

MI DIABETES 2, ESA INTRUSA

Marilú Silva

INDICE

Diabetes, amiga mía, ¡aquí mando yo!	PÁG. 3
Mi historia	PÁG. 4
Opiniones, opiniones y opiniones	PÁG. 11
Experiencia y verificación	PÁG. 16
Alimentos y suplementos Propiedades	PÁG. 17

DIABETES, AMIGA MIA ¡AQUÍ MANDO YO!

He decidido contar mi experiencia con la diabetes después de casi cuatro años del diagnóstico y de batalla, porque quizá pueda servir de ayuda a quienes comparten conmigo esta patología.

En primer lugar quiero aclarar que no soy médico. Por lo tanto no estoy recetando nada, ni cuestionando ningún tratamiento. Lo que sí cuestioné fue el tratamiento que se me proporcionó y su falta de efectividad, que me llevó a realizar mis propias investigaciones y experimentos.

Tampoco estoy vendiendo nada. El mundo está plagado de ventas de medicinas alotrópicas, homeopáticas, alternativas, con sus propias estrategias de venta y estatus de seriedad por lo cual cada uno es quien debe elegir.

Eso es lo importante: elegir, pero para hacerlo hay que conocer las opciones, de lo contrario uno realiza una mala o una mala elección. Es el cuerpo, la evolución de la enfermedad quien nos dice si estamos en el camino correcto. Cada uno de nosotros es diferente, y a veces lo que le hace bien a unos no produce el mismo efecto en otros. Debemos amar esa diferencia que nos hace únicos y no dejar de buscar.

La ciencia médica actual dice que la diabetes no se cura, y hay otras voces que sostienen lo contrario. Quizá con el tiempo se encuentre una cura aceptada por todos, pero por el momento, los que tenemos diabetes, debemos tener las riendas de nuestra enfermedad.

Este trabajo no es una producción literaria original sino la recopilación de la información obtenida durante estos años para que pueda servir de punto de apoyo para los que quieren realizar su propia búsqueda. Por esta razón, tampoco busco convencer a nadie de mi postura acerca del tema, pues cada uno debe encontrar sus propias respuestas. Y si este trabajo, que incluye además de los comentarios personales una síntesis de los complementos que he utilizado le es útil a alguien para iniciar sus propias investigaciones, habrá cumplido su objetivo.

Pero sí creo que los diabéticos tenemos que saber que: La enfermedad no nos define, interfiere en el área de la alimentación, nada más y depende de nosotros controlarla. Somos mucho más que nuestro cuerpo.

Hay una frase de Mamerto Menapache que me encanta, dice: “no tenemos en nuestras manos la solución para los problemas del mundo, pero... para los problemas del

mundo, tenemos nuestras manos. Cuando el Dios de la Historia venga, nos mirará...las manos”

Así que “manos a la obra”, no permitamos que nada nos paralice, deprima o nos haga perder la alegría de ser, de estar, de compartir, de construir, de amar.

MI HISTORIA

"Harto ya de estar harto, ya me cansé...." Machado

Puedo decir que he controlado mi diabetes después de estar poco más de dos años sin medicación, por ello quiero compartir mi experiencia

En un análisis de rutina el 17 de noviembre 2009, a casi un mes de cumplir 59 años descubrí que tenía diabetes.

Análisis en mano, la médica me extendió una receta de medicamentos y la orden para repetir estudios a los quince días.

Mi primera reacción fue asustarme. Las consecuencias posibles entre las cuales están la pérdida de la vista y las funciones mentales, me aterró. Envejecer y ser una carga para los hijos no es un futuro deseable.

En ese momento, estaba convencida de que tenía una condena a cadena perpetua con la medicación. ¡Y esto me pasaba justo a mí, que había sido toda la vida reacia a los remedios! Así que junté, autoconmiseración, depresión, miedo...

Mi susto me llevó a ajustarme a la dieta y medicación estrictamente durante los quince días que siguieron. La dieta, en un ochenta vegetariana, me aumentaba la depresión.

Imagínense, yo soy argentina, somos un país que come carne. ¡El pasto es para las vacas! Y es parte de nuestra tradición celebrar o reunirnos alrededor de la comida, y según la ocasión el asado de carne es un “clásico” nacional.

En este período en que cumplía las órdenes medicas casi con voto de obediencia, mi hijo hizo un gran asado por el cumpleaños de mi nieta. Ahí estaba yo, con mi plato lleno de verdura, un minúsculo trozo de carne y mis tres galletitas de salvado. Uno de los jóvenes amigos de mi hijo, un joven muy bromista, me dice: ¡No me va a comer el asado con galletitas! Antes que pudiera contestar, una de mis hijas, de mal talante, le dice: “Dejala tranquila, está enferma, es diabética.” La expresión del chico pasó de la broma a la conmiseración y yo me sentí el mono de la feria.

Pero, resignada como estaba a esta “cadena perpetua” no le dí mayor importancia. Esa era yo “la diabética”.

El 4 de diciembre del mismo año el análisis de control me dio 197 mg/dl, sobre 270 mg/dl que me había dado en el anterior y la hemoglobina glicosilada 8,5 (lo cual, hoy lo sé era lógico teniendo en cuenta que este dato corresponde aproximadamente a un trimestre)

Yo estaba contenta, me pareció que iba bien. Pero la médica me duplicó la medicación de metformina y agregó glimeperidina, un cuarto de comprimido en almuerzo y cena

Así seguí, otra semana más con dieta estricta y las nuevas dosis. Una noche, estaba sola en mi casa y me desperté por una pesadilla terrible en la cual me peleaba a los gritos, alterándose todo mi cuerpo. Era un sueño rarísimo, porque nunca en la vigilia me había pasado algo así. Me senté en la cama y ahí fue peor, estaba completamente mareada y desorientada

¿Qué tengo? – me pregunté - ¿Me habrá subido el azúcar? Recordé que esa noche no había tomado el cuarto de una de las pastillas.

Sujetándome, como pude de la pared busqué el glucómetro: 37 mg/dl. Fui inmediatamente a comer harinas y caramelos. Y al rato se me pasó: 95 mg/dl

Al día siguiente pedí un turno con la profesional:

“Claro, Ud. se tiene que acostumbrar a tener Coca Cola, por ejemplo, a mano o un jugo azucarado. Si le baja el azúcar lo toma”

- ¿Pero, y si tomo menos medicación?- pregunté – Yo hago bien la dieta
- Eso puede ser más adelante cuando llegue a valores normales. Ahora la medicación es la mínima recomendada para sus parámetros.
- A ver si entendí, Dra. – insistí – la medicación y la dieta me bajan el azúcar, pero si me la bajan mucho no tengo que tomar menos medicinas sino más comida o tomar algo de lo que tengo prohibido para que me suba?.
- Así es – respondió – Además, si Ud. se tiente y come algo fuera de la dieta la medicación la protege. Y también si se tiente puede subir un poco la medicación.

Me quedé pasmada.

¿Pueden ver el absurdo implícito en esa lógica?

En Argentina hubo una canción que se llamaba “lo atamos con alambre” y se refería a esa improvisación de arreglar algo con cualquier cosa con tal de zafar. Yo me sentía “atada con alambre”, o como un personaje de la serie de TV, House, donde en cada episodio los pacientes entran al hospital, los médicos experimentan buscando una respuesta, los ponen

casi al borde de la muerte y luego , finalmente aciertan. (Siempre pensé que esta sería tenía que pertenecer al género de terror, no al médico)

Con respecto al razonamiento de la doctora, veamos: La confirmación de una hipótesis por el método científico experimental requiere que cuando se repita la experiencia dé los mismos resultados. Cuando aparece una nueva variable, lo que se debe hacer es analizar nuevamente la hipótesis, y no acomodar la variable a la hipótesis

Es decir, no acomodo la realidad a la formula, sino la fórmula a la realidad. Si voy tanteando, probando entonces estoy aplicando el método de ensayo y error.

¡Por favor! Esto es muy bueno cuando uno empieza a aprender a cocinar, pero una cocinera con experiencia sabrá a simple vista si tendrá que modificar la receta agregar más de esto o de aquello según va observando el resultado. Y variará la fórmula en función a los ingredientes, porque los huevos no son todos del mismo tamaño

Pensando que quizá la doctora no era muy idónea, visité a seis médicos con mi historia clínica. Los seis respaldaron el protocolo a lo sumo sugerían otra marca de medicamentos

¡Ajá! - me dije – todos estudiaron del mismo libro.

Yo, el chanchito de Indias para experimentación, debo ajustarme a la estadística que define el prospecto del medicamento. Mi participación en esto es ver como me acomodo a los estándares fijados para una medicación que no cura la enfermedad.

¿Ninguno de los doctores percibió que la noche que me bajó la glucemia no había tomado toda la medicación y que, creo, por eso puedo contarlo?

¡Estaba tan enojada!

Y ese enojo, que viví como un insulto a la inteligencia, me sirvió para pararme de otra manera frente a la diabetes. Me diluyó el duelo del cambio de vida que implica modificar hábitos, se disipó en parte la depresión que sentía y me puso una meta para lograr.

Quien lea esto podrá decir ¿quién se cree que es esta mujer? ¿Cómo se atreve a cuestionar al médico si no estudió medicina?

Y tienen razón, no estudié medicina, estudié ciencia. Tampoco cuestiono a los médicos ni aconsejo que no sigan sus indicaciones. Al margen de toda la letra publicada acerca de los complots de la industria farmacéutica en contra de la salud, la ciencia es el camino para investigar y encontrar verdades, que a veces no se encuentran en el primer

intento. Pero denostar la ciencia como instrumento a partir de ese argumento, no reconocer los avances que se han logrado a partir de ella, es necesidad.

Yo no estoy combatiendo. Sólo muestro mi experiencia.

No creo haber descubierto nada especial como dije, sino que sigo la música de mi corazón

Pero les quiero contar una historia familiar: En el año 1927 mi abuela – que sólo había hecho parte de la escuela primaria – llevaba al médico a su hijita de cuatro años afectada de reuma, una clase que hoy se conoce como infeccioso.

Mi abuela le comentó al médico que cuando la nena tenía los episodios, levantaba fiebre. El doctor le contestó: “Señora esta enfermedad no da fiebre, la fiebre será por otra cosa”. Cuando se atrevió a insistirle su respuesta fue: “Señora yo soy el médico, ya le expliqué”.

Trece años después, su séptimo hijo se enferma con los mismos síntomas. Cuál no sería su sorpresa cuando el nuevo médico le preguntó si levantaba fiebre en los episodios de la enfermedad.

Mi abuela le contó su experiencia con su hija mayor. La respuesta del joven doctor fue: “Claro, en aquella época no se conocía la enfermedad”

¡Qué ironía! En el año 27 ese médico anónimo, creyéndose poseedor la suma del conocimiento, se perdió la oportunidad de descubrir una enfermedad desconocida. ¿Por qué? Porque subestimó la fuente de información del dato: Para él, esta mujer semianalfabeta que “miraba” a su hija no era capaz de aportar ningún dato científico
En ningún momento se preguntó ¿y si tiene razón?

Aquel día al regresar de la última consulta en un centro de diabéticos, y escuchar la misma cantinela: “Sí, es normal, tiene que tener a mano algo que le suba el azúcar”, y con mi furia en crescendo, decidí que si había que hacer un experimento conmigo lo haría yo misma y si me iba a morir por esto, me moriría en mis términos. El primer paso fue obtener toda la información posible sobre remedios naturales, contraindicaciones., etc.

Y mientras tanto comencé con mi plan de experimentos. Ya había dejado la glimepirida después de aquel incidente de hipoglucemia y reduje la metformina a la mitad.

El objetivo: Minimizar o suprimir la ingesta de medicación

Sistematicé el experimento con mediciones diarias:

Lo primero que hice fue calibrar el glucómetro con el análisis del laboratorio. Así en un rinconcito de la sala de espera, después de la extracción medí la glucosa en tres de mis dedos de cada mano. Cuando recibí el análisis, mi glucómetro había marcado 5% más en el dedo índice de la mano izquierda, 3% más en el de la mano derecha y entre un 7% y 10 % más en los dedos medios y anulares de ambas manos, comparado con el laboratorio.

¿Por qué tantos dedos? Pues mi plan era sistematizar las mediciones y sabía lo que ello le iba a costar a las yemas de mis dedos

Comencé con mediciones sistemáticas de glucosa: En ayunas, antes de cualquier comida y dos horas después de la misma. Y antes de acostarme si habían transcurrido más de dos horas de la última ingesta. También dejé la dieta estricta y reduje la ingestas de verduras al cincuenta por ciento del plato.

Fui alternando alimentos y verificando con las mediciones, el objetivo era determinar cómo y cuales alimentos incidían en los niveles de azúcar. Esto me llevó un costo importante ya que realizaba casi siete mediciones diarias. Los dedos me quedaron como cribas.

Para comparar estos resultados también le tomé la glucosa a mis “sujetos sanos de control”, (léase hijos o amigos).

Los suplementos naturales que incorporé en esta etapa fueron: pastillas de ajo, de levadura de cerveza, de lecitina de soja, jugos de aloe vera y arándano, y una cebolla cruda por día.

Lo que detecté en mis mediciones fueron los alimentos que debo evitar que, en mi caso son el pan, los embutidos como salchichas y las sopas instantáneas

El 6 de enero de 2010 el análisis dio 117. La hemoglobina glicosilada se mantuvo en 8,8, dentro de lo esperado ya que no habían pasado dos meses del primer análisis y mediando quizá algún pequeño exceso en las fiestas de fin de año.

En octubre del mismo año mis resultados fueron 94 mg/dl y 6,6 y así se van manteniendo, con alguna subidita en la glicoglislada en tiempos de fiestas o invierno. Pero aquí tomo el consejo de la doctora, “si se tienta o piensa que va a comer de más aumente la dosis” Bueno, no aumento nada, tomo algo

Así fue como después de tres meses, mis tablas y gráficos me sirvieron de guía para saber qué comer

Hoy puedo predecir exactamente cuánto va a marcar el glucómetro después de una ingesta

En estos años he continuado probando suplementos naturales, (para no aburrirme) y en todos los casos controlé los resultados con las mediciones del glucómetro (ya no siete veces por día sino tres o cuatro veces por semana)

Lo mismo hice con el agregado de distintos alimentos. No con la misma intensidad de aquel primer semestre, pero con el mismo grado de sistematización cuando introducía algo que no había probado

Una vez detectados los alimentos que debía evitar o por lo menos comer con mucha moderación, pude confirmar que la ingestión en seis o siete comidas es mejor que hacer cuatro comidas diarias.

Sigo realizando análisis de laboratorio cada tres o cuatro meses. Hago revisar mi visión una vez al año y le presto debida atención a mis pies.

En una ocasión, al hacer este último comentario, alguien sarcásticamente me preguntó: ¿pero no estás acaso en contra de los médicos? No, le respondí, no estoy en contra de los médicos ni de la ciencia, eso sería irracional. Estoy en contra de suponer que cada médico tiene la suma del conocimiento y de obedecer ciegamente las órdenes de nadie. Muchos toman la palabra de los médicos como letra sagrada, sin pensar. También los médicos, y no sólo ellos, también en otras profesiones, se trasladan los conocimientos sin cuestionar. No estoy sugiriendo que cada profesional convierta a sus pacientes en objeto de experimento, pero sí prestar atención a las particularidades. Puedo admitir la humildad de aceptación en función de las propias limitaciones y el hecho de no querer correr riesgos innecesarios, pero siempre tengo el derecho de verificarlo, pues ello es la base de la ciencia: la verificación.

Siempre he pensado que la diferencia entre un arquitecto y los miembros de la ciencia médica, es que el primero antes de empezar a dibujar tiene que tener datos del lugar donde se aplicará el diseño y sobre esa base aplica sus conocimientos. Ciertamente es que después de varios años muchos terrenos serán similares, pero habrá otros que desafiarán su creatividad. Y estos desafíos están pautados en su formación académica pero no parecen estar considerados en otras.

Quizá esto de hacer las cosas como las hizo otro sea un común denominador en todos nosotros, nos ayuda a no tener que pensar mucho. Recuerdo un cuento de Jorge Bucay, donde una pareja joven está cocinando un peceto. La chica le corta las puntas y el esposo le pregunta por qué lo hace. La joven responde que así se hace mejor, y entablan una discusión. Finalmente la joven decide llamar a su mamá para reforzar el argumento. La madre le

responde que no sabe bien el motivo, que le pregunte a la abuela. Esta responde: “No sé, yo siempre le corté las puntas porque mis fuentes eran chicas”.

No hay consecuencias irreparables, en el cocimiento del peceto se haga como se haga. Pero cuando están involucradas personas...

Una vez, un niño perdió su padre a los ocho años, su mamá centró su vida en él sobreprotegiéndolo. A los seis meses del fallecimiento el niño comenzó a tener serios problemas de aprendizaje y fue derivado a los especialistas. Después de estudios y un test de inteligencia que marca la normalidad en 90 puntos, y habiendo obtenido el niño 70 y confirmado indirectamente, fue derivado a la escuela para niños especiales. Cuando tenía 15 años, una psicopedagoga viendo lo bien que se desempeñaba con los problemas de diseño en computación, lo estimuló para hacer la prueba de ingresar al secundario. Ahí fue cuando lo conocí. Cuando aprobó el primer año sin ninguna dificultad, le pregunté a la psicopedagoga que había realizado el acompañamiento durante el curso si lo habían vuelto a testear en los últimos siete años. No lo habían hecho y le pedí que lo hicieran. En la batería de tests, en el de inteligencia obtuvo 120. No suele haber datos de un crecimiento tal de la inteligencia, lo más probable es que haya sido mal diagnosticado, por suerte encontró en su camino otra profesional que a partir de lo que “veía” como individuo en su desarrollo, no se encasilló en las respuestas sabidas y se formuló una pregunta y buscó la respuesta.

Por eso es que creo que siempre hay que buscar más de una opinión, la ciencia no es una cuestión de fe, su valor de verdad se ratifica en la verificación. Yo sólo reservo mi fe para Dios, todo lo demás es opinable.

MIS CONCLUSIONES

"Una golondrina no hace verano"

En primer lugar, debo señalar que mis conclusiones carecen de generalidad. Sólo un sujeto de experimentación –yo – no permite masificar los resultados.

Podría decir, entonces que, más que conclusiones son conjeturas derivadas de mis observaciones, algunas de las cuales confirman el folklore en torno a la diabetes

- La medicación no cura la diabetes y además tiene sus propias contraindicaciones, por lo tanto todo aquello que nos ayuda a bajar la ingesta de medicamentos favorece al organismo.
- La incorporación sistemática de sustancias que actúan sobre la glucosa favorece su disminución

- La ingesta de varias comidas en el día permite al cuerpo “trabajar a su ritmo”. En mi caso, la diferencia de resultados entre las mediciones antes de comer y luego de dos horas, fue menor cuando realizaba más ingestas.
- Son importantes los controles de laboratorio periódicos, las revisiones de la vista y del cuerpo. Muchas personas con diabetes, aún tomando bien la medicación alopática sufren desagradables consecuencias de la enfermedad
- La diabetes es una enfermedad que nos permite tener el control, pero no se debe subestimar
- Es importante estar alerta a uno mismo, percibir las reacciones de nuestro cuerpo. Esas pequeñeces a las cuales los profesionales, a veces, no dan demasiada importancia, porque dentro de la estadística son descartables por presentarse en un número mínimo de casos o por no haberles aparecido en las pruebas, pero que son las que nos hacen únicos y para nosotros sí importan
- No hay magia, no hay receta milagrosa, es un camino de constancia y decisiones diarias.

OPINIONES, OPINIONES Y MAS OPINIONES

*"Cuando te fallen todas las escaleras,
tendrás que aprender a pararte
sobre tu propia cabeza..." Nietzsche*

La diabetes no es una enfermedad actual¹ sin embargo, aún no se tiene clara idea de su etiología y aunque existen numerosas hipótesis acerca de ella² aún no hay señales de una cura definitiva. La industria médica tiene un buen soporte para paliar los efectos de la enfermedad, desde medicamentos, glucómetros, bombas de insulina, prótesis y hasta cirugía experimental. Con cierto escepticismo podríamos pensar que una cura de la diabetes afectaría intereses económicos. Pero, teniendo en cuenta las diversas causas que la originan, quizá no exista una única cura. Sobre todo, sabiendo que no todas las corrientes la consideran una enfermedad.

¹ <http://www.smu.org.uy/publicaciones/libros/historicos/dm/cap1.pdf>

http://www.igb.es/d_mellitus/historia/historia01.htm

² www.curardiabetes.com/

Paralelamente a la medicina alopática existe un mercado importante con numerosas ofertas de medicina natural, muchas de las cuales no tienen respaldo de la ciencia porque solo se realizan estudios aislados para verificar la eficacia, por lo que su uso es a cuenta y riesgo de cada uno.

En medio de todo esto, estamos los que tenemos diabetes. Muchos buscando una solución mágica, otros con una fe ciega en la ciencia alopática, que, en algunos casos se frustra porque no hay mejoría. Pero todos con la esperanza de lograr vencer esta patología.

Cuando comencé a hacer mi propio experimento, leí todo lo que estaba a mi alcance, consulté opiniones de médicos, conversé con un sinnúmero de personas con diabetes. Mi búsqueda esta centrada en encontrar alternativas naturales de bajo costo, por lo cual uno de los prejuicios que manejaba era desconfiar de las marcas registradas, el otro prejuicio es hacia los que expresan sus resultados parciales como panaceas. Esto no impidió que probara estas propuestas, pero no lo hice esperando la “magia” prometida sino tratando de evaluar objetivamente sus beneficios, y cuando me fue posible investigué sobre los componentes naturales.

El punto de intersección entre lo alopático, homeopático y naturalista son las dietas.

Pero ¿qué dieta?

Algunas de las dietas que se debaten son:

- La vegetariana, que incluye los vegetarianos puros, los lacto- vegetarianos y yo agregaría los que propugnan la dieta alcalina y las dietas a base de frutas
- Las dietas intermedias, que utilizan todos los alimentos. El famoso “plato” (50% de verduras, 25% de carnes y 25% de carbohidratos)
- La paleolítica propuesta por el Dr. L. Johnson, que consiste en eliminar los tubérculos, las harinas y granos
- Las dietas alcalinas

No me extenderé en el tema pues hay mucho escrito sobre ello y de fácil acceso a través de los médicos y en la Internet, (al final de este apartado están los datos que permiten ampliar los concepto aquí vertidos), pero sí insisto en que no debemos dejarnos llevar por una única opinión ni por las grandilocuentes palabras que utilizan algunos para vender sus productos.

Verifiquemos siempre y aprendamos a reconocer los discursos. Después, si sirve para nosotros, bienvenido. No sirve, lo descartamos.

Por ejemplo en un libro que se vende en la red, el autor Sergio Russo³ afirma categóricamente que la causa de todas las enfermedades es que en los últimos cien años cambiamos lo que comía el hombre primitivo, omite en su enumeración las carnes y los peces, y lo hemos reemplazado por azúcares. Este es un ejemplo de fundamento pseudo científico: Tomamos una partecita de verdad y la enarbolamos como la causa de todas las enfermedades. En lo que se refiere a la diabetes, la primera referencia a los síntomas de esta enfermedad aparece en un papiro y es mucho más tarde cuando se la relaciona con “quienes tiene excesos en las comida”. También es notable que comienza su exposición diciendo: “El propósito y misión en la vida es ayudar a crear un Nuevo paradigma de la salud, la felicidad y la libertad” omite decir, “ese es el propósito de otros, en mi caso siempre y cuando puedas pagar por esta información tendrás acceso a este nuevo paradigma”

A diferencia de ese autor, el libro Pare la diabetes, del Dr. L. Johnson⁴, muestra un sistemático enfoque de investigación, ni siquiera generaliza el tema a todo tipo de diabetes sino a casos específicos antes de los treinta años, entre treinta y sesenta y después de los sesenta, con o sin obesidad. El cincuenta por ciento del libro está dirigido a los médicos. Además, tiene una página Web donde brinda los aportes del éxito de su praxis. Su dieta paleolítica supone que el hombre no ha cambiado básicamente desde la antigüedad y es la agricultura la que cambió los hábitos y afectó la salud, y sugiere descartar de la dieta tubérculos, harinas y granos.

Siempre detrás de las investigaciones de una época subyace la cosmovisión aceptada. Para los vegetarianos, el hombre, al descender del mono es naturalmente vegetariano. Pero, ¿todos los monos son vegetarianos?

En la dieta paleolítica se afirma que el hombre no ha evolucionado desde el punto de vista del cuerpo desde esa era. Y algunos estudios de ADN parecerían confirmar esa hipótesis⁵, como asimismo demostrarían que el mono tiene dos cromosomas más que el ser

³ <http://www.revertirladiabetes.com/>

⁴ <http://ludwigjohnson.blogspot.com.ar/>

⁵ <http://leonardodavinci87109.files.wordpress.com/2011/10/111019-codigo-de-dios-gregg-braden1.pdf>

humano, y estos dos cromosomas estarían fusionados en uno en el hombre. Sin embargo, esta fusión no quedaría explicada con la teoría de la evolución.

No digo esto para entrar en un debate filosófico o teológico sino para mostrar que ninguna teoría científica es un dogma, y que hay que mantener la mente abierta, evitar los fanatismos y prejuicios.

Porque justamente, son nuestros pensamientos, creencias, prejuicios los que inciden negativamente en las enfermedades.

Que el equilibrio físico, mental y espiritual favorece la sanación es algo que podríamos decir está comprobado. Los grandes dolores, las dificultades y el ritmo vertiginosos de la vida, no favorecen la salud, nos avasallan y a veces, perdemos la visión de lo cotidiano, de los que realmente importa, si vivimos inmersos en ellos y no nos tomamos el tiempo, cada día, para mediatizarlo centrándonos en nosotros

Muchas técnicas - de respiración, meditación, oración, yoga, Reiki, ejercicios físicos – nos ayudan a liberar el estrés y es conveniente que acompañen a cualquier tratamiento de estas enfermedades que movilizan todas nuestras estructuras y nos exigen cambios sustanciales

Al recibir el diagnóstico de diabetes se trastoca todo, porque nos vamos dando cuenta que, en la mayoría de los casos, exige una revolución de nuestros hábitos, una modificación de las costumbres en las que vivíamos y nos daban seguridad. Se genera un estado de vulnerabilidad del que es necesario salir, aprendiendo a convivir con las incertezas. Es un largo camino que requiere constancia, esfuerzo, que tendrá recaídas y depresiones y nos presentará desafíos. Lo importante es avanzar.

Y así como con la alimentación podemos tomar el control, también podemos hacerlo con las propuestas de integración cuerpo, mente, espíritu. Creo que, en este aspecto, lo más importante es no fanatizarse, riesgo que corremos cuando la búsqueda de respuestas definitivas nos urge. El fanatismo nos cierra a la posibilidad de ver otras verdades o nos hace víctimas de pensamientos errados que a la larga se vuelven en nuestra contra

Hay un libro, El código de Curación⁶, donde el autor A. Lloy presenta una técnica que combina introspección, alguna técnica de psicología de la conducta y la programación

⁶ <http://lareconexionmexico.ning.com/profiles/blogs/libro-el-codigo-curativo-descarga-directa>

neurolingüística⁷, Reiki, mudras⁸ y oración en el sentido que se aplica en el código de Isaías⁹

El ejercicio que propone requiere de seis minutos en total repitiendo las posiciones. Previamente se debe hacer una introspección tratando de recordar si ese sentimiento que nos perturba lo hemos vivenciado alguna vez en el pasado, dejar que aparezca el recuerdo más lejano del mismo sentimiento. Pedir en oración que desaparezca, aún de la memoria celular. Mientras tanto, se realiza el mudra Kubera que consiste en unir el dedo índice, pulgar y mayor en ambas manos. Las posiciones, que son similares a las del Reiki, son cuatro: a) acercar los dedos formando el mudra al puente de la nariz, luego apoyar las palmas bajo los ojos. b) acercar los dedos en mudra a la garganta a la altura de la nuez, luego apoyar las palmas debajo de la garganta; c) acercar los dedos en mudra a la parte baja de la mandíbula a los dos lados de la cabeza, luego colocar las manos en las mejillas; d) hacer el mudra un centímetro, aproximadamente, por encima de la sien, y a otro centímetro hacia la parte de atrás de la cabeza, a ambos lados de esta. Cada movimiento en la secuencia de los cuatro movimiento son de solo 30 segundos y se repitan las secuencias durante seis minutos

¿Sirve o no sirve? Esto tendrá que probarlo cada uno. Cierto es que las técnicas que reúne son conocidas y usadas, y la meditación que conlleva ayuda a armonizar, y lograr esa tranquilidad de la mente que, a veces no tenemos entre el cúmulo de actividades, obligaciones e imprevistos de nuestra vida diaria.

El problema para mí, es que el autor vende su producto como si fuera una verdad divina revelada. De hecho dice haberlo recibido en un viaje de avión, como un código que cura todo problema de salud, éxito o relaciones. Y además, se asegura, de que entendamos que no hay reclamo. En un apartado de preguntas y respuestas, incluye la pregunta: ¿Qué pasa si no funciona? Y la respuesta corta es “algo no hiciste bien”. A ver si queda claro, esto es un mensaje divino, si no lo usas bien es problema tuyo. Cuando leí este libro, al llegar a esa parte tuve una “sanación”, estuve cinco minutos riéndome a carcajadas. Bueno, la risa es salud. ¿O en realidad era para llorar?

No he escrito este párrafo tan largo para meramente criticar autores o libros, sino para mostrar que debemos ser cautelosos al adherir a algunas ideas, y en la selva de intereses económicos que nos quieren vender soluciones mágicas, elegir y usar aquello que

⁷ <http://www.estrategiaspnl.com/>

⁸ <http://www.reikiactivo.com/es/meditacion/tec/mudras/>

⁹ <http://elperello.blogspot.com.ar/2009/07/el-codigo-isaias-gregg-braden.html>

nos hace mejor, que nos hace mejores y nos ayude a hacer uno cuerpo, espíritu y alma. La relación de cada uno con Dios, como sea que lo conciba, es única, personal e inviolable, y en mi experiencia, si uno busca la verdad con amor, sin juzgar a los otros, encuentra algunas respuestas. Porque quizá, cada uno de nosotros, posea una mínima porción de la Verdad, y sólo podremos acercarnos a Ella cuando nos unimos, acercamos y comunicamos, con humildad, afecto y apertura.

El estrés, la tristeza, la depresión inciden en el aumento de la glucosa. Asimismo, la diabetes también nos produce estados de ánimo negativos, entonces si una técnica, -cualquiera-, nos ayuda a superarlos será bienvenida porque nos mejorará la salud

EXPERIENCIA Y VERIFICACIÓN

Controlar la glucosa en sangre utilizando sólo remedios naturales es bastante más complicado que tomar las medicaciones a horario. Sobretudo, si uno tiene una vida muy ocupada. Entonces habrá que recurrir a nuestra imaginación y encontrar la estrategia adecuada para cada uno.

Yo utilizo pastillas de levadura de cerveza, de ajo y de lecitina de soja. Las distintas infusiones, suelo prepararlas por litro y alternarlas durante el día. Así también son más fáciles de fraccionar y transportar.

Hay numerosas sugerencias para cocinar todo tipo de verduras, pero el problema con que me enfrentaba era que – como los niños caprichosos – no me gustan las verduras. Pero la verdura es inevitable. Así que opté por un relleno básico de cebollas (cualquier o todos los tipos) ajíes, ajo y todos los condimentos hipoglucemiantes. Este relleno combina con carne, pollo, pescado ricota, acelga o espinaca, palta. También permite armar tartas, o bocadillos envueltos en acelga, rúcula, lechuga, que evitan tentaciones. (La espinaca tiene muchas propiedades y es beneficiosa, pero en exceso puede afectar la tiroides)

Después de dos años de seguir mi experimento, me pregunté cómo verificar la eficacia. Así que mantuve la dieta ordenada pero eliminé durante seis semanas antes del análisis, todos los suplementos, a los cuatro días la glucemia en ayunas aparecía entre 100-

130 sobre los 90-100 que solía registrar y la glucemia dos horas después de las comidas, rondaba ente 160-180 contra 140-160. En el análisis la hemoglobina glicosilada dio 7.

Para completar la verificación, me faltaba comparar con el tratamiento tradicional. Por lo tanto, dejé todo lo natural, seguí la dieta “de todo un poco” con moderación pero agregué harinas (tortas, galletas) y tomé la medicación. La glucosa en ayunas se mantuvo entre 90-130; dos horas después de las comidas entre 160 – 180, pero al hacer el análisis la hemoglobina glicoglislada dio 6,5, es decir volvió a los valores anteriores

Me quedaron muchas preguntas sobre la hemoglobina glicoglislada que no tengo los conocimientos ni los elementos para responder, por ejemplo, ¿cómo es posible que siendo las mediciones diarias mayores o iguales con medicación que sin medicación bajen los valores?

Pero para mí esta verificación fue suficiente. Si puedo mantener mis niveles de glucosa, sin fármacos y sin sufrir los efectos de las contraindicaciones, elijo lo natural. Y cuando los controles me indiquen, si lo hacen alguna vez, que es insuficiente entonces volveré a la alopátia. Mientras tanto, seguiré buscando, huyendo de los que “descubren el origen de todas las enfermedades”, y aprendiendo.

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS Y COMPLEMENTOS

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”

“No los remedios, sino la naturaleza es la que cura,
consistiendo la virtud de aquellos en ayudar a ésta.”

Hipocrates

En una apretada síntesis describo algunos de los complementos alimentos citados en este texto, ni la descripción es exhaustiva y la información de cada uno abarca sólo alguna de sus propiedades y aplicaciones. Como puede observarse, no se trata de elegir sólo lo que ayude a bajar la glucosa, sino también lo que favorezca el buen funcionamiento de todo el aparato digestivo y la inmunidad en general.

Toda la información puede ampliarse con la bibliografía y los link de referencia y cada uno puede realizar sus propias búsquedas.

ALOE VERA: Tiene muchas propiedades medicinales para uso interno y externo, en particular reduce los efectos de las alergias, indigestión, acidez estomacal, gastritis, úlceras duodenales y estomacales, úlceras oculares, hemorroides, afecciones del aparato digestivo, descongestionando el estómago, el intestino delgado, el hígado, los riñones y el páncreas. Por lo que es un complemento que sirve también para contrarrestar las contraindicaciones de algunas de las medicaciones para la diabetes

AJI: Estimula el sistema circulatorio y digestivo. Refuerza el sistema inmunológico. Es un gran antioxidante por su contenido en vitamina E, eficaz como anti envejecimiento y contra el cáncer. Estimula el crecimiento del cabello, favorece la visión, uñas y mucosas.

AJO: Aumenta el funcionamiento de la glándula tiroides, por lo cual está indicado en la obesidad y el hipotiroidismo. Estimula la liberación a la sangre de la insulina por parte del páncreas por lo que ayuda en la diabetes a regular los niveles de glucosa. Es un antibiótico potente, elimina las bacterias perjudiciales y respeta la flora bacteriana microcirculación.

CANELA: Los estudios científicos realizados sobre la canela han determinado que triplica la capacidad de la insulina para metabolizar la glucosa en sangre; favorece la circulación sanguínea, ayuda en el tratamiento de reumas, artritis, artrosis, de las enfermedades inflamatorias y enfermedades digestivas

CEBOLLA: es diurética e hipoglucemiante. Reduce, al igual que el ajo, el peligro de trombosis, así como los niveles de colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico en la sangre.

CLORURO DE MAGNESIO: es un buen suplemento para recuperar el magnesio intracelular. Regula las funciones del organismo, actúa sobre el ácido úrico, ayuda con el agotamiento intelectual, modera los trastornos digestivos.

CURCUMA: estabiliza los niveles de glucosa, refuerza el sistema inmunológico, ayuda a bajar el colesterol malo

LECHUGA: Favorece la eliminación de la orina, estimula los riñones, mejora la circulación y disminuye el colesterol, ayuda a calmar los nervios y favorece el descanso. El té de lechuga favorece el descanso nocturno

MORAS: refuerza el sistema inmunológico, contribuye a la regeneración celular favorece el aumento del colesterol bueno (HDL), disminuyendo las probabilidades de sufrir afecciones cardíacas y ayuda a combatir la diabetes de tipo II. TE DE MORAS: en un litro de agua hirviendo tres cucharadas de hojas y tallos secos molidos, revolver, apagar el fuego, tapar, dejar entibiar y colar.

SEMILLAS DE LINO: se utilizan para una limpieza no agresiva del colon. Una cucharada de semillas en un vaso de agua se deja en remojo, tapado toda la noche y se bebe a la mañana siguiente. Además, las semillas de lino son una fuente de omega 3, regula la presión arterial.

YERBA DEL SAPO: combate el colesterol, disminuye la grasa acumulada en hígado, corazón, ovarios y los depósitos de reserva del abdomen; disminuye los triglicéridos, ácido úrico, piedras en hígado y riñón, arteriosclerosis, hipertensión, cardiopatías, embolias, trombosis, impotencia, problemas de la próstata, angina de pecho e infartos cardíacos o cerebrales, y es un poderoso auxiliar en el tratamiento de: diabetes, artritis, asma, cáncer, várices y otras enfermedades crónicas degenerativas. El té de yerba del sapo se prepara como el de moras

BIBLIOGRAFIA Y LINKS

MORITZ, Andreas Ediciones Obelisco Títulos: “Diabetes ¡Nunca más!” “Las vacunas” “El cancer no es una enfermedad”

JOHNSON, Ludwig venta directa “Pare la diabetes en 14 días”

JUANAS FERNANDEZ, Felipe – Esteban Grupo Aula médica “CON O SIN DIABETES: conóceme y disfruta”

BRADEN, Greg editorial Sirio “El código de Dios” “ El efecto Idsaías””la curacion espontánea de las creencias

<http://www.fundaciondiabetes.org/diabetes/cont06.htm>

<http://www.remediospopulares.com/index.html>

http://www.elaloevera.com/usos_medicinales/usos_medicinales_del_aloe_vera.php

<http://www.ocicontac.com/cuerpoybelleza/PropiedadesCurativas.html>

<http://www.vivirsalud.com/2007/09/11/las-propiedades-curativas-del-ajo>

<http://suite101.net/article/propiedades-curativas-de-la-cebolla-a6205>

<http://alimentosparacurar.com/>

http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=101983&RUTA=1-2-101983

Tablas de alimentos ácidos y alcalinos: <http://atodounpoco.blogspot.com.ar/2009/07/tabla-de-alimentos-alcalinos-acidos.html>

<http://www.casapia.com/dietetica-herbolario/minerales/las-virtudes-curativas-del-cloruro-de-magnesio.html>

<http://xochipilli.wordpress.com/2012/01/12/agua-limones-cloruro-de-magnesio-bicarbonato-de-sodio-recetas-alcalinas-sencillas-para-el-cuidado-y-la-regeneracion-de-la-salud/>