es el control de su almacenamiento y liberación de glucosa.

Se asegura que la cantidad de glucosa en la sangre en cada momento particular no va más allá o por debajo del rango normal.

## **Tipos de diabetes.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cinco clases de la diabetes son reconocidos, estos son, la diabetes mellitus dependiente de insulina (DMID) o diabetes tipo I, no insulino-dependiente diabetes mellitus (DMNID) o diabetes tipo II, diabetes gestacional, la diabetes insípida La diabetes y la de bronce.

Dependiente de insulina / diabetes tipo I: Este tipo de diabetes se llamó inicialmente la diabetes juvenil, porque afecta a adolescentes y adultos jóvenes. Es causada por una falla repentina del páncreas para producir insulina.

Es, por tanto, una enfermedad aguda, presentando con sed, poliuria (que pasa gran cantidad de orina), diuresis y pérdida de peso. Diabetes tipo I no es común, que representa menos del 10% de los casos de diabetes.

No dependiente de insulina / diabetes tipo II: Este es el tipo más frecuente de la diabetes, lo que representa más del 80% de todos los casos de diabetes. Se encuentra en los adultos y los ancianos.

Este tipo de diabetes se desarrolla gradualmente durante un largo período de tiempo (inadvertido) y se caracteriza por la insulina insuficiente, deficiente de insulina en la sangre o la incapacidad del cuerpo para utilizar la insulina resentir (resistencia a la insulina). Debido a su aparición lenta y gradual, es sobre todo sin ser detectado hasta que uno o más de sus complicaciones a largo plazo aparecen.

A diferencia de la diabetes tipo I, la insulina en la sangre de un diabético tipo II puede ser normal o incluso elevado, pero no tiene el efecto deseado, debido a la resistencia a la insulina, y esto es frecuente entre las personas obesas.

Diabetes Gestacional: Este tipo de diabetes se produce durante el embarazo y desaparece después del parto, dentro de tres semanas. Se estima que un 3% de todos los embarazos son acompañados por la diabetes gestacional y casi la mitad de estos pacientes son propensos a desarrollar diabetes permanente más adelante en la vida.

### **¿Qué causa la diabetes?**

Al igual que con la hipertensión y otras enfermedades no transmisibles, sin una causa clara (s) se puede atribuir al tipo más frecuente de diabetes (diabetes tipo II, diabetes tipo I es secundario a la insuficiencia del páncreas).

Sin embargo, algunos factores son conocidos por aumentar la probabilidad de desarrollar diabetes y estos son llamados factores de riesgo.

Por ejemplo, las poblaciones de indolentes y bien alimentados son 2 - 20 veces más propensos a desarrollar diabetes tipo II que la población activa y magra de la misma raza. Algunos otros factores conocidos por aumentar la probabilidad de contraer una diabetes incluyen:

**OBESIDAD:** Se estima que tres cuartos ( $\frac{3}{4}$ ) de todos los pacientes la diabetes de tipo II son obesos. Estilos de vida indolentes y ricos tienden a contribuir a ello. Se cree que una pérdida de 10 kg de peso puede reducir el nivel de azúcar en sangre en ayunas por casi 50md/dl. Un estilo de vida activo con ejercicio frecuente también se conoce para aumentar la sensibilidad a la insulina.

El estándar internacional para medir el sobrepeso y la obesidad se basa en un valor denominado índice de masa corporal (IMC). Este valor se obtiene dividiendo el peso corporal (en kilogramos) por el cuadrado de la estatura (en metros).

Es decir,  $IMC = \text{peso corporal (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (Metros)}$ .

Nota: 1 pie = 0.305metros.

Para los adultos, un IMC menor de 25kg/m<sup>2</sup> se prefiere.

25 - 29kg/m<sup>2</sup> 30kg/m<sup>2</sup> se considera sobrepeso y por encima es la obesidad.

**HISTORIA FAMILIAR:** Una historia familiar de diabetes aumenta sus ocasiones de contraer la enfermedad. En tal situación, lo que lleva un estilo de vida saludable y la supervisión constante de nuestro nivel de azúcar en la sangre se vuelve muy importante.

**Edad y raza:** La mayoría de los pacientes la diabetes de tipo II son más de 40yrs en la presentación de la enfermedad. Sin embargo, el porcentaje de aumento en la incidencia de esta enfermedad con la edad es mayor para aquellos con un historial familiar de diabetes, obesidad y, probablemente, los principales estilos de vida sedentarios.

Por otra parte, la diabetes tiende a ser más frecuente entre los africanos, afroamericanos, latinos, nativos americanos y asiático-americanos. Pertenecer a cualquiera de las carreras es un factor de riesgo en sí mismo.

Antecedentes de diabetes gestacional: en una mujer también aumenta sus posibilidades o posibilidad de desarrollar diabetes permanente más adelante en la vida.

### **USTED PUEDE PREVENIR / retrasar la diabetes!**

La diabetes no tiene cura permanente una vez que se desarrolla, se logró al través de la vida. Pero usted puede evitar caer nunca en el dolor de larga duración. Antes de la actualidad la diabetes en las personas, es casi siempre precedida de una situación llamada prediabetes.

Una situación en la que la glucosa en sangre es superior a la normal, pero aún no lo suficiente como para ser diagnosticados como diabetes. Triste, sin embargo, no se puede saber cuando entran en esta categoría, si no ha sido el control de su glucosa en sangre con regularidad.

La diabetes previa es en sí misma una situación médica grave, aunque todavía puede ser revertida mediante cambios en el patrón de la dieta y aumentar la actividad física. Para determinar su azúcar en la sangre de una prueba llamada de glucosa en sangre en ayunas tiene que llevarse a cabo.

Este examen mide la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre de uno antes de tomar cualquier comida del día. Se mide en miligramos por decilitro (mg / dl).

Un valor por debajo de 100mg/dl es generalmente aceptado como normal, mientras que un valor mayor a 100mg/dl, pero menos de 120mg/dl la diabetes no es completa, sin embargo, por lo que se considera como la diabetes antes.

Un individuo con un nivel de glucosa en la sangre pre diabetes necesitan tomar medidas urgentes para reducir la glucosa en la sangre o de riesgo de diabetes de larga duración.

Cabe destacar, sin embargo, que los factores genéticos y raciales que predisponen a la diabetes son aún más allá de la comprensión humana y el control. Tiene sentido común, por lo tanto, para reducir todos los factores controlables humanos al mínimo.

La mayoría de estos factores tienen que ver con los hábitos sociales de trabajo y la dieta.

Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir su riesgo de diabetes:

Reducir el peso. La obesidad parece ser el factor más importante en la diabetes. La reducción de peso y grasa corporal y mantener un peso corporal promedio es muy esencial. Con este fin, un índice de masa corporal (IMC) inferior a 25kg/m<sup>2</sup> para los hombres y menos de 24kg/m<sup>2</sup> para las mujeres es recomendable.

Aumente la actividad física. Es un hecho establecido que la diabetes es más común entre las personas que llevan un estilo de vida sedentario ricos. Simples ejercicios dinámicos, como caminar a paso ligero durante 30-50min diario o semanal de 3 5Veces ha demostrado ser muy útil. El ejercicio reduce el peso corporal y la grasa, aumenta la funcionalidad del corazón, reduce las posibilidades de la diabetes y también estimula las emociones y la vida sana.

Reduzca el consumo o reducir el consumo de alcohol. La ingesta alcohólica de más de 2un por día se ha demostrado que afectan negativamente el cuerpo. El alcohol es una droga adictiva hace que sea muy difícil mantener una cantidad definida de consumo por un largo tiempo. Es mejor, por tanto, se esfuerzan para reducir el consumo de alcohol por completo.

Evite fumar. El humo del cigarrillo se ha demostrado que contienen varias sustancias venenosas. El consumo de cigarrillos y el alcohol se han relacionado con enfermedades varias. Dejar de fumar definitivamente reducir las posibilidades de varias otras enfermedades, aparte de la diabetes.

Los magros buenos hábitos alimenticios, tales como;

- Reduzca el consumo de alimentos grasos y juncos
- Coma más de los peces y las aves (sin piel es mejor).
- El ajo reduce el colesterol de la presión arterial, añadirlo a su plan de comidas de vez en cuando.
- Reducir el número de huevos que llevará a 3-4 por semana (mejor hervidas que frito).

- Reducir la ingesta de sal a menos de 5.8grams todos los días.
- Coma más verduras y alimentos ricos en fibra, especialmente frutas

Por último, un seguimiento constante de su nivel de glucosa en sangre en ayunas, ya que esta es la única manera de saber cuándo se está metiendo en problemas.

# Poderoso Tratamiento Natural para Controlar la Diabetes

Hay muchos estudios que muestran que el tratamiento natural de la diabetes a base de hierbas, aceites y sus subproductos son muy eficaces en el mantenimiento de niveles saludables de azúcar en la sangre y controlar los efectos de la diabetes. Esto no quiere decir que uno debe dejar de consultar a su médico. De hecho antes consultar a su médico y la exploración de una cura natural para la diabetes no deben ser mutuamente excluyentes, ambas opciones deben seguir a la par.

Antes de medicamentos, la diabetes se trata siempre de forma natural. Sin embargo, la necesidad de gratificación inmediata y la velocidad ha permitido a la ciencia médica para acelerar el proceso con medicamentos.

En el 90% de los casos, la dieta y el equilibrio nutricional puede prevenir la diabetes, y el derecho de alimentos y nutrientes también ha demostrado que cura la diabetes, o mejor dicho, invertir el efecto de la diabetes sobre el organismo.

Existen dos tratamientos secretos naturales de la diabetes, mientras que éstos pueden ser conocidos por algunos, a algunos que son nuevos, y por lo tanto secretos.

**A. sangre purificada - incluido en una buena limpieza a base de hierbas total del cuerpo.**

Nuestros cuerpos son bombardeados con toxinas a diario, por no hablar de toda nuestra vida. Debemos de vez en cuando someterse a una desintoxicación del cuerpo completo, especialmente una desintoxicación de la sangre. De hecho, yo personalmente someterse a una desintoxicación del cuerpo completo anualmente, y yo me quedo en un sistema de limpieza de colon suave continua. Este proceso es importante para librar al cuerpo de toda la mala comida que hemos ingerido, y los efectos sobre el medio ambiente en nuestros cuerpos envejecen.

La sangre cleanse incorporan normalmente en una limpieza de cuerpo entero, de hecho, eliminar la sangre de toxinas que contribuyen a la hiperglucemia.

**B. El aceite de linaza y Omega-3 aceite de linaza y queso Cottage y mezclaron en un batido de proteína de pequeño tamaño pueden reducir los efectos de la diabetes.**

Dicho sea de paso, mientras que este ha sido promovida como una cura natural para el cáncer, he tenido la gente me dice que ha trabajado para ellos y revertir los efectos de la diabetes, tanto es así que lo aclaman como un remedio natural para la diabetes. El aceite de pescado es rico en omega-3 los ácidos grasos, que un beneficioso en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones relacionadas con la diabetes.

Muchos tratamientos naturales de la diabetes se encuentran en las hierbas. Muchas hierbas siempre han sido utilizados en el tratamiento de la enfermedad. Sin embargo, como es bien sabido, hierbas trabajan para ellos, pero para hacerlo con eficacia que tienen que ser tomadas de forma coherente.

Esto no debería ser un problema, porque las hierbas son los alimentos de la madre naturaleza y por lo tanto como una cura natural para la diabetes propuesto, los resultados positivos con ser a largo plazo y sostenida. Algunas hierbas, como el ginkgo biloba, la canela, el ajo, la cebolla, el agracejo, raíz de bardana son efectivos en el tratamiento natural de la diabetes. Tés nocturnas antes de acostarse con algunas de estas hierbas promover niveles normales de azúcar en la mañana siguiente.

Por último, en última instancia, la mejor forma de curación de la diabetes y el alivio es la reducción de la ingesta de azúcar.

## Nuestra Recomendación

Esperamos hayas disfrutado este reporte donde te explicamos todo sobre la diabetes. Si quieres aprender exactamente como controlar la diabetes te recomiendo darle una leída a la guía “Curando Diabetes”

En esta guía exclusiva vas a descubrir paso a paso como tener bajo control la diabetes. Conoce mas en:

=> <http://www.CurandoDiabetes.com>

