

la biblioteca
del benessere

ESTRATTO
GRATUITO

GUUDRUN DALLA VIA

GUARIRE E PREVENIRE IL DIABETE

CON METODI
NATURALI



INTRODUZIONE

A CHI SI RIVOLGE QUESTO LIBRO

1. **A persone in stato diabetico** – in qualunque stadio esse si trovino e con un messaggio incoraggiante:

***IL DIABETE SI PUÒ ARRESTARE,
E SI PUÒ INVERTIRE LA ROTTA.***

Chi ha avuto una diagnosi di “diabete”, ora ha in mano uno strumento per diventare parte attiva nel forgiare il proprio futuro e nel ricostruire uno stato di salute e di benessere tale da poter fare una vita appagante.

2. **Ai medici** – di base o specialisti – desiderosi e disponibili ad accompagnare i loro pazienti diabetici in un cammino verso la piena salute. Un cammino che, specie all’inizio, presenta alcune difficoltà, come del resto tutto quello che non rientra attualmente nelle nostre abitudini. Da una parte, il medico non ha né il tempo né il compito di “sostituirsi” al paziente, nelle scelte quotidiane; tuttavia, la sua disponibilità è rassicurante, spesso decisiva, per chi si impegna in un percorso verso uno stile di vita diverso rispetto a quello precedente.

3. **Ai familiari e alle persone che vivono a stretto contatto con un diabetico.**

La loro consapevolezza e comprensione saranno un grande aiuto per chi si impegna a introdurre delle modifiche nello stile di vita, soprattutto nelle abitudini alimentari, per ritrovare la salute.

Per loro c'è subito una buona notizia: partecipare attivamente alla preparazione e alla consumazione dei pasti per un diabetico è una carta vincente per la salute di tutti!

E leggendo questo libro – la lettura è vivamente raccomandata anche a chi vive a stretto contatto con un diabetico – vi accorgete che non si parla di “diete punitive”, di “rinunce”, di pasti poco invitanti. Anzi! Con un pizzico di elasticità mentale e di fantasia, avrete la possibilità di scoprire modi nuovi e piacevoli per gustare ogni pasto. È un po' come intraprendere un viaggio intorno al mondo. Sì, perché moltissimi suggerimenti prendono spunto dalle tradizioni culinarie sia del Mediterraneo, sia di altre regioni del pianeta.

A questo punto, anche chi ha avuto qualche avvisaglia di problemi metabolici, dal pre-diabete ad altri sintomi (meglio descritti nel Capitolo 1), trarrà vantaggio dalla lettura di questo libro, a patto che... sia disposto a mettere in pratica i suggerimenti più utili al suo caso.

ATTENZIONE: COLLABORARE

È fondamentale la collaborazione tra paziente e medico!

È assolutamente raccomandabile al paziente diabetico di cercare un medico disponibile a sostenerlo nel percorso da intraprendere, in ogni sua fase. Il medico non ha, ovviamente, il tempo per entrare in tutti i dettagli “tecnici” della quotidianità, per esempio della preparazione dei pasti più opportuni, da adattare poi man mano alle diverse esigenze del paziente. Tuttavia, dato che l'alimentazione e altri accorgimenti possono influenzare in positivo la glicemia e quindi rendere opportuno rivedere il dosaggio dei farmaci, è importante che il medico curante sia al corrente di quanto il paziente sta intraprendendo per poterlo sostenere in tutti i modi.

Dicevamo “cercare un medico disponibile”. In effetti, è diffusa l’abitudine, in ambito medico, di limitarsi alla prescrizione di farmaci, esami e interventi chirurgici. Purtroppo l’industria farmaceutica sta modellando la medicina a proprio vantaggio. A causa di ciò, il programma di studi universitario sta trasformando il medico in un venditore di farmaci e vaccini, esami di laboratorio e operazioni chirurgiche. Sempre più spesso tanti medici hanno imparato a definire il diabete alla stregua di tante altre malattie concepite come “incurabili” e a pronunciare commenti laconici del tipo: «Lei dovrà rassegnarsi, questo è l’unico modo per tenere sotto controllo la sua condizione». Andando avanti nella lettura di questo libro troverete la documentazione scientifica che dimostra come queste affermazioni sulla ineluttabilità del farmaco e del “non c’è nient’altro da fare”, o del “controllo dello stato diabetico” sono FALSE. Quindi, se davvero avete deciso di diventare protagonisti della vostra salute e se non trovate il sostegno necessario dall’attuale vostro medico, preparatevi a una scelta coraggiosa, quella di... cambiare dottore!

I medici, da parte loro, sanno benissimo che il diabetico è tra i pazienti più difficili. È la loro particolare condizione di salute che li può portare a frequenti e imprevedibili sbalzi di umore e anche a un atteggiamento che potrebbe essere confuso con pigrizia o scarsa voglia di impegnarsi. Può essere frustrante per il terapeuta notare che il paziente spesso fa l’esatto contrario di quanto gli è stato suggerito per il suo bene. Ma quando il medico tiene presente che il diabetico facilmente vive nel terrore che gli si faccia mancare qualche cosa, e che in molti casi c’è addirittura la presenza di una vera e propria “cibo-dipendenza”, allora riuscirà a rassicurare tale paziente sul fatto che egli non dovrà né patire la fame né mangiare piatti insipidi e poco gratificanti. In effetti, è così! Cambiare alcune abitudini può risultare molto appagante anche per il palato e... non si soffre la fame!

QUELLO CHE IL VOSTRO MEDICO DEVE SAPERE

Avete deciso di diventare protagonisti della vostra vita, del vostro futuro, della vostra salute? Questa è una scelta meravigliosa e premiante che ricorderete con gratitudine per il resto dei vostri giorni.

Quello che succederà al vostro corpo, ma anche al vostro umore, alla vostra memoria, insomma anche a mente e spirito, mentre fate questo percorso verso la salute, sarà comunque considerevole. Probabilmente non avete mai sperimentato nulla di simile.

È importante poter contare sul supporto di un medico. Anche perché, con ogni probabilità, potrete ridurre i dosaggi dei vari farmaci, forse già dopo pochi giorni dall'inizio del vostro impegno verso una "nuova salute", cosa che è sconsigliabile fare da soli, senza il parere del medico e la sua disponibilità a sorvegliare il percorso. Ma il supporto del vostro medico serve anche perché potreste avere dei momenti di sconforto o di dubbio, e l'essere rassicurati è molto importante sotto l'aspetto psicologico.

Pertanto, parlate con il vostro medico della vostra intenzione di intraprendere un percorso di salute. Se lo trovate disponibile a seguirvi, avete trovato un tesoro da tenere stretto. Se lo trovate dubbioso, titubante (cosa assolutamente comprensibile se non ha ancora avuto esperienze specifiche) ma anche disponibile ad ampliare il suo bagaglio di conoscenza, magari dategli un'altra possibilità. Potreste anche proporgli la lettura di questo libro. Se invece vi trovate di fronte a chi fa affermazioni del tipo «so tutto io, e tu, che sei ignorante, puoi fidarti solo di me», ebbene, per comodità (momentanea) potreste cedere alla tentazione. Ma in caso contrario potreste anche cercare di rivolgervi a uno dei tanti medici aperti all'approccio di "cura della salute" (anziché esclusivamente al rimedio estremo attraverso farmaci e chirurgia) e chiedere il suo

sostegno, almeno fino a quando la vostra condizione non sia decisamente migliorata e vi sentiate sicuri di proseguire da soli o quasi.

Nel colloquio con il medico cercate di stabilire insieme le priorità da raggiungere. È sorprendente ma vero: il vostro medico potrebbe preoccuparsi maggiormente per esempio della vostra pressione sanguigna, mentre a voi preme vincere soprattutto ansia o depressione, dolori e altri disagi fisici. È importante che il medico sappia che cosa vi preme di più per monitorare, insieme a voi, anche i progressi in quegli ambiti.

Sarebbe infine una bella esperienza passare una, due, tre o quattro settimane in una “clinica della salute”, nella quale sottoporvi a un programma antidiabete specifico, con costante assistenza medica e di altro personale specializzato. Infatti, in compagnia di persone con problemi simili si apprendono nuovi approcci verso l'alimentazione e, secondo il luogo scelto, si possono ricevere dei trattamenti coadiuvanti, utili a ristabilire più velocemente una piena salute (più avanti daremo maggiori informazioni su varie tecniche).

Del resto, in questo libro parleremo anche delle molte possibilità che la tecnologia moderna offre per monitorare costantemente e in autonomia lo stabilizzarsi del livello glicemico e di altri parametri importanti. Tuttavia è importante e bello poter condividere anche questi successi con un terapeuta competente e disponibile.

INDICE

INTRODUZIONE.....	5
A chi si rivolge questo libro	5
Attenzione: collaborare.....	6
QUELLO CHE IL VOSTRO MEDICO DEVE SAPERE.....	8
Le nostre fonti	10
Le buone notizie	12
"DA RIGCHI"?.....	13
Termini da dimenticare, termini da imparare	13

PARTE I IL PROBLEMA

1 - CAPIRE IL DIABETE.....	20
Quanti tipi di diabete ci sono?	20
GLI INSETTI LO SANNO	21
Come ci accorgiamo di avere il diabete?	21
Esami per accertare lo stato diabetico o prediabetico.....	22
Metodi non invasivi di indagine.....	24
IL DIABETE "SI VEDE"?.....	24
Di diabete non si muore. Oppure sì?	26
Tutto è collegato.....	27
SE DESSIMO UN'OCCHIATA ALLE MEMBRANE (PARETI) DELLE CELLULE?	34
Possibili complicanze.....	34
«MA AVEVO QUESTI PROBLEMI ANCHE PRIMA DEL DIABETE?»	35
Sovrappeso e obesità: sono malattie?.....	36
SI PUÒ ESSERE MAGRI E DIABETICI?.....	36
I numeri parlano chiaro.....	37
Il costo individuale e sociale.....	38

2 - LE POSSIBILI CAUSE 39

Il diabete è iscritto nei nostri geni? Ossia: è ereditario?	39
I GENI ANTIFAME	40
È colpa dell'alimentazione?	40
Più carboidrati, meno diabete?	42
PIÙ LE BEVANDE CHE I CIBI?	43
<i>Corn syrup</i> e i suoi fratelli.....	44
"DROGATI" SIN DALLA CULLA?	45
Non è il <i>troppo</i> , ma il <i>troppo poco</i> !	46
ANCHE I MEDICI SI POSSONO AMMALARE DI DIABETE?	47
Non solo inutile, ma anzi dannoso	48
UNA DISCARICA PER RIFIUTI SPECIALI	51
I grassi alimentari: angeli o demoni?	52
Stress ossidativo e radicali liberi	53
PIÙ TOSSINE, PIÙ DIABETE?	55
TV, pc e tablet sul banco degli accusati	55
E se il diabete avesse avuto origine da un altro vostro disturbo?	56
E se fosse colpa di quel diavolo del colesterolo?	59
Quanto pesi?	59
I BAMBINI SONO MAGGIORMENTE A RISCHIO	60
Sindrome X, o sindrome metabolica	61
INSULINORESISTENZA	64
CIRCOLI VIZIOSI, CIRCOLI VIRTUOSI	64
INTERVISTA AL DOTTOR CARLO LAZZARINI DI MILANO	65
E se il diabete non fosse causato dal cibo?	67
LA CAFFEINA IN OGNI FORMA	68
Acido non è il contrario di dolce	68
E il "bicchierino"?	69
Allergie e intolleranze alimentari	70
Alimenti "critici"	70
Dentifricio & Co.	71
Infezioni virali	72
Tossine varie	72
Vaccini	73

3 – OPERAZIONI E FARMACI	74
Il bypass gastrico	74
La storia dell'insulina.....	75
MA SE IL PROBLEMA FOSSE... L'INSULINA?.....	75
Quali valori glicemici sono da considerare normali?	76
I farmaci antidiabete.....	77
Insulina, da sola o combinata.....	81
Considerate gli effetti secondari dei farmaci.....	81
Non esistono farmaci miracolosi.....	82
Attenzione a questi farmaci.....	82
POMPELMO E VERDURE: NON CON ALCUNI FARMACI.....	83
Osservate gli orari dei pasti e delle medicazioni	84
 LA FISILOGIA DEL DIABETE.....	 85
IL METABOLISMO DEI NUTRIENTI.....	85
IL METABOLISMO DEGLI ORGANI.....	88

PARTE II LE SOLUZIONI

4 – L'ALIMENTAZIONE	90
Molte diete per diabetici sono da rivedere.....	90
Dovremmo mangiare di tutto un po'?	92
Alimenti vitali, per sentirsi bene, per avere tanta energia, per guarire	92
UN ELOGIO ALLE FIBRE.....	94
Crudo, il massimo della vitalità; gli enzimi.....	95
Il crudo sazia di più	96
I GERMOGLI, UN FORZIERE DI SOSTANZE NUTRIENTI.....	96
Un piatto di verdure crude: comodo e veloce da preparare	97
PER AMORE DELLA QUALITÀ, SCEGLIETE PRODOTTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA.....	97
Cuocere, ma con attenzione	98

NO ALLE ALTE TEMPERATURE	99
Come cuocere i cereali.....	100
Come cuocere le leguminose.....	100
COMODE SCORTE	101
Metodi di cottura	101
Evviva le zuppe!.....	103
SEMPRE PIACEVOLMENTE SAZI!	104
I superalimenti	104
A PROPOSITO DI BETAGLUCANI	109
MIX DI SEMI SEMPRE PRONTO	119
Erbe aromatiche e spezie.....	121
Spezie ipoglicemizzanti	122
Diabetici “erbivori”?.....	123
Frutta sì, frutta no?	124
I grassi: sì, no, quali.....	125
Cibi <i>no</i> e cibi <i>sì</i>	126
La soia, un alimento controverso	128
Una piramide alimentare per diabetici, prediabetici e per la prevenzione	129
Nuovi modelli dietetici per i diabetici	130
ANDARE CONTRO CORRENTE	130
La dieta mediterranea	134
Quando è consigliabile ricoverarsi in una clinica	135
Che cosa si può fare a casa.....	136
UNA PROPOSTA CHE POTRESTE FARE AI VOSTRI FAMILIARI	137
Cosa si può fare fuori casa.....	139
Organizzarsi	142
IL PERCORSO DEL SUPERMERCATO.....	144
Non rinunciare! Si tratta solo di sostituire!	147
Alcune proposte per sostituzioni.....	149
L'arte di combinare i pasti	150
Indice glicemico di alcune derrate alimentari.....	150
QUEL CHE MODIFICA L'IG DI UN ALIMENTO.....	151
Indice glicemico basso per tutti!	155

L'indice insulinico	156
SORPRESI?	157
La leptina, l'ormone che regola l'appetito	158
CIBI "LOW CALORY" O A RIDOTTE CALORIE: UTILI O DANNOSI?	158
I succhi	160

5 – LE TERAPIE SUPPLETIVE 161

LO SAPEVANO GIÀ I CINESI, MIGLIAIA DI ANNI FA	161
SIETE ACIDI?	162
CONSIDERATE LA POSSIBILITÀ DI SOSTITUIRE, ALMENO PER UN CERTO PERIODO, QUESTI PRODOTTI:	163
I PRINCIPALI INQUINANTI DEGLI UFFICI	164
UN AIUTO DALLE PIANTE	165
La cura dell'acqua fresca	165
Un aiuto dalle piante	174
LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)	179
Gli integratori alimentari	180
Le vitamine	181
NON DA SOLE	181
SONO PREFERIBILI LE VITAMINE DI ORIGINE NATURALE	186
I minerali e gli oligoelementi	186
Altri integratori	192
PER NON ANDARE IN CONFUSIONE	193
SCORIE: INEVITABILI MA NOCIVE	194
ANTIOSSIDANTE E IPOGLICEMIZZANTE	196
INGREDIENTI PER I VOSTRI SUCCHI	200
COME PRENDERE GLI INTEGRATORI ALIMENTARI	200
L'importanza dello stile di vita	201
La luce del giorno	201
Aria!	202
FARE IL PIENO DI OSSIGENO	203
Via il superfluo	203
Riposare, forse dormire	205

PICCOLO TEST DELLO STRESS.....	206
Il movimento è vita	207
PERCHÉ IL MOVIMENTO FA BENE E AL DIABETICO IN PARTICOLARE	208
LE REGOLE PER I DIABETICI SPORTIVI.....	209
PER UNA MINIPALESTRA IN CASA.....	210
Le amiche emozioni	211
Terapie dolci di accompagnamento	212

6 – CONSIGLI PER PROBLEMI SPECIFICI..... 216

Gli occhi	217
La pelle	218
I capelli	219
Bocca e denti	220
Il fegato.....	222
LA PULIZIA DEL FEGATO	223
I reni.....	225
I piedi.....	226
Il peso corporeo	228

7 – IL DIABETE NEI BAMBINI 229

Diabete infantile di tipo 1.....	229
CHE COSA DICE LA RICERCA SCIENTIFICA?	233
Sempre malato/a.....	233
QUANTA PRUDENZA?	234
Il ruolo delle allergie.....	234
Prevenire le allergie nel bambino con la giusta alimentazione	235
C'È LATTE E LATTE.....	236
La luce del giorno.....	237
Crescita rapida e aumento di peso	237
Come dovrebbe mangiare la mamma in gravidanza e fino a quando dovrebbe allattare?	238
QUANDO SI DEVE SOSPETTARE LA PRESENZA DI DIABETE, IN UN BAMBINO?	239

È importante intervenire al più presto	239
Diabete di tipo 2 in bambini e adolescenti	240
I SINTOMI CHE LASCIANO SOSPETTARE UN DIABETE DI TIPO 2	242
Fare dello sport?	242
La prevenzione comincia molto presto	243

8 – DIABETE E GRAVIDANZA 245

Può una donna diabetica diventare madre?	245
Il diabete gestazionale	246
PERCHÉ PROPRIO IN GRAVIDANZA?	246
Che cosa può fare la futura mamma?	249

FAQ – DOMANDE FREQUENTI E RISPOSTE FLASH 251

BIBLIOGRAFIA 255

GUDRUN DALLA VIA

GUARIRE E PREVENIRE IL DIABETE

CON METODI NATURALI

Attualmente circa 3 persone su 10 in Italia sono diabetiche, prediabetiche o a forte rischio di diventarlo in tempo breve.

La medicina “ufficiale” ci dice che non possiamo guarire ma solo “controllare” il diabete: prendendo farmaci a vita e accettando il progredire delle complicanze, con forte riduzione della qualità della vita e menomazioni molto importanti.

Ma è proprio vero che il diabete non può essere curato?
No, assolutamente!

Da decenni, **migliaia di medici in tutto il mondo hanno dimostrato, su centinaia di migliaia di pazienti, che il diabete di tipo 2 è guaribile. Anche per il diabete di tipo 1 si possono ottenere notevoli miglioramenti** al punto da poter permettere al paziente di condurre una vita normale, da “persona sana”.

Questo libro insegna a interpretare i vari termini medici specialistici e a trovare in autonomia, o meglio ancora con il sostegno di un terapeuta olistico, **la strada verso la guarigione definitiva dal diabete.**

L'opera tiene conto dello stadio della malattia, delle esigenze e delle caratteristiche personali, dell'età, della dieta e dello stile di vita praticato. È una **preziosa guida** anche per parenti e amici del diabetico, i quali potranno così aiutarlo nel suo percorso verso la salute. Di facile comprensione e consultazione, **il manuale è anche ricco di consigli pratici per la vita quotidiana.**

Se guarire dal diabete richiede dei cambiamenti, questi sono resi facili, anzi, piacevoli, dai suggerimenti contenuti in questo volume.

ISBN: 978-8893191340



9 788893 191340

€ 14,50

DISPONIBILE ANCHE
IN VERSIONE



GRUPPO MACRO

1987-2017

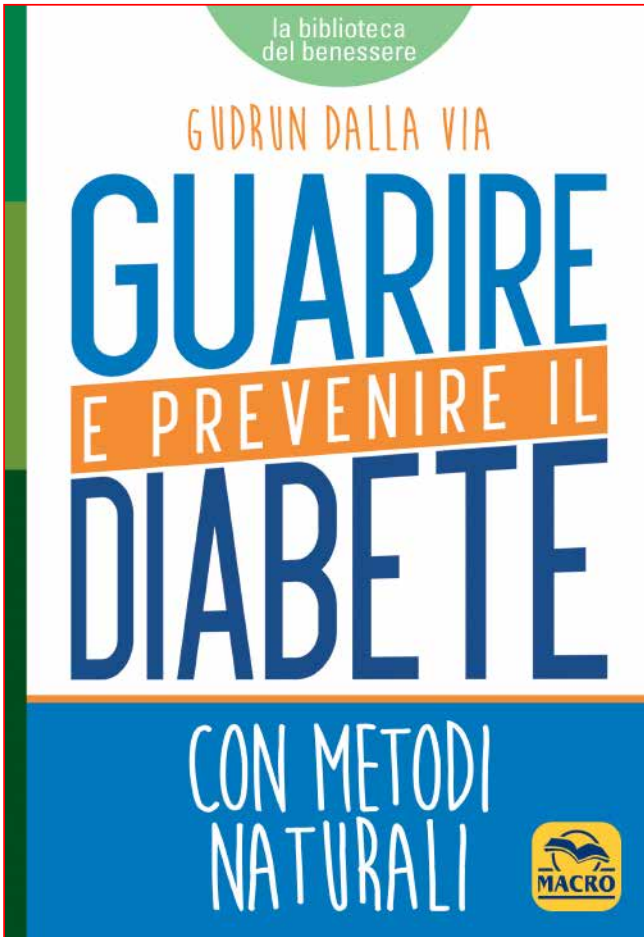
30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

GUARIRE E PREVENIRE IL DIABETE

Autrice: Gudrun Dalla Via



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)