

DIABETES

2/3/21

Prevención, posible reversión y tratamiento
desde varios paradigmas holísticos

@CentroFormacionHolistica

<http://medicinaholisticageneral.com>

David Garcés

@osteopatiaDavidGarces

Contenido

Diabetes	6
El Páncreas	6
Factores	6
Signos	6
Diabetes	6
Causas	7
Enfermedad Pancreática	8
Alteraciones receptores insulina	8
Diabetes Mellitus por envejecimiento	8
Fisiotpatología	9
Clasificación de la Diabetes	10
Tipo I:.....	10
Tipo II:.....	10
Tipo III:.....	10
Gestacional:	11
Cuadro Clínico.....	11
Manifestaciones graduales, poco claros:	11
Aparato digestivo:.....	11
Hígado y vías biliares:.....	11
Aparato circulatorio:	11
Aparato respiratorio (más frecuente en enfermos obesos):.....	11
Aparato urogenital:.....	12
Piel:.....	12
Ojo:.....	12
Sistema Nervioso:	12
Sangre:.....	12
Trastorno metabolismo:.....	12
Complicaciones de la Diabetes Mellitus:.....	12
Resumen.....	13
Tratamiento holístico	14
Principales medicamentos naturales antidiabéticos. Trofología.....	17
Hidroterapia	21
Hidroterapia recomendaciones.	22
Barroterapia	22
Toma de barro o arcilla por vía oral.....	23

Helioterapia.....	23
Pares Biomagnéticos.....	24
Biodecondificación.....	26
TIPO I:.....	26
TIPO II:.....	26
Terapia Clark.....	27
DIABETES tipo 1 y tipo 2.....	27
Suplementación para la Diabetes.....	28
El ÁCIDO LIPOICO.....	28
Picolinato de CROMO.....	28
Atracciones especiales TROPISMOS.....	29
Frecuencias Clark.....	29
Diabetes.....	30
Naturoterapia.....	30
Tratamiento CDS.....	32
Auriculoterapia.....	32
Micoterapia.....	35
Askorbato K-HdT.....	35
Coprinus.....	35
Maitake.....	35
Reishi.....	36
Champiñón del Sol.....	36
Tratamiento.....	37
Mantenimiento.....	37
Homeopatía.....	37
Iridología.....	38
Reflejo del Páncreas en el Iris.....	44
Restos metabolismo glucosa. Tristeza, pesadumbre.....	44
Nutrición.....	45
Una alimentación saludable para un diabético incluye.....	45
Planificación de las comidas para la diabetes tipo 2.....	45
Funciones.....	45
CÓMO AFECTAN LOS CARBOHIDRATOS AL AZÚCAR EN LA SANGRE.....	45
PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS PARA LOS NIÑOS CON DIABETES TIPO 2.....	46
PLANIFICACIÓN DE COMIDAS.....	46
COMER UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS.....	47

Métodos para planificar las comidas	48
Método del plato	48
El método del plato muestra la cantidad de cada grupo de alimentos que debe comer. ...	49
Tamaños de las porciones	49
Otras propuestas de alimentación	49
Haga ejercicio aeróbico	50
Haga entrenamiento de fuerza para aumentar la masa muscular	50
Haga ejercicios de estiramiento.....	51
Evolución	51
Analítica.....	52
En un hemograma se analiza	52
En cuanto a los elementos y valores normales de una bioquímica	52
Información Equivocada Sobre La Diabetes.....	54
MITOS DE LA DIABETES	54
Glosario	57
Glucagón.....	57
Fibrosis Quística	57
Catecolamina	57
Glucocorticoides	57
Lisis.....	57
Glucogenólisis.....	57
La hormona del crecimiento.....	57
Insulina	57
ATP	58
Parotiditis	58
Rubeola.....	58
Coxsackie.....	58
Fiebre Aftosa.....	58
Encefalomiocarditis.....	58
Diurético.....	58
Tiazida	59
Fenitoína.....	59
Anticonceptivos orales	59
Ácido Nicotínico	59
Fenotizaina	59
Hiperinsulinémica	59

Progestina.....	59
Hemocromatosis.....	59
Acromegalia.....	60
Acantosis nigricans.....	60
Síndrome progeroide.....	60
Lipodistrofia.....	60
Síndrome de Turner.....	60
Síndrome Klinefelter.....	60
Diabetes lábil.....	60
Pancreatitis.....	61
Tiroxina.....	61
Angorpepectoris.....	61
Pielonefritis.....	61
Necrosis Papilar Renal.....	61
Necrosis Tubular Aguda.....	61
Toxemia gravídica.....	61
Cetoacidosis.....	61
Ceto: Rico en grasa.....	62
Chancarro.....	62
¿Qué es una prueba de hemoglobina A1c (HbA1c)?.....	62
Ácido Gálico.....	62
Referencias.....	63

Diabetes

Este documento es un resumen de diferentes autores, y su opinión, y no tienen ninguna validez terapéutica, ni sustituye ninguna prescripción médica. Consulte siempre a su médico.

El Páncreas

Órgano glandular (produce hormonas), de secreción exocrina y endócrina. Es retroperitoneal situado posterior-inferior al estómago entre la concavidad del duodeno y el hilio esplénico. De forma cónica con un proceso unciforme medial e inferior. De longitud entre 15-20cm, y anchura de 3-8cm, y un grosor de 1.3-2.5cm; peso inferior a los 100gr. La cabeza se sitúa en la concavidad del duodeno o asa duodenal formada por la segunda porción del duodeno. Segrega insulina, glucagón, polipéptido pancreático y somatostatina para regular la cantidad de glucosa en sangre. También produce enzimas que ayudan a la digestión de alimentos. Se hallan acúmulos celulares denominados islotes de Langerhans de células especializadas:

- Células alfa: producen glucagón, eleva nivel glucosa en sangre
- Células beta: producen insulina, disminuye los niveles de glucosa en sangre
- Células delta: producen somatostatina
- También hay células PP y DI de las que poco se sabe

Factores

- Patología osteopática del occipital, C1 y C2
- Patología osteopática de las vértebras D5 a D9

Signos

- Perturbaciones glandulares
- Vientre elástico
- Molestias epigástricas después de comer
- Cansancio
- Actitud antálgica en flexión ligera hacia delante
- Heces de color claro
- Sofocos después de comer
- Hipersensibilidad a los olores, especialmente perfumes
- Preferencias de comidas muy especiadas o ácidas

Osteoarticulares

- Dolores en la charnela lumbosacra
- Dolores en la articulación sacroilíaca izquierda
- Dolores en la vértebra D9
- Irritación en la inserción del elevador de la escápula izquierda

Diabetes

Se tiene la idea que la diabetes no es curable. Es una enfermedad que destruye el organismo silenciosamente y muy rápido. El diagnóstico temprano es clave para un tratamiento sencillo y con menos complicaciones. Relacionada directamente con la alimentación, al igual que la alimentación nos mantiene unidos a nuestro entorno. La hidroterapia es fundamental, con la combinación de fitoterapia.

Veremos que un diabético se caracteriza por una gran impureza en la sangre, son cuerpos en descomposición orgánica y se puede evitar, mediante terapias y alimentación (además de los medicamentos alopáticos).

Es una manifestación clínica de un trastorno del metabolismo intermedio, caracterizado por su evolución a la cronicidad; de causas múltiples.

Uno de los principales problemas de salud pública, por enfermos y muertes.

Eleva la glucosa en sangre:

- a) por deficiencia de secreción de insulina
- b) trastorno biológico que le impide a la glucosa realizar su función

La insulina se produce en los islotes de Langerhans, sintetizándose en las células beta y se envía por estímulos. Varios elementos intervienen en el estímulo enzimático para así funcionar la insulina.

Causas

- Predisposición genética (indios Pima 35% de su población). Los % de que sus descendientes la adquieran aumentará o disminuirá de acuerdo a su historial de vida.
- Factores ambientales:
 - o Obesidad: 90% de los casos. Sensibilidad disminuida a la insulina en tejido graso, músculo e hígado.
 - o Edad: la tolerancia a la glucosa disminuye con la edad.
 - o Exceso alimentos: Alimentos ricos en harinas refinadas, azúcares refinados, alcohol, carne, alimentos procesados, enlatados, refrescos.
 - o Stress: vida agitada, cirugía, infecciones, etc. El glucagón, catelcolaminas, glucocorticoides y hormona del crecimiento estimulan el uso de la grasa almacenada, produciendo desechos (arterioesclerosis) e interfiriendo en la respuesta a la insulina.
 - o Infecciones virales: Parotiditis, rubeola, coxsakie, encefalomiocarditis.
 - o Medicamentos: disminuyen tolerancia a la glucosa. Glucocorticoides, diuréticos (tiacidas), fenitoínas, anticonceptivos orales, ácido nicotínico (Vit B3), fenotiacinas, aspirina, citotóxicos en cancerígenos, tranquilizantes, etc.
 - o Hormonales:

Hipoinsulinémico (-)

Hiperactividad endocrina

Hipoactividad

Hipoparatiroidismo

Deficiencia Hipofisaria

Lesiones Hipotalamias

Hiperinsulinémicas (+)

Resistencia a la insulina

Hiperactividad

Glucocorticoides

Progestina

Estrógenos

Hormona del crecimiento

Acromegalia

Glucagon

Hipoactividad

Deficiencia hormona crecimiento

Enfermedad Pancreática

- a) Neonatal
 - a. Ausencia congénita islotes
 - b. Inmadurez funcional secreción insulina
 - c. Diabetes transitoria del recién nacido
- b) Posinfancia
 - a. Adquirida, traumática, infecciones, tóxicas, neoplásicas
 - b. Hereditaria: fibrosis quística, hemocromatosis

Alteraciones receptores insulina

- a) Defecto receptores insulina:
 - a. Lipodistrofia congénita
 - b. Virilización acantosis nígricans
- b) Anticuerpos receptor de insulina
 - a. Alteraciones inmunes
- c) Otras causas
 - a. Errores innatos del metabolismo
 - b. Síndrome resistencia de la insulina
 - c. Alteraciones neuromusculares hereditarias
 - d. Síndrome progeroide
 - e. Síndrome intolerancia a la glucosa secundaria a obesidad
 - f. Alteraciones psicogénicas: Síndrome Down, Turner, Klinefelter

Diabetes Mellitus por envejecimiento



Fisiopatología

Fisiopatología: disminución de la acción de la insulina, secundaria a una disminución de su secreción, o insensibilidad de los tejidos.

Alteración elevación de la glucosa en sangre por disminución de la captación de glucosa circulante en sangre y una mayor gluconeogénesis hepática (producción de energía a partir del glucógeno hepático). Cuando glucosa en sangre $>180\text{mg}/100\text{ml}$ se elimina glucosa por orina, presentando deshidratación, poliuria (mucho orina), polidipsia (sed intensa).

El cuerpo emplea el músculo como alimentación (proteólisis), disminuyendo masa muscular, apareciendo el síndrome de polifagia (mucho hambre).

Con gran cantidad de glucosa ahora en todo el organismo, proliferan las bacterias, provocando complicaciones patológicas.

En su historia, si la relacionamos con factores genéticos, al inicio de la gestación, su progreso y afianzamiento dependerá del individuo. Así, sujetos de alto riesgo que, de padres diabéticos, presentarán intolerancia a la glucosa en situaciones de estrés (diabetes subclínica) o espontánea (diabetes latente). Diabetes Mellitus clínica, los que presenten glucosa elevada, eliminación glucosa orina (glucosuria), intolerancia a la glucosa y otros síntomas. Después vendrán las afecciones oculares, cardíacas, renales y del sistema neurológico con un trágico desenlace si no hay la suficiente atención por los hábitos saludables.

Una combinación natural de gran ayuda en la modulación de los síntomas Sábila, nopal y xoconostle.

Clasificación de la Diabetes

Insulinodependientes (Tipo I). Perfil joven y delgado, presentan mayores complicaciones.

No insulinodependientes (Tipo II). Persona mayor y obesa.

Tipo I:

Insulinodependiente

Juvenil (generalmente antes de los 40 años)

Diabetes lábil

Tendencia a la cetosis

Insulinopenia

Presencia elevada de anticuerpos

Tipo II:

No insulinodependiente

Diabetes Adulta

Diabetes Estable

Tolerancia a la glucosa que mejora con la pérdida de peso

Suele presentarse después de los 40 años

Factor hereditario autonómico dominante

Obesos- No obesos

Tipo III:

Enfermedad pancreática (pancreatectomía, pancreatitis)

Hormonal: del crecimiento, tiroxina, glucocorticoides, inducida por drogas

Compuestos químicos: tiazidas, difenilhidantoinato, aloxana, estreptozin

Anormalidad en el receptor de insulina: lipodistrofia congénita, acantosis nigricans

Anticuerpos receptor insulina

Síndromes genéticos: dawn, kline, felter

Otros: diabetes de poblaciones mal nutridas, por envejecimiento

Gestacional:

Diabetes Mellitus transitoria del embarazo

Cuadro Clínico

Manifestaciones graduales, poco claros:

- infecciones frecuentes piel, comenazón, prurito
- infecciones vaginales
- inflamación pene
- inflamación encías combinada con infecciones
- furúnculos en diversas partes cuerpo
- retardo cicatrización
- disminución fuerza piernas
- impotencia sexual
- disminución capacidad física y psíquica (depresión, cansancio, bajo peso, mucha sed, dolor de cabeza, dolor en todo el cuerpo –ataque multineurítico)
- gran apetito y voraz (polifagia)
- sed (polidipsia) principal molestia
- mucha orina y también nocturna (Poliuria y nicturia)

Aparato digestivo:

- lengua seca, resquebrajada y saburrosa (blanca)
- saliva ácida, encías inflamadas o relajadas infectadas y con hemorragias
- pérdida dental, piorrea, aflojamiento
- diarreas frecuentes, eliminación de grandes cantidades de grasa por las heces

Hígado y vías biliares:

- hepatitis icterica
- cirrosis hepática
- hígado graso
- colecistitis y litiasis vesicular, inflamación y cálculos

Aparato circulatorio:

- angiopatía diabética: lesión tardía de capilares por depósitos de colágeno y mucoproteínas en el interior de los vasos, provocando hemorragias en riñón, retina, sistema nervioso y piel. Se puede encontrar en fases tempranas.
- Arterioesclerosis: en países consumidores de grasas animales, EE.UU. 70% de los diabéticos. En mujeres más complicaciones en corazón, angor pectoris, infartos.
- Hipertensión arterial: habitual a partir de los 45 años
- Gangrena diabética: en aumento por los pésimos hábitos alimentarios

Aparato respiratorio (más frecuente en enfermos obesos):

- Faringo rinosinusitis
- Bronquitis crónica
- Enfisema pulmonar

Aparato urogenital:

- Infecciones crónicas vías urinarias, glomerulonefritis, pielonefritis crónica, finalmente insuficiencia renal crónica
- Disminución o impotencia sexual
- Prurito vulvar o comezón, vulvovaginitis

Piel:

- Prurito o comezón, desencadenan infecciones y heridas
- Furúnculos, ántrax
- Piel seca y poco sudor
- Heridas se infectan continuamente y no cicatrizan rápidamente

Ojo:

- Hemorragias
- Cataratas
- Disminución visión
- Infecciones frecuentes (conjuntivitis)
- Ceguera
- Retinopatía diabética, a partir de los 55 años y con grave ceguera

Sistema Nervioso:

- Neuralgia: nervio trigémino, crural e intercostal, ciática bilateral
- Alteración sensibilidad en el cuerpo
- Pie quemante o ardor planta del pie
- Abolición sensibilidad vibratoria
- Neuropatía diabética después de una situación de estrés
- Dolor de hueso con destrucción tejido óseo y articulaciones por disminución riego sanguíneo tobillo, dedos y rodilla
- Úlceras diabéticas neurotróficas: callos que forman verdaderas úlceras, dolorosas al final
- Proceso febril por infecciones

Sangre:

- Hiperglicemia. Elevación de la glucosa constante. Cifras normales entre 70-110 o 80-120
- Hiperlipemia

Trastorno metabolismo:

- Deficiente utilización carbohidratos en células hepáticas y musculares
- Retraso en asimilación carbohidratos provocando hiperglucemia y glucosuria (**más abundante con aditivos alimentarios, harinas blancas y productos cárnicos**). Mucho apetito.
- Alteración metabolismo proteínas y grasas, producción cetónica, elevando caseína. ¿

Complicaciones de la Diabetes Mellitus:

- Retinopatía diabética: 25% de diabéticos insulín dependientes o jóvenes se presenta ceguera.
- Cataratas
- Conjuntivitis y derrames crónicos

- Formación de redes de vasos disminuyendo la visión
- Glaucoma
- Nefropatía diabética (daño renal): glomeruloesclerosis, nefrosis tubular, pielonefritis, arterioesclerosis, papilitis necrosante, necrosis tubular aguda, toxemia gravídica. Todas llevan a una insuficiencia renal crónica.
- Neuropatía diabética. Neuropatía periférica.
- Neuropatía periférica. Lesiona terminaciones nerviosas de grupos musculares. Más frecuente en insulino dependientes. Dependiendo la región del vaso o vasos dañados.
 - o Síntomas de dolor, disminución sensibilidad extremidades, calambres, frialdad, disminución fuerza y agotamiento extremo
 - o Intensificación nocturna
 - o Depresión y falta de hambre
 - o Ausencia reflejos tendinosos profundos
 - o Neuritis intensa
- Síntoma más frecuente dolores ardorosos (como agujas, quemadura intensa en la piel, sobre la planta del pie, o en cualquier zona)

Resumen

Complicaciones agudas:

- Infecciones
- Cetoacidosis
- Coma hiperosmolar sin cetosis
- Acidosis láctica

Complicaciones crónicas oculares

- Cataratas
- Retinopatías
- Ceguera

Cardiovasculares

- Infarto miocardio
- Arterioesclerosis (generalizada)
- Enfermedad vascular periférica
- Hipertensión

Renales

- Glomeruloesclerosis nodular o difusa
- Pielonefritis
- Papilitis necrosante
- Infecciones urinarias
- Insuficiencia renal crónica

Neurológicas

- Neuropatía periférica
- Disfunción autonómica
- Lesiones pares craneales
- Amiotrofia

Cutáneas

- Dermopatía diabética
- Necrobiosis lipoídica de los diabéticos

Metabólica

- Hiperlipoproteinemia

IMPORTANTE ALIMENTACIÓN PREVENTIVA, disminuir glucosa en sangre, estimular funcionamiento de todas las células, además del páncreas.

En las experiencias clínicas alópatas he observado que un insulino dependiente, con fe, constancia, ganas y disciplina. Tratamiento a base de chancarro, tronadora, prodigiosa, complementos de proteínas y algas, terapia de barro, agua y sol, son indispensables en el proceso y su erradicación.

Tratamiento holístico

La diabetes es necesaria considerarla como una enfermedad provocada por una mala nutrición y, como una enfermedad crónica.

1. Importancia de la alimentación actual para evitar la diabetes

Harinas blancas, sin el contenido de su matriz y cáscara y café, que estimula el organismo y daña el riñón y provoca alteraciones nerviosas en el diabético, ambos producen estreñimiento.

Conservantes y aditivos, alteran los índices de glucemia en sangre, elevándola y modificando el efecto de los medicamentos antidiabéticos.

En las sociedades avanzadas, de media hay un exceso de 60% de calorías y un 30% de sal. Predispone a la hipertensión y la obesidad (más sensible a las enfermedades). También los niños al azúcar refinado.

El azúcar refinado lesiona el estómago, vesícula, páncreas... predisponiendo a las enfermedades.

Exceso de alcohol, produce descargas en el páncreas, procesos inflamatorios, desnutrición, colitis, alteraciones mentales, sobrecarga hepática. Provoca obesidad y solo calorías. A nivel diabético, lesiona crónicamente el riñón.

El estilo de vida, los hábitos alimentarios fuera de casa: refrescos, dulces, alimentación "chatarra", pan blanco, carnes, chocolate, cerveza, postres, tortillas (México), cocteles de frutas mal mezcladas –se fermentan casi como el alcohol-, provocan inflamación abdomen.

Alimentación ácida. Proporciona energía. Harinas, lácteos, azúcar refinado, cereales, carnes, huevos.

Alimentación alcalina. Construye, restaura y conserva los órganos, protege de enfermedades. Frutas, verduras.

La proporción sanguínea debe ser 70-80% alcalina y 20-30% ácida.

En el diabético: carnes, harinas y azúcares son los alimentos más ácidos y deben ser evitados. Existen productos no cárnicos con más proteínas.

Tratamiento: té de matriarca, chancarro, tronadora, ortiga, prodigiosa, pasiflora, licuado de nopal, xoconostle y sábila. Ayunos. Geoterapia, hidroterapia, helioterapia, reflexor, lavados de sangre. En dos semanas los niveles de glucosa bajan.

2. Principales alimentos preventivos y curativos de la diabetes

El éxito de la dieta en el tratamiento de la diabetes consiste en DISMINUIR CALORIAS, CONSERVANDO CARBOHIDRATOS (CH).

Japón y Oriente, emplean dietas ricas en carbohidratos y bajas en calorías.

India, 65% calorías a partir de CH.

China, dietas ricas en arroz 70%

Retirando las grasas animales se impide el desarrollo de arterioesclerosis en diabéticos. Incrementando complejo B, lecitina, vitamina E, magnesio y enzimas que bloquean el exceso de grasas, facilitan mejorar su evolución.

Los CH son fuente primordial de energía, y las grasas deberán ser ingeridas por vía oral. En caso contrario, el uso de glucógeno hepático y tejido graso almacenado consumido, desencadenan comas diabéticos que pueden poner en peligro su vida.

Se deben consumir junto a minerales, enzimas y vitaminas y su ausencia no permite la digestión de los tres sustratos energéticos (grasas, proteínas, carbohidratos).

En la terapia holística, se estimula y refuerza el sistema inmunitario, evitando la intoxicación.

La psique también la debemos tener en cuenta: agotamiento laboral, dudas, angustias, preocupaciones, prisas, uso de excitantes, escaso cuidado de la piel, mala respiración, falta de reposo y ejercicio, falta del alimento del alma (el amor a nosotros mismos).

Evitar el tabaco, intoxicación por dióxido de carbono y plomo, por la mala calidad de la sangre.

Los diabéticos se caracterizan por una gran impureza en su sangre, crónicos, cuerpos en descomposición orgánica (se puede evitar). Además de hígado y páncreas, se altera la vista, la función sexual, pulmonar, cardíaca-vascular, etc.

Los requerimientos base de los sustratos son 15% Proteínas, 30% Grasas, 55% Carbohidratos (tanto un diabético como no, la mínima ingesta de CH será de 150g/día)

En general para calcular la cantidad de calorías de una persona, su altura la multiplicamos por 30, resultando para 1,70metros 2.100 calorías. Disminuirán o no en base a su estado de salud.

Por lo general los alimentos crudos son más recomendables.

Algunas verduras contienen gran cantidad de inulina, un almidón que gracias a una diastasa denominada inulasa, descompone el carbohidrato en fructosa y no en glucosa, evitando la necesidad de insulina:

- Alcachofa

- Raíces de achicoria (baja los niveles de azúcar de entre el 20 al 40% cuando está elevada)
- Tubérculos de aguaturna
- Salsifís
- Crosnes del Japón
- Enula campana

Entre algunos alimentos hipoglucimiantes:

- Cebolla. La glucoquinina estimula los islotes de Langer Hans, Vitamina B y C, azufre, fósforo, flúor, potasio, ácido salicílico, secretina (estimula al páncreas fermentos digestivos)
- Manzana. Fructoquinasa, reduce la fructosa sin intervención de insulina.
- Berros. Minerales y oligoelementos.
- Alcachofa. Inulina y glucoquinina.
- Chucrut. Vitamina C, evacua jugos y gases pútridos, refuerza nervios, úlceras, antianémico, ácido láctico (arterioesclerosis, gota, reuma, hepáticas)
- Aguaturna, salsifís y achicoria. Tal como la avena, gran cantidad de inulina.
- Lechuga. En formato tintura (alcoholatura 50-60 gotas antes de los alimentos)
- Espárragos. Disminuye azúcar en orina. Altamente diurético, pero no aconsejado por cistitis.

Elevar el consumo de fibras, reducimos insulina y antidiabéticos orales.

Una relación estrecha peso-estatura con la obesidad y la diabetes. Cuando los pacientes mayores de 45 años pesaban menos de lo que medían, la diabetes disminuía de manera drástica.

Hombres: peso 10% menos de lo que miden. $Talla - 10\%Talla = \text{Peso}$

Mujeres: peso 15% menos de lo que miden. $Talla - 15\%Talla = \text{Peso}$

La celulosa, es el principal componente de la fibra vegetal, ayuda a asimilar y regular la digestión y el metabolismo.

Vitamina E. Proporciona beneficios cardiovasculares (gangrena y estados de ceguera), sobre todo miembros inferiores que son los más alterados en la diabetes. Se encuentra en grandes cantidades en el germen de trigo, pero deben evitarse todas las grasas insaturadas (aceites de cártamo, girasol, ajonjolí, maíz) pues contienen sulfato ferroso que inactivan su función

Vitamina B (piridoxina). 2mg/día. Interviene en el metabolismo aminoácidos. En una dieta rica en grasas y proteínas animales, se precisan hasta 500mg/día. En déficit, el triptófano (aminoácido esencial) no se utiliza, sintetizándose ácido xanturémico (provocando daño pancreático). Puede determinar la aparición de la enfermedad. Tiene un efecto similar a la insulina. Los granos de cereales integrales (trigo, centeno, avena, cebada), tienen un alto contenido en vitamina E y B.

Magnesio. Imprescindible en el metabolismo de los carbohidratos, y para el sistema nervioso. Su déficit en el diabético produce: irritabilidad, dolores musculares, taquicardia, comezón, picazón, fatiga crónica y en los hombres, impotencia. Los alimentos ricos en magnesio:

- Almendra, nueces, ajonjolí, soya, melaza de caña, aceite de germen, cacahuets, chícharos, frijoles, avellanas, pistachos

- Dolomita, elemento natural rico en calcio y magnesio.

En el caso que todavía quede tejido sano en el Páncreas, el magnesio y la piridoxina pueden detener el desarrollo de la enfermedad y disminuir la necesidad de insulina.

Vitamina A. En su ausencia se multiplican células mucomembranasas que taponan la salida de los enzimas del páncreas, provocando pancreatitis.

Lecitina de Soya. Previene arterioesclerosis y asociada con vitamina E, mejora la función circulatoria, eliminando las placas de calcio en las arterias.

Manganeso. Necesario para el uso de vitamina B y C, y colina (evita problemas cardiovasculares graves –infartos, trombosis, gangrenas-). Se encuentra mayoritariamente en:

- Avellanas, Duraznos, Aceite Germen Trigo, Camotes o Boniato, Ajonjolí

Cromo. Esencial para el funcionamiento de la insulina, produciendo el factor de tolerancia a la glucosa (activador o desactivador). Lo podemos encontrar en:

- Granos integrales, levadura de cerveza (vitamina B e inositol –antineurítico-, vascular)

Estrés. En condiciones de estrés, la glucosa se dispara en sangre.

Principales medicamentos naturales antidiabéticos. Trofología.

Los efectos directos en páncreas y circulación general, disminuyendo la glucosa en sangre.

Ajo. En té: medio litro de agua, 2 dientes de ajo, hervir 10min, reposar y tomar durante 1 mes

Berros. En té: 4 cucharadas de berros picados en 1litro de agua, hervir 10min, reposar y tomar durante 1 mes. En ayunas en jugo. Ensaladas.

***Cebolla. Tomar dos cucharadas de jugo de cebolla en ayunas y dos por la tarde (con zumo de limón). Hervir 5min un litro de agua, tres dientes de ajo, 2 cucharas de jugo de cebolla.

***Damiana de California. Mucha vitamina E, efectos antidiabéticos potentes y además es un estimulante hormonal muy importante. Hervir un litro de agua, dos cucharadas de damiana y de naranja, agregarle limón.

Correguela. Hervir por 5min 1litro agua con 2 cucharadas de raíz. Colar y tomar durante 1 mes.

Higo. Hervir 3 hojas de higuera en medio litro de agua durante 15min. Tomar en ayunas y por la tarde.

Limón. Medio vaso de jugo de limón 3 veces al día con popote. Hervir la piel de dos limones con un litro de agua, tomar dos veces al día.

**Mijo. Hervir 3 cucharadas en 1litro de agua 5 min. Tomar dos veces al día, durante 1 mes.

Avena. Batir 20gr de harina de avena en 300gr de agua. Tomar una vez al día 4 veces/semana.

Palo de pájaro. Hervir dos manojos de corteza por 5min. Tomar durante 1 mes.

Pezuña de vaca. Hervir 10min tres hojas en 1l de agua. Tomar durante 2 meses.

Valeriana. Tintura 10 gotas 4 veces/día. Hervir dos cucharadas en 1l de agua 10min.

Cacahuets. Con control exhaustivo de colesterol y lípidos. Hervir 10 cacahuets con cáscara, con el agua del remojo de una noche. Se toman como agua.

***Romero. Principal remedio natural antidiabético y de aplicación general. Hervir 3 cucharadas de romero seco en 1l de agua 10min.

Agrimonia. También eficaz hepático. Hervir 3 cucharadas en 1litro agua 15min. Tomar 1 mes.

***Alhova (Fenogreco). Efectos parecidos al aceite de hígado de bacalao. Hervir 2 cucharadas de semilla en medio litro de agua, hasta que reduzca a la mitad. Tomarlo todos los días en ayunas, en 9 días, descansar una semana y volver a tomarlo otros 9, durante 4 períodos.

Arándano. Hervir 5gramos en 1litro agua 5min.

***Enebro. Uno de los que más estimulan el sistema hormonal, incluidos los islotes de Langerhas. Triturar 10 bayas en agua y tomarlas una semana, suspender durante una semana. Así en tres ocasiones, comprobando los niveles de glucemia.

Eucalipto. Por sus taninos es antidiabético. Hervir 3 cucharadas de hojas en 1litro de agua 10min. También podemos triturar las hojas, tomadas en medio bajo de agua con zumo de limón, dos veces/día durante 3 semanas.

**Geranio Robert. Indicado para Glucosuria e hipoglucimiente. Hervir 3 cucharadas en 1litro de agua 15min. Tomar durante 1 mes.

Judías. Hervir 30gramos de vainas en 10min en 1litro agua. También la misma infusión con una cucharada de Gayuba y arándano. Tomar durante 1 mes.

Lampazo. Contiene inulina y taninos. Hervir 60gr en 1l de agua 10min. Tomar durante 1 mes. También una mezcla de 15gr lampazo, 40gr jugo ortiga, 20gr cebada en 1litro de agua 10min. Se le añade un zumo de limón y 40gr de jugo de berro y ortigas frescas. Tomar 4 tazas diarias.

Olivo. Hervir 3 cucharadas de hoja de olivo en 1lro de agua 10min. Tomar 1 mes.

Ortiga. Hervir 4 cucharadas de ortiga fresca en 1litro de agua 15min. Tomar 1mes.

Zarzamora. Utilizada en pueblos balcánicos como hipoglucimiente. Hervir 3 cucharadas en 1litro de agua 15min. También como extracto fluido 30 a 50 gotas antes de las comidas.

Cáñamo Común. Mezclar semilla en polvo en medio vaso de zumo de limón 2 veces/día durante 3 semanas. También 3 cucharadas en un litro de agua. Tomar 1 mes.

****Culen o hierba de San Agustín. Glucosuriente e hipoglucimiente. Hervir 3 cucharadas de la raíz en 1litro de agua 15min. Tomar durante 3 semanas. También 2 cucharadas de hierba seca en medio vaso de agua durante 3 semanas.

Endrino. Hervir varias cucharaditas de flores en un cuarto de litro 5min. Tomarlo 3 veces al día durante 3 semanas.

Galega. Para pacientes de edad avanzada o se les detecto diabetes recientemente. Hervir 3 cucharadas de galega en 1litro de agua 4 minutos. Tomar frío.

*****Nogal. Hervir 3 hojas de nogal en 1 litro de agua 5 minutos.

Perifollo. Hervir una cucharada de semillas en una taza de agua 5 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas/día durante 1 mes.

Pie de león. Hervir una cucharada en una taza de agua 5 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas/día durante 1 mes.

Vara de Oro. Hervir una cucharada en una taza de agua 3 minutos. Tomar 2 tazas al día, y en casos agudos cada 2 horas (utilizando hojas y raíces). También en tintura de 10 a 60 gotas/día.

Piñuela. Hervir 2 cucharadas en un 1litros de agua 10 minutos. Tomar durante 1 mes.

Matarique. Además de antidiabética, tiene efectos cardiacos. Con precaución. Hervir 2 cucharadas en 1litro de agua 5min. Tomar durante 1 mes.

Rapachingo. Contiene inulina y gran tonificante. Hervir 30gr de hojas y tallo en 1litro de agua durante 10min. También crudo en ensaladas.

Cardo. Contiene inulina, digestiva (despeja vías biliares y alcalinizante estómago). Hervir 40gr en 1litro de agua 10min. En extracto 30 gotas después de las comidas. También crudo en ensaladas con nopal, perejil nabos.

****Alcachofa. Gran cantidad de inulina, glucosuriente e hipoglucimiente. Hervir 4 pencas en 1litro de agua 10min. Tomar durante 2 meses. También jugo de alcachofa con un poco de vino blanco en ayunas durante 1 mes. Y en ensaladas crudas con nopal, xoconostle y sábila.

Escozonera. Contiene inulina. Raíz cruda en ensaladas.

Pimienta acuática. Glucosídico. 3 cucharadas de jugo con té de nogal a partes iguales durante 3 meses. También 3 cucharadas de jugo en medio vaso en ayunas durante 3 meses.

Caledonia. Muy tóxica, aunque eficaz hipoglucimiente. Hervir una cucharadita de la raíz en 2litros de agua 3 minutos. Tomar solo 1litro/día durante dos semanas.

*****Centaura áspera. Glucosuriente e hipoglucimiente. En dos cucharadas de tallo, hojas y cabezuelas verter agua hirviendo y dejar reposar. Una taza en ayunas y otra por la tarde, revisando el nivel de glucosa en sangre. También como extracto fluido, después de las comidas 10 gotas durante 3 semanas revisando el nivel de glucosa.

Tronadora. Glucosuriente. Hervir 3 cucharadas en 1litro de agua 10minutos. Tomar durante 1 mes. En extracto 30 gotas 3 veces al día.

****Nopal. Muchas aplicaciones combinado con sábila, xoconostle. Licuado en jugo de naranja, en ayunas durante 1 mes, descansando 1 mes. 4 periodos.

Coyol. Hervir 2 cucharadas en 1litro de agua 10 minutos. Tomar durante 1 mes. También carbonizando raíces y una cucharada en una taza de agua, tomando dos veces/día durante 3 semanas.

Ortiga. Contiene secretina (estimula el páncreas y la vesícula biliar). Hervir 3 cucharadas en 1litro de agua 10min. Tomar durante 1 mes. También como jugo y limón con un grano de sal, 3 veces/día, durante 1 mes.

*****Glaucio. Sin llevar una dieta específica, disminuye la glucosa. En extracto 20 gotas, 4 veces día durante 1 mes.

Alcachofera. Inulina. Cruda o en jugos según cantidad de glucosa en sangre. Medio vaso de jugo 3 veces/día. También *hervir* 10 hojas en 1litros de agua 10min, añadir limón, 3 veces día.

Escorzonera. Inulina. Hervir 2 cucharadas de flor y una de raíz picada en 1litro durante 15min. Tomar durante 1 mes.

Cabezuela. Efectos similares a la centaurea áspera. Verter agua hirviendo con 2 cucharadas de flor combinada con centaurea áspera. Tomar 2 veces/día (debe ser vigilado por el médico). En extracto 20 gotas después de las comidas 3 meses.

Chancarro o guarumbo. Antidiabética, asmática, cardiaca, hepática. *Hervir* 2 cucharadas en 1litro agua 10minutos. Tomar 3 meses. También en extracto, tomar 30gotas después de las comidas.

Tronadora o Hierba de San Pedro o San Nicolás. Hervir 40gr en 1litro con agua 10min. Tomar durante 3 meses. En extracto 40 gotas después de las comidas durante 1mes.

Prodigiosa o Atanasia Amarga o Hierba del Becerro. Hervir 3 cucharadas en 1litro de agua durante 10min. Tomar durante 3 meses. En extracto 30gotas 3 veces/día 3meses.

Tabla 1
Guía-resumen de las plantas medicinales más empleadas en el tratamiento de pacientes con diabetes mellitus tipo 2

Planta medicinal	Evidencia para DM2 (Natural standard evidence) ^a	Puntos claves	Dosis habituales
Melón amargo	C	Existen estudios en los que se administra por vía oral y subcutánea. Los datos de eficacia y seguridad no son concluyentes. No se debe recomendar. Usar con precaución en mujeres en edad fértil. Evitar su uso en niños, pacientes con alergia a calabaza o melón y en pacientes con déficit de G6PDH	2-3 gramos/día
Diente de león	C	Debido a que se puede confundir en la recolección con plantas con alcaloides de belladona no se puede garantizar la pureza del compuesto; pudiendo producir efectos atropínicos. Los datos de eficacia y seguridad no son concluyentes. No se debe recomendar. Usar con precaución en pacientes con alergia a caléndulas, crisantemos, ambrosía y margaritas. Evitar su uso en niños, pacientes con alergia a calabaza o melón y en pacientes con déficit de G6PDH. Tener especial precaución en pacientes tratados con anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios	90 gramos/día
Canela	C	Se considera segura cuando se usa como especia en los alimentos, y puede disminuir los niveles de glucosa en sangre. Un gramo de canela es aproximadamente media cucharita. Destacar que es un alérgeno de alto riesgo. Evitar el uso concomitante con anticoagulantes	1-3 gramos/día
Fenogreco	A	La evidencia del fenogreco para disminuir los niveles de glucosa en sangre en pacientes con DM2 es más importante. Se puede experimentar reacciones adversas gastrointestinales. Espaciar en el tiempo la administración de fenogreco con otros medicamentos por vía oral (tomar fenogreco 1 hora antes o 2 horas después)	5-100 gramos/día
Ginseng	C	El ginseng asiático o americano puede presentar acción como hipoglucemiante; sin embargo los resultados de eficacia en los ensayos clínicos no son concluyentes y limita una recomendación general	3-6 gramos/día (dividida en dos dosis antes de las comidas)
Gymnema	B	Es seguro recomendar Gymnema para reducir la glucemia en pacientes con DM2; sin embargo son necesarios más ensayos clínicos controlados. Alertar a los pacientes sobre su capacidad para aumentar la sensación del sabor amargo y disminuir la sensación del sabor dulce	400 miligramos/día
Ivy gourd	B	Los datos limitados de los ensayos clínicos existentes (con pequeño tamaño muestral) sugieren su capacidad para controlar la glucemia en pacientes con DM2. Se asocia con alteraciones gastrointestinales menores. No reacciones farmacológicas conocidas	1.800 mg/día; 6 gramos/día
Nopal	C	Se considera seguro cuando se consume dentro de una dieta equilibrada, pudiendo reducir los niveles en sangre de glucosa y colesterol. Utilizar con precaución en pacientes con anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios. Precaución cuando se administra junto a medicamentos metabolizados por el CYP-450	100-600 gramos/día
Cebolla	C	Se considera seguro cuando se consume dentro de una dieta equilibrada. Utilizar con precaución en pacientes con anticoagulantes, antiagregantes plaquetarios o antihipertensivos. Precaución cuando se administra junto a medicamentos metabolizados por el CYP-450	20 gramos de cebolla fresca tres veces al día. 25, 50, 100 y 200 gramos de extracto acuoso de cebolla
Ispágula	C	Se considera seguro cuando se consume dentro de una dieta equilibrada, pudiendo reducir los niveles en sangre de glucosa. Consumir con gran cantidad de agua. Tomar medicación concomitante 1 hora antes o dos horas después de Ispágula	5,2 gramos dos veces al día

G6PDH: glucosa-6-fosfato deshidrogenasa; CYP450: citocromo P450; ^a Natural Standard evidence-based gradingscale key: A, fuerte evidencia científica; B, buena evidencia científica; C, evidencia científica no clara; D, mala evidencia científica; E, muy mala evidencia científica.

Hidroterapia

De vital importancia en el funcionamiento de todo el organismo. Diurético, transporte, estímulo, regeneración, minerales, nutrición, glandularmente. Un buen funcionamiento glandular produce insulina en los islotes de Langerhans, volviendo al diabético tranquilo.

Principales aplicaciones:

- Oral. Mínimo un litro de agua diaria, independientemente de los té e infusiones. Estimula a los riñones y es un laxante perfecto.

- Vía rectal o lavativas. Efectúan limpieza casi completa intestino grueso, evitando la intoxicación, dolores de cabeza, etc. Una recomendada sería: 1,5litros de agua, 2 cucharadas de linaza, 2 limones partidos en cruz, una cebolla picada, 5 dientes de ajo. Hervir hasta consumir medio litro. Exprimir. Aplicar por vía rectal, reteniéndolo unos 5 o 10 minutos. 20minutos después tomar el siguiente licuado: medio nopal, medio xoconostle, 3cm de sábila, 3 hojas espinacas, 3 jugo de limones. Tomar sin colar. 2 veces por semana.
- Cutánea o externa. Estimulante glandular. Aumenta los nutrientes en el sistema nervioso.

Hidroterapia recomendaciones.

Diario

- Mañanas. Ducha de cuerpo completo, agua fría.
- Tarde. Baño de brazos, agua fría.
- Noche. Lavado de pie 1-2 min., agua fría.

Semanal

- 2 envolturas cortas de una hora
- 2 medios baños de media hora/semana, agua fría y en el mismo día, 2 baños de rodillas hacia abajo con agua fría de 10min.

Compresas de agua fría

- Abdomen de una hora/3 veces semana
- Tipo calcetín con agua fría, 5 min/3 veces día –en el caso de ardor plantar
- Muslos 10min/diario –en el caso de pesadez miembros inferiores
- Frente y posterior cabeza 20min/2 veces día, cambiándolas cada 5min –en el caso de presión alta, alteración movimientos, insomnio, ansiedad
- Pecho y espalda 10min/2 veces día –dolores precordiales, bronquitis, neuritis
- Brazos 20min/2 veces día, cambiándolas cada 5 min –alteraciones memoria, circulatorias a nivel de brazos

Baños de asiento

- Una vez al día 20 min. Disminuyen congestión pélvica y aumentan energía vital, estimulan sistema hormonal, retardan envejecimiento, fortalecen sistema glandular.
- Durante 30 días por la mañana, fricción de 15min por todo el cuerpo agua helada, a la misma hora, con una toalla áspera, siguiendo los meridianos, desde los pies al ombligo y luego de la cabeza al ombligo. Envolverse con un albornoz durante 10min y finalmente otra ducha de agua fría.

Barroterapia

En cualquier enfermedad. Ya se citaba en la Biblia, Códice Badiano, libro de Avicena, Khune etc.

Cataplasma fría de barro

- En abdomen toda la noche. Se amasa barro con agua de manzanilla, hielo y sal, aplicándolo en el abdomen por 3 horas diarias, durante 2 meses –antiinflamatorio

visceral y abdominal de hígado, páncreas, suprarrenales, estimula diuresis renal, secreción gástrica, descongestión abdomen. Intestino delgado.

- En forma de botas en piernas. Se amasa barro con té de árnica y sal fríos con un espesor de 2cm, cubriendo toda la pierna, durante toda la noche. Antes de la aplicación la pierna deberá estar elevada 30cm. Para evitar complicaciones circulatorias, neuropatía diabética y necrobiosis diabética –aumenta vascularización miembros inferiores, tonifica arterias y venas.
- En la cabeza, extendiendo una gasa doblada, se amasa barro con agua fría i sal, con un espesor de 3 cm, aplicando agua tibia en el pelo antes de la cataplasma. Una hora/2 veces día. Después de 2 semanas comprobaremos los beneficios. –dolores de cabeza, congestión intensa, insomnios, alteraciones conducta, depresión, congestión cerebral
- Sobre los párpados –previene hemorragias vítreas, formación de vasos en ojos, retinopatías, aumento capacidad drenaje, visión. Barre bacterias y hongos
- En los riñones, se amasará barro con agua de árnica y cola de caballo tibia, 3 horas día/2 meses. Desinflama riñones y carga uréica. –infecciones leves urinarias, peilonefritis, glomerulonefritis, hipertensión, infartos, etc

Baño de barro

- Un hoyo en tierra de 70cm de profundidad y ancho suficiente. Verter agua de árnica, cola de caballo y manzanilla, 200ml de vinagre de aguardiente. Primero el agua caliente para abrir poros durante 30'. A continuación, baño de agua fría de 4' envolviéndose en una sábana seca sin secar y reposar una hora. Durante el baño consumir infusión de cola de caballo y ortiga.

Toma de barro o arcilla por vía oral

De las más recomendables, pero requiere más precaución por el estreñimiento y la obstrucción intestinal.

- En ayunas, en una taza con agua tibia, agregar arcilla verde. Tomar litro y medio de jugos cítricos. –eficaz con colitis, gastritis, estreñimiento, neuritis digestivas

Baños de pie con arcilla

Revitalizan sistema venoso y arterial, sobre todo en la punta de los dedos

- Antes de acostarse. En un recipiente lo suficientemente profundo para los pies. Agregar agua hasta la media pierna. Añadir barro e introducir los pies realizando estiramientos durante 30 min. Enjaguar con agua de árnica fría. Secar y frotar intensamente con alcohol alcanforado, aplicando una franela en alto 30 min.

Helioterapia

Calcio, proteínas, vitaminas A, D, E, K, P y todo el complejo B. De vital importancia la vit C, previene descalcificación y retrasa el envejecimiento celular, mantiene el tono hormonal.

Baño de sol de cuerpo entero, exceptuando cabeza. Desnudo 30min/día, entre las 10-12 horas y las 17-18 horas.

Facilita la función pancreática, disminuye la inflamación, regenera las células productoras de insulina.

Ejercicio

Aumenta el flujo sanguíneo, flexibilidad corporal, estimula el movimiento de carbohidratos, elimina calorías, glucosa y toxinas. Evitar el sedentarismo. Elimina energía negativa. Evita el envejecimiento prematuro, principalmente de las nerviosas.

- Caminar y correr.
 - o Menores de 30 años, 30min/día, excepto con complicaciones diabéticas. Nadar 30min/día. Yoga. Saltar a la cuerda 15min/día. Aeróbico 20min/día
 - o Mayores de 30 años. Iniciar caminando 10min/día, e ir incrementando hasta 30min/día
 - o Gente grande. Caminar 2km/día

Bibliografía. Dr. Cruz, Abel. Diabetes y su cura natural. Selector 2001

Pares Biomagnéticos

Falsa diabetes mellitus:

Microbios como estafilococos aureus, Chlamydia Trachomatis, espiroquetas, algunos virus, salmonella typhi, amebiasis intestinal parasitaria, etc., pueden originar “falsas” diabetes por diversos motivos como el deterioro químico de la insulina contaminada por los desechos metabólicos tóxicos de estos gérmenes, que pueden estar en el páncreas o no.

Verdadera diabetes mellitus:

La acción armonizadora de cargas iónicas del Biomagnetismo puede corregir ciertas disfunciones y mejorar en algún grado la condición de estos pacientes.

Hipófisis – Bulbo raquídeo

Hipófisis – Hipófisis

Pineal – Pineal

Postpineal – Hipotálamo

Dormir en cama magnética con Polo (-). Usar plantillas y brazaletes con polos alternantes.

Diabetes enfermedad crónica

duodeno-riñón der.: diabetes mellitus

Falsa diabetes:

espiroqueta

(conducto páncreas-riñón izq)

enterobacter clocae

(colon desc=)

estafilococo

(epiplón derecho=, epiplón izq=)

herpes 5

(cáliz renal-uréter mismo lado)

bacilo

(estómago-píloro)

espiroqueta

(conducto vesícula-riñón der)

estafilococo

(cabeza de páncreas-suprarrenal)

parásito

(píloro-riñón izq)

salmonella

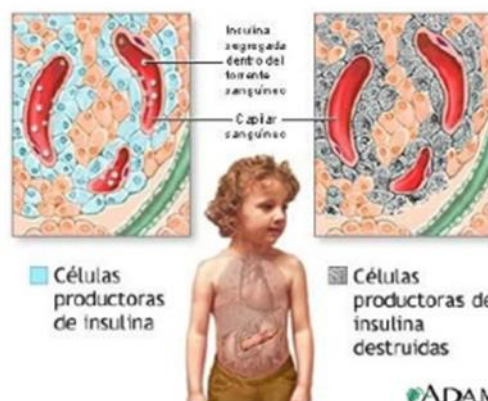
(trocánter mayor=)

○ 63.- Síndrome de Daniela (**Diabetes Mellitus Juvenil**) o tipo 1

○ Es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para controlar apropiadamente los niveles de glucemia.

○ Disfunción

- Hormona Crecimiento (glándula pituitaria) - Suprarrenales
- Costal - Hígado
- Epiplón - Epiplón



Biodecondición

TIPO I:

(Lado masculino del córtex, el derecho). **Prohibición o peligro de los cambios.** El azúcar no entra en la célula "Debo resistir porque hay un peligro". "La ternura es peligrosa para mí". "No quiero que entre el amor dentro de mí". "Horror al frío". "El amor es tóxico, peligroso (tocamientos sexuales, familiares que te quieren, pero te pegan, etc.) En estrés mental gasto azúcar. 80% "No reflexiono lo suficientemente bien". 20% "Hay que descargar energía (reparación)" Se repara siendo terapeutas = 2 síntomas. 1. No se gana dinero. 2. Nos culpabilizamos por no hacerlo bien.

TIPO II:

(Lado femenino del córtex, el izquierdo). **A menudo estas personas son hiperactivas, tienen la necesidad de acumular energía.** Si hay hemorragia en las cistitis = "Yo quiero dejar esta familia". Casi siempre diabetes implica: Casa dividida por dos. La Soledad del corredor de fondo. (Hombres diestros, mujeres zurdas). Hay una epidemia mundial → debido a las grandes migraciones. Reflexión: —Mi cuerpo es mi casa. Mi país y mi tierra es una extensión de mi cuerpo. Cuando otras personas entran en mi casa, no me toleran o no los tolero me aisló o me aíslan. Entonces: RESISTO||. Diabetes insípida (Eliminar líquidos): "Derrumbamiento, líquido peligroso". Pueblos con Diabetes: Cuba. Bereberes. Indios Americanos (99%) Diabetes= Aparheid.

Diccionario Jacques Martel: Diabetes Frecuentemente relacionada con tristeza profunda que se produce después de un acontecimiento en el cual sentí rencor contra la vida.

Louise L. Hay: Causa probable: Nostalgia de lo que pudo haber sido. Gran necesidad de controlar. Tristeza profunda. Ni restos de dulzura.

Nuevo modelo mental: Este momento es toda alegría. Elijo saborear la dulzura de hoy.

DIABETES Indica un deseo de ser amado, combinado con una inhabilidad para dejarse amar. El resultado es "hiperacidez" o sea, los que no aman, se vuelven ácidos. Te falta el dulzor de la vida y añoras el amor que no puedes dar. No esperes esa pareja ideal imaginaria, deja que el amor te llegue de todas partes. Suelta el pasado y reconoce que el amor, el disfrute y el afecto son elementos fundamentales de la vida.

Terapia Clark



DIABETES tipo 1 y tipo 2

En el 100% de los casos de diabetes tanto de tipo 1 como de 2 se detecta en el páncreas el parásito **Euritrema Pancreático**. Otro parásito relacionado con la diabetes es el **Echinoporyphium recurvatum**.

El tratamiento de la Diabetes tipo2 de la terapia de la Dra Hulda Clark incluye el uso diario del Zapper durante 1 hora, programa desparasitante y mantenimiento semanal, limpieza renal y 4 o 5 limpiezas hepáticas, zapeo del páncreas con los platos de zapeo, homeografías estimulantes del páncreas, hígado, suprarrenales y riñones, homeografías de desintoxicación de metales pesados del páncreas, del riñón y de los glóbulos blancos del riñón, así como seguir la terapia con ozono: ozonización del cuerpo y beber agua ozonizada diariamente.

El tratamiento de la Diabetes de tipo 1 incluye el tratamiento para la diabetes de tipo 2, pero además hay que zapear el set vascular del páncreas, los islotes de Langherhans, el hígado y las suprarrenales. En caso de diabetes de tipo 1 realizar las limpiezas hepáticas cuando la necesidad de insulina baje gracias a este tratamiento. **Normalmente es posible bajar la dosificación de insulina en un periodo de 9 meses a un año.**

Según la Dra. Hulda Clark la acumulación de Oro en el organismo contribuye a la diabetes, ya que el oro tiene tendencia a acumularse en el páncreas. Evitar joyería de oro en contacto con la piel.

Las Homeografías de desintoxicación son la forma más eficaz de eliminar el oro y otros metales pesados del páncreas. También se recomienda tanto en caso de diabetes tipo 1, como diabetes tipo 2, desintoxicar de metales pesados los riñones.

Suplementación para la Diabetes

El **ÁCIDO LIPOICO**, también llamado **ácido tiótico**, aumenta la sensibilidad a la insulina, por lo que se utiliza en el tratamiento de la diabetes. Por otro lado, el ácido lipoico es un quelante de metales pesados (ayuda a eliminar metales pesados del organismo), cuya presencia contribuye a la diabetes)

3 cápsulas al día de **coenzima Q10** de 30mg. La coenzima Q10 estimula la secreción y síntesis de la insulina.

Picolinato de CROMO. El cromo interviene junto a la insulina en el procesamiento de azúcares, carbohidratos, grasas y proteínas. El cromo es esencial para el funcionamiento normal de la insulina, hormona clave en el proceso de generación de energía a partir de los alimentos. Los síntomas de la deficiencia de cromo incluyen elevados niveles de glucosa, insulina, colesterol y triglicéridos. Aunque la carencia de cromo no pueda por sí sola causar diabetes, una deficiencia de cromo en la dieta puede contribuir a esta enfermedad.

El cromo es un mineral esencial, pero cada vez menos presente en los alimentos debido al procesamiento excesivo al que se someten.

Un estudio concluyó que la dieta del 90% de los americanos adultos era deficiente en cromo. (1)

Fuente: 1. New Orleans, Jun 16, 2003 (Business Wire). Study Results from the University of Vermont Medical College Presented at American Diabetes Association Scientific Session.

Complejo de **VITAMINA B**. 1 al día con el desayuno. Disminuye el riesgo de retinopatía.

En caso de diabetes de tipo 1 añadir 1 cápsula de **MAGNESIO** al día, así como **vitamina B2 y Arginina** para eliminar el metanol (un solvente, que junto con los parásitos, es la raíz de la diabetes tipo 1). Dosis recomendadas como mínimo durante 6 semanas: 1 cápsula de vitamina B2 con el desayuno y 1 cápsula de **ARGININA** a media mañana con el estómago vacío. Es importante **evitar fuentes de metanol: edulcorantes artificiales, agua del grifo y embotellada, refrescos con gas, así como alimentos enlatados y embotellados.**

500 mg Berberina HCL (de la corteza de árbol de corcho de Amur)

10 mg MicroPQQ (**Quinona Pyrroloquinoline** complejo de sal disódica)

De las muchas formas de suplementos de magnesio disponibles hoy en día, una nueva forma llamada **treonato de magnesio** resulta particularmente prometedora debido a su capacidad para penetrar las membranas celulares, incluso las del cerebro.

La diabetes comienza a degenerar a raíz de la falta de la enzima amilasa en el páncreas. Cuando no se dispone de suficiente amilasa para digerir los carbohidratos de forma eficiente el nivel de azúcar en sangre aumenta, provocando cansancio y falta de energía. El páncreas se ve obligado a producir más insulina. Los estudios realizados en la Universidad George Washington in 2006 concluyeron que suplementar la dieta con la enzima amilasa puede curar completamente la diabetes o evitarla.

¿Puede el pescado ser causa de diabetes?

Increíble resultado de un estudio realizado por científicos japoneses: los contaminantes que contiene el pescado pueden provocar diabetes.

Atracciones especiales TROPISMOS

Los antígenos de los alimentos pueden ser especialmente atraídos por ciertos órganos, del mismo modo que las bacterias o los medicamentos.

Estas atracciones se denominan tropismos. Tenemos muchos ejemplos. Por ejemplo, las hierbas que se espera que ayuden a los ojos o a la garganta, deben tener tropismo con esos órganos, para ser verdaderamente útiles. Bacterias con tropismos son, por ejemplo, tuberculosis para los pulmones, y estafilococo aureo para la piel y la mama. Las tres sustancias alergénicas de los alimentos son atraídas específicamente a los tres órganos erosionados.

¿Esta erosión es causante o causada por las alergias? La investigación se hace muy necesaria.

El **ácido clorogénico** tiene un tropismo para el hipotálamo. Cuando se mastica un trocito de patata, cruda o frita, podemos detectar ácido clorogénico en el hipotálamo en segundos, antes de que haya alcanzado el hígado.

Incluso cuando las células libres del hipotálamo se encuentran ya establecidas en un órgano diferente, donde viven como una parte del núcleo del tumor, se encuentra allí el ácido clorogénico procedente de los alimentos. Cuando un pequeño trozo de la manzana errónea es mordida, la floridzina pasa inmediatamente a la glándula pituitaria. En menos de un minuto es detectada en las células libres de la pituitaria. Y también existe un tropismo para los islotes de Langerhans; es la misma sustancia, floridzina. Podríamos detener todas las diabetes. De hecho, este protocolo de curación del cáncer cura también la diabetes.

El **ácido gálico** tiene un tropismo por el páncreas, no por los islotes de Langerhans, donde se sintetiza la insulina. Es allí donde podemos encontrarlo, tres segundos después de haber puesto un poco de comida que contiene ácido gálico en su boca. De nuevo, llega antes de que haya alcanzado el hígado donde tendría lugar la detoxificación. Los tropismos del ácido clorogénico, floridzina y ácido gálico son los mismos para todos nosotros, tanto si tenemos cáncer, alergias, otras enfermedades o estamos sanos. Lo que importa para nuestra salud es cuánto tiempo permanecerá en el órgano señalado. Ello depende del parasitismo.

Fuente: CURA Y PREVENCIÓN DE TODOS LOS CÁNCERES

Hulda Regehr Clark

Con ayuda especial para controlar el progreso de los testadores de sincrómetro

Frecuencias Clark

Diabetes_1 (Warning; can cause large drop in blood sugar level. Use 5000 for 15 min) - 5000, 2127,

2080, 2050, 2013, 2008, 2003, 2000, 1850, 880, 803, 800, 787, 727, 660, 484, 465, 440, 35, 20, 6.8

Diabetes_2 - 4200, 2128, 1865, 1850, 1550, 787, 465, 444, 125, 95, 72, 48, 302

Diabetes_associated_infection - 2020-v2, 800, 727, 786, 190, 80, 20

Diabetes_secondary - 10000, 2720, 2170, 1800, 1550, 880, 802, 727, 465, 20

Diabetes_tertiary - 1850, 32000, 4000, 500

Diabetic_loading - 35, 700

Diabetes

La diabetes mellitus, enfermedad de causa desconocida y sin solución farmacéutica eficaz por la medicina convencional, es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre, ya sea por no poder producir la suficiente insulina, (que es la hormona producida por el páncreas para controlar los valores de azúcar en la sangre), por resistencia a la insulina, o por ambas razones. Las personas con diabetes no pueden movilizar el azúcar desde la sangre hasta los adipocitos y células musculares para quemarlo o almacenarlo como energía.

Síntomas:

Los síntomas principales de la diabetes mellitus son emisión excesiva de orina (poliuria), aumento anormal de la necesidad de comer (polifagia), incremento de la sed (polidipsia), visión borrosa, sed excesiva, fatiga y pérdida de peso sin razón aparente. En ocasiones se toman como referencia estos tres síntomas (poliuria, polifagia y polidipsia o regla de las 3 P) para poder sospechar de la diabetes tipo 2 ya que son las más comunes en la población.

La Organización Mundial de la Salud reconoce tres formas de diabetes mellitus: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (ocurre durante el embarazo), cada una con diferentes causas y con distinta incidencia.

Nota del autor:

Existen muchos más tipos y subclases de diabetes y por lo tanto se trata de una enfermedad compleja con causas múltiples y diferentes en cada caso. Se ha alcanzado el éxito en muchísimos casos, pero también hay que mencionar que en otros muchos no ha funcionado el tratamiento, sin conocer todavía las razones exactas. De todas maneras, para muchos ha valido la pena intentarlo.

Naturoterapia

Diabetes

- aceite de onagra;
- Agaricus blazei*; a
- loe;
- antioxidantes;
- bardana;
- iotina;
- canela;

cardo mariano;
cebolla;
coenzima Q10;
cromo; DHEA (dehidroepiandrosterona);
diente de león;
ejercicio físico;
extracto de corteza de pino;
fibra;
ginseng;
glucomanán;
granada;
Gymnema sylvestris;
L-carnitina;
magnesio;
maitake;
quercitina;
reishi;
resveratrol;
soja;
stevia;
vanadio;
vitaminas grupo B, C, D y E;

Resistencia a la insulina

ácido graso omega-3;
canela;
cromo;
glucomanán;
Gymnema sylvestris;
magnesio;
resveratrol;
vanadio.

Tratamiento CDS

El tratamiento para la diabetes es el protocolo C o como alternativa B, pero hay que tener claro que es un proceso largo donde hay que desparasitarse cada mes durante 6 meses como mínimo, seguir una dieta saludable (sin carnes, harinas refinadas, lácteos), entonces podemos obtener resultados.

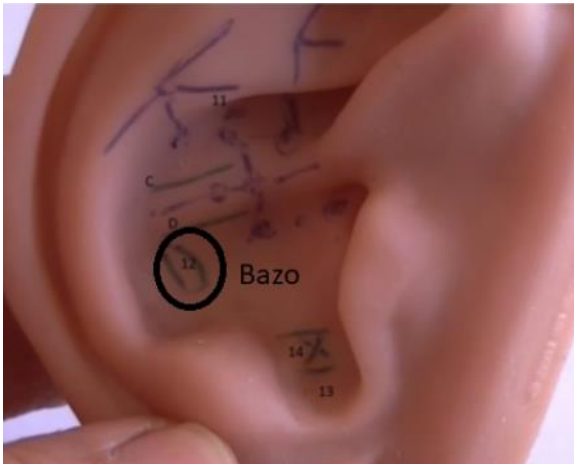
Es posible dejar de ser dependiente de la insulina, en aproximadamente 2 a 3 meses, y la remisión completa puede llegar a los 5 meses, pero con disciplina.

En caso de diabetes Tipo I, se puede hacer el protocolo P (parásitos) ya que ha dado resultado en algunos casos.

Al protocolo C o B, añadir 1 cucharilla de estevia natural y hasta 15 g de Kalanchoe daigremontiana repartido durante el día.

Auriculoterapia





PUNTO "9",

Punto maestro de bazo – páncreas

En hipoglicemias y diabetes inestables

Jaquecas

Marea biliar

*Secreción melatonina, ACTH , serotonina,

*La 5-hidroxitriptamina o serotonina es un neurotransmisor que se sintetiza a partir de la transformación del aminoácido triptófano.

La melatonina es la principal hormona implicada en la regulación de la oscilación entre sueño y vigilia.

La ACTH plasmática (adrenocorticotropina o corticotropina) se produce por la hipófisis anterior. Su función biológica es estimular la secreción de cortisol.



PUNTO "29",

Punto Maestro Genital, Maestro Endocrino, Secreción Interna, Glandula Pituitaria, Hipófisis. Pared interior de la incisura intetrágica y punto medio del borde.

Sistema que une el sistema nervioso y endocrino. Coordinación funciones fisiológicas.

Hipotálamo. Regula la actividad del SNA y de la hipófisis.

Gran acción hormonal central (FSH)

Dispareunias

Regulador de la libido

Esterilidad

Pituitaria Anterior (adenohipófisis) se comunica con el hipotálamo con una red vascular. Se localiza en la incisura intertrágica.

Corteza Adrenal ACTH (adrenocorticotrópica. Cortisol y Andrógenos. Corticosteroides) No tienen asociación bioquímica con las catecolamines: adrenalina, noradrenalina, dopamina, amines derivadas de la tiroxina)

Cortisol: garantiza glucosa al sistema nervioso y musculo cardiaco en ayunas. Moviliza depósito de grasas y su oxidación para proveer de energia. Inhibe el uso de glucosa por el resto del organismo, activa la degradación de las proteínas de los músculos. Gluconeogenesis a partir de los aminoacidos de las proteínas de los músculos. Aumenta la Glucemia. En Hiperglucemia se libera la insulina. Se puede provocar una diabetes secundaria. Inhibe la respuesta inflamatoria. Diabetes, alergias, hipersensibilidad y reumatismo.

- Hueso/Músculo GH. Efectos sobre el metabolismo. Proteinas estructurales. Favorece la moviliación de grasas. Inhibe el uso de glucosa. Formación de factores de crecimiento. Hiperglucemia. Puede llevar a una diabetes secundaria.

- Piel SMH (hormona estimulante de melanocitos). Melanina absorve la radiación ultravioleta.

- Tiroides TSH (homona estimulante de la tiroides). T3 y T4. Activación energética celular. Influyen en estado anímico.

- Testiculo Hormonas Gonadotropicas LH (hormona leutenizante) o testosterona en testiculos.

Ovario Hormonas Gonadotropicas FSH (hormona foliculoestimulante). Foliculos ováricos en cada ciclo y estrógenos. En el caso masculino, espermatozoides.

Mamas Prolactina. Desarrollo mamario durante la gestación. Producción de Leche al final de la gestación y después del parto.

Indicado para menstruación, menopausia, infertilidad, impotencia, producción de Leche, glándules mamarias

Pituitaria Posterior (neurohipófisis) se comunica con una red de neuronas:

-Mamas Oxitocina. Eyección de Leche. Contracción de las células miopeteliales. Indispensable en el parto, contrayendo músculo liso del útero. NO ESTIMULAR EN EL EMBARAZO!!!!

-Riñon ADH (Hormona antidiurético). Aumenta la permeabilidad del agua en la nefrona y relacionada con Vasopresina que Auenta la concentración de arterioles periféricas. Se libera en situaciones de hipovolemia (disminución presión sanguínea) o aumento de la osmolaridad.

Indicado para hipotensión, hipertensión y retención de líquidos

Micoterapia

Askorbato K-HdT

es una fórmula antioxidante desarrollada por Hifas da Terra para optimizar la absorción de los beta-glucanos presentes en los hongos. ... Además de su potente efecto antioxidante, es una formulación específica para la mejora de la absorción de los principios activos de las setas.

Coprinus

El Coprinus es uno de los pocos hongos medicinales cuyos efectos no fueron descubiertos por la medicina tradicional china, sino europea.

En los primeros compendios médicos el Coprinus se presenta como un hongo capaz de estimular el estómago y el conjunto bazo-páncreas.

El consumo de este hongo puede ayudar a regular las concentraciones de glucosa en sangre, contribuyendo a mantener los niveles de glucemia compensadas en pacientes diabéticos [1-6]:

- Hipoglucemiante
- Ayuda a recuperar el páncreas tras las diabetes
- Contiene miméticos naturales de la insulina



Maitake

En la medicina tradicional, este hongo se utiliza para los síndromes de frío y el exceso de yin (positividad). Está especialmente indicado para tonificar el meridiano de bazo-páncreas y su complementario de estómago. Por sus propiedades adaptógenas, también es utilizado para calmar el «shen» (espíritu), en especial para lo que en Occidente se considera como «ansiedad».

Existen miles de estudios científicos que avalan la sabiduría popular: mejora la salud de nuestro corazón y arterias, ayuda a adelgazar y ayuda a que el hígado elimine correctamente las toxinas del organismo. El hongo Maitake disminuye el almacenamiento de grasa por lo que favorece la reducción de peso. Además, tiene un efecto antidiabético, disminuye levemente la presión arterial y sirve de ayuda en la lucha contra el síndrome metabólico:

- Equilibra el sistema inmunitario
- Hipocolesterolemiantes
- Ayuda a controlar la presión arterial
- Ayuda en el control de peso y activa el metabolismo
- Ayuda en el control de los triglicéridos

- Antitumoral



Reishi

Tanto en China como en Japón, se conoce como el «hongo de la inmortalidad». Este nombre hace referencia a sus usos medicinales pues se emplea para combatir la senilidad y en periodos de recuperación tras convalecencias prolongadas. También se recomienda para potenciar el sistema inmunitario, estimular la función hepática y mitigar los problemas cardiovasculares.

La medicina oriental destaca la capacidad de Reishi para potenciar el Jing-Qi (energía ancestral) y eliminar los estancamientos (bloqueos energéticos) causantes de artritis, bronquitis, asma, neurastenia, insomnio y enfermedades cardíacas.



Champiñón del Sol

Hace tan solo 40 años se descubrió el efecto positivo de este hongo en la salud humana. El cáncer casi nunca se había diagnosticado en la población rural de la zona de Sao Paulo (Brasil), donde originalmente se encontró el hongo y cuyo consumo continúa hasta hoy.

Este hongo es especialmente útil como apoyo al sistema inmunitario y ante patologías autoinmunes como las alergias. También tiene actividad contra el cáncer:

- Inmunoreguladora
- Antialérgica
- Hepatoprotectora
- Antidiabética
- Antitumoral

Reduce los efectos secundarios de los tratamientos de quimio y radioterapia: potencia el sistema inmunitario, mejora la debilidad y la estabilidad emocional, reduce la caída del pelo y aumenta el apetito



Tratamiento

Askorbato K-Hdt 1-1-1

Mico-Coprin 1-1-1

Mico-Rei 2-0-0

Mantenimiento

Mico-Coprin 1-1-1

Homeopatía

Syzygium jambolanum o *S. cumini* (ciruela negra): se dice que ayuda a tratar la sed, la debilidad, las úlceras cutáneas y el exceso de orina.

Uranio nitricum: se comercializa para tratar el exceso de orina, las náuseas, la hinchazón y el ardor al orinar.

Conium (cicuta): ayuda con el entumecimiento de pies y manos, así como con la neuropatía diabética (daño a los nervios).

Plumbum (plomo): controla el entumecimiento de las manos y los pies, el dolor de los nervios y el tinnitus.

Caléndula: ayuda a tratar las úlceras infectadas.

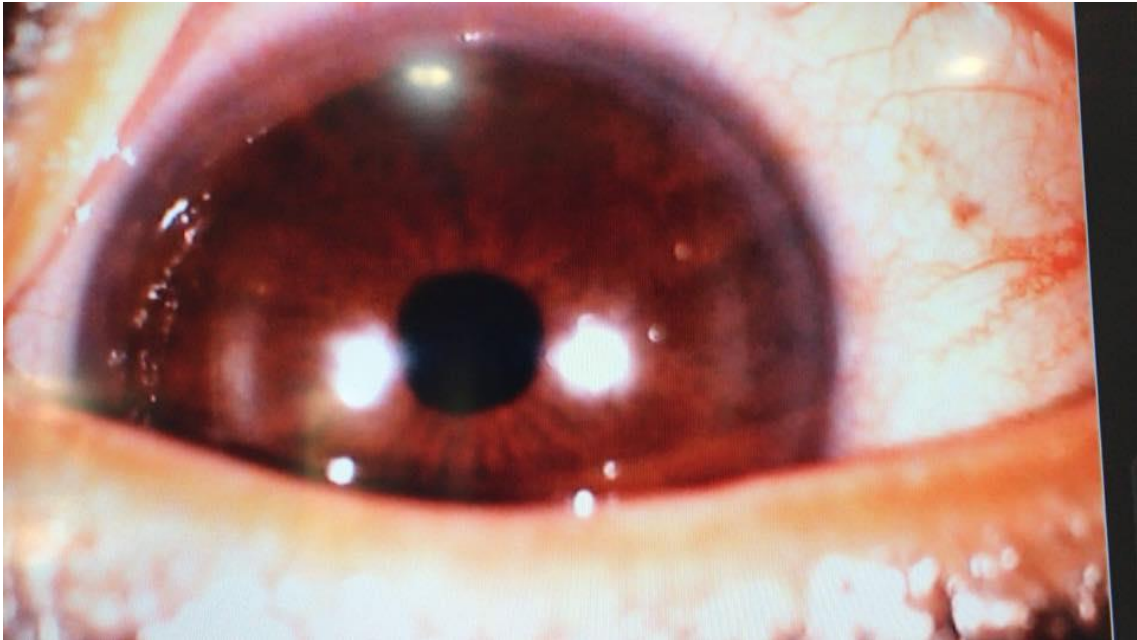
Ácido fosfórico: evita el deterioro de la memoria, la confusión o la cabeza pesada; también ayuda a controlar la micción frecuente durante la noche, la caída del cabello y la dificultad para mantener erecciones.

Cándida (levadura): es una formulación que ayuda a tratar y evitar la recurrencia de infecciones por hongos.



Cuando en el iris se ven lagunas cerradas son signos de recuperación y cicatrización ...el detalle está cuando se ven abiertas ...como signo de desgaste y dependiendo de la ubicación de la laguna es el daño en el órgano. Comúnmente encontramos problemas en hígado, páncreas, esófago, vías respiratorias, espalda y glándulas mamarias y todas tienen algo en común: una inflamación crónica en todo el cuerpo debido al exceso de almidón, levadura, lácteos & azúcar.

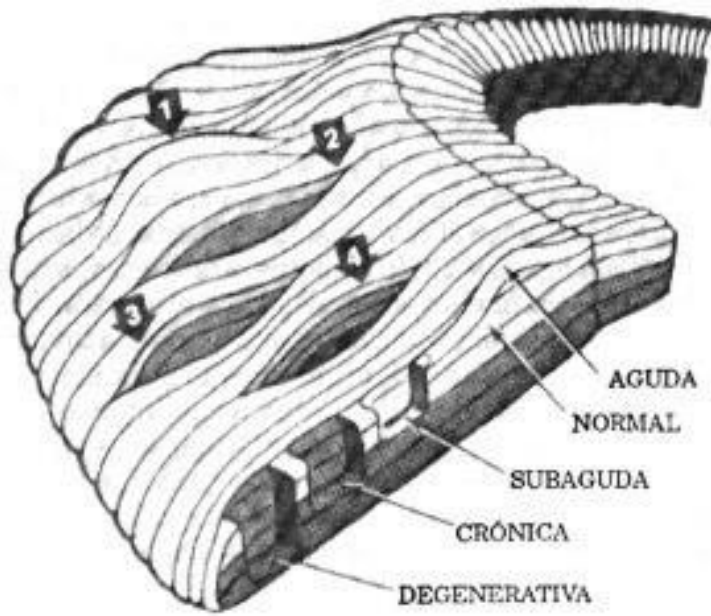
El iris con una pupila dentada, el llamado anillo de azúcar, también suele aparecer una laguna en la zona refleja del páncreas y pigmentos de color pardo. La esclerótica suele aparecer “sucia” con pequeñas acumulaciones de líquido amarillento.



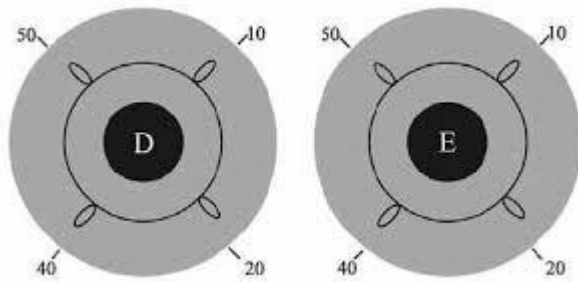
Mala circulación, y azúcar alto (problemas vasculares e hiperglucemia)

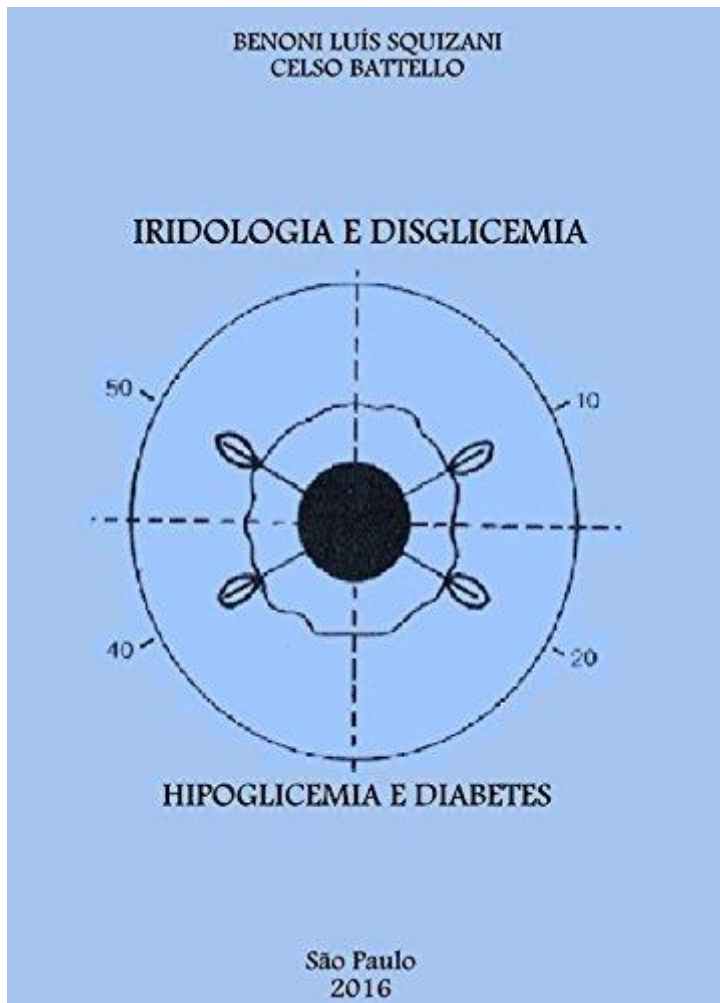


Para los iridiólogos las patologías relacionadas con el páncreas se manifiestan en una región concreta del iris que recibe el nombre de Cruz de San Andrés (Fortes, 2015). La Cruz de San Andrés puede ser visualizada en ambos ojos en forma de cuatro criptas dispuestas a 10, 20, 40 y 50 minutos comparando el iris con un reloj



Zona ciliar donde se observan: 1. Elevaciones, 2. Criptas, 3. Lagunas, 4. Fosas





El papel de la iridología como prevención de la diabetes

Afortunadamente, cuentas con una herramienta de diagnóstico preclínico que te puede ayudar a conocer tu estado de salud para evitar que los desequilibrios en tus órganos y sistemas se conviertan en patologías clínicas (enfermedades).

A través de la evaluación del iris, es posible identificar signos específicos que nos muestran, tanto las debilidades orgánicas de los órganos, como el páncreas, como la posibilidad de que la persona pueda desarrollar diabetes tipo 2, por lo que la iridología es tan importante para la prevención de la salud.

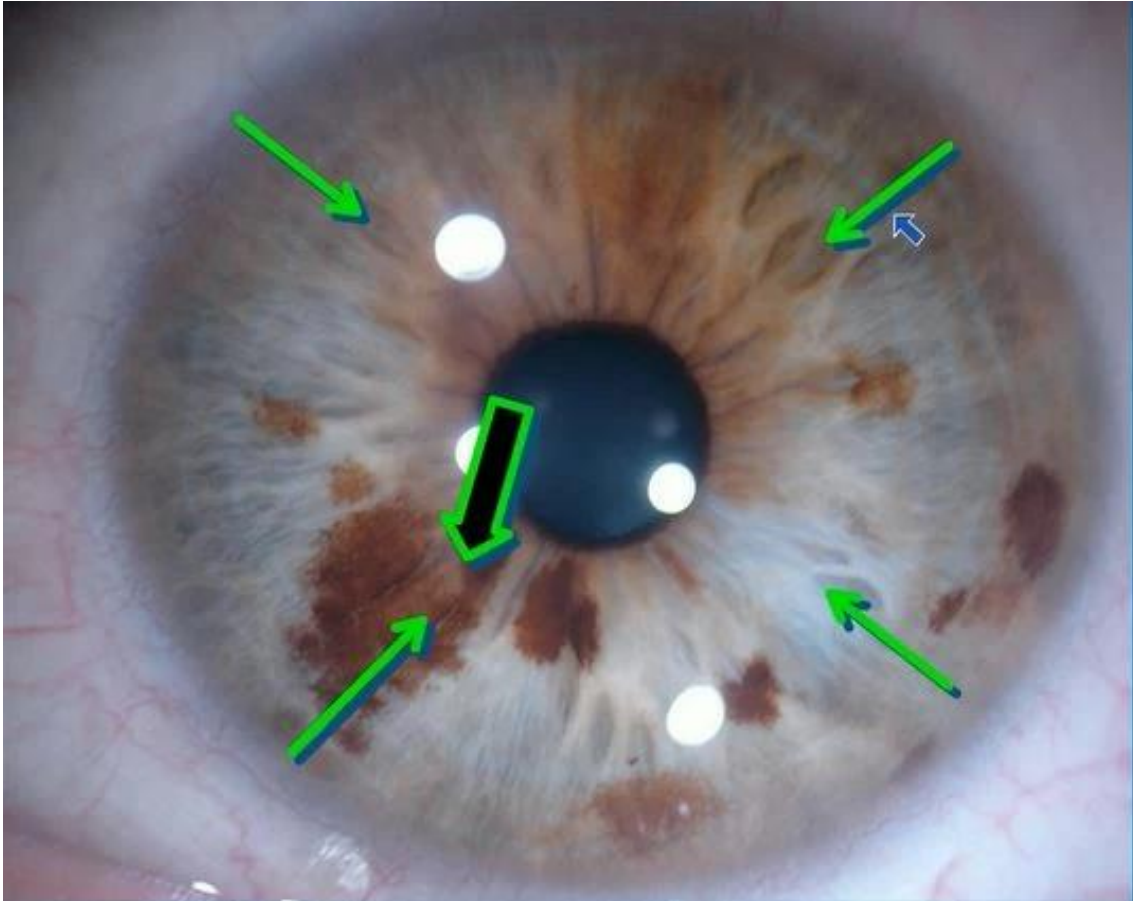
Según un estudio publicado por la USP, por la Dra. Léia Fortes Salles, Iridóloga y Postdoctora en Enfermería de la USP, la prevalencia de signos en el iris, como la Cruz de Santo André, ayudan a identificar de antemano la predisposición del individuo a adquirir Diabetes tipo 2 durante su vida.

¡Mira qué bárbaro! Con la evaluación de los signos de su iris, es posible identificar su predisposición a desarrollar Diabetes incluso antes de exámenes o pruebas clínicas.

¿Y cómo es eso posible?

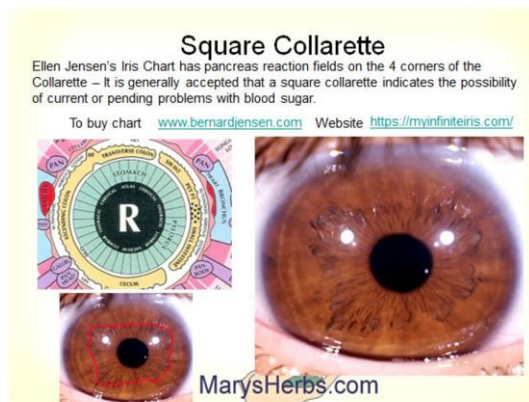
Sencillo ... el iris es un microsistema muy complejo que registra, a través de impulsos eléctricos del sistema nervioso, todos los cambios en el cuerpo y el estado emocional de cada individuo. Y es por eso que, en muchos casos, podemos ver a su cuerpo hablando donde está comenzando a tener problemas. Las pruebas clínicas y de laboratorio, por otro lado, diagnostican cuando los órganos o sistemas ya están comprometidos.

A continuación se muestra una foto de un iris de un paciente diabético con un signo iridológico llamado Cruz de Santo Andrés.



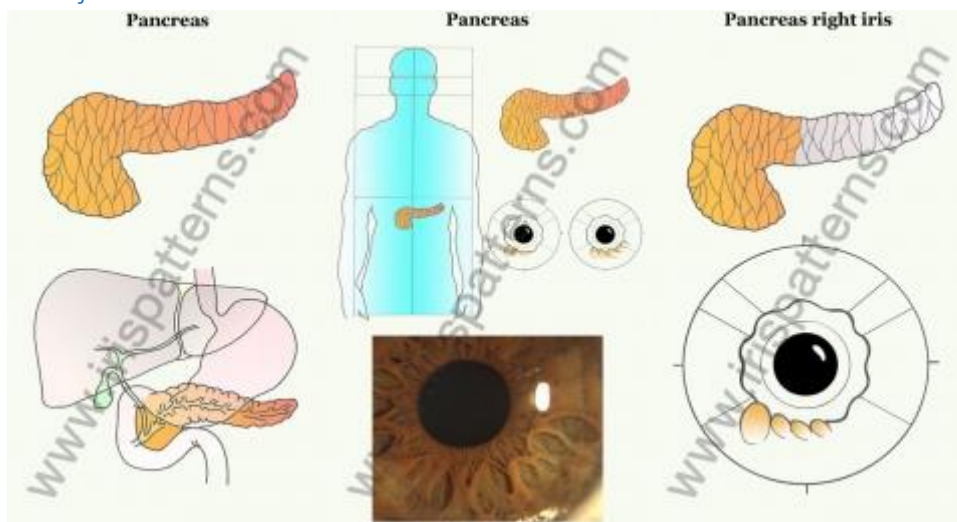
El análisis del iris permite trazar un perfil físico y conductual de cada paciente, así como sus predisposiciones orgánicas y conductuales, proporcionando un autoconocimiento de sus potenciales y también de sus debilidades.

Corona del Sistema Nervioso Corona cuadriculada



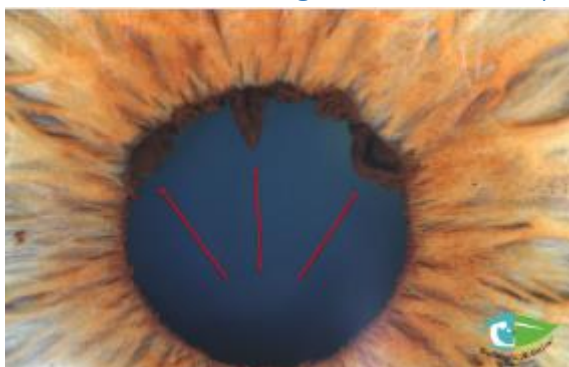
El gráfico de Ellen Jensen muestra la región del páncreas en las 4 esquinas de la corona. La corona cuadriculada indica un problema o su posibilidad de diabetes.

Reflejo del Páncreas en el Iris



El objetivo de la iridología es detectar precozmente en el iris los signos que sugieran determinadas condiciones patológicas, pudiendo así diseñar un tratamiento natural para evitar problemas mayores y equilibrar el cuerpo y la mente de la persona.

Restos metabolismo glucosa. Tristeza, pesadumbre



Nutrición

Una alimentación saludable para un diabético incluye

- Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar
- Comer porciones pequeñas a lo largo del día
- Prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume
- Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales
- Comer menos grasas
- Limitar el consumo del alcohol
- Usar menos sal

Planificación de las comidas para la diabetes tipo 2

Enviar esta página a un amigo Imprimir Facebook Twitter Pinterest

Cuando usted tiene diabetes tipo 2, tomarse el tiempo para planificar sus comidas ayuda mucho para el control de su azúcar en la sangre y el peso.

Funciones

Su objetivo principal es mantener su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) dentro de un rango esperado. Para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre, siga un plan de comidas que tenga:

- Alimentos de todos los grupos
- Menos calorías
- Aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida y refrigerio
- Grasas saludables

Junto con una alimentación saludable, usted puede ayudar a mantener su azúcar en la sangre en el rango esperado teniendo un peso saludable. Las personas con diabetes tipo 2 a menudo tienen sobrepeso u obesidad. Perder incluso 10 libras (unos 4.5 kilogramos) puede ayudarle a controlar mejor su diabetes. Comer saludablemente y mantenerse activo (por ejemplo, 60 minutos completos de caminata u otra actividad por día) pueden ayudarle a alcanzar y mantener su meta de pérdida de peso. Estar activo permite que sus músculos utilicen el azúcar de la sangre sin la necesidad de insulina para desplazar el azúcar hacia las células musculares.

CÓMO AFECTAN LOS CARBOHIDRATOS AL AZÚCAR EN LA SANGRE

Los carbohidratos en los alimentos proporcionan energía al cuerpo. Usted tiene que consumir carbohidratos para mantener su energía. Sin embargo, los carbohidratos también aumentan su azúcar en la sangre más alto y más rápido que otros tipos de alimentos.

Los principales tipos de carbohidratos son almidones, azúcares y fibra. Aprenda qué alimentos tienen carbohidratos. Esto le ayudará con la planificación de las comidas de manera que pueda mantener su azúcar en la sangre en el rango esperado. El cuerpo no puede descomponer y absorber todos los carbohidratos. Las comidas con carbohidratos que no se pueden digerir o fibra tienen menos probabilidades de aumentar su nivel de azúcar en la sangre por encima del nivel que desea mantener. Estas comidas incluyen frijoles y granos enteros.

PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS PARA LOS NIÑOS CON DIABETES TIPO 2

Los planes de comidas deben contemplar la cantidad de calorías que los niños necesitan para crecer. En general, tres comidas pequeñas y tres refrigerios al día pueden ayudar a satisfacer las necesidades calóricas. Muchos niños con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso. El objetivo debe ser alcanzar un peso saludable consumiendo alimentos sanos y realizando más actividad (150 minutos cada día).

Colabore con un nutricionista certificado para diseñar un plan de comidas para su hijo. Un nutricionista certificado es un experto en alimentación y nutrición.

Los siguientes consejos pueden ayudar a que su niño siga por el buen camino:

Ningún alimento está prohibido. Conocer la forma como diferentes alimentos afectan el azúcar en la sangre de su hijo le ayuda a usted y a él a mantener el nivel de azúcar en la sangre en el rango esperado.

Ayude a su hijo a aprender qué tanto alimento es una cantidad saludable. Esto se llama control de porciones.

Procure que su familia cambie gradualmente de tomar gaseosas y otras bebidas azucaradas, como bebidas para deportistas y jugos, a tomar agua o leche con contenido bajo de grasa.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Todo el mundo tiene necesidades individuales. Colabore con su proveedor de atención médica, nutricionista certificado o educador en diabetes para desarrollar un plan de comidas que funcione para usted.

Al ir de compras, lea las etiquetas de los alimentos para hacer mejores elecciones.

Una buena manera de asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita durante las comidas es utilizar el método del plato. Se trata de una guía visual de alimentos que le ayudará a elegir los mejores tipos y cantidades adecuadas de los alimentos que consume. Estimula el consumo de grandes porciones de verduras sin almidón (la mitad del plato) y porciones moderadas de proteína (la cuarta parte del plato) y almidón (un cuarto del plato).

COMER UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS

Comer una variedad amplia de alimentos le ayuda a mantenerse saludable. Trate de incluir alimentos de todos los grupos de alimentos en cada comida.

VERDURAS (2½ a 3 tazas o 450 a 550 gramos por día)

Elija verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas ni sal agregadas. Las verduras sin almidón abarcan las verduras de color verde oscuro y amarillo profundo, como el pepino, la espinaca, el brócoli, la lechuga romana, el repollo, la acelga y los pimientos. Las verduras con almidón incluyen el maíz, las arvejas, las habas, las zanahorias, los ñames y el taro. Tome en cuenta que la papa debe considerarse como almidón puro, como el pan blanco y el arroz blanco, en lugar de como verdura.

FRUTAS (1½ a 2 tazas o 240 a 320 gramos al día)

Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas (sin azúcar añadida ni jarabe) o frutos secos no endulzados. Pruebe con manzanas, plátanos (bananos), bayas, cerezas, coctel de frutas, uvas, melón, naranjas, melocotones, peras, papaya, piña y uvas pasas. Beba jugos que sean 100% de frutas sin edulcorantes ni jarabes agregados.

GRANOS (3 a 4 onzas o 85 a 115 gramos al día)

Existen 2 tipos de granos:

Los granos integrales que son sin procesar y tienen semillas de grano entero. Los ejemplos son harina de trigo entero, avena, harina de maíz entero, amaranto, cebada, arroz integral y arroz silvestre, trigo negro y quinua.

Granos refinados que han sido procesados (molidos) para eliminar el salvado y el germen. Los ejemplos son harina de maíz desgerminado, harina blanca, pan blanco y arroz blanco.

Los granos tienen almidón, un tipo de carbohidrato. Los carbohidratos elevan su nivel de azúcar en la sangre. Para una alimentación saludable, asegúrese de que la mitad de los granos que come cada día sean granos enteros, los cuales tienen mucha fibra. La fibra en la dieta impide que el nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado rápido.

ALIMENTOS PROTEICOS (5 a 6½ onzas o 140 a 184 gramos al día)

Los alimentos con proteína incluyen carne, aves de corral, mariscos, huevos, frijoles y guisantes, nueces, semillas y alimentos de soya procesados. Coma pescado y aves con más frecuencia. Retire la piel de pollo y el pavo. Seleccione cortes magros de carne de res, ternera, cerdo o animales salvajes. Recorte toda la grasa visible de la carne. Hornee, ase, cocine a la parrilla, hierva en lugar de freír. Al freír proteínas, use aceites saludables como el aceite de oliva.

ACEITES/GRASAS (no más de 7 cucharaditas o 35 mililitros al día)

Los aceites no se consideran un grupo de alimentos, pero tienen nutrientes que ayudan al cuerpo a mantenerse sano. Los aceites son diferentes de las grasas, ya que los primeros permanecen líquidos a temperatura ambiente. Las grasas permanecen sólidas a temperatura ambiente.

Reduzca la ingesta de alimentos grasos, especialmente aquellos ricos en grasas saturadas, como hamburguesas, alimentos fritos, tocino y mantequilla.

En lugar de esto, elija alimentos que sean ricos en grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas. Estos incluyen pescado, nueces y aceites vegetales.

Los aceites pueden elevar el azúcar en la sangre, pero no tan rápido como el almidón. Los aceites también son ricos en calorías. Trate de no usar más del límite diario recomendado de 7 cucharaditas (35 mililitros).

¿QUÉ PASA CON EL ALCOHOL Y LOS DULCES?

Si usted decide tomar alcohol, reduzca la cantidad y hágalo con un alimento. Consulte con su proveedor de atención médica sobre la forma como el alcohol afectará su azúcar en la sangre y para determinar una cantidad segura para usted.

Los dulces son ricos en grasa y azúcar. Mantenga los tamaños de las porciones pequeños.

Estos son consejos para ayudarle a evitar que coma demasiados dulces:

Pida tenedores y cucharas adicionales y divida el postre con los demás.

Coma dulces que no tengan azúcar.

Siempre pregunte por el tamaño de la porción más pequeña o una de tamaño para niños.

Al comienzo, la planificación de las comidas puede ser abrumadora. Pero, con el tiempo será cada vez más fácil y aprenderá acerca de las comidas y su efecto sobre su nivel de azúcar en sangre. Si usted tiene problemas al momento de planificar sus comidas, consulte con su equipo de atención de diabetes. Ellos están ahí para ayudarle.

Métodos para planificar las comidas

Dos métodos que se usan con frecuencia para ayudar a planificar cuánto comer si se tiene diabetes son el método del plato y el conteo de carbohidratos (también llamados hidratos de carbono). Consulte con su equipo de atención médica sobre el método que más le convenga.

Método del plato

El método del plato le ayuda a controlar el tamaño de sus porciones. No tiene que contar calorías. El método le muestra la cantidad de cada grupo de alimentos que debe comer y funciona mejor para el almuerzo y la cena.

Utilice un plato de 9 pulgadas (15 cm) de diámetro. Llene la mitad del plato con las verduras sin almidón, en un cuarto del plato coloque una carne u otra proteína y en el último cuarto del plato ponga los granos u otro tipo de fuente de almidón. Las fuentes de almidón incluyen verduras feculentas como el maíz y los guisantes. También puede comer una taza pequeña de fruta o un pedazo de fruta y tomar un vaso pequeño de leche si está incluido en su plan de alimentación.

Plato en la que mitad del plato contiene pepino y espinacas, un cuarto del plato contiene arroz integral, y el último cuarto contiene pollo al horno.

El método del plato muestra la cantidad de cada grupo de alimentos que debe comer. Puede encontrar muchas combinaciones distintas de alimentos y más detalles sobre el método del plato en el recurso [Crear tu plato](#) External link de la Asociación Americana de la Diabetes.

Su plan de alimentación diaria también puede incluir pequeños refrigerios entre las comidas.

Tamaños de las porciones

Puede utilizar objetos cotidianos o su mano para calcular el tamaño de una porción.

1 porción de carne o pollo equivale a la palma de su mano o a una baraja de cartas

1 porción de 3 onzas (100 g) de pescado equivale al tamaño de una chequera

1 porción de queso equivale a seis dados

½ taza de pasta o de arroz cocinado equivale a un puñado o al tamaño de una pelota de tenis

1 porción de panqueque o waffle equivale al tamaño de un DVD

2 cucharadas de mantequilla de maní equivalen al tamaño de una pelota de ping-pong.

Otras propuestas de alimentación

Desayuno: Waffles con frutos rojos

Una taza de harina integral

Una pizca de sal

Una clara de huevo

Una taza de leche descremada

25 gramos de margarina y fresas.

Preparación del desayuno para diabéticos

Mezcla el huevo, la sal y la leche con la harina mientras pones a derretir la margarina en una sartén.

Después se le incorpora esta mezcla y apenas este dorado por un lado lo volteas hasta que quede dorado el otro.

Por otra parte, pon las fresas picadas en un almíbar hecho de agua con un poco de sacarina.

Baña los waffles en este almíbar y acompáñalos con yogur descremado.

Almuerzo: Frijoles

Cocina los frijoles en una olla a presión con una zanahoria, ajo picado y una cebolla.

Cuando esto hierva saca la zanahoria y la cebolla para licuarlas y volverlas a introducir a la olla, y cocinar a fuego lento.

Aparte, pon tomate picado a freír con un poco de aceite de oliva, y cuando el frijol llegue a su punto de cocción agrégaselo para servir.

Acompaña este plato con una ración de galletas integrales, 100 gramos de ensalada de verduras de hoja verde, y un zumo de fruta.

Cena: Pechuga de pollo (2 porciones)

Necesitarás una pechuga de pollo

Una cebolla grande

Un tomate

Ajo,

Pimentón, especias y pimienta negra.

Haga ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico es una actividad que hace que el corazón lata más rápido y que le sea más difícil respirar. La meta es hacer ejercicio aeróbico durante 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. No tiene que hacer toda la actividad al mismo tiempo. Puede dividir estos minutos en unos cuantos periodos a lo largo del día.

Para sacar el máximo provecho de su actividad, el ejercicio debe ser de moderado a vigoroso. Intente:

caminar a paso firme o hacer senderismo

subir escaleras

nadar o tomar clase de aeróbicos en el agua

bailar

montar en bicicleta (puede ser estacionaria)

tomar clases de aeróbicos

jugar baloncesto, tenis u otros deportes

Hable con su equipo de atención médica sobre cómo hacer ejercicios de calentamiento antes y enfriamiento después de hacer alguna actividad física.

Haga entrenamiento de fuerza para aumentar la masa muscular

Una mujer que sonrío y levanta unas pesas de mano.

Usted puede hacer entrenamiento de fuerza con pesas de mano, bandas elásticas o máquinas de pesas.

El entrenamiento de fuerza es una actividad física leve o moderada que fortalece los músculos y ayuda a mantener los huesos sanos. El entrenamiento de fuerza es importante tanto para los hombres como para las mujeres. Cuando usted tiene más músculo y menos grasa corporal, quema más calorías y esto puede ayudarle a perder peso y no volver a subirlo.

Puede hacer entrenamiento de fuerza con pesas de mano, bandas elásticas o máquinas de pesas. Intente hacerlo dos a tres veces a la semana. Comience con poco peso y vaya aumentando poco a poco el tamaño de las pesas a medida que sus músculos se vuelven más fuertes.

Haga ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento son una actividad física leve o moderada. Los estiramientos aumentan la flexibilidad, disminuyen el estrés y ayudan a prevenir el dolor muscular.

Puede elegir entre muchos tipos de ejercicios de estiramiento. El yoga es un tipo de estiramiento que se centra en la respiración y ayuda con la relajación. Incluso si usted tiene problemas para moverse o de equilibrio, ciertos tipos de yoga pueden ser útiles. Por ejemplo, el yoga de silla tiene estiramientos que se pueden hacer sentado en una silla o apoyándose de una silla mientras está de pie. Su equipo de atención médica puede decirle si el yoga es adecuado para usted.

Evolución

afecta al 13,8% de los españoles.

Las cifras mundiales, además, obligan a mantener la atención sobre esta patología, puesto que 1 de cada 11 adultos padece diabetes y en el año 2040 todo apunta que sean 1 de cada 10

las personas con diabetes tienen dos veces más riesgo de desarrollar problemas del corazón que las personas sin diabetes entre el 50% y el 80% de quienes padecen diabetes tipo 2 mueren por complicaciones cardiovasculares, como infarto de miocardio o ictus.

la mitad de las personas con diabetes tipo 2 no sabe que la sufren

En España cada hora se diagnostican 44 nuevos casos de DM21, una cifra que va en aumento a pesar de que hasta en el 80% de las ocasiones pueden prevenirse con unos hábitos de vida saludables.

la alimentación y la práctica de ejercicio físico ayudan a controlar la DM2 y así prevenir la aparición de problemas del corazón.

Un equipo de científicos, liderados por Roy Taylor, de la Universidad de Newcastle, Reino Unido, ha realizado un estudio que se presentará en la Reunión Anual de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD 2017) en Lisboa. Allí, Taylor, que lleva cuatro décadas estudiando esta enfermedad, demostraría que una dieta baja en calorías permite revertir la diabetes tipo 2.

De acuerdo con sus hallazgos, el mecanismo es el siguiente.

El exceso de calorías conduce al exceso de grasa en el hígado, como resultado, el hígado responde mal a la insulina y produce demasiada glucosa. El exceso de grasa en el hígado se transmite al páncreas, causando el fallo de las células productoras de insulina. Basta perder menos de 1 gramo de grasa del páncreas a través de la dieta, para reiniciar la producción normal de insulina y así revertir la diabetes tipo 2. Y esta reversión de la diabetes sigue siendo posible por lo menos 10 años después de su aparición.

Analítica

Un nivel de azúcar en sangre inferior a 140 mg/dL (7,8 mmol/L) es normal. Un resultado de entre 140 y 199 mg/dL (7,8 y 11,0 mmol/L) indica prediabetes. Un valor de más de 200 mg/dl (11,1 mmol/l) o mayor después de dos horas sugiere diabetes.

En un hemograma se analiza:

Hematíes: son células sanguíneas relativamente grandes que transportan oxígeno desde los pulmones a todos los tejidos vivos del cuerpo y ayudan a eliminar el dióxido de carbono de nuestro organismo. Sus valores naturales son 4.5-5.9 millones/mm³ en varones y 4-5.2 millones/mm³ en mujeres.

Hemoglobina (Hb): es una proteína presente en los glóbulos rojos y la causante de su color. Sus valores naturales son 13,5-17,5 g/dl en hombres y 12-16 g/dl en mujeres.

Hematocrito (Hto): es el volumen de glóbulos con relación al total de la sangre. Se expresa de manera porcentual y sus valores medios son 41-53% en hombres y 36-46% en mujeres.

VCM (volumen corpuscular medio): es la media del volumen individual de los glóbulos rojos. Permite diagnosticar la anemia y lo normal es que sea de 88-100 fl.

HCM (hemoglobina corpuscular media): mide la concentración de hemoglobina presente en un glóbulo rojo. Ha de ser de 27-33 pc.

Linfocitos: son un tipo de glóbulo blanco muy importante para el sistema inmunitario ya que pueden distinguir las células del propio cuerpo de los elementos extraños y nos defienden contra las infecciones produciendo productos químicos para destruirlas. Su media es de 1.300-4.000/mL.

Neutrófilos: son el tipo más común de glóbulos blancos y constituyen el 45-70% de todos los glóbulos blancos de la sangre. Sus valores de referencia son 2.000-7.500/mL.

Eosinófilos: son glóbulos blancos encargados de luchar contra infecciones parasitarias, bacterianas y virales. Sus parámetros normales son 50-500/mL.

Plaquetas: son el elemento de la sangre que mide la capacidad para coagular de forma adecuada. Sus valores naturales son 150000-400000/mm³.

VSG (velocidad de sedimentación): es una prueba que detecta la inflamación asociada a infecciones y otras enfermedades. Sus valores son de 0-10 mm/h en los hombres y 0-20 mm/h en las mujeres.

En cuanto a los elementos y valores normales de una bioquímica:

Glucosa: es un carbohidrato o glúcido relacionado con la cantidad de azúcar que el organismo es capaz de absorber de los alimentos y transformar en energía para realizar diferentes funciones o mantener el cuerpo caliente. Sus valores son de (70-110 mg/dl).

Urea: la urea es el producto resultante de la degradación de las proteínas llevada a cabo por el hígado. Filtrada por los riñones, la urea se elimina a través de la orina, como un residuo del organismo. La cantidad de urea presente en la sangre permite detectar si los riñones funcionan correctamente. Sus valores suelen ser de 0.6-1.5 mg/dl.

Ácido úrico: es una sustancia que se produce en nuestro organismo tras degradar compuestos de la sangre. Por lo general, sus valores son de 2-7 mg/dl.

Creatinina: es el compuesto orgánico generado a partir de la degradación de la creatina. Es un producto de desecho del metabolismo de los músculos que normalmente filtran los riñones excretándola en la orina. La medición de la creatinina es el modo más simple de comprobar la correcta función de los riñones. Sus valores estándar son de 70-110 ml/min.

Colesterol (120-200 mg/dl): es un tipo de grasa que tenemos en el cuerpo. Se produce en nuestro organismo de manera natural y es necesario para la formación de nuestras células. Se distingue entre HDL (el llamado colesterol "bueno") y LDL (colesterol "malo"). El LDL viaja desde el hígado hasta los órganos para reparar las membranas de las células, pero por el camino deja pequeños depósitos de colesterol en las paredes arteriales. Cuanto más alto tengamos el LDL, más probabilidades habrá de que se acumule en nuestras arterias. Sus valores normales son de 0-160 mg/dl. En cambio, el HDL viaja desde los órganos hasta el hígado recogiendo el LDL sobrante que ha quedado en las arterias, y así nos ayuda a mantener nuestras arterias en buen estado. Su valor ha de estar comprendido en la franja de 42-90 mg/dl. Generalmente se consigue regular el nivel de colesterol con una dieta rica en grasas beneficiosas.

Triglicéridos: son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Sus valores son de 30-280 mg/dl en hombres y 30-220 mg/dl en mujeres.

Transaminasas: son enzimas que se encuentran en el interior de las células de órganos como el hígado, el corazón, los riñones o los músculos, y que cumplen una importante función metabólica. Las más importantes son la alaninoamino transferasa (ALT o GPT) y la aspartato aminotransferasa (AST o GOT) que están en el interior de las células del hígado (hepatocitos). La gamma glutamil transferasa, comúnmente llamada GGT, también es una transaminasa que se encuentra en las células del hígado y que determina el estado de salud del mismo. Sus valores son de 7-40 unidades/litro (GOT), 5-43 unidades/litro (GPT) y 12-55 unidades/litro (GGT).

Fosfatasa alcalina: es una proteína que se encuentra en todos los tejidos corporales. Sus valores pueden oscilar entre las 89 y las 280 unidades/litro.

Calcio: es un mineral que integra nuestros huesos y dientes. Sus valores han de ser de 8.5-10.5 mg/dl.

Hierro: es otro mineral primordial en el transporte de oxígeno y en el proceso de respiración celular. Su carencia provoca anemia ferropénica y sus valores son de 50-150 mg/dl.

Potasio: es un mineral que realiza funciones básicas como la regulación del agua dentro y fuera de las células. Esta ocupación la realiza conjuntamente con el sodio. Sus niveles han de ser de 3.5-4.5 mmol/litro.

Sodio: es un mineral que necesitan nuestros músculos y nervios para funcionar como es debido. Sus valores son de 135-145 mmol/litro.

Bilirrubina: es un pigmento de color amarillo que se encuentra en la sangre y las heces y que se produce en el organismo cuando los glóbulos rojos envejecen y se descomponen. Su nivel elevado provoca ictericia y la piel y/o el blanco de los ojos adquieren un tono amarillento. Su nivel ha de ser de 0.2-1 mg/dl.

Información Equivocada Sobre La Diabetes

La diabetes no es una enfermedad de azúcar en la sangre, sino más bien un trastorno de la señalización de la insulina y leptina. La medicina convencional normalmente falla al tratar la diabetes – incluso la empeora - porque se niega a investigar y actuar en la causa subyacente. La sensibilidad a la insulina es la clave en este asunto. El páncreas secreta insulina en el torrente sanguíneo, reduciendo su nivel de glucosa. La insulina tiene la intención de controlar el tiempo de vida en algunos organismos, pero ¿Cuál es su verdadero propósito en los seres humanos ?

Regular la insulina juega un papel integral en la salud y la longevidad, esos niveles elevados no sólo son síntomas de diabetes, sino también de enfermedades cardíacas, enfermedad vascular periférica, accidente cerebrovascular, presión arterial alta, cáncer y obesidad.

La diabetes y la resistencia a la insulina y leptina

La leptina es una hormona que se produce en las células de grasa. Una de sus funciones principales es la de regular el apetito y el peso corporal. Le dice al cerebro cuándo comer, cuánto comer y cuándo dejar de comer, por lo que se llama la "hormona de la saciedad". También le dice al cerebro qué hacer con la energía que tiene. La leptina es responsable de la exactitud de la señalización de la insulina y para su resistencia a la insulina.

cuando el nivel de azúcar en la sangre se eleva, se libera insulina para enviar energía extra y almacenarla. Una pequeña cantidad se almacena en forma de glucógeno (un almidón), mientras que la mayoría se almacena como grasa, su suministro principal de energía.

Por lo tanto, la función principal de la insulina no es bajar el azúcar en la sangre, sino almacenar la energía extra para consumirla en el futuro. Su capacidad para reducir el azúcar en la sangre no es más que un "efecto secundario" de este proceso de almacenamiento de energía.

"Tratar la diabetes" sólo concentrándose en reducir el azúcar en la sangre podría ser un enfoque peligroso, ya que no aborda en ninguna manera o forma el problema real de la falta de comunicación metabólica.

Tomar insulina en realidad podría significar un mayor problema para los pacientes con diabetes tipo 2, ya que con el tiempo empeorará su resistencia a la leptina e insulina. La única forma conocida para restablecer la señalización correcta de la leptina (y la insulina) es a través de su alimentación. Esto podría tener una influencia más profunda en la salud que cualquier medicamento conocido o modalidad de tratamiento médico alopático.

MITOS DE LA DIABETES

La mayoría de las enfermedades están rodeadas por una serie de mitos. Esto se deriva básicamente de la ignorancia o la falta de información adecuada. Del mismo modo, la diabetes también ha dado lugar a una serie de creencias imaginarias. Es imprescindible desmentir algunos de estos mitos ampliamente prevalecientes y presentar los hechos sobre este asesino dulce.

Mito: Comer demasiado azúcar causa diabetes.

Realidad: No hay pruebas de que el azúcar sea la causa principal de la diabetes. La diabetes está más relacionada con la historia familiar, con malos hábitos alimenticios y poca o ninguna actividad física.

Mito: Los alimentos saludables no aumentan el azúcar en la sangre.

Hecho: El hecho es que todos los alimentos proporcionan carbohidratos. Y si hay suficiente insulina presente en el cuerpo de forma natural o proporcionado por las inyecciones, se utilizará los hidratos de carbono y, en consecuencia, el azúcar en la sangre no subirá. Sin embargo, si su cuerpo está produciendo menos insulina o no lo utiliza lo suficiente, entonces el azúcar en la sangre está obligado a subir, incluso si usted come alimentos saludables.

Mito: Sólo el tratamiento médico puede controlar la diabetes.

Realidad: La diabetes es una enfermedad que requiere intervención dietética junto con tratamiento médico. Los medicamentos son sólo una parte de la cura. Lo que también se necesita es un estilo de vida saludable que permita que el medicamento trabaje más eficazmente. Esto viene con una dieta sana, bien equilibrada, así como una rutina de ejercicio regular.

Mito: Los diabéticos tienen que comer alimentos especiales.

Realidad: Los diabéticos pueden comer el mismo alimento que los no diabéticos, pero con moderación.

Mito: No se requiere modificación de la dieta si se administra insulina externa.

Realidad: La insulina no está reemplazando un plan de comidas ni la participación en ninguna actividad física. Por lo tanto, la modificación de la dieta se necesita, independientemente de si la insulina se da o no.

Mito: Los ejercicios no son de ayuda en la diabetes.

Hecho: El ejercicio ayuda al páncreas a secretar más insulina, mientras que al mismo tiempo, mantiene los niveles de estrés bajo control. Ambos factores ayudan a mantener el azúcar en la sangre bajo control.

Mito: Las personas con diabetes pueden comer cualquier cantidad de productos sin azúcar

Hecho: Libre de azúcar no significa calorías libres. Es aconsejable mantener un control sobre el producto calórico de la comida, antes de consumirla. De esta manera la ingesta total de calorías se puede mantener bajo control y ayudará aún más en mantener un control sobre el azúcar en la sangre.

Mito: No tengo antecedentes familiares de diabetes, así que no lo conseguiré.

Hecho: Algunas personas nacen con una mayor probabilidad de desarrollar diabetes que otras. Sin embargo, muchas personas diagnosticadas con la enfermedad no tienen antecedentes familiares de diabetes. Su peso y estilo de vida pueden ser factores en si desarrolla diabetes.

Mito: La tensión y estrés de la vida cotidiana no está relacionada con la diabetes.

Hecho: El hecho es que las tensiones cotidianas, así como la situación emocional y de crisis pueden desempeñar un papel en la elevación del azúcar en la sangre. Por lo tanto las personas con diabetes deben tomar tiempo para relajarse y mantener sus niveles de estrés bajo control.

Una comprensión adecuada de cualquier enfermedad significa tener un conocimiento profundo sobre la enfermedad, sus causas y efectos. Es por eso que es obligatorio para todos los diabéticos estar bien informados y poder separar los mitos de los hechos.

Dr. Prasanta Banerji Fundación de Investigación Homeopática

10/3/1 Camino Elgin (Lala Lajpat Rai Sarani),

Kolkata - 700020,

Al oeste de Bengala,

India

Glosario

Glucagón: El glucagón es una hormona peptídica de 29 aminoácidos producida por las células alfa del Páncreas, y cuya principal función es estimular la producción de glucosa, aumentando así la glucemia.

Fibrosis Quística: La fibrosis quística (abreviatura FQ) es una enfermedad genética de herencia autosómica recesiva que afecta principalmente a los pulmones, y en menor medida al páncreas, hígado e intestino, provocando la acumulación de moco espeso y pegajoso en estas zonas.

Catecolamina: Las catecolaminas pueden ser producidas en las glándulas suprarrenales a partir de la tirosina. Son un grupo de sustancias que incluyen la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina. Ejerciendo una función hormonal, o en las terminaciones nerviosas, por lo que se consideran neurotransmisores.

Glucocorticoides: Los glucocorticoides son hormonas de la familia de los corticosteroides que participan en la regulación del metabolismo de carbohidratos favoreciendo la gluconeogénesis y la glucogenólisis; poseen además actividad inmunosupresora. Su acción reguladora se extiende también al metabolismo intermedio de grasas y proteínas.

Gluconeogénesis: La gluconeogénesis (del griego "creación") es una ruta metabólica anabólica que permite la biosíntesis de glucosa a partir de precursores no glucídicos.

Lisis: del griego "disolución"

Glucogenólisis: La glucogenólisis es un proceso catabólico y hace referencia a la degradación de glucógeno a glucosa o glucosa 6-fosfato. Se da cuando el organismo requiere un aumento de glucosa y, a través de este proceso, puede liberarse a la sangre y mantener su nivel.

La hormona del crecimiento (GH, del inglés: growth hormone) es una hormona proteica secretada por la adenohipófisis. Regula el crecimiento postnatal, el metabolismo y el balance electrolítico; aumenta la lipólisis y disminuye los depósitos de grasa; aumenta la captación de proteínas y mantiene la masa y fuerza muscular. En los Estados Unidos, el único uso de GH aprobado por la FDA es el uso de la forma exclusiva de GH para las vacas llamada somatotropina bovina, para aumentar la producción lechera de las vacas lecheras. Ahora se les permite a los comerciantes etiquetar los envases de leche como leche producida con o sin somatotropina bovina.

Insulina: La insulina (del latín insula, "isla") es una hormona polipeptídica formada por 51 aminoácidos, producida y secretada por las células beta de los islotes de Langerhans del páncreas.

La insulina interviene en el aprovechamiento metabólico de los nutrientes, sobre todo con el anabolismo de los glucídicos. La insulina es una hormona que interviene en el anabolismo:

permite disponer a las células del aporte necesario de glucosa para los procesos de síntesis con gasto de energía. De esta manera, mediante glucólisis y respiración celular se obtendrá la energía necesaria en forma de ATP. Su función es la de favorecer la incorporación de glucosa de la sangre hacia las células: actúa siendo la insulina liberada por las células beta del páncreas cuando el nivel de glucosa en sangre es alto. El glucagón, al contrario, actúa cuando el nivel de glucosa disminuye y es entonces liberado a la sangre. Por su parte, la somatostatina es la hormona encargada de regular la producción y liberación tanto de glucagón como de insulina. La insulina se produce en el páncreas en los islotes de Langerhans, mediante unas células llamadas beta. Una manera de detectar si las células beta producen insulina, es haciendo una prueba para detectar la presencia del péptido C en sangre. El péptido C se libera a la sangre cuando las células beta procesan la proinsulina, convirtiéndola en insulina. Cuando solo entre un 10 y un 20 % de las células beta están en buen estado, comienzan a aparecer los síntomas de la diabetes, pasando primero por un estado previo denominado luna de miel, en el que el páncreas aún segrega algo de insulina.

ATP: El adenosín trifosfato (ATP) o trifosfato de adenosina (TFA), (en inglés adenosine triphosphate), es un nucleótido fundamental en la obtención de energía celular.

Parotiditis: La parotiditis, cotidianamente denominada paperas, es una enfermedad contagiosa que puede ser aguda o crónica, localizada fundamentalmente en una o ambas glándulas parótidas, que son glándulas salivales mayores ubicadas detrás de las ramas ascendentes de la mandíbula.

Rubeola: Solamente al ser contraída por la madre durante el embarazo, supone una grave amenaza para el feto, con abortos espontáneos en el 20 % de los casos.

Se caracteriza por una erupción en la piel, la inflamación de las glándulas y, especialmente en los adultos, dolores en las articulaciones. Por lo general la erupción en la piel dura unos tres días y puede presentarse acompañada de una ligera fiebre. Hasta la mitad de las personas afectadas no presenta ningún síntoma en absoluto.

Coxsackie: Algunas enfermedades causadas por Coxsackie virus son: Miocarditis, Pericarditis, Conjuntivitis hemorrágica aguda, Pleurodinia (Enfermedad de Bornholm), Fiebre aftosa humana o Enfermedad de "la mano, el pie y la boca", Meningitis, Onicomadesis (Despegamiento de la uña que comienza en la lúnula), Cistitis aguda, Herpangina

Fiebre Aftosa: La enfermedad de mano-pie-boca (también conocida como fiebre aftosa humana o HFMD por sus siglas en inglés) es una leve dolencia viral, cuyos síntomas principales son dolor en la boca y presencia de pequeñas ampollas, úlceras o aftas. Los dos tipos de virus que la causan son el Coxsackie virus y el Enterovirus.

Encefalomiocarditis: Huéspedes susceptibles: Roedores, cerdos, primates no humanos, equinos, bovinos, elefantes, aves silvestres.

Diurético: Tipo de medicamento que hace que los riñones produzcan más orina. Los diuréticos ayudan al cuerpo a eliminar el líquido y la sal sobrante. Se usan para tratar la presión arterial alta, el edema (líquido extra en los tejidos) y otras afecciones. Hay muchos tipos diferentes de diuréticos. A veces se llaman píldoras contra la retención de líquidos.

Tiazida: Un diurético tiazídico es un diurético que actúa sobre los receptores de tiazidas en la porción inicial del túbulo contorneado distal renal, impidiendo la reabsorción de sodio y cloro. Reciben este nombre debido a que los primeros diuréticos utilizados que presentaban este mecanismo de acción pertenecían a la familia de las tiazidas, más concretamente eran derivados de la benzotiadiazina.

Los diuréticos tiazídicos y los diuréticos tipo tiazida reducen el riesgo de muerte, ictus, infarto de miocardio, y fallo cardíaco debido a hipertensión.³ Esta clase de compuestos fue descubierta y desarrollada por Merck and Co. en la década de los años 1950, y el primer medicamento de esta clase en ser aprobado, la clorotiazida, fue comercializado bajo el nombre comercial Diuril a partir del año 1958. En la mayoría de los países, las tiazidas son los medicamentos antihipertensivos más baratos disponibles.

Fenitoína: La fenitoína, también llamada difenilhidantoína, es un antiepiléptico de uso común. Es un compuesto aprobado por la FDA en 1953 para su uso en convulsiones y ansiedad. La fenitoína actúa bloqueando la actividad cerebral no deseada mediante la reducción de la conductividad eléctrica entre las neuronas, bloqueando los canales de sodio sensibles al voltaje. Como bloqueador de los canales de sodio cardíacos, la fenitoína tiene efectos como agente antiarrítmico.

Anticonceptivos orales: En la década de 1930, los científicos habían aislado y determinado la estructura de las hormonas esteroideas y encontraron que altas dosis de andrógenos, estrógenos o progesterona inhibían la ovulación. En 1939, Russell Marker, un profesor de química orgánica de la Universidad Estatal de Pensilvania, desarrolló un método de sintetizar progesterona de sapogeninas esteroideas vegetales.

Ácido Nicotínico: La vitamina B3, niacina,³ ácido nicotínico o vitamina PP, con fórmula química C₆H₅NO₂ es una vitamina hidrosoluble y que forma parte del complejo B. Actúa en el metabolismo celular formando parte del coenzima NAD y NADP. Es absorbida por difusión pasiva, no se almacena y los excedentes se eliminan en la orina. Sus derivados, NADH y NAD⁺, y NADPH y NADP⁺, son esenciales en el metabolismo energético de la célula y en la reparación del ADN.

Fenotiazina: Las fenotiazinas forman la estructura química de un grupo de fármacos antipsicóticos, utilizados para tratar diversos trastornos mentales y emocionales graves, así como para reducir las náuseas y vómitos (fármaco antiemético). Algunos fármacos fenotiazínicos son la Clorpromazina y la Levopromazina.

Hiperinsulinémica: significa que la cantidad de insulina en la sangre es mayor que la que se considera normal. En sí misma, no es diabetes. Sin embargo, la hiperinsulinemia a menudo se asocia con la diabetes de tipo 2.

Progestina: Una progestina es un progestágeno sintético que tiene efectos progestínicos similares a la progesterona. Los dos usos más comunes de las progestinas son para la anticoncepción hormonal, y para prevenir la hiperplasia endometrial de estrógenos sin oposición en terapia de sustitución hormonal

Hemocromatosis: La hemocromatosis hereditaria HFE o Hemocromatosis hereditaria (del griego αἷμα, haima: sangre y χρώμα, chróma: color) es una enfermedad hereditaria que afecta

al metabolismo humano del hierro, provocando un acúmulo excesivo e incorrecto de este metal en los órganos y sistemas del organismo.

Acromegalia: En los adultos, la causa más común de la producción excesiva de la hormona del crecimiento es la presencia de un tumor: Tumores hipofisarios. La mayoría de los casos de acromegalia son causados por un tumor (adenoma) no canceroso (benigno) en la glándula pituitaria.

Acantosis nigricans: La acantosis nigricans es una afección de la piel. Genera manchas o rayas más gruesas y oscuras alrededor de las articulaciones y en las zonas del cuerpo que tienen muchos pliegues (como los nudillos, las axilas, los codos, las rodillas y los costados y la parte posterior del cuello). Algunas personas también tienen acantosis nigricans en la palma de las manos, la ingle, los labios o, en casos excepcionales, en zonas que no tienen pliegues, como el rostro, la espalda, los brazos o las piernas.

La acantosis nigricans aparece con más frecuencia en niños con niveles elevados de insulina, algo asociado con frecuencia a los niños con sobrepeso u obesidad o con diabetes.

A veces, la acantosis nigricans puede ser una señal de advertencia de otras afecciones más graves, como algunos tipos de cánceres y problemas endocrinológicos, además de diabetes tipo 2 y otros problemas de salud relacionados con la obesidad.

En casos excepcionales, la acantosis nigricans puede deberse a ciertos medicamentos, como los anticonceptivos orales y los medicamentos para el colesterol. En algunos casos, puede ser hereditaria (la persona la hereda de sus padres).

Síndrome progeroide: El síndrome progeroide neonatal, o síndrome de Wiedemann-Rautenstrauch, es un padecimiento autosómico recesivo que se distingue por peso y talla prenatales bajos, macrocefalia relativa, cara triangular y envejecida, neurodesarrollo con retraso y muerte prematura en la infancia; esta enfermedad muestra heterogeneidad genética.

Lipodistrofia: La lipodistrofia es una condición patológica caracterizada por la ausencia focal o general de tejido adiposo. Frecuentemente, también se produce la acumulación patológica de tejido adiposo o combinación de ambos. La pérdida de tejido adiposo se define como lipoatrofia y la acumulación como lipohipertrofia.

Síndrome de Turner: El síndrome de Turner es un trastorno genético que afecta el desarrollo de las niñas. La causa es un cromosoma X ausente o incompleto. Las niñas que lo presentan son de baja estatura y sus ovarios no funcionan en forma adecuada.

Síndrome Klinefelter: En comparación con otros niños de su edad, los niños con síndrome de Klinefelter pueden presentar algunos de los siguientes síntomas (o todos ellos): estatura alta y cuerpo menos musculado, caderas más anchas y piernas y brazos más largos, senos más desarrollados (una afección denominada ginecomastia), huesos más débiles, menor nivel de energía, testículos y pene de menor tamaño, retraso de la pubertad o pubertad incompleta (algunos niños nunca llegan a atravesar esta etapa), menor vello facial y corporal después de la pubertad

Diabetes lábil: Diabetes lábil es un término antiguo que se utiliza para describir los grandes cambios, sin explicación, del azúcar en sangre (glucemia).

Pancreatitis: La pancreatitis aparece cuando las enzimas digestivas se activan cuando todavía se encuentran en el páncreas, lo que irrita las células del páncreas y causa inflamación. Tras repetidos episodios de pancreatitis aguda, puede dañarse el páncreas y producirse una pancreatitis crónica.

Tiroxina: Las hormonas tiroideas tiroxina (T4) y triyodotironina (T3) son fundamentales para que se lleven a cabo la mayoría de funciones del organismo. Su síntesis está regulada por la tirotrópica, hormona estimulante de la tiroides, hormona tiroestimulante u hormona tirotrópica (TSH) que produce la hipófisis.

Angor pectoris: La angina de pecho, (también conocida como angor o angor pectoris), es un dolor y enfermedad de las arterias coronarias, generalmente de carácter opresivo, localizado en el área retroesternal, ocasionado por insuficiente aporte de sangre (oxígeno) a las células del músculo del corazón.

Pielonefritis: La pielonefritis es una infección de la uretra que afecta también a los riñones de manera más o menos grave. Sus causas pueden ser diversas, aunque el motivo principal es la presencia de bacterias en la orina.

Necrosis Papilar Renal: Es un trastorno de los riñones en el cual todas o parte de las papilas renales mueren. Las papilas renales corresponden la zona donde las aberturas de los túbulos colectores ingresan al riñón y donde la orina fluye hacia los uréteres.

Causas

La necrosis papilar renal a menudo se presenta con nefropatía por analgésicos. Esta es un daño a uno o ambos riñones causado por una exposición excesiva a analgésicos. Sin embargo, otras afecciones también pueden causar necrosis papilar renal, como:

Nefropatía diabética, Infección renal (pielonefritis), Rechazo al trasplante de riñón, Anemia drepanocítica, que es una causa común de necrosis papilar renal en los niños, Obstrucción de las vías urinarias

Necrosis Tubular Aguda: La necrosis tubular aguda (NTA) es un trastorno renal que involucra daño a las células de los túbulos de los riñones, lo cual puede ocasionar insuficiencia renal aguda. Los túbulos son pequeños conductos en los riñones que ayudan a filtrar la sangre cuando pasa a través de estos.

Toxemia gravídica: Enfermedad propia del embarazo (último trimestre, en el parto o en el postparto inmediato), que se caracteriza por una hipertensión arterial severa, proteinuria, edemas, insuficiencia renal y convulsiones generalizadas tónico-clónicas, que pueden llevar a una situación de coma.

Cetoacidosis: La cetoacidosis diabética (CAD) (en inglés Diabetic Ketoacidosis, DKA) hace referencia a una descompensación de la diabetes mellitus tipo I que, junto con el estado hiperosmolar y el coma hipoglucémico, son las tres principales complicaciones agudas de la diabetes mellitus.¹ A diferencia de las complicaciones crónicas, esta complicación se desarrolla en cuestión de horas y pone en peligro la vida del paciente,² por lo que se considera una emergencia médica.

Las personas con diabetes tipo 1 presentan un déficit absoluto de insulina por destrucción de las células beta pancreáticas. La insulina es una hormona que el cuerpo utiliza para la captación de la glucosa por los tejidos para obtener energía. Cuando la glucosa no está disponible, se metaboliza la grasa en su lugar.

A medida que las grasas se descomponen, se forman las moléculas llamadas cuerpos cetónicos, que son cetoácidos (cetonas y ácidos carboxílicos) que se acumulan en la sangre y la orina. En niveles altos, los cuerpos cetónicos son tóxicos.

Ceto: Rico en grasa

Coma Hiperosmolar: El coma hiperosmolar (CH) o Estado Hiperosmolar Hiperglucémico (EHH) es una de las complicaciones agudas de la diabetes mellitus (DM caracterizado por el déficit relativo de insulina y resistencia a la insulina) que origina una hiperglucemia importante, diuresis osmótica, deshidratación y una situación de hiperosmolaridad secundaria. Es una situación que puede darse también en la diabetes insulino-dependiente cuando hay cantidad suficiente de insulina para evitar la cetosis pero no para controlar la glucemia.

Chancarro

Prodigiosa: La hierba prodigiosa es una planta medicinal muy usada para el tratamiento de la diabetes, es originaria de México y puede encontrarse en cualquier tienda naturista, la cual debe ingerirse a través de infusiones.

Tronadora: El tronador o tronadora es un arbusto o árbol de la familia de las bignoniáceas, nativo del continente Americano. Se encuentra en gran variedad de Ambientes y en casi todos los continentes. Se cultiva como planta ornamental por sus vistosas flores amarillas.

¿Qué es una prueba de hemoglobina A1c (HbA1c)?

Una prueba de hemoglobina A1c (HbA1c) mide la cantidad de azúcar en la sangre (glucosa) adherida a hemoglobina. La hemoglobina es la parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. La prueba de HbA1c muestra la cantidad promedio de glucosa adherida a hemoglobina en los últimos tres meses. Es un promedio de tres meses porque ése es el tiempo de vida típico de los glóbulos rojos.

Los niveles de HbA1c altos pueden ser un signo de diabetes, una enfermedad crónica que causa problemas de salud graves como enfermedad de corazón y riñón y daño nervioso.

Otros nombres: HbA1c, A1c, glicohemoglobina, hemoglobina glucosilada, [hemoglobina glicosilada](#)

Los resultados de HbA1c se dan en porcentajes. Los resultados típicos son los siguientes.

- Normal: HbA1c por debajo de 5,7%
- Prediabetes: HbA1c entre 5,7% y 6,4%
- Diabetes: HbA1c de 6.5% o más alto

Ácido Gálico

Como se sabe, algunas enfermedades comienzan por un incremento de estrés oxidativo celular, por lo que el uso de estos antioxidantes de gran capacidad pudiera generar un boom en cuanto a toda la parte de suplementos, tanto en promover el consumo de alimentos que son ricos en ácido gálico, que hay muchos, como utilizarlos a futuro como una terapia

alternativa para prevenir o ayudar en algunas enfermedades, además del uso que ya tiene en diferentes industrias y su potencial antimicrobiano.

El ácido gálico es un polifenol y pertenece precisamente al grupo de taninos hidrolizables. Esto quiere decir que es de fácil obtención porque es una molécula simple, es un anillo fenólico y gracias a la funcionalidad que tienen los grupos hidroxilos en su estructura, le confiere algunas características especiales.

Referencias

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/diabetes/faq-20058117?p=1>

<https://remedioscaseroparadiabetesmellitus.blogspot.com/2018/05/como-curar-la-diabetes-en-30-dias.html>

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/la-diabetes-tipo-2-es-reversible-891510564021>

<https://www.quo.es/ciencia/a68055/la-diabetes-2-es-una-enfermedad-reversible/#:~:text=Basta%20perder%20menos%20de%201,a%C3%B1os%20despu%C3%A9s%20de%20su%20aparici%C3%B3n.>

<https://www.healthline.com/health/es/higado-graso#Ejercicios-que-te-pueden-ayudar-a-reducir-la-grasa-en-el-hgado>

<https://oscarpicazo.es/2012/10/09/remision-de-diabetes-tipo-1-con-una-dieta-sin-gluten/>

<https://www.dsalud.com/noticias/un-naturista-peruano-afirma-haber-descubierto-la-cura-de-la-diabetes-tipo-ii/>

<https://www.dsalud.com/reportaje/se-ha-encontrado-la-solucion-a-la-diabetes/>

https://amf-semfyc.com/web/article_ver.php?id=2386

<https://muysaludable.sanitas.es/salud/interpretar-analisis-sangre/>

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2008-08-22/la-berberina-reduce-la-cantidad-de-azucar-y-colesterol-malo-en-sangre_304928/#:~:text=2014%20%2D%2000%3A43-,La%20berberina%2C%20una%20medicina%20herbal%20que%20se%20usa%20para%20tratar, equipo%20de%20investigadores%20en%20China.

<https://www.clikisalud.net/diabetes/como-puedo-saber-si-padezco-diabetes/>

@CentroFormacionHolistica
<http://medicinaholisticageneral.com>

@osteopatiadavidgarces
@xime.qm

<http://conexion-holistica.blogspot.com/2016/10/la-diabetes-tiene-cura.html>

<https://prezi.com/5hwfc-a8pj0h/diabetes-mellitus-una-vision-holistica/>

<https://www.nytimes.com/es/2016/05/05/espanol/un-nuevo-estudio-genera-esperanza-para-quienes-sufren-diabetes-tipo-2.html>

<https://hifasdaterra.com/blog/hongos/champinon-del-sol-agaricus-blazei/>

<https://www.cocinarecetasfaciles.com/menu-del-dia-para-diabeticos/?epik=dj0yJnU9bVowb3dzaWstWnpNRk8zWnR4VFhENkpEUy01MjFFY1AmcD0wJm49TTY3YUpxNlFkdU2WkhLQnhSN2t6ZyZ0PUFBQUFBROFZTi1n>

<https://www.pinterest.es/pin/599963981579202834/>

<https://homeorivadavia.com.ar/homeopatia-para-la-diabetes/>

<https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/4851/Andr%C3%A9s-Bisabarro-Higuera.pdf?sequence=1>

<http://www.irispatterns.com/tables-images/>