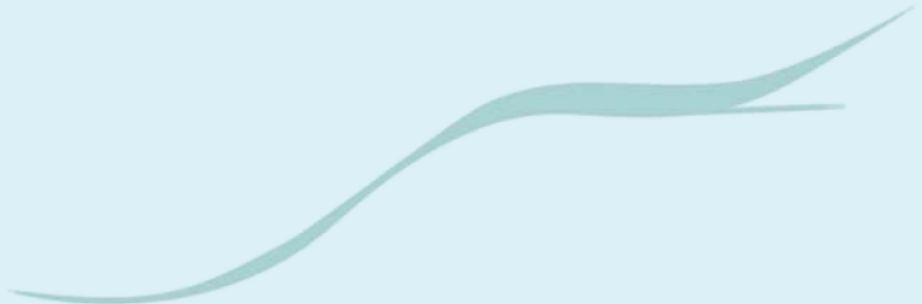


**Remediu dovedit
pentru diabet
prin
Stilul de Viață Natural**

Dr. Mantena Satyanarayana Raju



Traducere de Mariana Godja
Timișoara,
septembrie 2005
Ultima revizuire: iulie 2015

Cuprins

Partea I

Înțelegerea diabetului	pag.
1. Ce este diabetul?	7
2. Pancreasul - funcția lui	9
3. Istoria insulinei	11
4. Diabetul – clasificare	13
5. Celulele și metabolismul	16
6. Din ce cauză apare diabetul?	21
7. Simptomele diabetului	24
8. Pericolele pe care le implică diabetul	25
9. Complicațiile diabetului	28

Partea a II-a

Remediu dovedit pentru diabet	pag.
10. De ce Stilul de Viață Natural?	36
11. Apa și avantajele ei	43
12. Alimente „gătite” la soare, care vindecă diabetul	46
13. Alimentele sunt medicamentele tale	55
14. Sarea dăunează celulelor vii	57
15. Rutina zilnică a bolnavilor de diabet	64
16. Cum să reduci doza de medicamente	68
17. Răspunsuri la temeri frecvente	71

Partea a III-a

Experiențe – mărturisiri	pag. 84
---------------------------------	----------------

Prefață

Toate ființele de pe pământ sunt copiii Mamei Natură, iar sănătatea este un dar pe care îl primesc când se nasc. Așa stau lucrurile din cele mai vechi timpuri. Și omul s-a bucurat de acest privilegiu până nu demult, în zorii civilizației. De atunci, omul nu a mai dus o viață în acord cu legile naturii. Viața l-a îndepărtat de natură, de îndatoririle corpului (dharma). De îndată ce condițiile nu sunt favorabile, corpul nu mai face față corespunzător. Ca să încep cu începutul, problema apare la nivelul celulelor. O parte a corpului unde celulele sunt afectate, nu poate funcționa bine. Treptat, și alte părți ale corpului sunt afectate, iar aceste probleme apar sub forma bolilor, cum este diabetul.

Diabetul indică faptul că nu ducem o viață naturală, iar dacă vrem să ne însănătoșim, trebuie să avem un Stil de Viață Natural. Atunci, elementul nenatural din corp (diabetul) va dispărea total. Corpul este înzestrat cu capacitatea naturală de a se purifica singur. Dacă ne folosim această capacitate, putem să ne vindecăm complet de diabet. Diabetul nu ne va mai afecta niciodată. Dacă nu suntem în stare să ne vindecăm, înseamnă că greșim undeva și, în loc să reparăm greșelile, ne ducem viața mai departe, în același mod. Aceleași greșeli se transmit din generație în generație, iar diabetul devine o boală ereditară. Omul își creează singur soarta.

Diabetul se joacă cu viețile noastre de sute de ani, iar situația se înrăutățește pe zi ce trece. Statisticile ne arată că mai mult de 1% din populație este afectată de diabet la o vârstă fragedă, și mai mult de 12%, la o vârstă înaintată. Din 8 persoane în vârstă, una suferă de diabet și, cu fiecare zi care trece, sunt șanse ca acest număr să crească. Diabetul pare că și-a găsit un loc permanent în viața oamenilor. Medicamentele ajută într-o oarecare măsură, dar tragedia este că, deși știința medicală avansează cu o viteză amețitoare, încă nu s-au descoperit medicamente care să vindece complet diabetul. În ciuda numeroaselor tipuri de tratamente și medicamente disponibile, răspândirea diabetului nu poate fi oprită. În aceste condiții, diabetul este acceptat ca o realitate dură. Oamenii se resemnează în fața sortii și o acceptă pentru tot restul vieții.

Medicii ne spun că odată ce ai devenit diabetic, rămâi diabetic; diabetul nu poate fi vindecat; va fi nevoie de medicamente tot restul vieții. Problema cu diabetul este că el nu vine singur, ci afectează, treptat, mai multe părți ale corpului, cauzând alte boli. În cele din urmă, suntem descurajați și frustrați, căutând într-una soluții și mijloace de a o scoate la capăt. Poate că sunt multe mijloace, dar nu o putem scoate la capăt cu succes. Mulți dintre noi ne gândim că nu ne mai putem aștepta la nimic plăcut de la viață.

Din ce cauză devenim diabetici? Nu cumva pentru că ne îndepărtăm de Natură? Cum să reparăm acest lucru? Numai prin metode naturale. Metodele naturale se pot clasifica în Naturopatie și Stil de Viață Natural. Naturopatia include postul, băile de nămol, asanele (exerciții fizice), pranayama (exerciții

de respirație), băi de aburi etc. Tratamentul variază în funcție de simptomele bolii. Suntem copiii Mamei Natură, iar Naturopatia și Stilul de Viață Natural sunt de mare ajutor pentru noi.

Stilul de Viață Natural ne arată cum să ne ducem viața 24 de ore din 24. Dacă facem unele modificări în stilul nostru de viață, putem să ne vindecăm complet de diabet. De când ne trezim, până ne ducem la culcare, obișnuim să facem multe greșeli cu privire la drepturile corpului. Pentru a evita astfel de greșeli, trebuie să ne cizelăm unele obiceiuri cu privire la consumul de apă, consumul de alimente, gătirea alimentelor, excreție, exerciții, odihnă.

Diabetul poate fi ținut sub control doar printr-un Stil de Viață Natural. Nu trebuie să apelăm la medicina alopatică sau la Naturopatie, atât timp cât urmăm acest Stil de Viață Natural. Diabetul nu o să ne mai afecteze, odată ce am scăpat de el. Eu urmez acest Stil de Viață Natural de 8 ani și am convins sute de diabetici să facă la fel, iar viața lor s-a îmbunătățit în mod remarcabil. E surprinzător cât de ușor este ca diabetul să se vindece complet. Tragedia este că oamenii nu au auzit de tratamentul acesta simplu. Dacă fiecare dintre noi am face ca acest Stil de Viață Natural să devină stilul nostru de viață, am scăpa pentru totdeauna de diabet. Diabetul poate fi eradicat complet.

Vestea bună pentru bolnavii de diabet este că se pot vindeca singuri, stând acasă, fără nici o cheltuială în plus. Poți scăpa de diabet treptat, dar pentru totdeauna, prin urmarea Stilului de Viață Natural. Poți mânca orice fruct. Poți mânca legume. Te poți bucura de dulciuri, din când în când. Poți mânca chiar și orez. Nu trebuie să te temi că ai putea să te îmbolnăvești din nou. Odată cu diabetul, credeți-mă, și alte boli se vor vindeca prin această metodă, fără nici un efort în plus. Veți observa multe avantaje într-un timp foarte scurt. Această carte vă este oferită ca să aflați totul despre Stilul de Viață Natural care vă ajută să vă recăpătați sănătatea.

Mulți oameni nu știu că suferă de diabet, iar neștiința le creează multe probleme. Principalul obiectiv al acestei cărți este informarea completă a bolnavilor cu privire la diabet. Cartea este formată din trei părți. Din partea întâi, puteți afla ce înseamnă diabetul. Partea a doua prezintă Stilul de Viață Natural care vindecă diabetul și modul în care trebuie practicat. Partea a treia constă din scrisori de la cei care s-au vindecat de diabet cu ajutorul Stilului de Viață Natural, în care vorbesc despre experiența și bucuria lor. Partea întâi s-ar putea să nu fie prea interesantă pentru neinițiați, deoarece explicațiile cu privire la transformările din corp nu puteau fi făcute decât într-un mod științific. Principalul motiv pentru care am scris această carte este faptul că vreau să arăt că Stilul de Viață Natural este foarte ușor de urmat și nu costă nimic. Puteți să-l urmați stând acasă și vă puteți vindeca singuri. Această carte vă oferă multe răspunsuri cu privire la diabet și vă ajută să vă recăpătați sănătatea. Așadar, aveți la dispoziție toate informațiile cu privire la Stilul de Viață Natural, trebuie doar să vă hotărâți să-l practicați.

Natura este sufletul nostru pereche, este o sursă de comori neprețuite. Și până la urmă, trebuie să ne întoarcem la natură, ca să ne bucurăm de sănătate.

Partea I

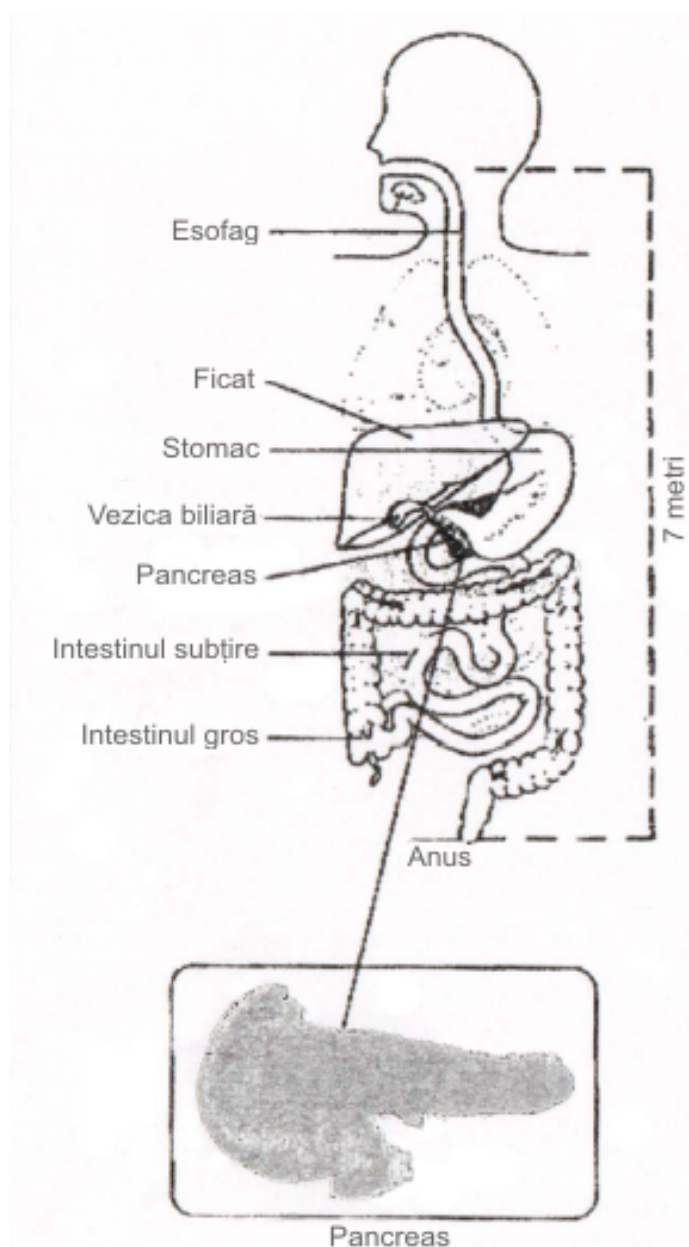
Înțelegerea diabetului

Capitolul 1. Ce este diabetul?

Boala numită diabet s-a numit, la început, diabet zaharat (*diabetes mellitus*). Cu timpul, termenul zaharat a dispărut, rămânând numai diabetul. Așadar, diabetul sau diabetul zaharat înseamnă același lucru. Să încercăm să înțelegem sensul cuvintelor *diabetes mellitus*. Cuvântul diabet, în limba greacă, înseamnă „prin sifon” - sifonul fiind un tub prin care un lichid curge de la un nivel superior la unul inferior. Cuvântul mellitus înseamnă dulce. Așadar, sensul este de „corp străbătut de sânge dulce și care elimină urină dulce”. Oamenii de știință au descoperit că urina este dulce din cauza prezenței zahărului, cunoscut sub denumirea de glucoză. În medicina ayurvedică, este cunoscut sub denumirea de *Madhumeham*, iar în vorbirea familiară i se spune boala zahărului.

Mai există un tip de diabet - *Diabetes Insipidus* – *Insipidus* însemnând *rapid*. În acest caz, urina se elimină în cantități mari și nu este dulce, nu este prea periculos și nu se întâlnește prea des.

Să vedem acum ce înseamnă boala zahărului. Glucoza este substanța care ne furnizează energie, de aceea putem să spunem că glucoza înseamnă energie. În mod normal, există o anumită cantitate de zahăr în sânge, majoritatea sub formă de glucoză. Dar sângele conține, pe lângă glucoză, și alte substanțe dulci: fructoză, lactoză, galactoză etc. Concentrația glucozei în



sânge nu este constantă; înainte de luarea mesei se înregistrează o anumită valoare, iar după luarea mesei, o altă valoare. Astfel, înainte de luarea mesei, valorile ar trebui să fie următoarele.

a) Concentrația substanțelor dulci în sânge ar trebui să fie 80-120 mg%, atât glucoză, cât și alte substanțe dulci.

b) Concentrația glucozei în sânge ar trebui să fie 80-100 mg%.

De cele mai multe ori, se determină concentrația substanțelor dulci în sânge (1). Medicii recomandă mai rar al doilea tip de test, concentrația glucozei. Valorile menționate mai înainte se referă la o persoană sănătoasă, înainte de a mânca. După luarea mesei, chiar dacă concentrația glucozei în sânge crește, un hormon, numit insulină, o normalizează. Dacă acest hormon nu există sau nu funcționează corespunzător, procesul de normalizare este perturbat, iar concentrația rămâne mai mare decât este normal. Afecțiunea în care concentrația glucozei în sânge este în permanență prea mare, se numește diabet.

Cei 5 litri de sânge din corpul uman suferă multe schimbări la trecerea prin rinichi. Când sângele este filtrat de rinichi, substanțele nutritive și glucoza se întorc în sânge, în timp ce substanțele nefolositoare sunt eliminate prin urină.

Procesul normal, descris mai înainte, suferă modificări în cazul bolnavilor de diabet, care au un exces de glucoză în sânge. Excesul de glucoză se elimină prin urină, dar determină și eliminarea unei mari cantități de apă. Din această cauză, bolnavii de diabet elimină o cantitate mare de urină. Pentru a compensa apa eliminată, corpul trimite semnale sub forma senzației de sete. De aceea, unul din simptomele diabetului este senzația permanentă de sete.

Glucoza obținută după digestia alimentelor ajunge la celule prin intermediul sângelui, dar numai în condițiile în care insulina funcționează în mod corespunzător. În cazul bolnavilor de diabet, insulina nu funcționează deloc sau funcționează incomplet. Ca urmare, celulele nu primesc glucoza de care au nevoie pentru a produce energie. Milioane și milioane de celule devin slabe, iar dacă celulele nu au energie, nici noi nu avem energie. Așadar, un alt simptom al diabetului este starea de slăbiciune.

Glucoza, energizantul celulelor, ajunge în vecinătatea acestora, dar nu poate pătrunde prin membrana celulară. Glucoza este acolo, dar nu în celule, ca în proverbul „Apă, apă peste tot, dar nici un strop de băut”. Astfel că celulele rămân, mai departe, flămânde și continuă să ceară de mâncare, iar dacă foamea celulelor nu este potolită, nici foamea noastră nu este potolită. Din această cauză, un alt simptom al diabetului este senzația de foame excesivă.

Alimentele conțin trei tipuri principale de substanțe: carbohidrați, proteine și grăsimi. În corp, glucoza este produsă în principal din carbohidrați, apoi este transformată în energie. În cazul bolnavilor de diabet, deoarece glucoza obținută din carbohidrați nu poate fi utilizată de celule, din cauza deficitului de insulină, corpul produce glucoză din proteine și grăsimi. Acest lucru înseamnă că rolul carbohidraților, proteinelor și grăsimilor este inversat. Din această cauză, diabetul mai este numit și afecțiune metabolică.

În concluzie, dacă deficitul de insulină este total sau parțial, dacă concentrația glucozei în sânge este prea mare, dacă se elimină multă urină, dacă persoana are senzații excesive de foame și sete și dacă se simte slăbită, se poate spune că suferă de diabet.

De menționat faptul că nu este vorba de diabet întotdeauna când urina conține zahăr. Urina poate să conțină zahăr și în alte situații. Dar dacă toate simptomele prezentate mai sus apar împreună, atunci se poate vorbi de diabet.

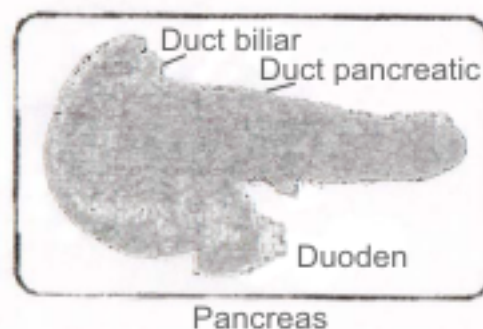
În mod normal, boala zahărului nu este considerată chiar o boală. Din ce cauză apare diabetul? Cum funcționează pancreasul? Cum se produce insulina? De ce apare deficitul de insulină? Care este rolul insulinei? Care sunt simptomele diabetului? Care sunt complicațiile diabetului? Ce dietă trebuie să urmați ca să mențineți diabetul sub control? Ce avantaje au exercițiile? Cum îi ajută Stilul de Viață Natural pe bolnavii de diabet? La ce ajută postul? Toate acestea sunt analizate amănunțit în capitolele următoare. Dacă vreți să știți totul despre diabet și dacă vreți să scăpați de el pentru totdeauna, trebuie să acordați atenție fiecărui detaliu. În cazul explicațiilor științifice, citiți de mai multe ori, dacă este nevoie, astfel încât să înțelegeți totul. Dacă știți ce este diabetul, puteți scăpa de el pentru totdeauna. Haideți, deschideți ochii și înfrunțați-vă dușmanul cu inteligență și hotărâre!

Capitolul 2. Pancreasul – funcția lui

Pancreasul este cea mai importantă parte a corpului uman, dar, din păcate, puțină lume știe acest lucru, datorită faptului că el își face datoria în liniște. În zilele noastre însă auzim tot mai des de el, din cauza numărului tot mai mare de bolnavi de diabet.

Pentru ca alimentele pe care le mâncăm să fie transformate în energie utilă pentru corp, trebuie ca pancreasul să funcționeze corespunzător. Dacă anumite celule din pancreas nu funcționează corespunzător, apare diabetul. În continuare, prezentăm pe scurt modul în care funcționează pancreasul.

Pancreasul este situat în partea superioară a abdomenului, în spatele stomacului, orizontal. Capătul dinspre duoden este mai lat și se numește cap, iar celălalt capăt, îndreptat spre rinichiul stâng, este mai îngust și se numește coadă. Glanda pancreatică este formată din mici insule, numite Insulele Langerhans, formate, la rândul lor, din



celule speciale. Numărul insulelor este în jur de un milion și cele mai multe sunt situate spre coadă. Fiecare insulă conține trei tipuri de celule: alfa, beta și delta. Fiecare tip de celule produce un anumit tip de hormoni. Insulina este produsă de celulele beta.

În principal, insulele pancreatice secretă două tipuri de substanțe: 1) suc pancreatic și 2) hormoni ca insulina, glucagonul și somatostatina.

Să vedem ce rol au aceste substanțe.

1) **Sucul pancreatic.** Până la un punct, digestia are loc în stomac, după care se continuă în duoden, prima parte a intestinului subțire. Când alimentele (parțial digerate) ajung în duoden, pancreasul eliberează suc pancreatic. Acest suc face posibilă digestia proteinelor și grăsimilor. Ba mai mult, pancreasul va elibera o cantitate mai mare de suc în cazul alimentelor care duc la creșterea acidității, cu scopul de a echilibra balanța acido-bazică a corpului. Prin urmare, acest suc protejează intestinele.

Există trei enzime pancreatice importante, cu rol în digestie: 1) tripsina, 2) amilaza și 3) lipaza. Tripsina transformă proteinele în aminoacizi. Astfel, proteinele din alimentele ingerate ajung în sânge sub forma aminoacizilor. Amilaza transformă carbohidrații, rămași în stomac după digestie, în glucide mai simple. Lipaza transformă grăsimile în acizi grași și glicerol.

2a) **Insulina.** În fiecare insulă pancreatică sunt în jur de 10000-20000 de celule beta, care produc insulină. După digestie, carbohidrații din alimentele ingerate sunt transformați în glucoză, iar glucoza ajunge în sânge. Se consideră, în mod greșit, că glucoza se transformă în energie de îndată ce ajunge în sânge. Acest lucru se întâmplă însă numai după arderea glucozei în interiorul fiecărei celule. Dacă ne imaginăm că fiecare celulă este o sobă, atunci ne gândim că este nevoie și de un combustibil pentru arderea glucozei. Combustibilul necesar pentru arderea glucozei este insulina. Așadar, glucoza ajunge în sânge din când în când, iar dacă insulina nu este prezentă în cantitate corespunzătoare, concentrația glucozei în sânge crește, iar rezultatul este diabet.

2b) **Glucagonul.** Acest hormon este produs de celulele alfa din pancreas. Spre deosebire de insulină, el are rolul de a crește concentrația zahărului în sânge. Când concentrația zahărului în sânge scade sub valoarea normală, glucagonul face ca glucoza stocată în ficat să fie eliberată în sânge.

2c) **Somatostatina.** Acest hormon este produs de celulele delta din pancreas. El reduce concentrația zahărului în sânge, crescută de glucagon, venind în ajutorul insulinei. Cu alte cuvinte, acționează ca un mediator între insulină și glucagon.

Astfel, producând insulină, pancreasul joacă un rol foarte important în activitatea metabolică. Dar cum ajunge insulina în sânge? Cum funcționează? Vom vedea în capitolul următor.

Capitolul 3. Istoria insulinei

În capitolul precedent, am învățat că hormonul insulină este produs de celulele beta din pancreas. Ea poate fi definită ca un fel de proteină care are capacitatea de a se descompune, fiind stocată sub formă de granule secretorii în celulele beta. În cazul unui om sănătos, sunt produse 40-50 unități de insulină pe zi. Când pancreasul funcționează normal, pot fi stocate până la 200 de unități de insulină.

Eliberarea insulinei de către celulele beta este condiționată de concentrația glucozei din sânge. Respectiv, când glucoza este în creștere, se eliberează insulină, ca să o reducă. Cercetări recente dovedesc faptul că insulina este eliberată de îndată ce celulele beta sesizează creșterea glucozei în sânge, dar și când avem poftă să mâncăm ceva ce ne place. Așadar, această măsură de precauție controlează procentul de zahăr din sânge.

Necesarul de insulină depinde de alimentele ingerate. Dulciurile și carbohidrații solicită o mare cantitate de insulină. Și proteinele solicită insulină, dar nu în cantitate așa de mare ca și carbohidrații. Așadar, dacă mâncați alimente bogate în carbohidrați și proteine, va fi eliberată mai multă insulină și, în mod normal, și concentrația glucozei în sânge va avea o valoare normală.

Celulele beta eliberează insulină în două etape.

- a) Prima etapă: Alimentele ingerate se digeră, se transformă în glucoză, iar glucoza ajunge în sânge. De îndată ce celulele beta sesizează intrarea glucozei în sânge, eliberează insulina stocată.
- b) A doua etapă: Dacă concentrația glucozei în sânge este în creștere, sunt trimise o serie de semnale către celulele beta. Celulele beta înțeleg imediat că glucoza este mai multă și activează producerea insulinei și eliberarea ei în sânge, fără întârziere.

Când glucoza este în creștere, rolul insulinei este de a intra în sânge, ca să o normalizeze.

Anumiți hormoni intestinali ajută la eliberarea unei mari cantități de insulină. Aceștia sunt glucagonul intestinal, secretina, colecistochinina, gastrina, pancreozimina, substanța inhibitoare a gastrinei (Gastric Inhibitory Peptide - GIP). Hormonul GIP, cel mai important dintre aceștia, determină creșterea AMP (adenozinmonofosfat) în celulele beta, care, drept răspuns, produc mai multă insulină.

Ce rol are insulina:

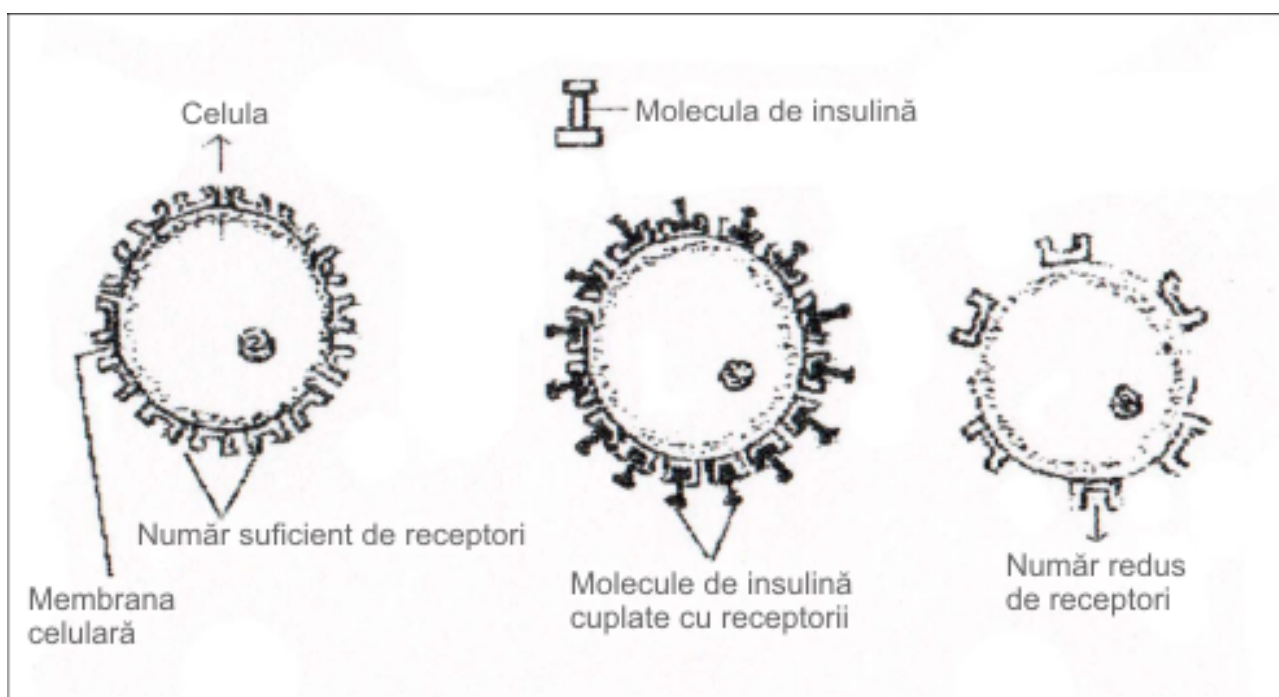
- 1) Furnizează celulelor glucoza necesară pentru funcționarea lor.
- 2) Ajută la transformarea glucozei în energie (acelerează conversia în energie).

- 3) Transformă glucoza în glicogen, pe care îl stochează în ficat și în mușchi. Glucoza care rămâne după satisfacerea nevoilor corpului, este stocată în acest fel.
- 4) Transformă acizii grași din sânge în grăsimi pe care le stochează în celulele din țesutul adipos.
- 5) De asemenea, ajută la transformarea excesului de glucoză din ficat în grăsimi. Aceste grăsimi sunt stocate, de asemenea, în celulele adipoase.
- 6) Deoarece controlează transformarea glicogenului în glucoză, limitează excesul de zahăr din sânge.
- 7) Oprește conversia carbohidraților și grăsimilor în glucoză.

Toate procesele menționate mai sus se desfășoară normal atât timp cât insulina este suficientă. Dacă insulina nu este suficientă sau lipsește, aceste procese suferă modificări, iar corpul se confruntă cu probleme.

În continuare, să vedem care este legătura dintre insulină și celule, și cum furnizează insulina glucoză celulelor.

Cum furnizează insulina glucoză celulelor



Fiecare celulă din corp este acoperită de un strat subțire, care se numește membrană celulară. Pe membrana celulară, se găsesc anumiți receptori care facilitează traversarea membranei. Acești receptori reacționează de îndată ce insulina ajunge la ei. Dacă comparăm molecula de insulină cu o cheie, iar receptorii cu un lacăt, putem spune că fiecare cheie-insulină descuie lacătul unui receptor, ceea ce face ca în membrana celulară să aibă loc diverse reacții, după care glucoza intră în celulă. Pentru ca glucoza să intre în celule, fiecare receptor al celulelor trebuie să aibă capacitatea de a reacționa cu

orice moleculă de insulină. Mai mult, fiecare celulă trebuie să dispună de un număr corespunzător de receptori. De asemenea, trebuie să existe suficiente molecule de insulină. Numai în aceste condiții insulina va permite glucozei să intre în celule. Aceasta înseamnă că insulina trebuie să fie suficientă și viguroasă. De aici, putem să concluzionăm că principala cauză a diabetului este starea imperfectă a celulelor.

Diabetul poate să apară din mai multe cauze: insulina poate fi suficientă cantitativ, dar nu este suficient de viguroasă, sau insulina este destul de viguroasă, dar nu este suficientă cantitativ, sau insulina nu este nici suficientă, nici viguroasă. De aceea, nu putem spune că diabetul este cauzat numai de deficitul de insulină, ci și de alți hormoni, de numărul și de eficiența receptorilor de la suprafața celulelor și de alți factori care reduc insulina (chiar dacă se produce în cantitate suficientă). Aceste probleme nu se regăsesc împreună la fiecare bolnav de diabet, dar două sau trei dintre ele sunt suficiente ca să producă boala. Să vedem cum putem scăpa de diabet.

Capitolul 4. Diabetul - clasificare

Oamenii obișnuiesc să spună: tatăl meu are diabet, eu am diabet, fiul meu, de asemenea; diabetul este în familia noastră de generații. Dar adevărul este că diabetul este de mai multe feluri, nu toți suferă de același tip de diabet. Să vedem cum se clasifică diabetul și din ce cauză apare.

În linii mari, diabetul este de două tipuri:

- 1) Diabetul zaharat de tip I;
- 2) Diabetul zaharat de tip II.

Diabetul zaharat de tip I

În cazul acestui tip de diabet, nu se produce deloc insulină în corp. De aceea, bolnavii de diabet I sunt total dependenți de insulina din exterior. Din această cauză, în știința medicală, diabetul de tip I este numit diabet insulino-dependent (IDDM). Deoarece această afecțiune se întâlnește și la copii, se mai numește și diabet juvenil. 15-20% din bolnavii de diabet suferă de diabet de tip I.

Așa cum am mai spus, pancreasul produce un hormon numit insulină. În principal, celulele beta din pancreas produc insulină. Prin urmare, atât timp cât există un număr suficient de celulele beta sănătoase, cantitatea de insulină este suficientă. Dacă numărul celulelor beta scade, producția de insulină scade treptat, până când nu se mai produce deloc. Acest lucru se întâmplă în cazul bolnavilor de diabet I. Să vedem acum din ce cauză se distrug celulele beta.

Așa cum fiecare țară dispune de un sistem de apărare, care o protejează de atacuri inamice, și corpul uman dispune de un sistem de apărare asemănător, numit sistem imunitar. Sistemul imunitar ne protejează neîncetat de microorganisme, fie distrugându-le, fie eliminându-le din corp; astfel, corpul este menținut sănătos. În mecanismul de apărare, sunt implicate următoarele celule speciale:

- a) globulele albe din sânge, cunoscute sub numele de celule B sau limfocite B;
- b) globulele albe produse de glanda numită timus, situată în cavitatea toracică; ele se numesc celulele T, sau limfocitele T, și au rol în producerea de anticorpi care distrug bacteriile care pătrund în corp.

Există două tipuri de celule T. Unele au rolul să crească numărul anticorpilor din corp, iar altele reduc numărul anticorpilor. Din această cauză, uneori, numărul de anticorpi poate fi insuficient, iar rezistența corpului scade automat. Cea mai amenințătoare boală a zilelor noastre – SIDA – apare din această cauză.

Celulele T sunt foarte inteligente. Ele pot face deosebire între celulele din corp și intruși, astfel încât nu vor ataca celulele din corp. Când într-o anumită parte a corpului apare un intrus, ele evită acea parte sau chiar o distrug, așa de multă putere au. De exemplu, un câine poate să facă deosebire între membrii familiei și străini. Nu le va face nici un rău membrilor familiei, dar va lătra la străini, iar uneori chiar îi va mușca. Există, totuși, unele situații inevitabile, când câinele îl mușcă pe propriul stăpân. În mod asemănător, în anumite situații, celulele T consideră că unele părți ale corpului sunt intruși și încearcă să le distrugă.

Dacă examinăm cu atenție diabetul de tip I, din cauza unor factori genetici, aceste celule T consideră că celulele beta din pancreas sunt intruși. Ca urmare, vor produce anticorpi care atacă celulele beta și le distrug. Din motive de ereditate, celulele beta sunt distruse chiar și în cazul copiilor. Când celulele beta se epuizează, nu se mai poate produce insulină. Celulele distruse nu se regenerează, ceea ce înseamnă că este nevoie de insulină din exterior, toată viața.

Diabetul zaharat de tip II

În acest tip de diabet, insulina nu lipsește complet, dar nu este suficientă. Bolnavii nu au nevoie de insulină din exterior, de aceea se mai numește și diabet insulino-independent (NIDDM). În special, persoanele afectate sunt cele de vârstă mijlocie și cele în vârstă, de aceea se mai numește și diabet al adulților. În această categorie intră 80% din bolnavii de diabet.

În cazul bolnavilor de diabet II, celulele beta produc insulină, fără îndoială, dar nu suficientă pentru activitatea celulelor. Întrucât insulina nu este suficientă, persoana devine diabetică. Să vedem din ce cauză apare acest tip de diabet.

- 1) La unele persoane se produce suficientă insulină, dar nu este de bună calitate. De exemplu, pentru a semăna o jumătate de hectar de pământ, aveți nevoie de un sac de semințe. O să cumpărați un sac de semințe, dar la ce folos, dacă trei sferturi sunt rele și numai un sfert este bun? În aceste condiții, un sac nu va ajunge pentru a semăna toată bucata de pământ. Povestea este aceeași și în cazul insulinei.
- 2) În cazul altor persoane, sunt prea puține celule beta, iar cantitatea de insulină produsă nu este suficientă, ceea ce duce la diabet.
- 3) Dacă receptorii membranei celulare nu funcționează corect, rezultă diabet, așa cum am văzut deja. Receptorii se găsesc pe membrana celulară a oricărei celule. Moleculele de insulină se cuplează cu receptorii celulari înainte ca glucoza să pătrundă în celulă, moment în care au loc o serie de reacții chimice, în mod automat. Numai când aceste reacții se desfășoară normal, glucoza va pătrunde în celulă. Dacă acest proces normal este împiedicat, se ajunge la diabet.
- 4) Uneori insulina este produsă în cantitate corespunzătoare și este de bună calitate, dar receptorii celulari nu funcționează bine, cauzând diabet.
- 5) În unele cazuri, din contră, anumiți factori acționează împotriva insulinei, ducând la diabet.
- 6) Obezitatea este o altă cauză a diabetului. Puțina insulină care se produce în corp nu este suficientă în cazul ingestiei excesive de alimente.
- 7) Așa cum am spus mai înainte, dacă receptorii celulari sunt insuficienți sau nu funcționează corect, celulele nu pot folosi insulina în mod corespunzător. Insulina nefolosită rămâne în sânge pentru mult timp, ceea ce poate duce la diabet.
- 8) Diabetul este ereditar, se moștenește alături de alte caracteristici ale părinților. Majoritatea persoanelor ai căror părinți suferă de diabet, au o predispoziție spre această afecțiune.

Pe lângă cele două tipuri de diabet, menționate mai sus, mai există câteva tipuri, care se întâlnesc foarte rar. Acestea sunt următoarele:

Diabetul cauzat de malnutriție (*Malnutrition Related Diabetes Mellitus - MRDM*). Dacă o persoană a suferit de malnutriție în copilărie și nu au fost luate măsuri la timp, există riscul să facă diabet în tinerețe. În cazul lor, pancreasul nu poate să producă suficientă insulină, astfel că, pe măsură ce înaintează în vârstă, prezintă simptomele diabetului. Unii copii suferă de litiază pancreatică și au dureri de stomac permanente. Nici în cazul lor, pancreasul nu funcționează normal. Acești copii nu iau în greutate și par foarte slăbiți. Acest tip de diabet mai poate fi cauzat și de o dietă săracă în proteine.

Diabetul cauzat de tulburări ale glandelor endocrine. Când nu funcționează normal, suprarenalele, tiroida și glanda pituitară pot să producă prea mulți hormoni. Acești hormoni duc la creșterea cantității de zahăr din sânge și, ca urmare, duc la diabet.

Diabetul de tip II (NIDDM), care poate avea diverse cauze (prezentate mai sus), apare, în general, după vârsta de 40 de ani. În zilele noastre însă afirmația aceasta și-a pierdut sensul. Din cauza obiceiurilor alimentare și a stilului de viață, poate să apară și la 20-30 de ani, chiar înainte de căsătorie. Indiferent de cauzele care au produs diabetul, trebuie să scăpăm de el. În medicina alopată, diabetul II este ținut sub control cu ajutorul medicamentului *Sulfonylurea*, sau altele echivalente, care ajută glucoza să intre în celule.

În Stilul de Viață Natural, se întâmplă altfel. Acesta determină corpul să corecteze singur starea nenaturală în care se află din cauza obiceiurilor alimentare. Și medicamentele sunt de ajutor, dar ele nu elimină cauza. În Naturopatie, primul obiectiv este corectarea problemei. De îndată ce problema este corectată, soluția vine de la sine. Cunoașterea cauzei este mult mai importantă decât tratamentul. Un diagnostic corect permite aplicarea unui tratament corect, ceea ce are numai rezultate bune. Indiferent de tipul de diabet, Stilul de Viață Natural este soluția. Așadar, fii fără grijă. De ce să te temi, când Stilul de Viață Natural este aici!

Capitolul 5. Celulele și metabolismul

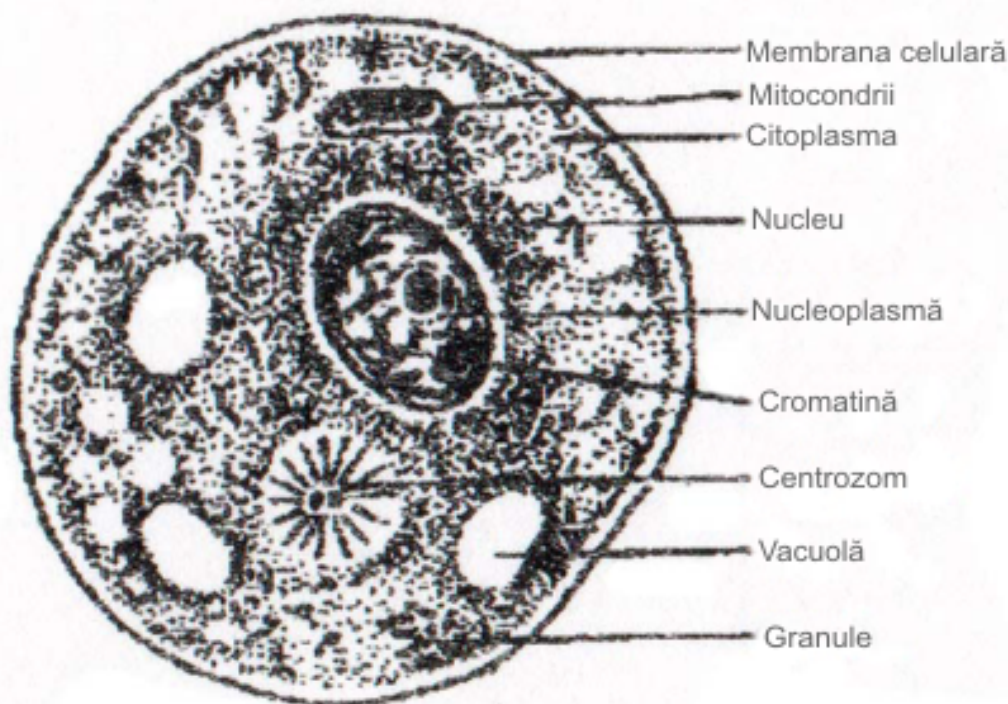
Corpul uman este format din milioane și milioane de celule, și fiecare celulă funcționează independent și își îndeplinește activitatea metabolică. În celulă, aerul, apa și alimentele sunt transformate în energie. Aceste celule minuscule, pe care nici nu le putem vedea cu ochiul liber, sunt principalele surse care ne mențin activi, permițându-ne să desfășurăm diverse activități în viața de zi cu zi. Așadar, suntem dependenți de bunăstarea celulelor. Activitatea celulelor este neîncetată. Atât timp cât celulele sunt active, noi suntem viguroși și sănătoși. Dacă celulele au probleme, și noi avem probleme care apar sub forma diverselor afecțiuni. Pentru a înțelege diabetul, trebuie să înțelegem structura, funcționarea și activitatea celulei.

Celula

Celulele nu se pot vedea cu ochiul liber. Sunt așa de mici, încât încap un milion într-o gămălie de ac. Ele pot fi văzute numai la microscopul electronic. Cu ajutorul acestui aparat, se poate observa o structură circulară în mijlocul celulei, care se numește nucleu. În jurul nucleului se află citoplasma, iar în exteriorul celulei se află un strat care formează învelișul, numit membrană celulară. Citoplasma conține mitocondrii și alte structuri minuscule. Nucleul conține o substanță numită ADN. Așa cum un inginer proiectează planul unei case, ADN-ul controlează structura corpului și modul în care funcționează. O altă substanță universală în celule este ARN-ul. ADN-ul este un fel de „director general”, iar ARN-ul este un fel de „adjunct” care execută, în celulă,

tot ceea ce îi cere ADN-ul. Aceasta este ceea ce cunoaștem sub denumirea de gene.

Știm că învelișul exterior al celulei se numește membrană celulară. Aceasta separă celula de lichidul din exterior. Toate celulele din corp se află într-un mediu lichid. Cu alte cuvinte, plutesc în lichid, fiecare celulă este înconjurată de lichid. Membrana celulară este formată din proteine și grăsimi. Apa și substanțele solubile în apă străbat membrana celulară în ambele sensuri. Și pe o parte, și pe cealaltă, membrana celulară este înconjurată de un sistem complex de enzime, care controlează activitatea celulei. Așadar, celula are capacitatea de a permite să intre în interior numai o anumită cantitate de apă. În funcție de schimbările care au loc în corp și în funcție de necesități, prin membrana celulară, în celulă va intra numai ceea ce este necesar. Tot prin membrana celulară, vor fi eliminate și reziduurile din celulă. Membrana celulară conține multe tipuri de receptori care permit intrarea hormonilor și a substanțelor medicamentoase în celulă. Un anumit hormon se atașează numai de receptorul potrivit pentru el, așa cum o cheie poate să deschidă numai un anumit lacăt.



Aceasta este structura celulei. Pentru activitățile din interiorul celulei este nevoie de combustibil. În cazul nostru, combustibilul este glucoza. Iar glucoza necesită insulină ca să intre în celulă. Nu este suficient ca glucoza să intre în celulă. Ea nu ne poate da direct energie, în celulă va suferi câteva schimbări chimice, iar în final se transformă într-o substanță care ne dă energie. Energia despre care vorbim se numește ATP (adenozintrifosfat), constă din fosfați și este produsă în fiecare celulă, într-o zonă numită mitocondrii. De aceea, mitocondria se numește fabrică de energie. ATP este

stocat în mitocondrii, iar energia necesară corpului este produsă și eliberată de aici în mod constant. Fiecare moleculă de ATP eliberează o cantitate de 7,3 kilocalorii de energie într-o secundă. Deci, câteva sute de molecule de ATP eliberează o cantitate de câteva mii de kilocalorii într-o secundă.

Metabolismul

Carbohidrații, proteinele și grăsimile din alimentele ingerate se transformă în particule foarte mici, numite glucoză, aminoacizi și acizi grași, care apoi ajung în sânge. Celulele folosesc aceste particule minuscule drept combustibil și produc energie din ele, proces cunoscut sub numele de metabolism.

Există două tipuri de activități metabolice:

- 1) Activitatea constructivă – Anabolism;
- 2) Activitatea distructivă – Catabolism.

În fiecare secundă, în corp se nasc câteva milioane de celule, iar câteva milioane mor. Celulele noi le înlocuiesc întotdeauna pe cele care dispar, fiecare celulă fiind înlocuită de o celulă identică, pentru că corpul produce în permanență celule noi. Atât timp cât celulele se regenerează, corpul este într-o stare foarte bună. Bineînțeles, celulele nervoase nu se regenerează. Crearea celulelor este o activitate constructivă, iar dispariția celulelor este o activitate distructivă. Procesele de creare și distrugere a celulelor sunt însoțite de degajare de căldură. Această căldură este ceea ce numim temperatura corpului, care poate fi măsurată cu un termometru. Atât timp cât procesele vitale se desfășoară normal, temperatura corpului este normală, 37°C, fluctuând în funcție de procesele care au loc în celule, iar acestea depind, la rândul lor, de activitatea fizică pe care o desfășurăm.

Am arătat deja că diabetul poate fi cauzat de lipsa totală sau parțială a insulinei. Când insulina nu este disponibilă în cantitate suficientă, activitatea celulelor este afectată, deoarece insulina este necesară pentru procesarea tuturor tipurilor de alimente pe care le ingerăm. Așadar, dacă insulina lipsește, activitatea celulelor este perturbată, iar această problemă se manifestă sub forma diabetului. Deoarece diabetul reprezintă o schimbare extraordinară în metabolism, el se mai numește și afecțiune metabolică. Alimentele pe care le ingerăm conțin în principal carbohidrați, proteine și grăsimi, iar dacă analizăm schimbările care apar în metabolismul acestora, putem să înțelegem de ce apare diabetul.

Metabolismul carbohidraților

Alimentele pe care le ingerăm zilnic conțin, în principal, carbohidrați. Ele sunt digerate în stomac cu ajutorul sucurilor digestive, fiind transformate în glucoză. Imediat ce glucoza ajunge în sânge, pancreasul eliberează insulina necesară ca glucoza să ajungă la celule și să pătrundă în celule. Iar în celule glucoza este convertită în energie.

Glucoza care ajunge în ficat, prin intermediul sângelui, este convertită în glicogen, cu ajutorul insulinei. (Glicogenul este format prin combinarea a sute de granule de glucoză.) Așadar, toată glucoza care rămâne după ce nevoile celulelor sunt satisfăcute, este stocată sub formă de glicogen în ficat și în mușchi.

Glucoza stocată sub formă de glicogen este ca banii depuși la bancă. Va fi folosită în caz de nevoie, așa cum sunt folosiți banii în caz de urgență. Când postim o zi sau două, glucoza stocată este eliberată în sânge, pentru a satisface nevoile corpului. Într-un corp sănătos, în ficat se stochează aproximativ 100 g glucoză. Când facem mișcare, se eliberează un hormon numit adrenalină. Activitatea fizică duce la consumul glucozei stocate în mușchi (glicogenul muscular), dar aceasta nu se transformă în glucoză așa de ușor cum se întâmplă în cazul glicogenului din ficat, el devine glucoză după multe transformări. În mușchi se stochează aproximativ 150 g de glucoză. Când cantitatea de zahăr din sânge scade, hormoni ca glucagonul, adrenalina și hormonii tiroidieni determină eliberarea în sânge a glucozei stocate în ficat. Cantitatea de glucoză stocată depinde de insulină; se va stoca mai multă glucoză în ficat atunci când cantitatea de insulină este mare. Restul glucozei este convertită în grăsimi și stocată în celulele adipoase, în principal sub piele, într-o zonă abdominală numită mezenter. Astfel, carbohidrații sunt transformați în glucoză care este folosită pentru nevoile corpului, iar excesul se păstrează pentru zile grele.

Modificări în cazul bolnavilor de diabet

Deoarece în cazul bolnavilor de diabet insulina nu se produce în cantitate suficientă, glucoza nu poate intra în celule prea ușor. Prin urmare, rămâne în sânge, determinând creșterea glicemiei.

1) În condiții normale, insulina împiedică activitatea enzimei fosfatază în ficat, transformând excesul de glucoză în glicogen, care va fi stocat în ficat. Dar în cazul unui bolnav de diabet, deoarece insulina lipsește, această enzimă nu este afectată. Ca urmare, glucoza nu este stocată sub formă de glicogen, rămânând în sânge și determinând creșterea glicemiei.

2) Când cantitatea de insulină din corp este prea mică, pancreasul eliberează glucagon, iar acesta determină creșterea glicemiei. Așadar, din aceste cauze, concentrația zahărului în sânge este întotdeauna mai mare în cazul bolnavilor de diabet, iar situația este cunoscută sub numele de hiperglicemie. Valoarea glicemiei nu trebuie să depășească 120 mg.

Metabolismul proteinelor

Alimente ca laptele, carnea, peștele, ouăle, leguminoasele etc. conțin multe proteine. După digestie, proteinele sunt transformate în aminoacizi. La fel ca și glucoza, aminoacizii ajung în sânge, moment în care se eliberează insulina, iar aminoacizii sunt transportați spre mușchi și oase. O mică parte din aminoacizi este transformată în glucoză. Proteinele sunt necesare pentru producerea anumitor enzime, hormoni și pentru fortificarea corpului.

Modificări în cazul bolnavilor de diabet

Proteinele ajută la dezvoltarea organelor din corp. Într-un corp sănătos, insulina transportă aminoacizii rezultați din proteine spre mușchi și spre alte organe, fortificând corpul. În cazul bolnavilor de diabet, deoarece insulina nu este suficientă, aminoacizii sunt transformați în dioxid de carbon și apă; ca urmare, treptat, mușchii devin slabi și își pierd puterea. Din această cauză, în cazul diabetului cronic, bolnavii slăbesc și sunt lipsiți de energie.

În mod normal, corpul folosește pentru nevoile sale doar energia rezultată din carbohidrați. Insulina împiedică transformarea altor nutrienți în glucoză. Dar în cazul bolnavilor de diabet, insulina fiind insuficientă, glucoza se produce din proteine și grăsimi. Corticosteroizii și glucagonul intensifică această activitate, iar cantitatea de zahăr din sânge este în permanentă creștere.

Metabolismul grăsimilor

Uleiul, carnea, smântâna, untul etc. sunt alimente care conțin grăsimi. După digestie, aceste grăsimi sunt transformate în acizi grași în intestinul subțire. Acizii grași sunt granule minuscule de grăsime. Atât grăsimile din alimentele ingerate, cât și cele care se produc din glucoză, sunt stocate cu ajutorul insulinei. Când nu mâncăm o perioadă mai lungă de timp, cantitatea de insulină scade. Ca urmare, grăsimile stocate în corp se transformă în acizi grași și ajung în sânge. Acizii grași sunt surse de energie pentru mușchi și alte părți ale corpului. Când energia este produsă din grăsimi, în sânge își fac apariția niște substanțe chimice numite corpi cetonici. În cazul persoanelor sănătoase, concentrația corpurilor cetonice este mică, dar în cazul bolnavilor de diabet, concentrația acestora este destul de mare, ceea ce produce un dezechilibru în corp. Din această cauză, grăsimile – care reprezintă surse de energie în cazul unei persoane sănătoase – sunt foarte dăunătoare pentru bolnavii de diabet.

Modificări în cazul bolnavilor de diabet

În cazul bolnavilor de diabet, glucoza nu poate fi folosită în mod corespunzător și, din această cauză, corpul încearcă să producă glucoză din grăsimi și proteine.

1) 50% din glucoza produsă din alimentele ingerate este transformată în energie, 15% este stocată ca glicogen, iar 30-40% este transformată în grăsimi. Dar cum, în cazul bolnavilor de diabet, insulina nu este suficientă, numai 5% din glucoză este transformată în grăsimi, iar restul de 25-30% rămâne în sânge. Așadar, concentrația zahărului este cu atât mai mare în cazul lor.

2) Grăsimile stocate suferă un fenomen de segregare, deoarece insulina nu este suficientă. Așa cum am văzut, pentru a transforma grăsimile în energie, au loc multe reacții, în urma cărora rezultă corpi cetonici. Dacă diabetul nu este sub control, cantitatea de corpi cetonici crește, producând o situație periculoasă, numită acidoză sau comă diabetică (explicată în capitolul 8).

În mod normal, grăsimile din alimentele pe care le ingerăm sunt sub formă de trigliceride. După digestia din intestine, ele sunt scindate în granule mici de acizi grași sau glicerol, care ajung în sânge. Dacă există o cantitate suficientă de insulină, acizii grași din sânge sunt transformați din nou în grăsimi, iar acestea sunt stocate. În cazul diabeticilor, din cauza deficitului de insulină, acizii grași rămân în sânge, nu se stochează în altă parte. Pe lângă aceasta, dacă celulele nu pot utiliza glucoza în mod corespunzător, grăsimile deja stocate vor fi descompuse pentru nevoile corpului. Și, în plus, dacă bolnavul consumă alimente bogate în grăsimi, acestea se vor stoca tot în sânge. Când cantitatea de acizi grași din sânge crește în felul acesta, sângele devine un fluid gros amestecat cu grăsimi. Acizii grași din sânge se combină cu proteinele formând lipoproteine. În centrul lipoproteinelor se află colesterol și grăsimi, în jurul acestora se găsește un strat de fosfolipide, iar deasupra este un strat de proteine. Sunt două tipuri de lipoproteine: cu densitate mică (LDL) și cu densitate mare (HDL). Colesterolul de tip HDL din sânge trebuie să fie mai mare, iar cel de tip LDL trebuie să fie mai mic. Dacă colesterolul de tip HDL este mare, șansele de atac de cord sunt reduse, de aceea este numit colesterol bun. Lipoproteinele se pot depune pe pereții vaselor de sânge, îngroșându-i. Ca urmare, vasele de sânge se îngustează, iar circulația sângelui devine dificilă. Dacă aceste schimbări au loc în vasele coronariene, alimentarea inimii cu sânge se oprește în anumite zone, cauzând atacul de cord.

Diabetul cauzează o creștere neașteptată a concentrației colesterolului în sânge. Din această cauză sunt necesare analize la intervale regulate, pentru a afla ce valori au trigliceridele, colesterolul HDL și colesterolul LDL. Rezultatele analizelor permit tragerea unor concluzii cu privire la gravitatea afecțiunii. Este recomandat ca valorile colesterolului să fie cuprinse în intervalul 160-180mg.

Studiile efectuate ne arată că, dintre principiile alimentare, grăsimile sunt cele mai nocive pentru bolnavii de diabet. Ei trebuie să înceteze, cu orice preț, să mai consume grăsimi (ulei, unt, ulei de cocos etc). Dar care sunt grăsimile care nu dăunează? Vom vedea într-un capitol care urmează.

Capitolul 6. Din ce cauză apare diabetul?

Sute de persoane sunt predispuse la diabet, dar motivul pentru care se îmbolnăvesc nu este același în cazul tuturor. Am prezentat deja diverse cauze care pot să ducă la diabet. Să vedem acum ce schimbări au loc în corp când apare diabetul.

Ereditatea este o cauză a diabetului, numai în anumite familii. Se transmite din generație în generație, copiii îl moștenesc de la părinți, factorii genetici

sunt răspunzători de apariția bolii. Așa cum se moștenesc întocmai trăsăturile fizice, comportamentul, trăsăturile bune sau rele, la fel se moștenesc și genele diabetului.

Studiile arată că, dacă ambii părinți sunt diabetici, 67% din copii vor fi afectați de diabet. Iar dacă numai unul din părinți este diabetic, 5% din copii vor fi diabetici. Declanșarea bolii la o vârstă sau alta depinde de schimbările genetice. S-a observat că, dacă părinții s-au îmbolnăvit la o vârstă înaintată, sunt șanse mici ca copiii lor să facă diabet. Dar dacă părinții s-au îmbolnăvit în tinerețe, sunt riscuri mai mari pentru copiii lor.

Dacă bunicii și părinții sunt diabetici, copiii trebuie să ia măsuri de prevenire a acestei boli, schimbându-și obiceiurile alimentare și făcând exerciții în mod regulat.

Obezitatea. 66% din persoanele supraponderale prezintă un exces de glucoză în sânge și 97% sunt diabetice.

Cei obișnuiți să mănânce mai mult decât trebuie, încă din copilărie, se îngrașă, deoarece excesul se stochează în corp sub formă de grăsimi. Dar pentru stocarea grăsimilor în corp este nevoie de insulină. Majoritatea supraponderalilor au consumat încă din copilărie tot felul de alimente artificiale, procesate, nesănătoase, cum sunt prăjiturile, dulciurile, băuturile răcoritoare și înghețata. Absența fibrelor din aceste alimente duce la acumularea glucozei în sânge. Cu cât este mai multă glucoză în sânge, cu atât este mai mare cantitatea de insulină necesară pentru a o reduce. Când suntem tineri și plini de energie, bineînțeles că pancreasul și celulele beta produc atâta insulină cât este nevoie, și nu ni se pare ca am trage prea greu la cântar. Așa că nu ne facem probleme și ne gândim că acesta este momentul potrivit ca să ne bucurăm de toate alimentele care ne plac; până când ajungem la 40, 50 de ani. Chiar dacă noi suntem așa de nepăsători în ce privește propriul corp, prietenul nostru pancreasul nu este nepăsător față de îndatoririle lui. El continuă să lucreze în liniște, protejându-ne de o boală periculoasă ca diabetul.

Dar toate au o limită, iar dacă depășim limita, va trebui să suportăm consecințele. Acest lucru se întâmplă și în cazul persoanelor supraponderale. Bietele celulele beta din pancreas sunt istovite, pentru că au muncit permanent peste limită, și nu mai pot să producă insulină la fel ca înainte.

Așadar, excesul de glucoză din sânge continuă să crească, în timp ce insulina nu se eliberează proporțional. Această stare poate să continue așa luni de zile, apoi, brusc, constatăm, într-un fel sau altul, că suferim de diabet, și ne întrebăm „cum e posibil să se întâmple așa ceva la o persoană sănătoasă ca mine?”.

Mai există un motiv pentru care persoanele supraponderale pot deveni diabetice. Așa cum am văzut, celulele sunt prevăzute cu receptori pentru insulină. În cazul persoanelor supraponderale scade treptat numărul receptorilor, astfel că, chiar dacă se produce suficientă insulină, nu există suficienți receptori pentru ea. Rezultatul? Diabet! Dacă aveți grijă să scăpați

de kilogramele în plus, celulele beta vor funcționa normal din nou. Este mai ușor de prevenit, decât de tratat.

Vârsta înaintată. Crearea și distrugerea celulelor în corp are loc fără încetare. Până în tinerețe, predomină procesul de creare a celulelor; datorită acestui lucru copiii cresc și se dezvoltă mai repede. Din tinerețe până la vârsta mijlocie, cele două procese, crearea și distrugerea celulelor, se desfășoară echilibrat. Începând cu vârsta mijlocie, predomină procesul de distrugere a celulelor și, ca urmare, fiecare organ din corp slăbește și este mai puțin eficient. Pielea își pierde luminozitatea și apar simptome ale înaintării în vârstă. Scade sinteza de enzime, sucuri digestive și hormoni. Din această cauză, mulți oameni în vârstă mănâncă mai puțin și renunță la cină. Chiar și pancreasul produce mai puțină insulină la o vârstă înaintată. În mod normal, după luarea mesei glicemia este ușor crescută în cazul persoanelor peste 50 de ani. Exercițiile fizice și obiceiurile alimentare sănătoase ajută la prevenirea diabetului chiar și în cazul persoanelor în vârstă, în timp ce inactivitatea predispune la diabet. La o vârstă înaintată, inima, rinichii și plămânii își pierd eficiența. Ca urmare, dacă mai apare și diabetul, celelalte probleme de sănătate se vor agrava. În concluzie, la o vârstă înaintată, deficitul de insulină, schimbările care au loc în corp, slăbirea mușchilor, stagnarea grăsimilor, lipsa de activitate pot să ducă la diabet, dar și una singură din cele enumerate este suficientă.

Obiceiurile alimentare. Diabetul este cauzat în principal de obiceiurile alimentare nesănătoase. Lăsând la o parte diabetul, orice boală este cauzată de obiceiurile alimentare și de stilul de viață. Toți știm acest lucru, dar nu ne pasă! Când e vorba de mâncare, toată lumea este atrasă de gustul alimentelor. Dar numai cine poate să reziste tentației gustului, va avea o sănătate perfectă.

Pe măsură ce civilizația progresează, obiceiurile alimentare sunt tot mai dăunătoare. Alimentele conțin tot mai puțini nutrienți naturali. Alimente ca orezul decorticat, făina albă, zahărul, băuturile răcoritoare etc, toate acestea duc la diabet, fără îndoială. La cei care consumă alimente sărace în fibre, necesarul de insulină este mai mare. Ca urmare, din cauza alimentelor fără valoare nutritivă, cu timpul, se produce tot mai puțină insulină. Consumul tot mai mare de alimente bogate în carbohidrați, lipsa de mișcare, supraîncărcarea stomacului cu alimente, consumul de grăsimi și alimente fără valoare nutritivă vor duce, inevitabil, la diabet.

Așadar, dacă vrem să prevenim boala aceasta cronică, trebuie să ne întoarcem la obiceiurile alimentare ale străbunicilor noștri. Vom vedea, în capitolul următor, care sunt alimentele sănătoase și care sunt cele care cauzează diabetul.

Agenții virali. Poate că oricine a suferit de oreion, la un moment dat, în copilărie. Oreionul este cauzat de un virus, iar persoanele care au genele diabetului în sânge, sunt predispuse la acest virus. Virusul poate declanșa diabetul mai ales în cazul copiilor cu vârsta cuprinsă între 4-5 și 10-12 ani, incidența bolii fiind maximă iarna.

Hormonii. Glandele endocrine eliberează în sânge diverși hormoni. Hormonii sunt combinații chimice care controlează toate activitățile ce au loc în corp.

Cel mai important dintre hormoni este insulina. Ea permite glucozei să intre în celule și ajută la producerea energiei. Hormonul de creștere produs de glanda pituitară acționează împotriva insulinei, prevenind intrarea glucozei în celule; ca urmare, concentrația zahărului în sânge crește. Hormoni ca tiroxina și triiodotironina, de asemenea, duc la creșterea concentrației zahărului în sânge. Și glucagonul, produs de celulele alfa din pancreas, are același efect. La fel și hormonii glucocorticoizi și adrenalina. Deci, hormonii sunt o altă cauză a diabetului.

Medicamentele. Când ne îmbolnăvim, ni se prescriu medicamente. S-ar putea să ne vindecăm de acea boală, dar medicamentele pe care le-am înghițit au efecte secundare, afectând ale organe și cauzând alte boli. Unele medicamente duc la creșterea glicemiei. Într-un astfel de caz, nici administrarea de insulină din exterior nu poate fi de prea mare ajutor. Uneori, administrarea de hormoni tiroidieni poate să ducă la creșterea glicemiei. Medicamentele nu vor produce direct diabet, dar vor contribui la crearea condițiilor pentru declanșarea diabetului.

Sarcina. În anumite cazuri, glicemia crește în timpul sarcinii din cauza hormonilor. În mod normal, glicemia scade după naștere, dar uneori nu scade, ducând la diabet.

Tensiunile psihice. Mulți oameni par normali, dar, în realitate, sunt foarte stresați. Studenții, directorii, oamenii de afaceri, fiecare au motivele lor să fie stresați. Soțiile casnice, la fel. În cazul acestor persoane, adrenalina și corticoizii se secretă în exces, ceea ce duce la creșterea glicemiei. Deci, și tensiunile psihice pot să ducă la diabet.

Până aici, am prezentat câțiva factori importanți implicați în apariția diabetului. Este de competența fiecăruia să-l prevină sau să-l accepte. Obiceiurile zilnice pot duce la apariția diabetului, iar schimbarea stilului de viață previne diabetul. Chiar dacă ai predispoziție spre diabet, poți preveni apariția lui. Dintre cele 9 cauze enumerate mai sus, numai factorii genetici nu sunt sub controlul nostru, în sensul că nu putem scăpa de genele din noi. Eliminarea celorlalți factori este însă în mâinile noastre.

Capitolul 7. Simptomele diabetului

În momentul în care apar simptomele diabetului, putem să spunem că, de fapt, diabetul s-a instalat cu mult timp în urmă. Această boală nu prezintă simptome de la început. Simptomele nu ne arată de când suntem afectați. Din diverse motive, s-ar putea să ne facem analize de sânge sau urină și să

constatăm că avem diabet. Atunci ne supărăm și ne întrebăm cum am putut să facem diabet fără nici un simptom. Aceasta este ironia vieții. Afli că ai această boală numai după ce apar simptomele, și cunoști simptomele numai după ce te-ai îmbolnăvit.

Dacă știm simptomele acum, putem să identificăm diabetul într-o fază de început și putem să luăm măsuri. Să analizăm acum ambele tipuri de diabet. Simptomele pentru cele două tipuri de diabet sunt diferite. Deoarece cele mai multe persoane sunt predispuse la diabet de tip II, o să-l analizăm pe acesta mai întâi.

Simptomele diabetului de tip II:

Urinarea frecventă. Rinichii filtrează sângele în permanență, iar deșeurile sunt eliminate prin urină. În lichidul filtrat de rinichi, există glucoză și unele substanțe utile, care vor fi absorbite înapoi în sânge. Din această cauză, urina persoanelor sănătoase nu conține zahăr, în timp ce urina diabeticilor conține mult zahăr. Sângele trece prin rinichi și, din cauză că conține deja glucoză, nu poate lua înapoi glucoza filtrată de rinichi. Deoarece presiunea osmotică a glucozei este mai mare, împreună cu glucoza va fi eliminată și o cantitate de apă. În mod normal, rinichii filtrează 170 de litri de apă pe zi. Din această cantitate, 168,5 litri sunt refolosiți, și numai 1,5 sunt eliminați sub formă de urină. În cazul diabeticilor, apa amestecată cu glucoză este eliminată, frecvent, sub formă de urină.

(Notă traducător. Lipsesc simptomele diabetului de tip I în original.)

Capitolul 8. Pericolele pe care le implică diabetul

Bolnavii de diabet se află în pericol atât când glicemia crește, cât și când scade. Dacă tratamentul nu este administrat la timp, poate să-i coste viața. Din această cauză, trebuie să știm cum apar aceste situații.

Scăderea bruscă a glucozei în sânge (hipoglicemia)

Este o problemă destul de frecventă. Majoritatea celor care urmează un tratament pentru diabet se pot confrunta cu ea. Dacă tratamentul constă din medicamente sau insulină și dacă doza este mai mare, sau se abțin de la mâncare, sau dacă depun efort, glucoza din sânge scade brusc, problemă cunoscută sub numele de hipoglicemie.

Orice bolnav trebuie să cunoască simptomele hipoglicemiei, pentru a se salva. Simptomele nu sunt aceleași în cazul tuturor bolnavilor și nici măcar în cazul aceluiași bolnav. În mod normal, cantitatea de glucoză din sânge trebuie să fie 100mg, iar dacă scade sub 50mg, încep să apară probleme.

Unii bolnavi au glicemia 250-300mg în mod obișnuit, iar scăderea ei sub 150mg, în cazul lor, înseamnă hipoglicemie.

Insulina produsă într-un corp sănătos prezintă avantajul că ajunge în ficat de 10 ori mai repede decât insulina injectată, iar glucoza este eliberată în sânge de îndată ce nivelul acesteia scade. Când ne este foame și nu mâncăm imediat, glucoza este eliberată în sânge, astfel că nu ne simțim slăbiți. În cazul bolnavilor de diabet însă nu se întâmplă așa. În cazul lor, glucoza din ficat nu este eliberată în sânge; ca urmare, concentrația glucozei în sânge scade, rezultând hipoglicemia. Din această cauză, bolnavii de diabet, mai ales cei care depind de insulină, trebuie să ia masa la intervale regulate de timp. Altfel, apare hipoglicemia.

Simptomele hipoglicemiei

- 1) Simptomele din prima fază a hipoglicemiei sunt: senzația de foame, senzația de slăbiciune extremă, transpirație abundentă, tremur al mâinilor, amorțeală la nivelul gurii sau al degetelor etc.
- 2) Limbaj incoerent pe un fond de iritabilitate sau agitație. Bolnavul trebuie să recunoască imediat aceste simptome, deoarece ele semnaleză o scădere teribilă a glicemiei. Aceste simptome se întâlnesc și în cazul în care glucagonul și adrenalina se secretă în cantitate prea mare, cauzând hiperglicemie. Pe măsură ce concentrația glucozei în sânge continuă să scadă, apar dureri de cap, creierul nu mai funcționează, comportamentul este anormal, iar în final, apare coma. Aceasta se întâmplă din cauză că creierul nu mai este alimentat cu glucoză.
- 3) Unele persoane încep să scoată țipete și urlete, dacă creierul nu mai este alimentat cu glucoză. Se poate întâmpla, brusc, chiar și în cazul persoanelor calme. Unele persoane au comportament de om beat.

Când concentrația glucozei în sânge scade, în corp au loc foarte multe reacții chimice. Ca urmare, uneori, concentrația glucozei poate crește brusc, ajungând la valori mai mari decât cele necesare. Creșterea aceasta nu este foarte periculoasă, deoarece glicemia va scădea la valori normale fără ajutorul medicamentelor.

Cum se evită hipoglicemia

Dozele de medicamente sau insulină să nu fie schimbate brusc.

Activitatea fizică să fie moderată, nu în exces. Dacă apar simptomele hipoglicemiei, să consume imediat 4 linguri de glucoză, miere sau zahăr. După 10-15 minute, dacă nu se simt mai bine, să li se administreze din nou miere sau zahăr în apă, ceva mai mult de data aceasta. În acest fel, se evită o situație foarte gravă. Dacă ignoră simptomele, bolnavul poate ajunge în comă. Deci, este bine ca bolnavii care folosesc medicamente sau insulină, să aibă tot timpul la ei glucoză, miere sau zahăr, mai ales când călătoresc pe distanțe mari.

Coma diabetică (coma cauzată de hiperglicemie). Când concentrația glucozei în sânge este mare, în sânge există un exces de corpi cetoni, care

au proprietăți acide. Ca urmare, în corp au loc multe schimbări din punct de vedere chimic, cunoscute sub numele de cetoacidoză. Când se ajunge în acest stadiu, există riscul ca bolnavul să ajungă în comă. Acest lucru se întâlnește de obicei la bolnavii cu diabet I. Și bolnavii de diabet II pot să ajungă în comă, dar nu din cauza cetoacidozei; aceasta se numește comă diabetică hiperosmolară fără cetoacidoză. Chiar dacă se numesc diferit, problemele sunt aceleași. Ambele tipuri de comă poartă numele de comă diabetică și se caracterizează printr-o concentrație crescută a glucozei în sânge.

Insulina a fost descoperită în anul 1921. Înainte de acest moment, 50% din bolnavii de diabet decedau în comă diabetică. În zilele noastre, numai pentru 1% din bolnavi există acest risc.

Cetoacidoza. În cazul bolnavilor de diabet I, insulina nu se produce deloc în corp. În mod normal, rolul insulinei este să transporte glucoza la celule și să stocheze excesul sub formă de grăsimi. În cazul bolnavilor de diabet, glucoza nu ajunge la celule, rămânând în sânge. Din această cauză, corpul produce glucoză din grăsimi, apoi o eliberează în sânge. Așadar, concentrația glucozei în sânge crește și mai mult. În procesul de transformare a grăsimilor în glucoză, în corp apar niște substanțe chimice în exces - acetonă, acid acetoacetic, acid beta hidroxibutiric - numite corpi cetonici. Glucoza în exces în sânge se elimină prin rinichi și, odată cu ea, se elimină și o anumită cantitate de apă. Deoarece cantitatea de apă din corp se reduce, bolnavul are senzația de sete, iar pielea devine uscată. Corpii cetonici se elimină de asemenea prin urină, dar când concentrația lor în sânge este mare, apare acidoza. Așadar, când cantitatea de apă din corp se reduce și acidoza crește din cauza corpiilor cetonici, corpul se confruntă cu o stare periculoasă, numită cetoacidoză. Simptomele de la nivelul creierului indică faptul că bolnavul va intra în comă. Dacă i se administrează insulină, bolnavul va fi salvat.

După starea de cetoacidoză, intrarea în comă este un proces lent, care permite observarea unor simptome și luarea de măsuri.

Unele din aceste simptome sunt: senzația de gură uscată, urinare excesivă, sete intensă, vărsături, inspirație profundă, miros dulce al respirației. Analizele indică prezența acetonei în urină, care poate fi considerat un simptom periculos. Cei care depind de insulină nu trebuie să negligeze tratamentul, nici să reducă doza, chiar dacă consumul de alimente este redus.

Coma hiperosmolară. Se întâlnește în cazul bolnavilor cu diabet II. Glicemia crește brusc, sângele devine vâscos din cauza deficitului de apă și a excesului de glucoză. Corpul lor produce insulină într-o oarecare măsură; ca urmare, grăsimile nu sunt transformate în corpi cetonici. Dar, cu un exces de glucoză în sânge, centrii nervoși din creier vor fi afectați și bolnavul poate să intre în comă. În ambele tipuri de comă, bolnavul trebuie dus imediat la spital, unde se vor lua măsuri de urgență. I se va administra insulină, pentru un efect imediat.

Așadar, bolnavii de diabet, cu ceva mai multă grijă, pot evita ambele tipuri de comă. Unii bolnavi continuă să folosească aceleași doze de medicamente sau insulină, fără să-și facă analizele frecvent, ceea ce nu este indicat. În stadiul limită al bolii, dieta poate fi de mare ajutor. Concluzia este că fiecare bolnav de diabet trebuie să-și facă regulat analize de sânge și de urină și să se prezinte la medic regulat, pentru modificarea dozei, dacă este cazul.

Dacă glicemia este mai mare de 200mg, bolnavul trebuie să-și facă analize pentru determinarea concentrației trigliceridelor și a colesterolului. Dacă acestea sunt în creștere, medicul va prescrie medicamente pentru a le ține sub control. În plus, alimentele bogate în grăsimi vor fi excluse total din dietă, pentru a evita situațiile periculoase cauzate de excesul de glucoză în sânge.

Capitolul 9. Complicațiile diabetului

În capitolul precedent am prezentat pericolele pe care le implică diabetul. Să vedem acum ce complicații poate să producă. Există un proverb care spune că „Regele nu moare singur, mulți vor muri odată cu el”. Diabetul este regele bolilor, iar dacă nu este ținut sub control o perioadă mare de timp, el afectează multe părți ale corpului. În trecut, nu exista un tratament corespunzător pentru diabet – oamenii sufereau în multe feluri – își pierdeau vederea, membrele, aveau probleme cu rinichii etc., intrau în comă și mureau. După ce a fost descoperită insulina, multe din aceste probleme au fost prevenite. Dar mulți nu înțeleg, totuși, cât de gravă este această boală.

Diabetul poate să afecteze grav toate organele importante din corp. Oamenii îl tratează cu ușurință din cauza ignoranței lor. Ei cred că nu trebuie să-și facă griji, nici măcar când devin diabetici, atât timp cât au la dispoziție medicamente sau insulină. Atât timp cât aceasta este singura problemă – da! Au dreptate! Nu trebuie să-și facă griji! Dar dacă diabetul s-a instalat cu mult timp în urmă, înseamnă că a afectat multe părți ale corpului. Dacă aveți la dispoziție informații despre complicațiile pe care le poate produce diabetul, cu siguranță veți putea să-l preveniți. Să vedem care sunt aceste complicații.

1) Pierderea vederii. Dintre toate simțurile, vederea este cel mai important. 20% din bolnavii de diabet prezintă probleme la nivelul ochilor în primii 5-10 ani de la instalarea bolii, iar 60% dintre aceștia sunt afectați în primii 10-15 ani.

Așa cum sănătatea tuturor părților corpului depinde de metabolism, și sănătatea ochilor depinde de metabolismul celulelor din care sunt formați. Bolnavii de diabet sunt predispuși la cataractă, din cauza schimbărilor extraordinare din metabolism. Cristalinul, care ne permite să vedem, este alimentat cu glucoză prin intermediul unui lichid numit umoare apoasă. În

cazul bolnavilor de diabet, concentrația glucozei crește în toate fluidele din corp, deci și în umoarea apoasă. Ca urmare, excesul de glucoză pătrunde în celulele care formează cristalinul. Apoi se eliberează o substanță numită sorbitol. Din această cauză, au loc multe modificări chimice, iar cristalinul se îngroașă, afectând vederea. De obicei, cataracta apare la persoane trecute de 50 de ani, dar în cazul bolnavilor de diabet poate să apară mult mai devreme.

O parte foarte importantă a ochiului este retina, care are un rol asemănător cu al filmului în cazul aparatului de fotografiat. Retina conține două tipuri de receptori, numiți bastonașe și conuri. Bastonașele sunt active noaptea, iar conurile, numai ziua. Diferențierea culorilor se face cu ajutorul acestor celule. Lumina care ajunge pe retină stimulează celulele în formă de bastonașe și conuri. Impulsurile nervoase formate sunt transmise spre creier prin intermediul nervului optic. În creier, impulsurile nervoase sunt transformate, identificându-se scenele și lucrurile pe care le vedem. De la rădăcina nervului optic pornesc multe vase de sânge minuscule, care acoperă toată retina, ca spițele unei roți de bicicletă. Vederea este afectată dacă circulația sângelui prin vasele de sânge retiniene nu se desfășoară normal, sau dacă vasele sunt îngroșate, sau dacă fluxul sangvin este crescut. În cazul bolnavilor de diabet, vasele de sânge retiniene sunt lărgite în anumite zone, iar în altele, sunt îngustate sau lipite, astfel că circulația nu se desfășoară normal. În zonele în care vasele se unesc, apar noi vase de sânge, dar ele nu sunt de mare folos. Ca urmare, celulele retiniene nu mai funcționează normal. În zonele în care vasele de sânge sunt lărgite, treptat, pereții acestora devin subțiri și se rup, producând sângerări pe retină. În caz de sângerări în exces, retina se rupe și se instalează brusc orbirea totală. Această problemă poartă numele de retinopatie diabetică.

La alte persoane, vasele de sânge care alimentează sclerotica se lărgesc, iar ochii devin roșii. Această afecțiune este cunoscută sub numele de hemoragie subconjunctivală.

Dacă vasele de sânge minusculele se lărgesc și apar noi vase de sânge, presiunea intraoculară crește, ceea ce duce la apariția glaucomului și la pierderea vederii. Mai demult, dacă bolnavii își pierdeau vederea, rămâneau orbi pentru totdeauna. În zilele noastre, datorită progreselor din domeniul tratamentului cu laser, sângerarea la nivelul ochiului poate fi oprită.

2) Tulburări renale. Nutrienții din alimentele ingerate, ajung în celule prin intermediul sângelui, iar în celule, după multe transformări, devin energie. În urma procesului de obținere a energiei, rămân o serie de reziduuri care, dacă nu se elimină, pot împiedica desfășurarea normală a metabolismului. Toate celulele din corp plutesc în niște fluide, iar corpul este sănătos numai când aceste fluide sunt pure. Deșeurile eliberate în sânge sunt filtrate de rinichi, după care sunt eliminate din corp. Viața unui om nu depinde doar de inimă și de circulația sangvină, ci și de rinichi. Chiar dacă numai rinichii sunt bolnavi, iar restul organelor sunt sănătoase, viața este în pericol. Deci, să vedem cum sunt afectați rinichii în cazul bolnavilor de diabet.

a) Tulburări urinare. Mulți dintre bolnavii de diabet nu simt nevoia să urineze, chiar dacă vezica este plină cu urină. În mod normal, dacă vezica este plină cu urină, se trimit semnale spre creier, prin intermediul nervilor din măduva spinării. Prin intermediul centrului nervos din măduva spinării, creierul, la rândul său, trimite instrucțiuni nervilor vezicii urinare să se contracte. Imediat după aceea, are loc urinarea. Dar cei care suferă de diabet de mult timp, nu urinează corect. Acest lucru se întâmplă din cauză că nervii sunt afectați, iar mușchii nu se contractă cum trebuie, astfel că o parte din urină rămâne în vezica urinară, ceea ce le creează o predispoziție spre infecții. Această problemă se rezolvă numai chirurgical.

b) Insuficiența renală. La majoritatea bolnavilor de diabet, dacă glicemia nu este sub control mult timp, rinichii vor fi afectați. Problemele apar la circa cinci ani după instalarea bolii.

Rinichii sunt formați din nefroni. În fiecare rinichi sunt în jur de 1.000.000 de nefroni care ajută la filtrarea sângelui. În fazele acute ale bolii, aciditatea sângelui crește, vasele de sânge care alimentează rinichii devin inelastice, iar vasele de sânge minuscule din nefroni sunt afectate. Ca urmare, nefronii nu vor filtra sângele corespunzător. Așadar, substanțele folositoare nu se întorc în sânge, iar deșeurile nu se elimină din corp, ceea ce înseamnă că rinichii nu mai funcționează bine. Aceste probleme sunt cunoscute sub numele de nefropatie.

În mod normal, proteinele din plasmă nu sunt filtrate. Dar, când rinichii sunt afectați, proteinele, în special albumina, se elimină prin urină. Plasma conține atât apă, cât și proteine. Aceste proteine, mai ales albumina, au rolul de a împiedica difuzia apei în exteriorul vaselor de sânge. Bolnavii de diabet elimină și albumină prin urină, iar când concentrația de albumină scade, apa din sânge difuzează spre lichidul interstițial. Ca urmare, corpul se umple de această apă, mai întâi se tumefiază fața, apoi tot corpul. Deci, prezența albuminei în urină este un semnal de alarmă că rinichii nu funcționează bine.

Deșeurile, care ar trebui să se elimine, rămân în sânge producând uremie, ceea ce poate să ducă la comă.

Mănunchiurile de vase de sânge din nefroni se întăresc, cauzând o degenerare hialină. Aceasta poate să ducă la un alt pericol numit Sindromul Kimmelstiel-Wilson, care apare în cazul bolnavilor cronici, în special la bărbați.

Simptomele acestei boli:

- Eliminarea unei cantități mari de albumină prin urină.
- Scăderea concentrației proteinelor.
- Hipertensiune arterială.
- Tumefierea corpului.
- Distrugerea retinei.

3) Neuropatia diabetică. În cazul bolnavilor cu diabet cronic, nervii și mușchii din partea inferioară a corpului sunt afectați, iar ansamblul de probleme neurologice poartă numele de neuropatie diabetică.

Fiecare nerv este format din mai multe mănușuri de neuroni. Fiecare neuron are un înveliș asemănător cu un tub de plastic care învelește niște fire electrice, numit înveliș mieloid. Impulsurile nervoase se propagă spre diferite părți ale corpului prin învelișul mieloid, asemănător curentului din firele electrice.

În mod normal, insulina este necesară pentru ca glucoza să pătrundă în celule. Dar orice regulă are o excepție. Astfel că, în unele celule din unele organe glucoza poate să pătrundă fără ajutorul insulinei. Acestea sunt retina, cristalinel, rinichii, nervii și globulele roșii.

Glucoza care stagnează în aceste celule este transformată într-o substanță numită sorbitol, care este un alcool al zahărului. Când cantitatea de sorbitol crește, celulele Schwann din învelișul mieloid se distrug. Ca urmare, transmiterea impulsurilor nervoase se încetinește. Învelișul mieloid fiind afectat, nervii devin slabi. Din această cauză, bolnavii de diabet se îmbolnăvesc de cataractă la orice vârstă, iar nervii și mușchii slăbesc.

Deoarece glucoza este în exces în sânge, pereții interiori ai vaselor de îngroașă și, treptat, se formează blocaje, astfel că circulația sângelui nu se desfășoară normal în extremitățile corpului. Dacă alimentarea cu sânge nu este corespunzătoare, elemente importante ca oxigenul și glucoza nu ajung la celulele din zona respectivă. Iar în cele din urmă, nervii din zonele slab alimentate cu sânge vor deveni slabi.

Să analizăm simptomele și problemele legate de nervi în cazul bolnavilor de diabet.

a) Simptome referitoare la simțul tactil. Mulți dintre bolnavii de diabet au senzația de picioare amorțite, simt înțepături și arsuri la nivelul picioarelor. Când merg, au senzația că pășesc pe burete sau pe vată, ca și cum ar avea o substanță moale lipită pe tălpi. Uneori, simt junghiuri, dureri violente prin mâini, dar mai ales prin picioare, în special noaptea și în anotimpuri reci și ploioase. La alții, apar iritații la cea mai ușoară atingere a picioarelor, indiferent de gravitatea bolii, atât la femei, cât și la bărbați. Dacă aceste probleme apar în stadiul incipient al bolii, se poate scăpa de ele prin dietă și medicamente. În unele cazuri însă nervii se deteriorează suficient ca să producă multă suferință, indiferent de tratamentul administrat.

Dacă apar astfel de simptome, este bine să se facă analize, pentru a afla ce valori are glicemia, înainte de prezentarea la neurolog.

b) Simptome referitoare la mușchi. La bolnavii de diabet, nu doar nervii tactili pot fi deteriorați, ci orice nerv poate fi afectat. Prin urmare, și mușchii pot fi deteriorați.

Dacă sunt afectați nervii vezicii urinare, bolnavul nu va simți nevoia să urineze nici când vezica este plină. Această situație apare din cauză că nervii

răspunzători de contractarea vezicii urinare nu recepționează mesajul în mod corect. Ca urmare, urina rămâne în vezica urinară cauzând infecții.

Bărbații nu pot lua parte activ într-un act sexual, dacă nervii organului sexual nu funcționează corespunzător, ceea ce este demoralizant. În mod normal, în timpul erecției, se produce o irigare suplimentară cu sânge a organului sexual. Aceasta este coordonată de nervi. Dar în cazul bolnavilor de diabet, întrucât nervii parasimpatici sunt deteriorați, valvele – care permit intrarea și reținerea sângelui în organul sexual – nu pot funcționa normal. Deoarece circulația sângelui nu este corespunzătoare, organul sexual nu rămâne în erecție prea mult în timpul actului sexual. Acest tip de impotență se numește impotență erectilă.

4) Problemele inimii și ale vaselor de sânge. Fiecare celulă din corp are nevoie de energie ca să funcționeze. Această energie este produsă din glucoza din sânge. Dar, din cauza deficitului de insulină, în cazul bolnavilor de diabet, glucoza nu poate intra în celule. Ca urmare, corpul trebuie să se descurce altfel, pentru a alimenta milioane și milioane de celule. Astfel, el produce energie din grăsimi, dar din acest proces rezultă o mare cantitate de colesterol. Din cauza colesterolului, vasele de sânge se îngustează și circulația sângelui devine dificilă. Și vasele coronare care alimentează inima se îngustează, rezultatul fiind o circulație necorespunzătoare a sângelui. Ca urmare, apar dureri în zona inimii, iar dacă circulația se oprește, apare atacul de cord. Aceasta este o problemă cu care se confruntă aproape toți bolnavii de diabet.

Un studiu realizat în America arată că, într-un an, mor în jur de 500000 de oameni și aproape toți sunt diabetici.

Simptomele generale ale atacului de cord sunt: dureri în piept, transpirații, durere care pornește din partea stângă a corpului și se propagă prin brațul stâng. Problema este că bolnavii de diabet, dacă au nervii deteriorați, nu vor avea aceste simptome. Nu vor simți durerea. Pot să aibă un atac de cord subit și să moară. Cei mai predispuși la atac de cord sunt bolnavii de diabet supraponderali.

5) Modificări la nivelul vaselor de sânge. Fiecare parte a corpului este alimentată cu sânge prin intermediul vaselor de sânge. Uneori însă vasele de sânge se întăresc sau se îngustează, iar în sânge se pot observa cheaguri. Toate acestea pot să împiedice circulația normală a sângelui. Ca urmare, acea parte a corpului, unde circulația este defectuoasă, se distruge, iar dacă circulația se oprește, acea parte nu va mai funcționa. Când vasele de sânge își pierd elasticitatea, este posibilă fisurarea lor, ceea ce poate duce la paralizie și pierderea capacității de a vorbi.

În cazul bolnavilor de diabet, colesterolul crește foarte mult, obstruționând circulația sângelui pe alocuri. Să vedem cât de nociv este colesterolul.

Colesterolul este un tip de grăsime care se găsește în lapte, carne, ouă etc. El lipsește din vegetale.

După digestia din intestine, grăsimile din alimentele ingerate sunt transformate în granule foarte mici, care sunt trimise spre diverse părți ale corpului, prin intermediul sângelui. Aceste granule se numesc lipoproteine și sunt de două tipuri: (1) HDL (High density Lipo Protein Cholesterol – colesterolul din lipoproteine cu densitate joasă) și (2) LDL (Low density Lipo Protein Cholesterol - colesterolul din lipoproteine cu densitate înaltă). Cercetările arată că, în mod normal, colesterolul HDL este mai mare decât LDL în sânge. Dacă se întâmplă invers, în multe cazuri există riscul unui atac de cord. Dacă colesterolul rămâne în vasele de sânge, va determina creșterea tensiunii arteriale. În plus, când tensiunea arterială crește, lipoproteinele cauzează întărirea vaselor de sânge. Așadar, tensiunea crește și mai mult, ducând la atac de cord. Să vedem cum produce colesterolul îngroșarea pereților vaselor de sânge și de ce duce la atac de cord.

Colesterolul LDL din sânge pătrunde sub endoteliu (căptușeala vaselor de sânge) prin spațiul dintre celulele care formează acest strat. Ajuns aici, acest colesterol va suferi o schimbare chimică numită oxidare și va atrage globulele albe din sânge numite monocite. Mii de monocite sunt atrase, umplând spațiul de sub endoteliu. Pe suprafața monocitelor se găsesc niște receptori care permit colesterolului LDL să pătrundă în interiorul celulei. Ca urmare, monocitele își măresc volumul, ocupând mai mult spațiu, ceea ce duce la îngustarea vaselor de sânge și la încetinirea circulației sângelui.

Când aceste fenomene au loc la nivelul unui vas coronar care alimentează inima, circulația sângelui se oprește, ducând la atac de cord.

Așadar, pe baza acestor observații, este demonstrat faptul că, dacă colesterolul LDL este prea mare, în special în cazul bolnavilor de diabet, tensiunea arterială crește și există pericolul de a face atac de cord. S-a constatat că 90% din bolnavii care au probleme cu inima, au și diabet. Toate detaliile acestea nu sunt prezentate ca să vă sperie, ci doar în scop de conștientizare.

6) Infecțiile repetate. În mod normal, când bacteriile pătrund în corp, globulele albe le atacă și le distrug. Acest proces este cunoscut sub numele de rezistența organismului în fața microbilor. În cazul bolnavilor de diabet însă rezistența organismului este scăzută, din cauza excesului de glucoză din sânge. Întrucât bacteriile dăunătoare nu pot fi distruse, diabeticii au o mare predispoziție spre boli contagioase. Cei care nu au glicemia sub control, fac frecvent febră, pneumonie, tuberculoză și boli cauzate de ciuperci. Circulația sângelui fiind defectuoasă mai ales în zona labei piciorului, rănilor se vindecă foarte greu. Din această cauză, este recomandat ca diabeticii să facă permanent exerciții sau exerciții de yoga pentru îmbunătățirea circulației la nivelul picioarelor.

7) Complicații la nivelul picioarelor. Cei care suferă de mult timp de diabet se confruntă cu multe probleme în această parte a corpului. Uneori, apare cangrena și piciorul trebuie amputat. Mulți bolnavi și-au pierdut în acest fel un picior sau degetele. Să vedem din ce cauză se întâmplă acest lucru!

Pe măsură ce se apropie de picioare, vasele de sânge devin din ce în ce mai subțiri și mai delicate. În cazul persoanelor în vârstă, circulația sângelui la nivelul picioarelor este mai slabă, în mod obișnuit. Pe lângă aceasta, dacă mai suferă și de diabet, circulația se va reduce și mai mult. În plus, nervii se deteriorează, ceea ce duce la pierderea simțului tactil. Bolile produse de microorganisme apar în special în zona picioarelor, de aceea, pentru prevenirea lor, picioarele trebuie menținute foarte curate, în special zona dintre degete. Așadar, dacă unghiile devin dureroase, sau apar răni și abcese din cauza încălțăminte strâmte, bolnavul trebuie să se prezinte la medic.

Măsuri de prevenire a bolilor care apar la nivelul picioarelor:

- Se va evita masajul cu apă fierbinte la picioare.
- Picioarele să nu fie ținute în apă fierbinte pentru mult timp, deoarece se pot distruge celulele de sub piele.
- Unghiile să nu fie tăiate prea scurt, să nu rămână mai scurte decât degetul și să fie tăiate cu grijă.
- Să evite încălțăminte strâmtă.
- Să nu umble fără papuci de casă.
- Simțul tactil este redus din cauza deteriorării nervilor. Deci, trebuie tratată corespunzător orice rană care apare la picioare, mai ales dacă nu este dureroasă.
- Să evite formarea bătăturilor.
- Să-și mențină picioarele uscate, în special zona dintre degete.

Așadar, bolnavii de diabet trebuie să ia măsuri preventive pentru protejarea picioarelor, deoarece pentru zonele cangrenate nu există nici o soluție, în afară de îndepărtarea lor. Uneori, poate să ducă chiar la deces.

8) Probleme ale pielii. Diabetul afectează toate părțile corpului, prin urmare, și pielea. Din cauză că se elimină foarte multă apă din corp, pielea devine uscată și își pierde suplețea naturală. Pielea picioarelor de la genunchi în jos devine din ce în ce mai uscată. În unele cazuri, apar pustule galbene sub ochi și la nivelul coatelor. În alte cazuri, apar pete roz pe picioare, între genunchi și glezne, care, treptat, se înroșesc, sunt lucioase, tari și se transformă în abcese. Această problemă se întâmplă când grăsimile de sub piele devin lichide și poartă numele de necroză. Uneori, se pot transforma în răni. Aceasta se întâmplă pentru că trombocitele din sânge se aglomerează, împiedicând circulația sangvină. Iar când vasele de sânge se dilată, bubele se transformă în ulcerații.

9) Problemele din timpul sarcinii. Femeile bolnave de diabet întâmpină multe probleme în timpul sarcinii. Uneori, este în pericol atât mama, cât și copilul.

În timpul sarcinii în corp se produc mai mulți hormoni. Pancreasul încearcă să producă mai multă insulină. Alți hormoni, de asemenea, cauzează multe

schimbări. Producerea de insulină este stimulată. Astfel că se creează o rezistență la insulină și, din această cauză, insulina nu poate fi folosită. Ca urmare, concentrația glucozei în sânge crește, iar acest sânge cu glucoză în exces alimentează fătul. Dar numai glucoza din sângele matern ajunge la făt, nu și insulina. În luna a patra de sarcină, pancreasul fătului începe să producă insulină.

Dacă în sângele mamei concentrația glucozei este prea mare, pancreasul fătului este stimulat, producând mai multe celule beta. Ca urmare, se produce mai multă insulină, iar excesul de glucoză se stochează sub formă de grăsime (glicogen), ceea ce duce la creșterea în greutate a fătului. Astfel, femeile bolnave de diabet vor naște copii cu o greutate mai mare decât cea normală. Chiar și după naștere, insulina din sângele copilului depășește nivelul normal. Ca urmare, concentrația glucozei în sânge scade sub nivelul normal, ceea ce constituie un pericol pentru viața copilului și, uneori, poate să ducă la deces. Femeile bolnave de diabet vor naște copii bolnavi. Uneori sarcina nu poate fi dusă până la capăt (avort spontan).

Femeile gravide care suferă de diabet trebuie să aibă grijă în următoarele situații: dacă se îngrașă mai mult decât o femeie gravidă normală, dacă diabetul este ereditar în familia lor, dacă tensiunea arterială este mare, dacă volumul stomacului crește peste măsură.

Până aici, am analizat amănunțit diversele complicații ale diabetului. Pe scurt, ne putem da seama că toate organele importante din corp sunt afectate de diabet. Dacă oricare din aceste probleme apare pe lângă diabet, nimeni nu ne poate salva. Suferim toată viața, până la sfârșit. La început, bolnavii sunt speriați, au mare grijă să-și ia medicamentele la timp și se prezintă regulat la control. Totuși, unii uită de spaima inițială, odată ce starea lor se îmbunătățește. Nu mai iau medicamente și încep să mănânce orice, iar glicemia crește peste 300 mg. Odată ajunsă la această valoare, foarte greu va reveni la normal. Dar până să ajungă aici, așa cum am văzut deja, diabetul – ucigașul asimptomatic – acționează silențios în diverse părți ale corpului. Acum, diabetul, regele bolilor, este gata de atac împreună cu aliații săi (celelalte organe bolnave), din ce în ce mai mulți, și nimic nu-l împiedică să obțină victoria. Bolnavul va deveni atât de slăbit, încât nimeni nu-l mai poate ajuta, iar un tratat de pace cu boala s-ar putea să nu mai ajute la nimic. Deci, treziți-vă până nu este prea târziu. Luați măsuri de îndată ce observați simptomele diabetului. Nu-i dați voie să se instaleze în corpul vostru. Aveți grijă ce mâncați, pentru ca glicemia să fie sub control. În caz contrar, pregătiți-vă pentru ce e mai rău.

Remediu dovedit pentru diabet

Capitolul 10. De ce Stilul de Viață Natural?

Stilul de viață poate fi definit ca un mod sistematic de a trăi astfel încât necesitățile corpului să fie satisfăcute 24 de ore din 24. Necesitățile de bază ale corpului sunt: aerul, apa, alimentele, activitatea fizică, odihna și excreția. Întrucât acestea sunt necesități de bază, orice ființă trebuie să le îndeplinească zi de zi. Viața noastră ar trebui să fie în acord cu natura, pentru simplul motiv că suntem o parte a naturii, iar necesitățile corpului sunt naturale. Trebuie să ne ducem viața în armonie cu natura, cât trăim, ar trebui să fim în legătură cu natura. Aceasta este condiția indispensabilă, de bază, pe care trebuie să o respectăm ca ființe care trăim pe pământ, mama noastră.

Vă amintiți că necesitățile corpului sunt în număr de șase. Prima, aerul, este necesară fără încetare, în fiecare secundă de viață. Din fericire, respirația nu este un act voluntar. Respirăm în mod involuntar, automat, furnizând corpului oxigenul de care are nevoie, cât trăim. Dacă nu creăm dificultăți pentru sistemul respirator, el va funcționa de la sine. Așadar, o necesitate este îndeplinită, nici măcar nu trebuie să ne gândim la ea. Celelalte cinci sunt sub controlul nostru și trebuie să le furnizăm corpului așa cum este nevoie și când este nevoie.

Trebuie să-i furnizăm corpului tot ce are nevoie, atunci când are nevoie. Corpul este o mașină automată. Așadar, ne comunică ce are nevoie. Și dacă îi dăm ceea ce îi trebuie, își va face datoria și se va menține sănătos și atrăgător. S-ar putea să vă întrebați de unde știe corpul ce și când îi trebuie (apă, alimente, exerciții, odihnă, excreție)! Creatorul său, Dumnezeu s-a îngrijit de asta. Așa că nu trebuie să ne facem griji în legătură cu ce îi trebuie. Corpul va trimite semnale, iar noi trebuie să-i dăm ceea ce cere. Este așa de simplu. De exemplu, mașina și șoferul sunt două lucruri total diferite. Șoferul are grijă de nevoile mașinii. Dacă mașina are nevoie de ceva, și șoferul îi dă altceva, mașina nu va funcționa.

Aceeași regulă se aplică și în cazul corpului. Nu suntem același lucru cu corpul nostru. Suntem în corp, dar suntem diferiți (ca șoferul în mașină). Deși nu suntem același lucru cu corpul, stăm în corp ca într-o mașină și îl conducem spre atingerea scopurilor. Un șofer care conduce o mașină are două scopuri. Unul este să-și mențină mașina în stare bună. Al doilea, să conducă această mașină bună până la destinație, chiar dacă vor mai fi și

hurducături până acolo. În mod asemănător, și noi avem două îndatoriri. Prima, să ne menținem corpul în stare bună, astfel încât să nu ne îmbolnăvim de nici o boală cât trăim. A doua, să trăim în corpul nostru sănătos, învingând hurducăturile produse de cele cinci simțuri și de cele cinci vicii (lăcomia, mânia, gelozia, egoismul, posesivitatea) și, în cele din urmă, să ne atingem scopul călătoriei. Ceea ce ne interesează acum însă este doar primul scop.

Și mașina are nevoie de șase lucruri, ca și corpul uman. Acestea sunt: aer, apă, combustibil, mișcare, eliminarea reziduurilor și odihnă. Șoferul are grijă ca mașina să primească exact ce are nevoie și când are nevoie, de calitate corespunzătoare. Nu îi furnizează altceva, ci doar ce este necesar. Dacă ar face altfel, nu i-ar fi de nici un ajutor. Ba dimpotrivă, mașina lui cea scumpă s-ar strica. Nimeni nu îndrăznește să facă așa ceva. Această lege se aplică și în cazul corpului! Trebuie să-i dăm ceea ce are nevoie, în felul în care are nevoie. Dacă îi dăm una în loc de alta, sau mai mult decât are nevoie, se va strica. Corpul ne este dăruit după multe întrupări și nu ne permitem să-l folosim în mod abuziv.

Toate celelalte viețuitoare de pe pământ sunt foarte ordonate în ce privește necesitățile corpului. Beau apă atât cât au nevoie și atunci când au nevoie, iar dacă nu au nevoie, nu beau. Nu o să spună „Apa asta nu are nici un gust” sau „M-am săturat să beau apă” sau „Cine bea apă pe frigul ăsta?”. În ce privește mâncatul, ele urmează niște reguli foarte clare în legătură cu ce să mănânce, ce să nu mănânce, cât să mănânce, când să mănânce, când să nu mănânce, ce să facă dacă mâncarea nu este digerată și așa mai departe. Ele caută tot timpul mâncare. Niciodată nu spun „Să uităm de mâncare azi. Cine mănâncă acum!”.

Cât despre odihnă, îi oferă corpului și sistemului digestiv odihna de care au nevoie. Nu simt nevoia să mănânce 24 de ore din 24 și nu sunt active întreaga zi. Cât despre excreție, toate creaturile știu când să elimine deșeurile din corp și de câte ori. Știu când să nu mănânce. Nu ignoră nici chemarea naturii, nici postul. Astfel, îndeplinesc toate condițiile corpului și onorează toate îndatoririle (dharma) corpului. Cine respectă dharma, este protejat de dharma, iar protecția aceasta este secretul sănătății. Datoria firească a fiecăruia este să coopereze cu propriul corp. Sănătatea are la bază acea datorie. Prin urmare, poate fi menținută așa de ușor și de simplu. Nu o putem cumpăra, nici nu o putem împrumuta de la alții și nici un medic nu ne-o poate da. Sănătatea este dreptul esențial al fiecărei ființe care duce o viață naturală. Toate viețuitoarele care trăiesc în natură sunt sănătoase, fără să se gândească măcar la acest lucru. Sunt străine de orice boală. Nu au hipertensiune ca simptom al înaintării în vârstă. Pentru ele, diabetul nu este o boală ereditară. Nu suferă de boli ca paralizia, tulburări cardiace, artrită, pierderea vederii, carii dentare etc. Știți de ce sunt așa de norocoase? Pentru simplul motiv că duc o viață naturală!

Acum, să analizăm situația noastră, a oamenilor. Înainte de civilizația modernă, oamenii aveau destul de multă grijă de ei, așa cum are șoferul grijă de mașina lui. Aveau obiceiuri pe care le respectau și aveau grijă de corpul

lor. În zilele minunate de altădată, oamenii nu știau ce sunt bolile. Pe măsură ce oamenii au devenit mai civilizați, au început să aibă grijă de gusturi mai mult decât de propriul corp. Au început să fie destul de grijulii în ce privește apa, exercițiile, odihna și excreția, dar au neglijat mâncarea. Plăcerea gustului a devenit mult mai importantă decât corpul. Încet, asta a construit fundația pentru multe boli.

Pe măsură ce a trecut timpul, oamenii au început să se ocupe cu afaceri și meserii care au limitat mult activitatea fizică. Au început să consume alimente care creează mai multe reziduuri în corp. La asta, s-a adăugat lipsa de mișcare - necesară pentru eliminarea reziduurilor. Rezultatul? Excreție mult încetinită! Din cauză că deșeurile stagnează în corp, corpul nu se poate odihni în mod corespunzător. Pe măsură ce substanțele care cauzează boli se acumulează în corp, simptomele bolilor încep să apară în exterior. De asemenea, nu mai simțim nevoia să bem apă. Apa este cea mai importantă necesitate a corpului. Astfel că, dacă nu este consumată corect, nu face decât să creeze încă o problemă. Întregul corp este predispus la boli. Nici copiii, nici bătrânii nu pot să fie fericiți într-o astfel de situație. Rezistența organismului scade pe zi ce trece. Elementul natural moare încet în corp, iar elementul nenatural câștigă tot mai mult teren. Din această cauză, metabolismul nu se desfășoară corespunzător în celule.

Corpul este format din milioane și milioane de celule ale căror nevoi trebuie să fie satisfăcute. Deci, se înțelege de la sine că, cine îi dă corpului ceea ce îi trebuie, va avea celule sănătoase. Iar cine are celule sănătoase, va fi foarte rezistent în fața bolilor. În corpul lui, nu există substanțe cauzatoare de boli. Cei care au celule sănătoase și sunt rezistenți, nu se vor confrunta cu probleme de sănătate la schimbarea timpului, a locului sau a apei. Nu vor avea de suferit dacă ies din casă pe arșiță, sau când plouă cu găleata, sau dacă dorm în camera neîncălzită. Virusurile și bacteriile nu pot să le facă nici un rău.

Se întâmplă să-i facem mult rău propriului corp. Multe din greșelile noastre duc la o boală sau alta, iar copiii ne imită, pentru că așchia nu sare departe de trunchi. Copiii își formează aceleași obiceiuri și se îmbolnăvesc de aceleași boli. Genele părinților se transmit la copii împreună cu predispoziția pentru anumite boli. Predispoziția aceasta este ca o fundație peste care obiceiurile lor nesănătoase clădesc un zid. Asta numim ereditate. Se întâmplă ca, din multă dragoste părintească, să le dați copiilor o mulțime de bani, pe care i-ați câștigat cu greu. Dar nu aveți nici o garanție că îi vor folosi pe toți cum se cuvine. Pot să-i risipească sau pot să le fie furați. Bolile pe care le primesc de la voi însă trebuie să le poarte permanent. Nu-i nedrept ?

Principala cauză a diabetului este poluarea celulelor. Știți de ce pancreasul nu mai poate să producă insulină? Pentru că celulele beta sunt deteriorate. De ce sunt deteriorate? Din cauza propriilor obiceiuri rele. Adevărul este că, atunci când celulele nu funcționează cum trebuie, undeva, ceva este greșit! Oamenii de știință numesc diabet această evoluție nenaturală care are loc în corp. Dar nu pot să vă spună cum să scăpați de acest fenomen nenatural.

Oricâte medicamente ați lua, nu scăpați de el. Așa că a apărut expresia „un diabetic va rămâne, pentru totdeauna, diabetic”. Acest lucru însă nu este adevărat.

Oricine poate să-și aducă corpul în starea sa naturală, din starea nenaturală în care se află. Singurul mod în care se poate face acest lucru este prin satisfacerea nevoilor corpului în mod sistematic. Acesta este singurul medicament pentru diabet. Nu trebuie să dați bani pe el, nu are efecte secundare și nu expiră. Tot ce trebuie să faceți este să vă hotărâți. Aceasta este singura investiție importantă pe care trebuie să o faceți, ca să vă recăpătați sănătatea. Tragedia este că mulți oameni nu știu că există un remediu așa simplu și suferă inevitabil.

Acum, să analizăm mijloacele și căile pe care trebuie să le urmați ca să te vindeci singur de această boală.

Metodele folosite azi în tratarea diabetului

Am văzut deja care este principala cauză a diabetului. Pentru a învinge această problemă, bolnavii urmează unele dintre următoarele reguli:

- 1) Mers pe jos circa o oră pe zi pentru scăderea sau menținerea sub control a glicemiei.
- 2) Consumă mai puțin orez la prânz, iar seara mănâncă doar legume cu pâine.
- 3) Unii nu mai consumă deloc cartofi și altele asemănătoare, iar alții consumă mai rar.
- 4) 75% dintre bolnavi nu mai consumă deloc dulciuri, în timp ce 20% dintre ei consumă ocazional, cu teamă.
- 5) Mulți nu îndrăznesc să mănânce fructe, nici nu se ating de fructe ca banane, piersici, mango etc. În faza inițială a bolii, unii bolnavi consumă mango în cantitate mică. Cei care nu se pot abține, mănâncă mango, ignorând diabetul, ceea ce duce la creșterea glicemiei.
- 6) Beau ceai, cafea și lapte fără zahăr. Toți respectă această regulă.
- 7) Nu consumă miere.

Măsurile de precauție menționate mai sus pot să mențină glicemia sub control pentru câteva luni sau, poate, câțiva ani. Tot ce pot să facă este să urmeze întocmai dieta prescrisă de medic și să ia medicamentele sau injecțiile la timp. Tot la 2-3 luni, își fac analize pentru a vedea ce valori are glicemia. Sunt fericiți dacă glicemia este sub control, și sunt îngrijorați dacă nu-i așa. Toți specialiștii în diabet subliniază faptul că orice persoană trecută de 40-50 de ani poate cădea pradă diabetului și, odată ce se întâmplă acest lucru, este sub semnul întrebării dacă va putea scăpa vreodată de el. Ideea aceasta este atât de adânc înrădăcinată în mintea oamenilor, încât o acceptă ca pe o lege a vieții.

Bolnavii de diabet s-au obișnuit să ia medicamente și să respecte cu strictețe dieta. Mai demult, diabetul era ceva de speriat, dar în zilele noastre e doar

ceva neplăcut, cu care te obișnuiești. Bineînțeles, este o atitudine bună. Nu ar trebui să fi speriat de nici o boală, pentru că atunci nu o mai poți controla.

Dar problema este că doza de medicamente folosite în prima fază a bolii nu rămâne aceeași pentru tot restul vieții. Nu se știe niciodată! Unii trebuie să dubleze doza după 4-5 ani, iar alții trec la injecții cu insulină!

Diabetul nu este singurul care îți face rău. El generează o altă serie de afecțiuni, în ciuda faptului că bolnavul este tratat în permanență cu medicamente. Adesea, bolnavii își pierd vederea, suferă de boli de rinichi, de inimă și multe altele. Acestea sunt efectele secundare ale diabetului și sunt inevitabile!

Diabetul nu se vindecă prin cele 7 metode menționate mai sus și nici cu medicamente. Nu este nici o garanție că nu se va agrava în viitor. Prin aceste metode nu sunt satisfăcute nevoile corpului.

Metoda naturală de a vindeca diabetul constă în satisfacerea nevoilor corpului. Să vedem cum pot fi satisfăcute nevoile corpului prin intermediul Stilului de Viață Natural.

Condițiile Stilului de Viață Natural

Apa, alimentele, activitatea fizică, odihna și excreția sunt cinci lucruri de primă necesitate pentru corpul uman. Se mai numesc și dharma, sau îndatoririle, datoriile corpului (dharma apei, dharma hranei, dharma mișcării, dharma odihnei și dharma excreției). Ar trebui să-i satisfacem toate cerințele acestea în fiecare zi! Acum, să vedem cum scăpăm de diabet și, de asemenea, cum își recapătă corpul starea naturală, dacă fiecare cerință este satisfăcută.

1) Dharma apei. Trebuie să beți 5 litri de apă pe zi în mod sistematic, în anumite momente din zi. Apa va purifica celulele și va crea un mediu sănătos pe dinăuntru.

2) Dharma hranei. Alimentele naturale trebuie să reprezinte 50-60% din hrana zilnică. Restul de 40-50% poate consta din legume gătite fără sare și fără grăsimi. Renunțați definitiv la alimentele nevegetale. Restabilirea sănătății este strâns legată de alimentele naturale pe care le consumați. Acestea vor determina o schimbare totală în structura celulei.

3) Dharma mișcării. Exercițiile permit intrarea în corp a ceea ce este bun și eliminarea a ceea ce este rău. Pranayama și exercițiile de yoga sunt ușoare și de mare folos.

4) Dharma odihnei. Omul este o ființă diurnă, el trebuie să mănânce și să lucreze numai în timpul zilei. În timpul nopții, trebuie să-i permiți corpului și aparatului digestiv să se odihnească. Asta le face rezistente. Dharma odihnei protejează corpul împotriva bolilor. Așadar, luați cina înainte de apusul soarelui.

5) Dharma excreției. Deșeurile din corp trebuie eliminate sub formă de scaun, urină, transpirație, dioxid de carbon, prin intermediul celor patru

organe excretoare. Trebuie să aveți scaun normal de 2-3 ori pe zi. Trebuie să eliminați 2-3 litri de urină și 1-2 litri de transpirație. Este recomandat și postul, dacă vă simțiți bine.

Dacă urmați aceste cinci reguli, înseamnă că nevoile corpului sunt satisfăcute. Modul sistematic în care le îndepliniți se numește rutină zilnică. Aceasta este detaliată într-un alt capitol. Dacă puteți urma această rutină zilnică, veți fi complet vindecați de diabet într-o lună sau două. O să vă vindecați și de alte boli, nu doar de diabet. De asemenea, o să beneficiați în multe alte feluri! Haideti, până nu este prea târziu, schimbați-vă obiceiurile alimentare și urmați Stilul de Viață Natural!

Alte avantaje ale Stilului de Viață Natural

- 1) Veți scăpa de diabet pentru totdeauna. Nu va recidiva atât timp cât urmați Stilul de Viață Natural.
- 2) Milioanele de celule din corpul nostru au un ciclu de viață. Unele din ele mor, lăsând loc pentru altele noi. În cazul celor care au dus un mod de viață nenatural, celulele au fost supuse la multe schimbări nenaturale. Rezistența lor este scăzută. Dacă urmați Stilul de Viață Natural timp de 5-6 luni, celulele vechi vor muri, fiind înlocuite de celule noi, sănătoase și pline de energie. Așadar, automat, rezistența corpului crește și veți simți că aveți un corp nou.
- 3) Se spune că, dacă ambii părinți sunt diabetici, copii lor au o predispoziție genetică pentru diabet, pentru că sămânța diabetului se află în corpul lor. Doar așteaptă să răsară la momentul potrivit, când condițiile sunt „prielnice”. Este mai ușor să previi decât să tratezi, fără îndoială, dar nu există medicamente care să prevină diabetul în medicina modernă, nici în altă parte. Numai Stilul de Viață Natural îl poate preveni, niciodată nu veți cădea pradă acestei boli. Există multe științe medicale, dar nu stiluri de viață.
- 4) În general, medicii le interzic bolnavilor consumul unor anumite fructe. Dar în Stilul de Viață Natural, puteți mânca orice fruct vă place, de îndată ce glicemia este sub control. Chiar dacă fructele reprezintă 50-60% din hrana zilnică, glicemia nu va crește! Aceasta trebuie să fie o veste minunată pentru mulți oameni. La urma urmei, fructele sunt darul naturii pentru oameni! Dar sunt mulți care trebuie să se lipsească de ele!
- 5) În multe cazuri, hipertensiunea arterială este inevitabilă după vârsta de 40-50 de ani, iar artrita, după 50-60. Dar dacă urmați Stilul de Viață Natural și poți scăpa de diabet, fii sigur că niciodată nu o să te îmbolnăvești ca restul lumii. Stilul de Viață Natural îți permite să duci o viață perfect sănătoasă în viitor!
- 6) Acesta este cel mai mare beneficiu pe care îl poate obține cineva în zilele moderne ale specializărilor, când medicii îl tratează pe bolnav pe bucăți și bucățele. Mulți oameni suferă de diverse afecțiuni, pe lângă diabet. Ei trebuie să consulte atâția specialiști câte afecțiuni au, iar dacă nu-și permit, vor rămâne cu aceste afecțiuni netratate. În afară de homeopatie, toate celelalte științe medicale tratează numai o anumită afecțiune!

Dimpotrivă, modul în care lucrează Stilul de Viață Natural este surprinzător. Să presupunem că ai diabet, hipertensiune, dureri de cap, artrită, alergii, aciditate etc. Dacă te concentrezi numai asupra diabetului, acesta va ceda în timp de 10 zile. În acest timp, aciditatea, durerile de cap și celelalte, de asemenea, vor dispărea. Tensiunea arterială va reveni la normal în 10-12 zile, iar în alte 10 zile vei fi vindecat de diabet. Continuând Stilul de Viață Natural, după un timp, vei simți că cedează artrita. În timp de 2-3 luni artrita și alergiile vor dispărea complet. Dacă mai ai și alte afecțiuni, și acestea vor dispărea pe nesimțite. Atât timp cât mănânci alimente naturale, nu vei mai fi niciodată amenințat de boli. Când stilul de viață se schimbă în bine, starea corpului se îmbunătățește. Treptat, celulele din diferite organe ale corpului vor deveni din ce în ce mai eficiente. Întrucât metoda adoptată este naturală, corpul se vindecă singur de tot ce este nenatural! Cauza principală a tuturor bolilor o constituie alimentele nenaturale și stilul de viață nenatural de-a lungul a zeci de ani. Deci, Stilul de Viață Natural este singurul remediu pentru toate bolile. De asemenea, el previne toate bolile.

7) Se spune că „un necaz nu vine niciodată singur”. Acest lucru este valabil și în cazul bolilor. Cu cât ești mai bolnav, cu atât ești mai supărat, mai iritat, mai puțin răbdător și mai agitat. Bolile nu îți dau pace. Unii oameni, în mod obișnuit, sunt mai iritabili decât alții. Dacă aceste persoane adoptă Stilul de Viață Natural pentru 4-5 luni, 40-50% din furie și iritare vor dispărea. După un an, 80-90% din afecțiunile psihice dispar. Va fi o schimbare totală în bine, așa că poți spune „toate necazurile au dispărut deodată, prin Stilul de Viață Natural”.

8) „Minte sănătoasă în corp sănătos”. Alimentele pe care le mănânci și starea de sănătate au o influență directă asupra minții. Alimentele naturale nu lasă loc pentru mânie și tentații! Vei deveni foarte calm și cumpătat. Altruismul și spiritualismul vor fi parte integrantă din viața ta. Vei începe să te gândești la binele altora.

9) Asistența medicală din zilele noastre este foarte scumpă pentru toată lumea. Dacă suferi de diabet, vei cheltui foarte mult pe analize, medicamente și consultații medicale, toată viața. Poți economisi toți acești bani, dacă urmezi Stilul de Viață Natural. Întrucât se vindecă și alte boli odată cu diabetul, cheltuielile medicale vor scădea, sau vor dispărea.

10) De câte ori trebuie să mergi la medic, trebuie să te însoțească cineva, ceea ce este neplăcut și pentru tine, și pentru alții. Orice boală a corpului creează depresie. Odată ce adopți Stilul de Viață Natural, nu mai trebuie să pleci de acasă și nu mai ai nevoie de ajutorul nimănui. Vei deveni mult mai încrezător în tine. Te poți vindeca stând acasă. Tu singur ți-ai distrus sănătatea și tot tu, singur, trebuie să te vindeci, prin schimbarea stilului de viață. Greșelile le-ai comis acasă, așa că tot acasă trebuie să le și repari, prin acest Stil de Viață Natural.

Îți dai seama ce multe avantaje are Stilul de Viață Natural? Firește, la început pare ciudat și dificil, pentru că este ceva nou. Măine nu știi ce va fi, ieri a trecut, dar prezentul îl trăiești chiar acum! Trăiește cum trebuie, depinde doar

de tine. Niciodată nu ști ce îți aduce ziua de mâine! În plus, nu trebuie să faci nimic extraordinar. Este așa de natural, dacă-l analizezi mai îndeaproape.

Se irosește o grămadă de timp urmând stiluri de viață nenaturale. Noi suferim acum, iar copiii noștri vor suferi mai târziu. Înainte să ajungă și copiii să sufere, este timpul să ne trezim cu toții și să ne schimbăm în bine. Nu poți trăi liniștit dacă doar tu ești sănătos, iar restul familiei suferă, sau invers. Poți să spui „casă, dulce casă” numai când toată lumea este sănătoasă. Acest Stil de Viață Natural se potrivește tuturor membrilor familiei, indiferent că sunt sănătoși sau suferă de diabet sau de orice altă boală. „Mai bine mai târziu, decât niciodată”!

Consideră diabetul ca pe o binecuvântare deghizată! Asta pentru că începi să îți dorești să te vindeci! Te motivează să îți schimbi obiceiurile, oferindu-ți în schimb nenumărate beneficii. Ești norocos și te așteaptă zile bune. Dacă ajungi să fii un om bun, toate zilele vor fi zile bune. Deci, nu mai amâna! „Ce poți face azi, nu lăsa pe mâine, fă acum”! Haideți să ne întoarcem la Stilul de Viață Natural și să trăim fericiți până la sfârșitul zilelor pe acest pământ.

Capitolul 11. Apa și avantajele ei

Minunatul nostru corp este un ansamblu ordonat de celule vii, iar sănătatea depinde de sănătatea acestor celule, puritatea noastră are la bază puritatea celulelor, necesitățile celulelor sunt necesitățile noastre. Depindem de ele. Prima necesitate a celulelor este aerul. Le furnizăm aer prin respirație, 24 de ore din 24, fără să știm. Următorul lucru important este apa. Este datoria noastră de bază să bem suficientă apă. Întrebarea este câtă apă ar trebui să bem într-o zi?

Corpul conține 68% apă și 32% materie solidă, iar celulele au nevoie de mai mult de trei sferturi din apă. Celulele vor fi curate și excreția la nivelul celulelor va fi normală numai dacă bem suficientă apă. Pentru a menține în stare pură apa din corp și cei 5 litri de sânge, trebuie să bem 5 litri de apă pe zi.

Puteți bea cei 5 litri de apă în două etape. Primii 2,5 litri trebuie consumați pe stomacul gol. În primele ore ale dimineții, celulele sunt ocupate cu activitățile excretoare și de purificare. Astfel, apa pe care o bei de când te trezești până la micul dejun, este ca o baie pentru celule.

Restul de apă trebuie băut în timpul zilei, în momentele când stomacul este gol. Ea îți protejează corpul de căldura soarelui și de căldura produsă înăuntru, datorită activității fizice. Într-o altă parte a cărții, am prezentat detaliat modul cum trebuie să bei cei 5 litri de apă. Consumul acestei cantități

de apă oferă multe avantaje bolnavilor de diabet. Să vedem care sunt acestea.

Avantaje

- 1) Bolnavii de diabet urinează mult. Excesul de glucoză se elimină prin urină, dar determină și eliminarea unei cantități de apă, în același timp. Ca urmare, există un deficit de apă în celule. Pentru a compensa apa eliminată din corp, bolnavii de diabet trebuie să bea mai multă apă. Ei însă consideră, în mod greșit, că, dacă beau mai multă apă, vor urina mai mult, ceea ce va slăbi și mai mult corpul. Ca urmare, nu mai beau apă. Dacă bei 5 litri de apă pe zi, așa cum am spus, vei avea suficientă apă în corp, fiind compensată pierderea cauzată de urinarea în exces.
- 2) Cei mai mulți dintre bolnavi au o senzație permanentă de sete. Asta înseamnă că corpul le transmite semnale să bea mai multă apă, din cauza deficitului din interior. Fără îndoială că toți beau apă, dar le este, totuși, sete. Acest lucru se întâmplă din cauză că nu beau apa în mod corect. Dacă bei apa în mod sistematic, așa cum am spus, niciodată nu o să mai ai senzația de sete, chiar dacă suferi de diabet. În general, noi, oamenii bem apă la masă. Dacă vrei să-ți potolești setea, nu trebuie să bei apă când mănânci. Apa băută în timpul mesei ajunge la celule numai după 2-3 ore de la ingestie. Ce indică setea de apă? Indică faptul că celulele au nevoie de apă. Pentru ca apa să ajungă la ele direct, trebuie să bei apă când stomacul este gol, sau cu o jumătate de oră înainte de masă. Dacă bei 2,5 litri de apă în primele ore ale dimineții, chiar dacă suferi de diabet cronic, îți poți potoli setea cu ușurință.
- 3) Din cauza deficitului de apă din corp, pielea nu va fi irigată suficient cu sânge. Ca urmare, pielea bolnavilor de diabet se usucă, întocmai ca frunzele unei plante în timp de secetă. Pielea devine rigidă, cu tendința de a forma linii albicioase, fiind afectate mai ales picioarele. Dacă bei suficientă apă, circulația se îmbunătățește și pielea devine netedă.
- 4) Bolnavii de diabet suferă de multe boli de piele, ca abcese, erupțiile etc. Dacă beau suficientă apă, deșeurile din pori vor fi eliminate, iar pielea se va menține sănătoasă. Circulația la nivelul pielii se va îmbunătăți și vor fi prevenite bolile de piele.
- 5) Alimentele pe care le ingerăm ajung la celule sub formă de glucoză, prin intermediul sângelui. Tot prin sânge, la celule ajung unele săruri și alte substanțe. Mai întâi, aceste materiale sunt eliberate în lichidul din afara celulelor, iar de aici, intră în celule, cu ajutorul oxigenului. În celule, cu ajutorul unor enzime, din apă și glucoză se produce energie. Deșeurile care rămân din acest proces sunt eliminate din celule. Toate acestea au loc în prezența apei. Dacă nu există suficientă apă, deplasarea substanțelor în interiorul celulei și a deșeurilor în exterior nu se face în mod corespunzător, ceea ce este dăunător pentru celule. La cei care nu beau suficientă apă, deșeurile nu se elimină din corp în mod corespunzător. Ingestia a 2-3 litri de apă, dimineața, pe stomacul gol, dizolvă deșeurile din celule, care vor fi eliminate prin transpirație, urină și scaun. Apa este protectorul celulelor.

6) De obicei, alimentele pe care le consumăm conțin mai multă sare decât este nevoie în corp. O parte din ea rămâne în corp, în lichidul din exteriorul celulelor. Sarea care stagnează astfel, cu timpul, întărește și îngroașă stratul de la suprafața celulelor. Sarea este transportată de sânge, la fel ca substanțele nutritive, și, ca urmare, îngroașă și pereții vaselor sanguine, cauzând hipertensiune arterială. Dacă vasele de sânge se îngroașă din cauza sării care trece prin ele, atunci imaginați-vă în ce hal este suprafața bietelor celule. Dacă aceasta se întărește, înseamnă că este perturbată atât pătrunderea substanțelor în celule, cât și eliminarea deșeurilor din celule. Dacă bei 5 litri de apă pe zi, sarea din exteriorul celulelor se va dizolva și va fi eliminată prin urină sau transpirație. Concentrația sării scade, dacă bei suficientă apă. De asemenea, membrana celulară se înmoaie. Astfel, va fi suficient de sănătoasă ca să absoarbă energia provenită din glucoză. Apa pe care o bei, purifică mediul din interiorul și din exteriorul celulelor, ceea ce ajută la scăderea concentrației glucozei.

Așadar, cei care au diabetul la limită (glicemia 200 mg% fără medicamente), dacă consumă apă așa cum am menționat aici, își vor reduce glicemia la 150-160 mg%. Dacă însă glicemia este peste 200 mg%, nu va scădea decât dacă se fac schimbări în dietă. Rețineți că nu o vă vindecați de diabet numai bând apă, dar apa ajută la însănătoșirea celulelor și reduce glicemia. Ai fi surprins să vezi efectiv îmbunătățirea pe care o produce în multe cazuri.

7) Cei care suferă de diabet de mai mulți ani, mai ales cei care suferă și de obezitate, se confruntă și cu alte probleme, cum ar fi amorteală, înțepături și arsuri prin picioare, din cauză că nervii și vasele de sânge sunt afectate. Asta se întâmplă din cauză că sângele nu ajunge până la extremitățile corpului, prin vasele de sânge foarte subțiri, sângele fiind mai gros în cazul bolnavilor de diabet. Din cauză că există un deficit de apă (în creștere) în corp, circulația nu se desfășoară normal la extremitățile corpului, astfel că vasele de sânge din aceste zone sunt închise. Dacă bei apă din belșug, sângele se va subția, ajungând repede și la extremități. Astfel vasele de sânge închise se vor deschide, permițând sângelui să circule liber. 70-80% din bolnavi se vindecă de aceste probleme, dacă beau suficientă apă.

8) Când glicemia crește, vor crește de asemenea colesterolul și trigliceridele, iar vasele de sânge se închid. Dacă bei suficientă apă, este prevenită acumularea grăsimilor în vasele de sânge, permițându-le să circule ușor.

9) Unii bolnavi de diabet au o senzație de foame teribilă. Din această cauză, consumă când una, când alta, chiar dacă corpul nu are nevoie de mâncare. Ca urmare, glicemia crește și mai mult. Tot timpul sunt „între ciocan și nicovală”. Dacă mănâncă, le crește glicemia, iar dacă nu mănâncă, le este foame. Ei pot scăpa de senzația de foame, dacă beau apă așa cum am menționat aici. Dacă beau 1-1,5 litri de apă la două ore după masa de prânz, câte un pahar la fiecare 20-30 de minute, nu o să le mai fie foame.

Bolnavii de diabet se mai confruntă și cu alte probleme, pe care consumul corespunzător de apă le poate rezolva. Poate că nu ai auzit de multiplele

avantaje ale apei în cazul bolnavilor de diabet. Noi însă știm de la sutele de bolnavi care ne-au scris, că au urmat sfatul nostru și au obținut rezultate nemaipomenite. Poți citi despre experiențele lor în partea a treia a cărții.

Apa constituie o necesitate fundamentală a corpului și nu trebuie să fi neapărat bolnav de diabet, ca să fii preocupat de acest lucru.

Capitolul 12. Alimente „gătite” la soare, care vindecă diabetul

Se spune că, mai întâi, au apărut cele cinci elemente ale naturii, apoi pietrele, vegetația, mai târziu creaturile mici, insectele și regnul animal. Se estimează că organismele vii au apărut acum 3,5 miliarde de ani și, bineînțeles, știm cu toții teoria evoluției omului din animal.

Pe pământ există milioane de viețuitoare, iar hrana necesară pentru ele a apărut chiar înainte de existența lor. Infrastructura organismelor vii este proiectată în acord cu hrana pe care o consumă. Astfel, de îndată ce se nasc, învață intuitiv ce hrană este potrivită pentru corpul lor și trebuie să-și ducă viața ca atare. Aceasta este legea naturii și toate viețuitoarele trebuie să trăiască în acord cu natura.

De exemplu, elefantul știe că este vegetarian și știe ce să mănânce. Nu mănâncă orice se nimerește. Oriunde pe pământ, hrana elefanților este absolut aceeași. Ei mănâncă aceeași hrană, fără excepție, toată viața. Elefantul nu are meniuri diferite la micul dejun, prânz și cină. Trăiește 100 de ani, toți elefanții trăiesc 100 de ani (cu excepția celor din grădinile zoologice). Nu s-a mai pomenit ca unii elefanți să trăiască numai 50-60 de ani, să moară prematur, sau să o ducă până la 120 de ani. În 100 de ani de viață, nu suferă de nici o boală ca pierderea vederii, surzenie, artrită, lipsă de energie, infertilitate, hipertensiune sau diabet, așa cum suferim noi. Ei se sting din viață foarte ușor. Se mișcă liber și mănâncă normal până în ultimul moment din viață.

În mod asemănător, și tigrii au felul lor de viață, care diferă de al altor animale, dar este același pentru toți tigrii. Nici ei nu suferă de nici o boală. Așadar, toate animalele sălbatice duc o viață naturală, sunt de ajutor pentru natură și își îndeplinesc scopul vieții. Toate cele 8,4 milioane de specii de pe pământ au un stil de viață natural, pe care îl urmează în mod sistematic.

Omul este, de asemenea, una din ființele care trăiesc pe pământ. Omul este superior tuturor viețuitoarelor, pentru că este mult mai inteligent și are o minte cu care să gândească. Ca și celelalte viețuitoare, omul învață ce să mănânce de îndată ce se naște. De fapt, multe mii de ani a trăit în păduri și a mâncat hrană naturală, fiind străin de orice boală și neavând nevoie de nici un medic.

Pe atunci, oamenii trăiau sute de ani. În poemele epice, citim că durata de viață a oamenilor era de mii de ani, ceea ce este greu de crezut în zilele noastre.

În urma experimentelor efectuate pe celule, oamenii de știință americani declară că omul are o structură a celulei atât de extraordinară, încât ar putea trăi circa 800 de ani. Dacă omul ar consuma alimente care conțin energie vitală, controlându-și mentalul și reducând frecvența respirației prin pranayama, celulele sale ar putea produce energie circa 2000 de ani. Se poate crede așa ceva? Da, poți să crezi, dacă oamenii de știință spun așa.

Omul – cu o durată de viață absolut extraordinară – în loc să consume alimente naturale, și-a schimbat modul de a se hrăni, pentru că este inteligent? De îndată ce a descoperit focul, a învățat să fiarbă și să coacă alimentele, ca să fie mai plăcute la gust. Descoperirea focului a creat probleme în viața omului, iar inteligența lui nu s-a oprit acolo. Nu numai că a început să gătească alimentele, dar a învățat și să le condimenteze. Apoi a învățat să le conserve. În cele din urmă, a ajuns să pună chimicale în mâncare.

Până nu demult, durata medie de viață a unui om era de 100 de ani. Acum însă cifra a scăzut la 60-70 de ani. Dar pot oamenii să trăiască sănătoși până la 60 de ani? Nu! Nu este nici un om și nici măcar un copil care să se poată mândri cu sănătatea lui, sau care să poată spune că nu a luat în viața lui nici un medicament. De ce au ajuns oamenii în această situație? De ce durata vieții s-a redus la 60-70 de ani loviți de sănătate șubredă? Medicii și oamenii dau următoarele răspunsuri:

- 1) Poluarea atmosferei cauzează multe boli.
- 2) Poluarea apei.
- 3) Prea multe îngrășăminte chimice și pesticide în producerea alimentelor.
- 4) Este ceva obișnuit. Pe măsură ce îmbătrânim, e în firea lucrurilor să ne îmbolnăvim și nu avem ce să facem.
- 5) Pasarea răspunderii: de vină sunt strămoșii.

Majoritatea oamenilor cred că acestea sunt cauzele pentru care sănătatea lor este șubredă, sunt influențe externe și nu pot să elimine nici una din cele cinci, pentru că nu depind de ei. Dar dacă dai vina pe ele, niciodată nu o să te însănătoșești.

Cele cinci cauze îți afectează sănătatea numai în proporție de 10%. Pentru restul de 90%, tu ești răspunzător. Consumul de alimente gătit și ignorarea alimentelor naturale, căzând pradă gustului și mâncând toată ziua – acesta este restul de 90%.

Asta te face om bolnav pentru tot restul vieții. Nimeni nu își dă seama de acest lucru. Nici măcar medicii. Nici un medicament, nici o clinică de specialitate și nici un tratament modern nu o să te facă sănătos și fericit.

Nu vreau să spun să nu se mai inventeze metode de tratament, sau aparate, sau medicamente. Greșeala nu se află acolo. Dacă nu te însănătoșești, nu trebuie să dai vina pe tratament, sau pe medicamente. Nici pe medici nu poți să-i învinuiești. Greșeala este în noi, în mâncarea pe care o mâncăm. Atât timp cât nu îți schimbi stilul de a mânca, o să tot cauți cauzele sănătății tale șubrede. Diagnosticul este mult mai important decât tratamentul.

De exemplu, specialiștii spun că diabetul are la bază 9-10 cauze. Le-am analizat deja într-un alt capitol. Printre ele se află ereditatea, supraponderabilitatea, vârsta înaintată, stresul, tulburările hormonale, virusurile etc. Aceste cauze au fost descoperite după mulți ani de cercetări. Întrucât majoritatea bolnavilor de diabet se confruntă cu aceleași probleme, au putut fi stabilite cauzele. Dar nu poți scăpa de diabet cu medicamente, atât timp cât nu găsești sursa acestor cauze! Unde este, mai exact, greșeala?

Poți scăpa definitiv de această boală, dacă elimini cauzele din corp. Fă un experiment simplu. Nu te gândești la cauze. Doar mănâncă alimente naturale, așa cum scrie aici, și vei vedea singur rezultatul. Vei scăpa de diabet. Iar dacă te vindeci de diabet prin această metodă, vei realiza că alimentele nenaturale pe care le-ai consumat sunt adevărata cauză a diabetului. Atât timp cât consumi alimente naturale, diabetul o să stea departe de tine. Așadar, din moment ce știi că principala cauză a diabetului este mâncarea, de ce să te mai gândești la celelalte 10? Mâncarea gătită este cauza tuturor relelor.

Cu toții știm dacă un obicei este bun, sau dacă este rău, ce este bun pentru digestie, ce este bun pentru sănătate, ce este dăunător sănătății și ce nu este. Dar nu avem, totuși, grijă de propriul corp sau de sănătate, din cauza ignoranței. Aceasta este cea mai mare greșeală. Iar când nu se mai poate repara nimic, ne pare rău.

De ce ar trebui să mâncăm alimente naturale?

Cu toții suntem copiii Mamei Natură, iar mama noastră știe ce mâncare să ne ofere, ca să ducem o viață sănătoasă și fericită. Ea știe ce alimente sunt bune pentru o digestie ușoară, câte proteine și vitamine trebuie să conțină și ce gust să aibă, ca să le mănânci cu poftă. Alimentele pe care ni le dă Mama Natură sunt gătite de însuși Soarele. El elimină energiile nefolositoare din alimente, umple alimentele cu energie vitală și le dă valoare nutritivă. Alimentele sunt pregătite pentru noi în mod divin.

Hrana gătită este de două feluri: a) gătită la Soare, b) gătită la foc. Gătită la Soare înseamnă coaptă sau gata de mâncat. Aceasta este hrana pe care ar trebui să o mâncăm. Hrana pe care o mâncăm de obicei însă este gătită la foc. Transformăm hrana gătită la Soare în hrană gătită la foc.

Oamenii sunt proiectați să mănânce alimente naturale în fiecare zi. Înainte să ne așezăm la masă, ar trebui să le mulțumim pomilor, Mamei Natură, Soarelui și celor cinci elemente ale naturii, pentru că ne oferă alimente așa de bune fără să ne ceară nimic în schimb. Ar trebui să promitem că le

răsplătim bunătatea. Suntem înzestrați cu înțelepciune și ar trebui să le fim recunoscători. Cu un sentiment așa de înălțător pentru hrana naturală pe care o mâncăm, este ca și cum am oferi-o însuși Creatorului.

Suntem creați să consumăm alimente naturale, și uite ce facem! Fructele, semințele și legumele ni se par fără nici un gust. Zi de zi, cât e anul de lung, gătim orice aliment și adăugăm arome noi, ca să putem mânca.

Soarele este dătător de viață, în timp ce focul doar ucide. De exemplu, dacă uscăm semințele la soare, le putem păstra mult timp fără să atragă insecte. Dacă le prăjim, după 10 -20 de zile nu mai sunt utilizabile. Încercați să puneți la încolțit semințele gătite, și veți vedea că nu încolțesc. Semințele mor la temperatură ridicată.

Aceleași semințe încolțesc frumos dacă le expunem la soare. Când gătim alimentele în apă, temperatura ajunge la 100°C, iar în ulei, până la 300°C. Temperatura ridicată distruge, pe lângă energia vitală, și oxigenul, enzimele, vitaminele și multe proteine. Consumul zilnic de alimente gătite nu e de nici un folos pentru corp. În special, devenim mai puțin rezistenți. Alimentele gătite se alterează de la o oră la alta, din cauza bacteriilor dăunătoare cu care vin în contact. Astfel de alimente sunt dăunătoare sănătății. În schimb, dacă alimentele pe care le consumăm conțin energie vitală, și noi vom fi plini de energie, iar viața ni se va părea mai frumoasă.

Este păcat să gătești alimentele. Cu cât gătești mai mult, cu atât mai multe păcate se adaugă la păcatele tale. Din această cauză, strămoșii noștri considerau că bolile sunt comparabile cu păcatele oamenilor. Sănătatea însă este asociată cu cât ești de binecuvântat. Sănătatea este direct proporțională cu faptele bune pe care le faci. Așadar, este în puterea fiecăruia să facă bine sau rău, să fie sănătos sau bolnav.

Nu depinde de noi când ne naștem și când murim, dar viața nu e altceva decât timpul de la naștere până la ultima suflare, și este în propriile noastre mâini. Să fii sănătos toată viața, este raiul pe pământ. Să ai o sănătate șubredă și gânduri rele, este iadul. Așadar, primim ce ne dorim.

Ce alimente să mâncăm?

Alimentele pe care le mâncăm ar trebui să fie de așa natură încât să avem o minte sănătoasă într-un corp sănătos, să ne dea rezistență fizică și să ne ajute să trăim mai mult. Corpul are nevoie de 7 tipuri de nutrienți din alimente: carbohidrați, grăsimi, proteine, vitamine, minerale, enzime și fibre. Corpul este alcătuit din aceste elemente și supraviețuiește cu ajutorul lor.

Oamenii de știință au făcut experimente și ne-au pus la dispoziție date cu privire la consumul și necesarul zilnic de nutrienți. Cantitatea din fiecare nutrient care se consumă în corp, trebuie să fie înlocuită complet.

Uzura apare și în cazul obiectelor neînsuflețite, cum ar fi o mașină. Chiar dacă este folosită numai o singură zi, fiecare element al mașinii este afectat. Se va consuma ulei de motor, combustibil, se evaporă apă, iar cauciucurile se uzează. Vei menține mașina în stare bună, numai dacă îi furnizezi ceea ce

îi lipsește, atunci când este nevoie. Poate funcționa fără combustibil? Așa cum știm să avem grijă de mașină, ar trebui să știm să avem grijă și de propriul corp, menținându-l sănătos. De aceea, ar trebui să-i furnizăm toți nutrienții menționați mai înainte, pe lângă aer și apă. Tragedia este că oricine are grijă de lucrurile neînsufletește, dar câți dintre voi aveți grijă de unica și cea mai prețioasă avere - propriul corp? Dacă ai grijă de el, nu vei avea nici o problemă de sănătate. Sănătatea începe să se șubrezească dacă deficitul de nutrienți este destul de mare.

Uitați-vă fiecare la voi. Nu sunteți în stare să beți suficientă apă de teamă să nu urinați prea des. Măcar respirați cum trebuie? Nu! Fumul de țigară sau mucozitățile vă umplu plămânii. Uneori, apare și un abdomen proeminent. Dar cei 7 nutrienți? Se găsesc în alimentele pe care le consumați? Nu se găsesc, îi distrugeți prin gătitul alimentelor! În schimb, mâncarea voastră are șapte gusturi! Din această cauză, sănătatea este șubredă.

Gândiți-vă câte medicamente iau oamenii. O pastilă pentru constipație, una pentru poftă de mâncare, una pentru digestie, una pentru aciditate, una pentru balonare, una energizantă, una pentru hipocalcemie, una pentru anemie. Cu o astfel de agitație înăuntru, cum să mai dormi liniștit? Nici o problemă! Mai iei o pastilă și pentru insomnie. Și asta nu e tot, mai iei și injecții cu hormoni din când în când. În aceste condiții, alimentele nu pot să mențină intactă nici o parte a corpului.

Din cele prezentate până acum, știm că hrana naturală este foarte bogată în nutrienți. Ce alimente ar trebui să consumăm, ca să primim toți cei 7 nutrienți, zilnic? Ar trebui să consumăm alimente naturale: fructe, legume, legume cu frunze comestibile, rădăcinoase, semințe etc. Nu trebuie să mâncăm din toate într-o zi. Mâncăm, în principal, din cele care conțin toți nutrienții, sau două-trei din celelalte, în fiecare zi.

Alimentele care conțin toți nutrienții

- 1) Legumele conțin carbohidrați, vitamine, minerale, enzime și fibre. Nu conțin grăsimi și proteine.
- 2) Rădăcinoasele conțin, în principal, carbohidrați. Nu conțin grăsimi și proteine, iar ceilalți nutrienți se găsesc în cantitate mică.
- 3) Legumele cu frunze comestibile conțin carbohidrați, proteine, vitamine, minerale, enzime și fibre. Nu conțin grăsimi.
- 4) Fructele nu conțin proteine și grăsimi, dar sunt foarte bogate în ceilalți nutrienți.
- 5) Semințele conțin toți nutrienții din belșug. Nici un aliment nu poate concura cu semințele. În semințe, se găsesc toate proteinele de care ai nevoie, iar grăsimile din semințe sunt foarte ușor de digerat. Grăsimile sunt absolut necesare pentru intelect, iar proteinele, pentru robustețea fizică. Semințele reprezintă cel mai complet aliment!

Din cele cinci categorii de alimente menționate mai sus, puteți lăsa la o parte rădăcinoasele. De asemenea, puteți ignora legumele care constau în

principal din frunze, care nu se mănâncă crude. Puteți încerca să mâncați legume, deși nu toate se pot consuma crude. Alegeți legumele cu grijă, pentru că unele sunt stropite cu pesticide. Sucul de legume crude este, fără îndoială, cel mai bun mod de a consuma legumele în stare crudă și cel mai simplu, în același timp. Vom explica cum se extrage sucul în capitolul „[Rutina zilnică a bolnavilor de diabet](#)”. Legumele crude trebuie să reprezinte cel puțin 10-15% din hrana zilnică.

Fructele sunt cel mai ușor de mâncat și cele mai bune pentru sănătate. Fructele plac la toată lumea și sunt cele mai bune. 20% din hrana zilnică trebuie să fie formată din fructe. După ce te vindeci de diabet, fructele pot să reprezinte 40% din hrana zilnică. Sunt bune pentru sănătate. Muncitori, oameni de afaceri, oameni de vârstă mijlocie, mai degrabă preferă acest tip de aliment. Va trebui să evitați fructele scumpe, ca struguri, mere, rodii, pentru care se folosesc cele mai multe pesticide. Puteți mânca fructe obișnuite, ca struguri, mere, rodii, guava, portocale, lămâi, papaya, mango, banane, pepene, piersici etc. Este recomandat consumul lor ca atare, sau sub formă de sucuri, fără să adăugați glazură sau altceva pentru gust.

Cu privire la semințe, deoarece sunt cel mai complet aliment, hrana zilnică a oricărei persoane poate fi formată din semințe în proporție de 25%. În categoria semințelor intră fasolea mung (verde, neagră, roșie), susan, lucernă, malț, soia, grâu, arahide, nuci de cocos etc. Unele nu se pot consuma uscate, de aceea trebuie înmuiate și puse la încolțit, înainte de a le mânca. Arahidele, mazărea verde, fasolea mung roșie și nucile de cocos în stare proaspătă se pot consuma ca atare, fiind și gustoase. Există concepția greșită că semințele duc la creșterea colesterolului și grăsimilor în sânge. Chiar și unii medici te sfătuiesc să nu mănânci, ceea ce este greșit. Semințele ameliorează deficitul de hormoni și nutrienți, iar dacă nu le consumi, ești predispus la diabet. În capitolul „[Răspunsuri la temeri frecvente](#)”, o să vedeți de ce concentrația grăsimilor și a colesterolului nu crește. Cum să obțineți semințe încolțite, citiți în „[Rutina zilnică a bolnavilor de diabet](#)”.

Așadar, poți mânca doar fructe și semințe, ca să furnizezi corpului toți cei șapte nutrienți de care are nevoie. De fapt, suntem născuți să mâncăm doar aceste alimente. Este păcat să gătești alimentele. Nu mai găti, începe să mănânci alimente „gătite la soare” de acum înainte. „Alimentele gătite la soare” îți asigură o sănătate perfectă. Nu o să te mai îmbolnăvești. Nu o să mai ai nevoie de medicamente sau de medici. O să te simți plin de viață tot timpul. Vei scăpa de genele diabetului. Vei fi sănătos și puternic cât trăiești. În cele din urmă, sufletul se va despărți de corp în mod natural, așa cum se desprinde o frunză din pom.

În capitolul următor, vom vedea ce alimente putem mânca. Mai întâi, să vedem ce avantaje au alimentele naturale în cazul bolnavilor de diabet.

1) Diabetul este cauzat, în special, de lipsa insulinei din corp. Consumul de alimente negătite stimulează celulele beta din pancreas, care, ca urmare, vor produce insulină. Insulina este formată din proteine, ea are proprietățile

proteinelor. Deci, pentru ca celulele beta să producă insulină, au nevoie de materie primă crudă! Este logic, nu-i așa? Oricât de priceput ar fi olarul, poate face oale din nimic? Nu are nevoie de material brut? Materia brută de care are nevoie pancreasul sunt semințele încolțite (*sprouts*). Ele sunt foarte bogate în proteine. În plus, sunt alimente naturale. Dacă mănânci semințe încolțite, celulele beta pot să producă insulină în mod natural. Dacă te vindeci de diabet, fără insulină injectabilă, este pentru că celulele beta sunt activate din interior.

2) Odată cu înaintarea în vârstă, eficiența insulinei scade. Celulele beta slăbesc, ceea ce înseamnă că nu mai pot produce suficientă insulină. Apoi apare predispoziția spre diabet. Dacă mănânci alimentele în stare naturală, crude, pancreasul va avea suficientă putere ca să producă insulină toată viața. Și animalele au pancreas, dar ele nu au predispoziție spre diabet, pentru că mănâncă hrană naturală.

3) 70% din bolnavii de diabet suferă de obezitate. În cazul lor, prima necesitate este reducerea greutateii. Medicii recomandă reducerea greutateii pentru scăderea glicemiei. Consumând alimente naturale, greutatea și glicemia vor scădea simultan. Alimentele naturale sunt foarte bogate în fibre, care ajută la reducerea excesului de grăsime din corp.

4) În general, bolnavii de diabet obosesc sau se simt foarte slăbiți, destul de des. Din cauză că se tem să mănânce mult, ei nu mănâncă suficient, iar asta le dă o stare de slăbiciune. Sucurile de legume, fructele și semințele încolțite dau mai multă energie și nu lasă loc pentru slăbiciune.

5) În cazul bolnavilor de diabet, treptat, mușchii slăbesc și își pierd tonusul. Semințele încolțite și „alimente gătite la soare” furnizează suficiente proteine, care mențin tonusul muscular și îi ajută să fie mult mai activi decât înainte.

6) Intestinele produc o cantitate mică de enzime și hormoni (ca GIP, gastrină, pancreozimină), care stimulează, în parte, secreția de insulină. Dar alimentele gătite reduc, într-o oarecare măsură, producerea enzimelor și hormonilor intestinali. „Alimentele gătite la soare”, în schimb, furnizează enzime și nutrienți care ajută la producerea, în mod optim, a enzimelor și hormonilor intestinali.

7) Dacă vrei să ai celule sănătoase, trebuie să consumi alimente care conțin energie vitală. Celulele produc multe enzime cu rol în metabolism, și toate enzimele sunt produse din proteine. Enzimele ajută la absorbția glucozei în celule. Așadar, dacă le dai celulelor ceea ce le trebuie, ele vor funcționa bine. Cu alte cuvinte, dacă tu îți faci datoria, și corpul își face datoria. În cazul bolnavilor de diabet, celulele nu funcționează cum trebuie. Hrana naturală crudă este perfectă pentru celule. Ea ajută la însănătoșirea celulelor. Iar dacă celulele sunt sănătoase, glicemia scade.

8) În cazul bolnavilor de diabet, concentrația grăsimilor în sânge, cum ar fi trigliceridele și colesterolul, este destul de mare, ceea ce duce la afecțiuni cardiace. 60-70% din bolnavii de diabet au predispoziție spre afecțiuni cardiace. Dar diabetul creează predispoziție spre multe alte boli.

Concentrația grăsimilor în sânge nu scade când glicemia este sub control, în schimb crește, când crește glicemia! Problema grăsimilor din sânge se poate rezolva în 15-20 de zile, cu ajutorul alimentelor naturale. Atât timp cât consumi aceste alimente, nu o să ai nici urmă de grăsime în plus în sânge. Cel mai bun și mai rapid mod de a reduce colesterolul și trigliceridele, constă în consumul de legume crude cu pâine de casă integrală, de grâu, la prânz și la cină. Alimentele naturale conțin vitaminele B, fibre, lecitină și arginină, care dizolvă colesterolul. Așadar, sunt prevenite și bolile de inimă.

9) Pe suprafața fiecărei celule, se găsesc receptori prin care glucoza este absorbită în celule, în prezența insulinei. Dacă nu există suficienți receptori, se creează o predispoziție pentru diabet, chiar dacă există insulină în cantitate suficientă. Alimentele naturale pe care le mănânci, ajută la producerea unui număr suficient de receptori, întotdeauna. Celulele au nevoie de materie primă naturală, ca să producă acești receptori. Dacă consumi suficiente alimente naturale, te vindeci de diabet.

10) Treptat, diabetul afectează nervii. Bolnavul are tot mai puțină energie și nu se mai poate bucura de viața conjugală, ceea ce duce la depresie. Atât timp cât ai o viață sexuală normală, poți să uiți de toate problemele. Din păcate însă diabetul îți distruge cea mai mare fericire din viață. Și problema aceasta se rezolvă tot cu ajutorul alimentelor naturale. În special semințele încolțite, nuca de cocos, susanul (alb, crud) ajută la energizarea nervilor și poți să fi chiar mai activ decât înainte să ai diabet.

11) În general, bolnavii de diabet renunță la fructe, dar și din celelalte alimente mănâncă mai puțin (ca să slăbească sau ca să le scadă glicemia), iar din această cauză nu au suficient sânge. Ca să se producă sânge nou, trebuie să mănânci bine. Altfel, cantitatea de sânge scade și nu mai ajunge la extremitățile corpului. Din această cauză, extremitățile amorteșc, se irită etc. Anemia dă și stare de slăbiciune. Pentru ca volumul sângelui să ajungă la nivel normal, este recomandat sucul de legume cu una sau două linguri de miere, și fructe timp de 20-25 zile. Semințele ajută, de asemenea, să se producă sânge nou.

12) Fibrele sunt foarte benefice pentru bolnavii de diabet. Materialul fibros nedigerat se elimină din intestine sub formă de scaun. Partea digerată ajunge în sânge și curăță vasele. Fibrele scot grăsimile din sânge, nepermițându-le să stagneze. De aceea, este bine să mănânci citricele cu pulpă cu tot, nu doar suc. La fel și rodiile. Alimentele naturale conțin suficiente fibre, de aceea este bine să consumăm cât mai multe.

Să vedem cum îi ajută fibrele pe bolnavii de diabet. După digestia din intestine, alimentele ajung în sânge sub formă de glucoză. Dacă alimentele conțin suficiente fibre, digestia se va produce lent. Ca urmare, glucoza va ajunge treptat în sânge. Întrucât fibrele încetinesc intrarea glucozei în sânge, concentrația glucozei în sânge nu va crește brusc. Datorită acestui fapt, nu se solicită nici prea multă insulină, iar concentrația glucozei va fi mai mică.

Bolnavii de diabet trebuie să evite alimente sărace în fibre, cum sunt prăjiturile, pâinea albă, dulciurile din zahăr, laptele, zahărul, făina albă, orezul decorticat, înghețata, ouăle și alte alimente nevegetale (inclusiv peștele) etc. Renunțând la aceste alimente, pe lângă diabet, se vor vindeca și de alte boli.

Diabetul afectează și vederea. Alimentele naturale ajută la îmbunătățirea vederii, sau previne slăbirea vederii. În unele cazuri, se obține o îmbunătățire suficient de mare ca să nu mai fie nevoie de ochelari pentru citit. Cine a consumat alimente naturale de la bun început, nu va trebui să consulte niciodată un oftalmolog.

13) La bolnavii de diabet, rezistența organismului este mai scăzută. Rănile nu se vindecă prea ușor. Corpul lor atrage tot felul de microorganisme. În schimb, la cei care consumă alimente naturale, în corp se creează bacterii bune, care protejează corpul de bacteriile dăunătoare. Bacteriile bune nu permit accesul bacteriilor dăunătoare în corp și distrug bacteriile dăunătoare care există în corp. Ficatul este cea mai fericită parte a corpului, în cazul celor care consumă alimente naturale, pentru că nu mai trebuie să muncească așa de mult. Automat, puterea de protecție a ficatului crește. Alimentele naturale îmbunătățesc și rezistența organismului la nivelul sângelui. Rănile se vor vindeca repede, fiind prevenită astfel septicemia.

14) Alimentele naturale aduc multe beneficii, pe lângă faptul că vindecă diabetul. Se vindecă rănile din cavitatea bucală, ajută la refacerea fluidului de la încheieturi, dinții devin puternici, se îndesește părul, pielea arată mai bine, dispar și alte tulburări hormonale, ciclul menstrual devine regulat, cei care au suferit de infertilitate vor avea copii, la femei va fi suficient lapte pentru alăptat, oasele devin mai puternice, nu se mai rarefiază. Va beneficia mai ales glanda tiroidă. Și mai sunt multe alte avantaje.

Nu îți vine să crezi că alimentele naturale aduc atâtea beneficii? Mii de oameni ne-au scris, iar o parte din experiențele lor le poți citi în această carte. De mulți ani, și eu consum alimente naturale 100%. Pentru mulți oameni, beneficiile acestui stil alimentar sunt mult peste așteptări și, de aceea, aș vrea să-l fac cunoscut la toată lumea, să se bucure de el.

Cu câteva mii de ani în urmă, oamenii consumau numai alimente negătite. De aceea, obiceiurile și comportamentul lor erau bune. Cu toții știm că alimentele pe care le mâncăm ne influențează mintea și inima. Toată lumea ar vrea să aibă o inimă bună, dar puțini vor să mănânce alimente sănătoase. Dacă vrem să fim perfect sănătoși și să ducem o viață bună, trebuie să trecem la hrană naturală.

Capitolul 13. Alimentele sunt medicamentele tale

Alimentele naturale sunt cele „gătite la Soare”. Alimentele naturale gătite la foc, le numim alimente gătite. Pe măsură ce civilizația a progresat, omul a învățat să gătească alimentele și s-a îndepărtat de alimentele „gătite la Soare”. Problema este că alimentele naturale își pierd gustul după ce sunt gătite. Iar ca să le facă gustoase, omul a inventat potențiatorii de gust. Hrana aceasta „gustoasă” generează multe tulburări și boli ale corpului. Diabetul a apărut cu mii de ani în urmă. În acele timpuri, oamenii respirau un aer curat, beau suficientă apă, făceau muncă fizică și nu sufereau de stres. Dar, totuși, sufereau și ei de diabet. De ce? Din cauză că găteau alimentele.

În zilele noastre, plăcerea gustului a ajuns la mare cinste! Dar cu cât este mai mare numărul gusturilor, cu atât este mai mare numărul bolilor. Diabetul se răspândește peste tot, ca o boală contagioasă. Iar dacă trendul continuă, va veni o zi când orice familie va avea un bolnav de diabet. Este o pierdere imensă pentru umanitate, din simplul motiv că alimentele sunt gătite.

Înainte să mâncăm, verificăm cu grijă dacă mâncarea are gust bun sau nu, dar niciodată nu ne gândim dacă e sănătoasă. Mâncăm tot felul de mâncăruri, dar întrebarea este: sunt bune pentru sănătate? Nu, nu ne batem capul cu asta! Consumăm fructele așa cum sunt? Nu! Le facem mai gustoase pentru băut sau mâncat. Facem dulceață din fructe. Adăugăm lapte, zahăr și arome în sucul de fructe, mâncăm guava cu sare și chili, punem sare pe pepene, și zahăr pe papaya. De ce? Pentru că suntem dependenți de gusturi!

Gândiți-vă câți litri de apă carbogazoasă, uleiuri, alcool, câte kilograme de sare, condimente, pui, carne, unt, grăsimi etc. intră în stomac în fiecare an, expunându-ne, pe tăcute, la boli neînchipuit. De fapt, un astfel de abuz asupra corpului duce la diabet, în cele din urmă. Cât timp să suporte abuzul? Își pierde răbdarea! Este dincolo de puterea corpului să digere tot ce înghiți! Astfel, trimite semnale de sănătate șubredă, ca să te avertizeze! Le poți numi diabet sau orice altceva! Unele semne de boală se văd în afară. Corpul cooperează cu tine tot timpul. Acum, nu ar fi de datoria ta să-i răspunzi la fel? Dă-i ceea ce îi trebuie, și se va vindeca singur! Singurul medicament pentru corp este Stilul de Viață Natural prezentat aici.

Ghicește ce te ajută să mănânci așa bucuros o mâncare delicioasă? Sunt cei șapte creatori de gust: sare, ulei, unt, îndulcitor, acrială, chili și condimente. Dintre cele șapte, sarea este mama, regina gusturilor. Restul sunt doar copii.

Gătim multe mâncăruri gustoase cu acești creatori de gust. Avem nevoie de ei pentru corp, sau pentru limbă? Nimeni nu poate să spună că sunt buni pentru corp. Corpul nu are nevoie niciodată de așa ceva. El are nevoie doar de alimente pentru energie, nu pentru plăcerea gustului. Limba are nevoie de gust, nu de mâncare. Dacă vrem să fim cu adevărat sănătoși, trebuie să ignorăm plăcerea gustului, în favoarea sănătății corpului.

Și medicii sunt conștienți de faptul că cei șapte creatori de gust sunt dăunători pentru corp. De aceea, recomandă și dietă, pe lângă medicamente. Unii vă recomandă să mâncați mai puține grăsimi; unii spun să reduceți sarea, iar alții spun să nu mâncați acru deloc. Bolnavii de diabet sunt sfătuiți să nu mănânce dulciuri. Chiar și bolnavii de diabet sunt conștienți că nu le scade glicemia, dacă mănâncă dulciuri, în ciuda faptului că iau medicamente. Medicamentele nu te ajută, dacă nu renunți la plăcerea gustului. Așadar, dacă vrei ca medicamentele să aibă efect, trebuie să respecti regimul alimentar. Atunci spuneți-mi ce vă vindecă, medicamentele sau dieta? Înseamnă că nici nu te vindeci, nici nu scapi de medicamente toată viața. Aceasta este soarta multor oameni, în zilele noastre. Nici nu sunt sănătoși, nici nu pot mânca ce le place! Dacă vrei să ajungi ca ei, continuă-ți viața cu medicamente și dietă. Dacă vrei cu adevărat să scapi definitiv de diabet, trebuie să-ți schimbi obiceiurile alimentare. Cu ajutorul Stilului de Viață Natural, poți scăpa de medicamente. Hrana naturală este medicamentul tău. Mii de bolnavi de diabet au încercat această metodă. Cu o dietă sistematică, regulată, s-au vindecat în 1-2 luni.

Dacă vrei să scapi de diabet, ar fi bine să renunți la plăcerea gustului, în favoarea hranei adevărate. Vei vedea singur starea propriului corp, a sănătății, schimbări în modul cum gândești, și o să vezi ce soartă au medicamentele tale!

Dacă pregătești alimentele așa cum prezentăm aici, vor fi plăcute la gust și sănătoase. Nu numai că va scădea glicemia, dar te vei vindeca și de alte boli. Am înlocuit fiecare aliment nesănătos cu unul natural, ca să te bucuri și de plăcerea gustului:

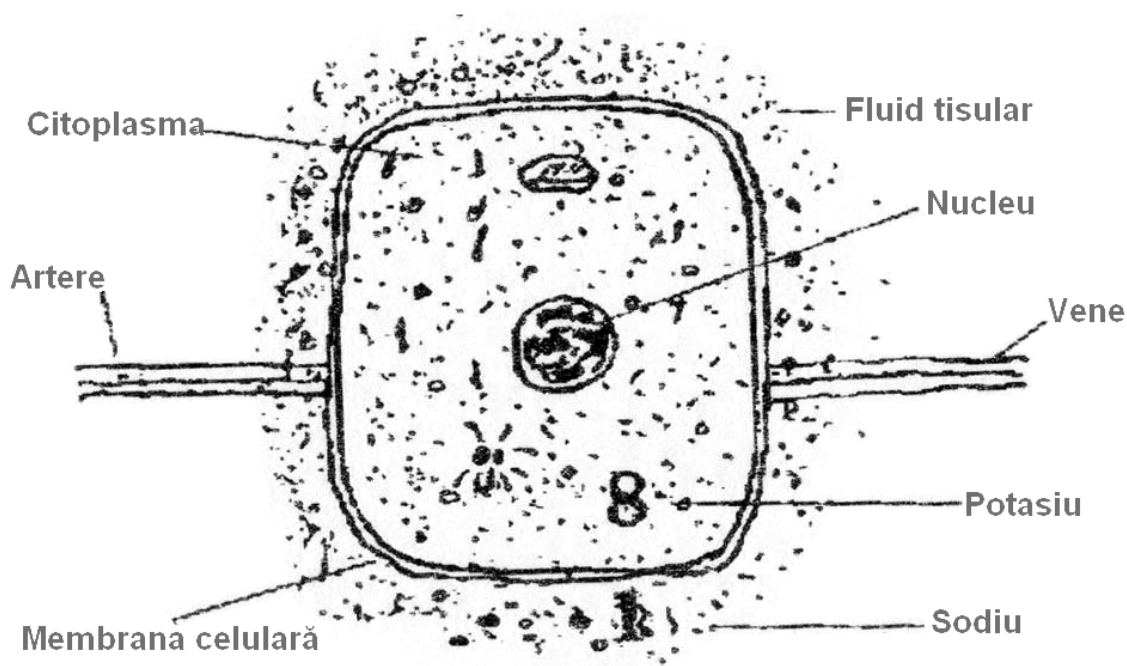
- 1) *Pudra de chili*. Poți înlocui chili roșu și pudra de chili cu orice cantitate de chili verde.
- 2) *Acreala*. Renunță la tamarindul uscat. Îl poți înlocui cu amla, frunze proaspete și ușor aromate de tamarind, mango verde, agrișe, lămâi, roșii etc.
- 3) *Dulciuri*. Renunță la zahăr și zahăr brun. Înlocuiește-le cu miere și curmale în orice cantitate.
- 4) *Ulei*. Nu folosi nici un fel de grăsime. În locul grăsimilor, folosește arahide și susan (măcinate sau pisate) și nucă de cocos răzuită.
- 5) *Unt topit*. În loc de unt și unt topit, poți consuma iaurt sau lapte bătut, în orice cantitate.
- 6) *Condimente*. În loc de condimentele obișnuite, poți consuma leguminoase, frunze de coriandru și frunze de curry, pentru aromă. Ceapă, în orice cantitate.
- 7) *Sare*. Sare nu trebuie să consumi deloc! Toate alimentele în stare naturală conțin sare. Deci, nu trebuie să mai adaugi! Există suficientă sare în orice mâncare de legume. Este mai sănătos așa! Dacă vrei să compensezi sarea, poți să o faci în felul următor: poți adăuga chili verde din belșug, poți să răzui sfeclă și morcov pe mâncarea de legume, sau să adaugi iaurt sau

lapte bătut când gătești, stoarce zeamă de lămâie peste mâncare la masă, folosește cât mai multe roșii când gătești.

S-ar putea să nu-ți fie prea ușor în primele zece zile. În acest timp, gustul o să se schimbe, iar după aceea hrana ți se va părea gustoasă. Hrana naturală te ajută să te vindeci de toate bolile pe care le ai. Te ajută chiar dacă ești sănătos, o să fii sănătos în continuare și nu o să te îmbolnăvești. Dacă suferi de diabet, te ajută să scapi de el fără medicamente. Iar cei care au predispoziție ereditară spre diabet, pot să îl prevină.

Ne pare rău pentru ce se întâmplă în zilele noastre. Copiii au tulburări de vedere și trebuie să poarte ochelari de la o vârstă foarte fragedă. Mulți copii au probleme cu tiroida sau le încărunțește părul. Fetele nu se maturizează la vârsta potrivită, sunt obeze încă de mici. Multe cupluri de proaspăt căsătoriți nu pot să aibă copii. Multe mame nu au suficient lapte ca să alăpteze la sân copilul. Chiar și copiii mici sunt afectați de diabet, fiind supuși tratamentului cu insulină. La vârsta de 20-30 de ani, apare predispoziția pentru hipertensiune și boli de inimă. Pe măsură ce se înaintează în vârstă, apare artrita, hipertensiunea, diabetul etc. În mod greșit, se crede că alimentele naturale sunt bune numai în cazul bolnavilor de diabet. Poți mânca alimente naturale indiferent că ești diabetic sau nu, indiferent că ești bolnav sau sănătos.

Capitolul 14. Sarea dăunează celulelor vii



Celula este ceva ce nu putem vedea cu ochiul liber, ci numai cu ajutorul microscopului electronic. Un organ este format din mai multe celule, iar corpul este format din mai multe organe. Celulele au un rol important în menținerea frumuseții corpului. Corpul uman este format din aproximativ 125 trilioane de celule.

Organele au diverse forme, dar nici celulele nu sunt toate la fel. Celulele dintr-o anumită parte a corpului au mai multă energie și activitate, iar cele din altă parte au mai puțină. Toate celulele din corp se află într-un lichid numit lichid tisular, care conține multă apă. Din această cauză, corpul conține 68-70% apă, numai restul fiind materie solidă.

Modul în care sunt aranjate celulele este extraordinar, existând și circulație sanguină la nivelul lor. Sângele este pompat de inimă în tot corpul. Sângele pleacă de la inimă prin vasele de sânge mari, care se ramifică treptat în multe vase de sânge foarte subțiri, astfel că vasele de sânge care ajung la celule sunt minuscule. Sunt la fel de mici ca și celulele.

Sunt două tipuri de vase de sânge, unele care alimentează celulele și altele care preiau deșeurile din celule.

Este uimitor ce pot să facă niște celule așa de mici! Toate reacțiile chimice din corp au loc exclusiv în celule. Asta înseamnă că o celulă îndeplinește o sarcină pe care nici o fabrică adevărată nu ar putea să o facă. Cu alte cuvinte, necesitățile celulelor sunt necesitățile noastre. Invers, celulele sunt perturbate și se îmbolnăvesc. Dacă mâncăm și bem după cum poftim, celulele suferă. În schimb, dacă îndeplinim necesitățile celulelor, putem fi foarte sănătoși.

Celulele au nevoie de trei lucruri – aer, apă și hrană. Toate acestea sunt foarte importante pentru activitatea metabolică. Aerul pe care-l respirăm ajunge în plămâni, de unde, prin intermediul vaselor de sânge, ajunge în celule. Fără aer, nu putem supraviețui. Dacă aerul nu ajunge la celule, nu are nici un sens respirația. La fel și apa. Din stomac, ajunge în celule tot prin vasele de sânge. Setea celulelor nu se potolește, până când nu primesc apa de care au nevoie. În cele din urmă, chiar și alimentele pe care le mâncăm ajung din intestine la celule, tot prin vasele de sânge.

Senzația de foame dispare, dacă mâncăm pe săturate. Dar, de fapt, foamea celulelor nu se potolește chiar atunci. Alimentele sunt transformate în particule foarte mici, care apoi sunt transportate în celule. Foamea celulelor se potolește numai când hrana ajunge la ele. Cele trei elemente de care au nevoie celulele – aer, apă și hrană (glucoză) – trebuie să ajungă întotdeauna la celule prin intermediul sângelui. În celule, din procesul de ardere a glucozei în prezența oxigenului, rezultă energie, iar energia produsă astfel este transmisă în tot corpul, pentru a-i satisface nevoile.

Să comparăm celula cu o sobă care funcționează cu lemne.

Dacă punem lemne în sobă și le dăm foc, ele vor arde și vor produce căldură. Iar căldura produsă ne permite să gătim alimente pe sobă. În mod asemănător, dacă considerăm că celula este o sobă, hrana (glucoza) -

echivalentul lemnului, fosforul - bățul de chibrit, oxigenul din celule – aerul din sobă, atunci arderea glucozei în celule generează energie.

Soba cu lemne o folosim, poate, doar de două ori pe zi, dar soba din noi trebuie să funcționeze permanent. Trebuie să producă energie fără încetare, cât trăim. Când celulele încetează să producă energie, este sfârșitul vieții.

Revenind la soba cu lemne, odată ce lemnele sunt arse, rezultă fum, cărbune și cenușă, și se produc atât timp cât funcționează soba. Acestea sunt deșeurile din sobă. Deșeuri se formează chiar și în celule, după arderea glucozei. Hrana cu care ne alimentăm este sub trei forme (gazoasă, lichidă și solidă). Oxigenul (în formă gazoasă) pe care îl inspirăm ajunge în celule și ajută la arderea glucozei, proces din care rezultă energie, dar și un deșeu numit dioxid de carbon, care se elimină prin plămâni. Apa pe care o bem, după ce îndeplinește nevoile celulelor, le părăsește împreună cu deșeurile solubile și se elimină sub forma de transpirație și urină. Deșeurile rămase de la alimentele solide pe care le mâncăm, se elimină sub formă de scaun.

Deșeurile care rămân de la arderea lemnului sunt curățate în fiecare zi. Altfel, a doua zi, soba nu va arde prea bine și nici nu poți pune prea multe lemne în ea. Din acest motiv, trebuie să o cureți înainte să faci focul. Aceeași regulă se aplică și în viață. Deșeurile formate în celule trebuie eliminate din corp zilnic. Dacă sunt eliminate, celulele rămân sănătoase. Dacă rămân înăuntru, sănătatea se șubrezește. Pentru a elimina toate deșeurile din corp, trebuie să ai 2-3 scaune pe zi, trebuie să elimini 2-3 litri de urină și cel puțin 1 litru de transpirație. Dacă respiri corect, dioxidul de carbon se va elimina fără probleme. Deșeurile din corp se elimină prin aceste patru organe excretoare. Pentru ca eliminarea deșeurilor să se facă ușor, trebuie să bei suficientă apă. Deșeurile se elimină după ce se dizolvă în apă. La cei care nu beau suficientă apă, deșeurile stagnează în corp, clădind fundația pentru diferite boli. De aceea vă spunem să beți 5 litri de apă pe zi. Apa băută pe stomacul gol purifică celulele mult mai ușor.

Cărbunele și căldura produse de sobă depind de lemnele pe care le-ai ars. Dacă lemnele sunt de calitate, vor produce multă căldură și puțin cărbune. Din contră, dacă arzi bețe de cocos, ele vor da puțină căldură și va rezulta mult fum și cărbune. În mod asemănător, unele alimente pe care le mâncăm ne furnizează puțină energie, dar produc multe deșeuri. Mulți oameni se simt slăbiți și obosiți, și destul de mulți se îmbolnăvesc din simplul motiv că alimentele pe care le consumă sunt dăunătoare sănătății.

Ar trebui să consumăm alimente care ne dau multă energie și puține deșeuri, pentru a proteja sănătatea celulelor și, ca urmare, propria sănătate. Alimentele naturale ca semințele încolțite, fructele, legumele etc. sunt bune pentru celule. Ele ne dau multă energie și sănătate deplină.

Bolnavii de diabet trebuie să consume alimente din care rezultă deșeuri puține. Astfel, celulele se vor reface foarte repede. Alimentele nevegetale furnizează puțină energie și produc multe deșeuri. Ouăle, prăjiturile, pâinea, dulciurile, alimentele gătite cu sare și ulei, alimentele nenaturale etc. sunt

dăunătoare pentru celule, iar celulele poluate dau naștere la multe boli. Cum sunt alimentele, așa sunt și celulele, și cum sunt celulele, așa este și sănătatea.

În zilele noastre, sunt de preferat vehiculele cu benzină, pentru că au o durată de viață mai mare și necesită puține reparații. Cele cu motoare diesel sau cu kerosen, dimpotrivă. În același mod, dacă știi cum să mănânci, corpul va fi în stare bună mult timp.

Acum, să analizăm răul produs de sare. Celula este formată din două părți – suprafața celulei și interiorul celulei. O putem compara cu un fruct, de exemplu, cu un bob de strugure. Coaja fructului este asemănătoare cu suprafața celulei, iar partea din interior este ca fluidul vâscos din interiorul celulei, numit citoplasmă. Semințele din interiorul fructului se aseamănă cu nucleul din celulă. Semințele conțin caracteristicile fructului, la fel cum, nucleul celulei conține genele. În interiorul și în exteriorul celulei se află, permanent, un fluid vâscos care conține sodiu și potasiu. În fluidul din exteriorul celulei, concentrația sodiului (sării) este de 1%, iar în cel din interiorul celulei, concentrația potasiului este de 8%. Raportul este 1:8 în cazul tuturor organismelor vii. Vă întrebați, probabil, cum se formează acest raport. În continuare, să vedem de ce raportul sodiu-potasiu nu se schimbă.

Sodiul și potasiul pot intra cu ușurință în celulă, dar sistemul chimic de la nivelul celulei elimină excesul de sodiu, deoarece celula trebuie să conțină mai puțin sodiu și mai mult potasiu. Din același motiv, în celulă intră mai mult potasiu. Dacă acest raport se inversează, apar probleme de sănătate.

Așadar, membrana celulei acționează foarte inteligent. Ea protejează celulele în mod înțelept. Ținând cont de condițiile din celulă și de necesitățile celulei, permite doar substanțelor necesare să intre în celulă și elimină tot ce e nefolositor. În acest fel, raportul sodiu-potasiu se păstrează constant, 1:8. Este demonstrat științific faptul că se consumă foarte multă energie pentru eliminarea sodiului în exces din celule.

Același raport sodiu-potasiu se observă în orice aliment natural, mai mult potasiu și mai puțin sodiu (sare). De exemplu, să analizăm raportul sodiu-potasiu în cazul unor legume, la 100 g de produs:

100 g de produs	sodiu	potasiu
spanac	26	558
morcov	35,5	108
cartof	11	247
cartof dulce	9	393
mazăre verde	28	843
mango	26	208

Corpul uman necesită mai mult potasiu și mai puțin sodiu. Necesarul de potasiu este de circa 2500 mg pe zi, iar necesarul de sodiu este de numai 280 mg pe zi. Creatorul știe ce îți trebuie și cât îți trebuie. Și pentru că știe, El a creat alimentele chiar înainte să ne creeze pe noi, și le-a creat cu mai mult potasiu și mai puțin sodiu.

Alimentele naturale pe care le mâncăm, după digestie, ajung în fluidul tisular, prin intermediul sângelui. Acestea au un raport sodiu / potasiu exact cum au nevoie celulele. Prin urmare, sunt absorbite de celule imediat, fără nici un efort. Asta înseamnă că, dacă mănânci alimente naturale fără să le gătești și fără să adaugi sare, celulele nu vor întâmpina nici o dificultate la absorbție. Și este foarte bine pentru celule. Dar noi ce facem? Comitem două greșeli de bază. Gătirea alimentelor este una, iar adăugarea de sare este alta. Aceste greșeli împiedică procesele vitale să se desfășoare normal în celule. Să vedem cum se întâmplă acest lucru!

1) Gătirea alimentelor. Prin gătire se distruge potasiul, pierzându-se sub formă de vapori. Să luăm ca exemplu cartoful dulce. 100 mg de cartof dulce în stare naturală conține 393 mg de potasiu, dar ca să-l mâncăm, îl curățăm de coajă, ceea ce înseamnă că 30-40% din potasiu se pierde. Dacă l-am mânca crud, ar fi și foarte gustos. Prin gătire, se pierde 50% din potasiul rămas. Pentru a compensa această pierdere, trebuie să mănânci cel puțin 80% din alimentele naturale în stare crudă. Astfel, potasiul pierdut poate fi compensat, iar corpul primește cele 2500 mg necesare pentru nevoile celulelor, și procesele vitale se vor desfășura fără piedici.

2) Adăugarea de sare. Cartoful dulce fiert nu este gustos, așa că adăugăm ceva sare. Conținutul în sodiu (sare) al cartofului dulce este de 9 mg la 100 de grame de cartof dulce, dar după ce adăugăm sare, va fi mai mult. Cartoful dulce gătit conține puțin potasiu și mult sodiu. Asta înseamnă că am inversat raportul sodiu / potasiu. Să vedem ce probleme întâmpină celulele la absorbția glucozei care provine din astfel de alimente.

Sodiul ajunge la celule la fel ca și glucoza. Din cauză că particulele de sodiu și potasiu sunt foarte mici, ele pătrund cu ușurință în celule. Fiind mult sodiu în alimente, ajunge mult sodiu în celule, iar celulele trebuie să elimine cantitatea în exces. Odată cu sodiul, la celule ajunge și glucoza, dar problema este că glucoza nu poate pătrunde așa de ușor în celule ca sodiul și potasiul, ci are nevoie de insulină. Receptorii de la suprafața celulelor ar trebui să reacționeze cu insulina și apoi să-și deschidă ușile. Glucoza va putea intra în celule numai în aceste condiții. Bietele celule trebuie să facă o mulțime de lucruri în același timp, iar noi le complicăm munca trimițându-le o grămadă de sare. Mai mult de jumătate din energia celulelor se irosește cu eliminarea excesului de sare. În acest timp, cea mai importantă activitate a celulelor, aceea de a absorbi glucoza, este lăsată la o parte.

Excesul de sare ajunge în fluidul tisular, ceea ce face ca acest fluid să devină mai vâscos. Pentru a reduce vâscozitatea, este nevoie de apă. Apa ajunge în fluidul tisular sărat – prin intermediul sângelui – și îl diluează, micșorând astfel pierderea cauzată de sare. Avem obiceiul să presărăm sare nu numai

pe alimentele gătite, ci și pe legumele crude, pe pepene și pe guava. Astfel că, în medie, într-o zi consumăm 10-15 g de sare, pe când necesarul real este de numai 280 mg de sodiu.

Sarea consumată de-a lungul anilor stagnează în fluidul tisular, dar nu singură. Ea atrage apa și o reține ca pe un complice. Iar când se strânge multă apă, se umflă mâinile, picioarele și fața. Uneori, te trezești cu fața umflată dimineața sau în timp ce călătorești. Motivul este sarea și apa care stagnează în jurul celulelor. În felul acesta, celulele iritate încearcă să scape de sare, dar în zadar.

Dacă se întâmplă să faci baie în ocean o oră sau două, apa sărată îți irită pielea și abia aștepti să mergi acasă, să faci o baie cu apă pură. Pielea este destul de groasă în comparație cu membrana celulară. Atunci, imaginează-ți în ce hal sunt bielele celule, care sunt așa de mici, că nu le vezi cu ochiul liber. De ce te mai aștepti să funcționeze normal? Din această cauză sunt încetinite cele mai importante procese metabolice.

Nici cele mai dăunătoare lucruri pentru sănătate – ca țigările, alcoolul, ceaiul (planta), cafeaua etc – nu sunt așa dăunătoare ca sarea. Acestea nu inversează raportul sodiu / potasiu. O mână de sare distruge celulele în masă. Mai bine eliberează bielele celule din ghearele ucigătoare ale sării. Lasă celulele să trăiască libere, ca să poți trăi fericit.

Boli poate că sunt multe, iar numele lor este diferit, dar cauza principală a tuturor bolilor este una și aceeași, așa cum știm deja – sănătatea șubredă a celulelor. Când celulele sunt afectate, apar imediat și bolile. Odată ce se cunoaște diagnosticul, tratamentul este simplu. Trebuie să se însănătoșească celulele, că să dispară bolile! Însănătoșirea este posibilă nu cu medicamente, ci prin corectarea obiceiurilor alimentare! De aceea, în Stilul de Viață Natural, indiferent ce afecțiune ai, noi îți recomandăm un singur medicament – alimentele naturale!

Alimentele sunt cel mai bun medicament! Indiferent ce afecțiune ai, dacă mănânci alimente naturale, într-un timp foarte scurt, chiar și bolile cronice care nu mai pot fi controlate cu medicamente, se vor vindeca! Acesta este motivul pentru care recomandăm cu atâta insistență Stilul de Viață Natural la toți bolnavii. Cei care urmează cu strictețe Stilul de Viață Natural, pot scăpa de diabet. Vă pot prezenta sute de cazuri de vindecări de diabet - rețineți, bolnavi în stare acută, sub tratament cu 7-8 pastile pe zi, sau insulină de două ori pe zi.

În alimentele naturale, există sodiu din belșug pentru nevoile celulelor. Dacă consumi alimentele așa cum sunt, celulele vor funcționa fără nici o problemă. Chiar dacă mănânci alimente gătite fără sare, pe lângă alimentele naturale, necesarul de sodiu este asigurat, iar celulele nu vor fi suprasolicitate. Așa se explică de ce nu crește glicemia în cazul diabeticilor, chiar dacă consumă astfel de alimente. Problemele apar numai când adaugă sare. Glicemia este mai mare în cazul celor care mănâncă cu sare.

Răul produs de sare în cazul diabeticii

Sarea agravează diabetul. Deoarece diabetul și metabolismul sunt interdependente, orice factor care împiedică metabolismul, agravează diabetul. Să analizăm acest lucru mai îndeaproape:

1) Membrana celulei are funcția să absoarbă ce este necesar și să elimine ce nu este necesar. Este delicată și de neprețuit. Ca regulă, pentru ca această membrană delicată să fie sănătoasă, trebuie ca în preajma ei să nu fie multă sare, iar Creatorul a creat alimente în acord cu această cerință. Alimentele consumate în exces sunt transformate în grăsimi și sunt depozitate în celulele adipoase. Creatorul a prevăzut un loc pentru grăsimi. Cu toate acestea însă, după câțiva ani, grăsimea dăunează sănătății și, după cum știți, duce la apariția unor boli.

Excesul de sare, ca și excesul de grăsime, trebuie depozitat într-un loc sau altul! Doar că Creatorul nu a prevăzut un loc pentru sare în corp! Sarea aceasta dăunătoare își găsește loc în jurul celulelor. Din cauza presiunii create, membrana celulară și vasele de sânge se întăresc, cauzând hipertensiune. O membrană întărită nu poate absorbi substanțele hrănitoare prea ușor. Ca urmare, glucoza din sânge nu scade prea repede. Renunțarea la sare ajută ca membrana celulară să revină la normal. Celulele noi, care se vor naște după câteva luni, vor avea energia necesară ca să absoarbă cu ușurință glucoza din sânge.

2) Pentru ca celulele să absoarbă glucoza, trebuie să existe suficienți receptori pentru insulină și să fie în stare bună. Receptorii funcționează bine numai dacă mediul din interiorul și din exteriorul celulei este bun. Dacă în mediul din exteriorul celulei este prea multă sare, receptorii nu pot funcționa cum trebuie. Așa cum am văzut deja, poate apărea diabet chiar dacă se produce suficientă insulină în corp. Una din cauze este funcționarea necorespunzătoare a receptorilor celulari. Dacă însă consumi alimentele fără sare, te vindeci de diabet! Receptorii vor funcționa normal din nou. Alimentele naturale pe care le mâncăm, dau naștere la celule noi, pline de energie, care facilitează funcționarea normală a receptorilor.

3) Adăugând sare la gătitul alimentelor, potasiul scade, iar sodiul crește, raportul sodiu / potasiu fiind opus celui necesar în celule. În aceste condiții nefavorabile, durează mai mult timp ca glucoza să intre în celule. Pentru a facilita absorbția rapidă a glucozei în celule, trebuie ca raportul sodiu / potasiu să fie normal în exteriorul celulei, ceea ce este posibil dacă consumi alimente naturale fără sare. Celulele absorb această hrană la fel de ușor cum un copil bea laptele matern. Cea mai rapidă hrană pentru celule este hrana naturală, care le permite celulelor să absoarbă repede glucoza, având ca rezultat scăderea rapidă a glicemiei.

Oamenii de știință fac multe experimente pe șobolani, iar în caz de succes, ne comunică rezultatele. Dar eu am experimentat Stilul de Viață Natural chiar pe bolnavi de diabet, și rezultatele au fost remarcabile. Am tratat cazuri grave, de nerezolvat din punct de vedere medical. 90% dintre cei care au

urmat cu strictețe regulile, s-au vindecat complet, astfel că nu mai trebuie să ia nici medicamente, nici insulină. Restul de 10% depind încă de insulină sau de medicamente, dar în cantitate redusă.

Capitolul 15. Rutina zilnică a bolnavilor de diabet

Corpul este format din cele cinci elemente și fiecare are propria sa dharma (îndatorire sau sarcină). Cele cinci dharma sunt următoarele:

- 1) Dharma apei
- 2) Dharma hranei
- 3) Dharma mișcării
- 4) Dharma odihnei
- 5) Dharma excreției

Diabetul se vindecă urmând o rutină zilnică în mod sistematic. Prin îndeplinirea celor cinci dharma menționate mai sus, se elimină starea nenaturală în care se află corpul, creându-se, în schimb, condiții naturale, care îi permit corpului să se vindece singur.

Ca să te tratezi singur de diabet, este bine să-ți începi rutina zilnică dimineața devreme, cu mintea liniștită. Altfel, dacă mintea este tulburată de frică, agitație, enervări sau furie, se eliberează imediat în sânge un hormon numit adrenalină. Ca urmare, glicemia crește brusc. Din cauza acestui hormon, ficatul eliberează glucoza stocată pentru stări de urgență. Așadar, chiar dacă nu mănânci nimic, propria ta minte tulburată poate să ducă la creșterea glicemiei. Aceasta este cauza pentru care medicii spun că diabetul nu poate fi ținut sub control în cazul bolnavilor supuși tensiunilor psihice. Mintea este liniștită dimineața devreme. Deci, cel mai bine este să te trezești la 4-5 dimineața și să-ți începi rutina zilnică.

Dimineața:

În primele ore ale dimineții, corpul este preocupat cu igiena interioară; cea mai mare parte a deșeurilor se elimină dimineața. Suntem însă așa de ocupați dimineața, cu serviciul sau cu afacerile, încât avem tendința de a ignora dharma excreției. Consumând suficientă apă dimineața, ajută la procesul de curățire naturală a intestinelor.

1) Apa - prima repriză. De îndată ce te trezești, clătește-ți gura cu apă și bea 1-1,5 litri de apă (dar nu de la frigider) pe parcursul a 5-6 minute. Apoi concentrează-te la stomac și intestine, nu te gândești la nimic altceva. Plimbă-te prin cameră timp de 5-10 minute. Astfel, este stimulat peristaltismul intestinelor și va trebui să mergi imediat la toaletă.

2) Exercițiile. La 20-25 de minute după ce ai băut apa, poți să faci niște exerciții fizice, dacă obișnuiești să faci exerciții în mod regulat. La începutul acestui tratament, bolnavii de diabet ar fi mai bine să nu facă exerciții câteva zile, până când dispăre senzația de slăbiciune. În primele 10-15 zile ale perioadei de tranziție, e posibil să te simți slăbit.

3) Apa – a doua repriză. După o pauză de o oră, sau o jumătate de oră, după prima fază (după exerciții), bea din nou 1-1,5 litri de apă, în funcție de capacitatea stomacului. Din nou, plimbă-te înapoi și încolo și concentrează-te la intestine. Astfel, deșeurile din intestine se vor elimina pentru a doua oară, în mod natural. Consumul a 2-3 litri de apă dimineața și evacuarea intestinelor de două ori este un obicei foarte sănătos.

4) Sucul proaspăt de legume. Este indicat să renunți la ceai (planta), cafea, lapte, odată ce începi Stilul de Viață Natural. La 30 de minute după ce ai băut apă pentru a doua oară, de exemplu între 7 și 8 dimineața, poți bea suc de legume. Legumele cele mai indicate pentru obținerea sucului sunt diverse soiuri de țigă, roșiile etc. Morcovul și sfecla le poți folosi după ce scade glicemia. Puteți folosi 3-4 legume pentru prepararea sucului. Tăiați legumele în bucăți mici, introduceți-le în storcător sau în aparatul de măcinat, adăugați foarte puțină apă (doar cât să se mărunțească mai ușor) și măcinați-le astfel încât să fie sfărâmate bine. Apoi filtrați sucul printr-un tifon. Puteți arunca pulpa rămasă. În suc rămân 50% din fibre, ceea ce este suficient pentru sănătate.

350 ml de suc cu o jumătate de lămâie (sau lime) și o lingură de miere, în fiecare dimineață, va aduce diabetul sub control într-o lună. Cu alimentele naturale recomandate, după încă două luni, diabetul va dispărea complet. Atât timp cât urmezi Stilul de Viață Natural, nu vei mai face niciodată diabet și nici alte boli. Când diabetul este sub control, poți include morcov și sfeclă la prepararea sucului, pe lângă alte legume, și poți adăuga 4 linguri de miere. Legumele crude nu sunt de mare folos dimineața, dar beneficiile sucului de legume se pot vedea într-un timp scurt.

Notă:

- a) Sucul de legume trebuie consumat în cel mult o oră de la preparare. Mai târziu, nu mai este bun.
- b) Beți suc de legume cât de multe zile puteți. Dacă sunteți plecați sau nu aveți posibilitatea să-l preparați, beți suc de lămâie cu 1-2 linguri de miere.
- c) Odată ce vă vindecați de diabet, puteți bea suc de legume doar ocazional, dimineața.

5) Semintele încolțite. La 30-40 de minute după ce beți suc de legume, urmează micul dejun din seminte încolțite. Cele mai bune seminte pentru încolțit sunt: grâul, soia, linte, năutul etc. Este bine să mâncați 2-4 feluri de seminte încolțite zilnic.

Puneți câte o mână din fiecare fel de semințe în vase diferite și turnați apă peste ele, astfel încât să fie acoperite. Lăsați-le la înmuiat de la 7-8 dimineața, până la 7-8 seara. Seara, aruncați apa de pe ele, puneți-le în câte un șervet de bucătărie, legați-le bine și lăsați-le așa timp de 30 de ore (până poimaine dimineață). Aceasta înseamnă că semințele puse azi la înmuiat vor fi încolțite poimaine. Dacă aveți recipiente cu găurele, puteți pune semințele în ele, în loc să le puneți în șervete de bucătărie. Sunt bune de mâncat atunci când lăstarii măsoară ceva mai mult de 1 cm. Dacă este nevoie, puteți stropi semințele cu apă și să le mai lăsați încă 24 de ore.

Poți mânca pe săturate cele 3-4 feluri de semințe încolțite; te vei simți slăbit dacă mănânci doar puțin. Glicemia nu va crește, chiar dacă mănânci mult, iar dacă le mesteci bine, nici nu o să te balonezi. Semințele încolțite se consumă fără curmale, până când diabetul ajunge sub control. Când nu o să mai ai nevoie de medicamente, poți mânca și curmale. Glicemia însă trebuie verificată periodic.

Notă:

- a) Cei care suferă de balonări, lipsa poftei de mâncare, constipație, să nu mănânce semințe încolțite timp de 10-20 de zile. Când aceste probleme dispar, pot să mănânce din nou.
- b) Nu mâncați alimente gătite la aceeași masă cu semințele încolțite.
- c) Dacă semințele nu sunt gata de mâncat sau nu sunt disponibile, în caz de urgență, este acceptabil orice mic dejun fără sare și ulei.

6) Apa – a treia repriză. La două ore după ce ați mâncat semințe încolțite, sau după micul dejun, puteți începe să beți a treia porție de apă – 1 litru – care poate fi împărțită în 2-3 porții. Trebuie să terminați de băut cu o jumătate de oră înainte de prânz.

După-amiaza:

Puteți lua prânzul oricând între 12 și 2 după-amiaza. Mâncarea de legume pentru prânz trebuie gătită așa cum am spus, fără sare și ulei (vezi cartea **Food and Thought**). Atât timp cât mai depinzi de medicamente, nu mânca rădăcinoase. Poți consuma mai multe legume gătite cu lapte, sau coapte fără ulei. Cu cât mănânci mai multe legume, cu atât te vindeci mai repede. La prânz, poți mânca aproximativ 0.5 – 1 kg de legume gătite (curry), unu sau două feluri.

Tot pentru o vindecare rapidă, se recomandă pâinea din făină de grâu (integrală). Poți mânca 2-4 pâinișoare (pulka) la prânz, cu 0.5 – 1 kg de legume gătite. Cei care iau doar 1-2 tablete pe zi, pot să mănânce și puțin iaurt de casă. Dar cei care au glicemia mare, cei care depind de insulină, supraponderalii și cei care au trigliceridele mărite, trebuie să evite laptele bătut și orezul la prânz. Ei vor mânca numai pâine și legume gătite, pe săturate.

Bolnavii cu diabet în fază acută, care depind total de insulină, trebuie să mănânce legume crude cu pâine, în loc de legume gătite. Le pot da pe

răzătoare și pot adăuga frunze de curry, coriandru, chili verde, ceapă tocată și zeama de la o jumătate de lămâie.

Bolnavii de diabet nu trebuie să mănânce fructe la masă. Odată ce diabetul este complet vindecat, pot trece, treptat, la o dietă care să conțină și orez nedecorticat sau grâu roșu; de asemenea, vor putea mânca și iaurt de casă cât doresc. Dar cei cu diabet acut, nici să nu se gândească să mănânce orez, iar banane, mango, iaurt vor mânca numai după 3-4 luni, când diabetul va fi complet vindecat. Bolnavii de diabet supraponderali ar trebui să renunțe la pâine.

Notă:

- a) Nu beți apă la masă.
- b) Nu mâncați legume crude și legume gătite la aceeași masă.

Seara:

Până la vindecarea diabetului, nu trebuie să beți suc de fructe. Puteți consuma fructele ca atare, dar **nu** mango, mere, struguri, papaya, banane etc. Puteți mânca, pe săturate, 4-5 feluri de alte fructe suculente de sezon, pe care trebuie să le mestecați bine. Odată ce vă vindecați de diabet, puteți mânca și fructele interzise.

Înainte de masa de seară, concentrați-vă la intestine și încercați să eliminați deșeurile. În general, bolnavii de diabet se trezesc noaptea de multe ori, ca să urineze. Dacă aveți problema aceasta, nu trebuie să beți ultima porție de apă. Ceilalți, pot să bea 1 litru.

Este bine să luați cina între orele 6 și 7 seara. Până când nu vă vindecați complet de diabet, mâncați numai 2-3 pâinișoare + curry (mâncare de legume) fără sare (0,5 până la 1 kg). Evitați iaurtul la cină.

După ce vă vindecați complet de diabet și nu mai aveți nevoie de medicamente, (să zicem, după 2-3 luni), puteți mânca la cină ce fructe doriți, în loc de alimente gătite.

Noaptea:

Dacă îți este sete, poți bea ½ sau 1 pahar cu apă chiar înainte să te duci la culcare, fără să mănânci nimic altceva. Dar dacă, în general, te simți slăbit sau ți se face foame brusc, poți pune două linguri de miere în apă. Trebuie să ai mintea liniștită înainte de culcare. Astfel, te poți trezi liniștit dimineața devreme.

Aceasta este rutina care trebuie urmată în fiecare zi, pentru a scăpa complet de diabet. Nu este deloc fantezistă, a fost testată și demonstrată timp de 7-8 ani, pe mii de bolnavi de diabet, iar rezultatele au fost remarcabile.

Înainte să începeți această rutină zilnică, este obligatoriu să vă faceți analize, ca să știți ce valori are glicemia înainte de masă și după ce mâncați. Continuați să luați medicamente la fel ca înainte, chiar dacă urmați această rutină zilnică. Doza de medicamente se va reduce treptat.

S-ar putea să vă confrunțați cu unele mici probleme sau să aveți îndoieli cu privire la rutina zilnică, dar le puteți clarifica pe toate dacă citiți capitolele 2 și 3 dintr-o altă carte a mea - **Health is Happiness**. Acolo sunt explicate foarte multe lucruri.

Ați învățat detaliat cum să luptați cu dușmanul vostru cel mai puternic – „dl. Diabet”. Când citiți aceste rânduri, sau în primele 10-15 zile în care urmați rutina zilnică, s-ar putea să fiți dezamăgiți și să vă întrebați cum să puneți în practică aceste lucruri. Din învățăturile lui Buddha însă știm că există patru etape în realizarea unui lucru:

- etapa începutului,
- etapa întoarcerilor ocazionale,
- etapa în care ești hotărât să realizezi,
- etapa realizării efective.

Notă:

- a) Dacă nu puteți urma rutina zilnică întocmai, puteți să o faceți treptat. Începeți prin a bea 5 litri de apă pe zi, ceea ce vă ajută să scăpați de constipație. Apoi renunțați la ceai (planta) și cafea și beți suc de legume. La micul dejun, mâncați semințe încolțite.
- b) În loc de orez, la prânz și la cină mâncați pâine (integrală).
- c) Dacă nu puteți renunța la sare imediat, reduceți cantitatea treptat, pe parcursul a 10 zile.
- d) După cele 10 zile, încercați să nu mai consumați deloc sare.
- e) Dacă renunțați total la sare, vă veți vindeca mai repede și veți putea reduce treptat doza de medicamente.

Cei hotărâți, stăpâni pe sine și perseverenți pot să înceapă întreaga rutină zilnică încă din prima zi.

Capitolul 16. Cum să reduci doza de medicamente

Diabetul se cunoaște încă din vechime, dar medicamentele pentru tratarea lui au început să fie folosite pe scară largă abia din 1921. Înainte să existe medicamente, mulți bolnavi mureau în comă diabetică, sau de hipoglicemie. Pentru mulți bolnavi, răni neînsemnate deveneau periculoase, ducând la cangrenarea unor zone ale corpului, sau rănilor nu se vindeau, producându-le multă suferință.

Medicamentele folosite în tratamentul alopatic sunt de mare ajutor, dar sunt și dăunătoare în același timp. Dacă luați permanent aceste medicamente, în

cele din urmă nu mai au efect. Iar dacă nu mai au efect, trebuie să le înlocuiți cu altele mai tari, sau să măriți doza. Dar la ce folos? Veți mări doza până când insulina devine inevitabilă! Dar nici asta nu va fi suficient. La un moment dat, nici insulina nu mai are efect și apar alte boli. În cele din urmă, nici nu trăiești, nici nu mori liniștit. Dar orice problemă aparent imposibilă poate fi rezolvată. Poate fi rezolvată, dacă ai voință. O vorbă veche spune că „cine vrea, poate”, dar eu vă spun că „dacă se poate, dacă există o cale, trebuie să vrei”. Eu sunt aici ca să îți arăt calea, iar tu trebuie să ai voință puternică pentru a o urma.

Se spune că odată ce ești diabetic, rămâi diabetic. Medicii vă spun, de asemenea, că o să depindeți de medicamente toată viața. Ei bine, acest lucru este adevărat atât timp cât duceți o viață artificială, departe de natură, dependenți de medicamente. Dacă adoptați Stilul de Viață Natural, veți vedea că nu este adevărat ce se spune. Puteți scăpa pentru totdeauna de diabet, rețineți, fără medicamente. Puteți chiar să preveniți diabetul, dacă sunteți predispuși genetic! Puteți să credeți acest lucru?

Totul este bine, când se termină cu bine. Dar nu se termină chiar așa de bine, uneori. Când este complet vindecat și duce o viață fericită, uneori, omul poate cădea pradă tentațiilor, întorcându-se la vechiul obicei de a mânca uitatele alimente gustoase ... doar câteva zile. Cele câteva zile se transformă în mai multe și mai multe. Rezultatul? Glicemia crește brusc și apar pe neașteptate și alte boli. Aleargă din nou la doctor, care îl acuză că nu și-a luat medicamentele și îi prescrie chiar mai multe.

În Stilul de Viață Natural, trebuie să îți ignori limba. Odată ce ai biruit-o, ești salvat de diabet pentru totdeauna. Depinde doar de tine să scapi de diabet, sau să îl accepți. Diabetul este sclavul tău. Vine, dacă îl chemi și te părăsește în tăcere, dacă îi ceri să plece! În mod asemănător, este în puterea ta să iei medicamente, sau să renunți la ele. În funcție de stilul tău de viață, corpul îți trimite semnale dacă trebuie să iei sau să nu iei medicamente. Așadar, tu decizi dacă vrei să fii sclavul diabetului, sau diabetul să fie sclavul tău.

Cum și când să reduceți doza de medicamente. Înainte de începerea Stilului de Viață Natural, trebuie să vă faceți analize, să vedeți valorile glicemiei înainte de masă și după masă. Notați-vă data când renunțați complet la sare.

La început, veți lua aceeași doză de medicamente sau de insulină, ca și înainte de începerea Stilului de Viață Natural. Mulți bolnavi consideră că pot renunța la medicamente sau la insulină încă din prima zi, ceea ce este greșit. Dacă faci așa, glicemia crește brusc și vei intra în panică. Alții cad în cealaltă extremă! În timp ce consumă numai alimente naturale, continuă să ia aceeași doză de medicamente luni la rând. Asta duce la un efect invers. Glicemia scade mult, iar ei se simt slăbiți. Bolnavii procedează așa pentru că experții în diabet îi sfătuiesc să nu renunțe niciodată la medicamente! Mulți bolnavi comit această greșală. De fapt, chiar și în cazul bolnavilor cu diabet acut, care iau 7-8 pastile pe zi, glicemia ajunge la valori normale în 90% din cazuri.

În 40-50 de zile, ei pot renunța la toate medicamentele. Deci, pentru a evita orice complicație, le recomandăm să reducă treptat numărul de pastile.

1) Pentru cei care iau medicamente. La 5-6 zile de la renunțarea totală la sare, faceți analize pentru a vedea cât este glicemia înainte de masă și după masă. Dacă glicemia înainte de masă este 80-90 mg, puteți renunța la tableta de seara. În caz că glicemia înainte de masă este mai mare de 100 mg, este bine să continuați să luați medicamente ca de obicei. Dacă glicemia după masă este între 120-130 mg, doza de medicamente luate dimineața poate fi redusă ușor, dar dacă depășește 150 mg, este bine să luați aceeași doză de medicamente încă vreo câteva zile. Deci, trebuie să continuați cu analizele la 5-6 zile și să reduceți doza de medicamente în acord cu rezultatele. În cele din urmă, va veni o zi când nu mai aveți nevoie de ele deloc. Dacă se întâmplă, totuși, ca glicemia să nu scadă, atunci nu renunțați la medicamente. Vă rog să rețineți că medicamentele nu sunt dușmanul nostru. Trebuie doar să le raționalizăm, să reducem doza când nu mai sunt necesare, sau să continuăm să le luăm dacă este necesar.

Cei care iau doar o pastilă dimineața și una seara, vor ajunge la o glicemie normală în 15 zile și nu vor mai avea nevoie de medicamente. În cazul celor care iau 4 pastile pe zi, va dura 25-30 de zile. Nici după ce vă vindecați, nu trebuie să neglijați analizele. Timp de 2-3 luni trebuie să vă faceți analize din 10 în 10 zile, ca să vedeți dacă glicemia se menține la valori normale cu ajutorul alimentelor naturale. În caz că crește, aveți grijă ce mâncați. Nu ezitați să luați din nou medicamente, dacă este nevoie. Dacă nu încălcați regulile stilului natural, problemele nu o să mai apară. Dacă glicemia este mare, reduceți consumul de fructe, și glicemia va scădea la normal.

Notă:

Este riscant să decideți singuri ce doză de medicamente să luați. Cereți sfatul medicului, dar nu-i spuneți secretul succesului. În caz că vă întreabă, spuneți-i că succesul se datorează dietei și exercițiilor. Mulți dintre medici, care nu știu nimic despre Stilul de Viață Natural, nu-l vor aprecia și vă vor sfătui să nu-l urmați. Deci, așteptați până când vă vindecați de diabet. După 5-6 luni de practică riguroasă, când ai voința sub control și nu te mai pot influența opiniile altora, poți să-i spui cu mândrie de ce ești sănătos. Atunci îți va da dreptate și medicul.

2) Pentru cei care iau insulină. Acești bolnavi trebuie să aibă mai multă grijă decât cei care iau doar medicamente. Ei trebuie să-și facă analize tot la 3-4 zile, după ce renunță la sare. Vor trebui să ceară neapărat sfatul medicului în ce privește reducerea dozei. Cei care iau insulină numai de câțiva ani, se vor vindeca în 1-2 luni, după aceea nu vor mai avea nevoie de insulină. Dar cei care iau 50-60 unități de insulină de mai bine de 5-6 ani, probabil că au pancreasul foarte afectat. Deci, nici insulina nu i-a ajutat prea mult. Acești bolnavi nu vor scăpa definitiv de insulină, chiar dacă urmează Stilul de Viață Natural, dar doza se va reduce cu mai mult de 60-70%. Cei care au norocul să treacă la stilul natural după numai 4-5 ani de tratament cu insulină, pot să scape de insulină. Unii bolnavi poate că nu vor mai avea

nevoie de insulină, dar vor depinde, totuși, de pastile. Deci, pe scurt, chiar și cele mai grave cazuri pot fi tratate în mare măsură.

Gustul și medicamentele. Stilul de Viață Natural te ajută să te vindeci complet și nu vei mai avea nevoie niciodată de medicamente. Ești impresionat când descoperi că te-ai vindecat de diabet și poți mânca fructe pe săturate. Mănânci cu bucurie alimentele naturale și nici nu te gândești să renunțați la ele. Dar cursul vieții nu este întotdeauna așa de lin. Într-o bună zi, te sature de alimentele acestea fără gust și tânjești după alimentele gustoase, picante, de altădată. Bineînțeles, nu e nici o problemă dacă mănânci o zi sau două mâncarea preferată de altădată și apoi te întorci la alimentele naturale. Dar cei care înainte au fost dependenți de insulină, trebuie să aibă mai multă grijă. Aceste două zile de mâncare picantă pot să-i aducă în situația să ia din nou insulină.

Cei care înainte au luat doar pastile, iar acum sunt complet vindecați, pot să riște, fără probleme, să mănânce 2-3 zile alimentele preferate. Dar dacă continuă mai mult, incluzând și alimentele cu sare, pot să-i ureze bun venit diabetului și să continue cu medicamente. Așadar, dacă întinzi o mână prietenoasă la mâncarea gustoasă, fii pregătit să întinzi cealaltă mână după medicamente. Trebuie să înțelegi un adevăr foarte simplu – sănătatea este în mâinile tale și este foarte ușor să te menții sănătos.

Capitolul 17. Răspunsuri la temeri frecvente

1. Bolnavii de diabet, în general, urinează mult și se simt slăbiți. Nu credeți că se vor simți și mai slăbiți dacă beau 5 litri de apă și urinează și mai mult?

R. Un om sănătos, dacă bea 5 litri de apă pe zi, elimină 1,5-2 litri de urină pe zi în lunile de vară, și 2-3 litri în rest. În general, bolnavii de diabet elimină mai mult de 2,5 litri de urină, chiar dacă beau mai puțină apă. Acest lucru se întâmplă din cauză că rinichii lor absorb numai o cantitate mică de glucoză, eliminând excesul de glucoză împreună cu o cantitate mare de apă. Din această cauză, urinează mult. Nu se simt slăbiți din cauză că urinează mult, ci din cauză că elimină glucoza prin urină. Și mai există o cauză pentru care se simt slăbiți: apa care rămâne în corp nu este suficientă pentru necesitățile corpului și pentru funcționarea celulelor. Singurul mod în care se poate reduce senzația de slăbiciune și de a compensa apa eliminată prin urină, este să bea mai multă apă. Dacă vor bea 5 litri de apă pe zi, în mod sistematic, dimineața, după-masa și seara, vor avea mai multă energie și nu se vor mai simți slăbiți.

2. Câtă miere pot să consume bolnavii de diabet? Cum să o consume?

R. Mierea este un aliment natural. Este, de fapt, nectar. Deci, este bun chiar și pentru bolnavii de diabet. Oamenii de știință au demonstrat că unele enzime din miere stimulează pancreasul, astfel încât produce mai multă insulină. Cei care urmează un tratament cu medicamente sau insulină și cei care nu au glicemia sub control, nu trebuie să consume mai mult de una sau două linguri de miere pe zi. Dar cei care au glicemia în limitele normale și iau 1-2 pastile pe zi, pot să consume 2 linguri de miere dimineața și 2 seara. Pot să amestece mierea cu suc de legume sau cu zeamă de lămâie. Dacă simt o scădere bruscă a glicemiei și transpiră pe tot corpul, pot să ia încet 2-3 linguri de miere goală, și vor căpăta energie imediat. Uneori, se poate întâmpla să le fie foame și să se simtă slăbiți, sau trebuie să aștepte un timp până se servește masa. În astfel de cazuri, pot să bea un pahar cu apă amestecată cu două linguri de miere. Dacă urmează Stilul de Viață Natural și glicemia ajunge la valori normale, după ce nu mai au nevoie de medicamente, pot să consume, treptat, mai multă miere, până la 5-10 linguri pe zi. Dar cei care încă depind de insulină nu trebuie să consume prea multă miere.

3. În general, bolnavii de diabet nu au suficientă energie pentru a avea o viață sexuală normală. Credeți că vor avea o viață conjugală fericită după ce se vindecă cu ajutorul alimentelor naturale?

R. Da, pot. Aproape 50-60% dintre bolnavii de diabet nu au o viață sexuală fericită, în special bărbații. Bolnavii de diabet, pe măsură ce înaintează în vârstă, se confruntă cu multe probleme fizice. Una dintre ele este degradarea nervilor de la nivelul vaselor de sânge. Diabetul cedează dacă bolnavul consumă alimente naturale, iar nervii și vasele de sânge se însănătoșesc. Vor începe să funcționeze normal. Mai ales după ce consumă alimente sănătoase ca semințele încolțite de toate felurile, nuci de cocos, orez nedecorticat și fructe din belșug, corpul devine mai puternic. Dacă vor continua să consume alimente naturale, se vor simți mai plini de energie și vor fi mai activi decât înainte, indiferent de vârstă. Cei care au urmat acest Stil de Viață Natural ne-au informat că se pot bucura de viață la 60 de ani, la fel ca la 20.

4. Bolnavii de diabet sunt sfătuiți să mănânce câte ceva din două în două ore, pe când dumneavoastră îi sfătuiți să mănânce numai de trei ori pe zi. Nu credeți că se vor simți slăbiți sau că le va scădea glicemia?

R. Nu! Nu se vor simți slăbiți! Alimentele naturale, pe care le recomandăm aici, îi ajută pe bolnavii de diabet să devină puternici și plini de energie. În general, mulți bolnavi se tem să mănânce pe săturate, ca nu cumva să le crească glicemia. Ca urmare, mănâncă puțin, din două în două ore. Dar alimentele pe care le recomandăm aici nu trebuie să fie mâncate așa, ci pot fi mâncate pe săturate. Sucul de legume și semințele încolțite, pe care le recomandăm dimineața, nu necesită prea multă insulină ca să se digere,

astfel că celulele vor fi alimentate repede și ușor, furnizând energie pentru multe ore. Așadar, masa de dimineață este suficientă și nu se vor simți slăbiți până la prânz. Orezul nedecorticat sau pâinea de casă integrală, legumele gătite fără sare și ulei, pe care le recomandăm la prânz și seara, se digeră încet, astfel că glucoza intră treptat în sânge, iar celulele vor produce energie pentru multe ore. Deci, nu se vor simți slăbiți.

5. *De ce nu au voie bolnavii de diabet să mănânce rădăcinoase?*

R. Rădăcinoasele conțin mulți carbohidrați și puține fibre. După digestie, carbohidrații din orice aliment sunt transformați în glucoză. Cum în rădăcinoase sunt mulți carbohidrați, concentrația glucozei în sânge (glicemia) va crește foarte repede. Alte legume conțin mai puțini carbohidrați și mai multe fibre, iar fibrele împiedică intrarea rapidă a glucozei în sânge; prin urmare, nu se înregistrează nici o creștere a glicemiei. Din această cauză bolnavii de diabet nu trebuie să mănânce rădăcinoase. Pot mânca rădăcinoase numai după ce sunt complet vindecați prin Stilul de Viață Natural, o dată pe săptămână sau la zece zile. Atunci nu vor avea nici o problemă, dar până atunci este bine să aibă grijă.

6. *Bolnavii de diabet au voie să bea apă de cocos? Dacă da, ce fel?*

R. Deoarece apa de cocos conține glucoză, de obicei nu este recomandată bolnavilor de diabet. Dar apa de cocos conține și multe săruri foarte energizante. Deci, dacă vor să beneficieze și să nu le crească glicemia, vor trebui să bea apă de cocos verde, nu cocos ca atare. Această apă conține mai puțină glucoză și multe săruri și este de ajutor atunci când se simt slăbiți.

7. *În general, bolnavii de diabet sunt sfătuiți să nu mănânce fructe dulci. Dar dumneavoastră îi sfătuiți să mănânce toate tipurile de fructe. Cum este posibil?*

R. Vă înșelați. Îi sfătuim să nu mănânce unele fructe până când nu se vindecă de diabet. Pot să mănânce fructe ca guava, portocale, rodii, lămâi dulci etc. Doar după ce sunt complet vindecați și nu mai au nevoie de medicamente, atunci le recomandăm să introducă treptat în dietă papaya, pepene, banane, mango, curmale etc. După ce încep să mănânce alimente naturale, celulele sunt capabile să absoarbă glucoza repede. În plus, alimentele naturale consumate determină producerea unei cantități mai mari de insulină în corp. Deci, glicemia nu va crește chiar dacă vor mânca multe fructe.

Însă, cei care au fost dependenți de insulină mulți ani, trebuie să aibă grijă. Corpul fiind deja destul de afectat, trebuie să-și facă analize periodice și să mănânce fructe cu grijă. Ei nu trebuie să înceapă, dintr-o dată, să mănânce toate tipurile de fructe. Dacă glicemia nu ajunge la valori normale nici cu ajutorul alimentelor naturale, vor trebui să renunțe la fructele dulci. Nu este

altă soluție. Trebuie să țină cont de faptul că fructele se mănâncă în funcție de starea în care se află corpul.

8. Ce să facă bolnavii de diabet pentru a scăpa de senzațiile de amorțeală și arsuri la nivelul picioarelor?

R. Singurul mod în care pot să scape de aceste probleme este să scape de diabet, iar singurul mod în care pot să scape de diabet, este să urmeze Stilul de Viață Natural. În acest timp, pot să-și facă băi de picioare, pentru calmare imediată a durerilor. Amorțirea picioarelor este cauzată de o circulație necorespunzătoare a sângelui în această parte a corpului.

Băi de picioare. Pregătiți două ligheane. Într-un lighean puneți apă caldă, iar în altul, apă rece, și așezați-le alături. Introduceți picioarele în ligheanul cu apă caldă pentru 5 minute, apoi în ligheanul cu apă rece pentru 2 minute. Din nou, 5 minute în apă caldă, și 2 în apă rece. Efectuați cele două operații încă o dată. Deci, de trei ori în total, pentru o baie de picioare completă. Când picioarele sunt în apă caldă, sângele urcă, iar când picioarele sunt în apă rece, sângele coboară în forță prin picioare, din cauza răcelii. Menținând picioarele alternativ în apă caldă și rece, este facilitată circulația sângelui în sus și în jos. Această metodă nu are nici un efect secundar, dar trebuie practică cu stomacul gol. Băile de picioare pot fi efectuate o dată sau de două ori pe zi.

Cei care au senzația de arsuri pot să-și facă baie de picioare înainte de culcare, seara sau când au nevoie. S-ar putea să nu suporte apa prea caldă și să prefere apa cu temperatură mai scăzută.

Notă:

Nu folosiți apă fierbinte. Când apa se răcește, mai adăugați niște apă caldă. După ce terminați, ștergeți picioarele și zona dintre degete cu un prosop uscat.

9. Cei care au glicemia mică ce trebuie să mănânce ca să nu se mai simtă slăbiți și amețiți?

R. Dacă glicemia scade brusc, trebuie să mănânce alimente care duc la creșterea rapidă a glicemiei. Însă orice aliment trebuie digerat pentru ca glucoza să ajungă în sânge, iar digestia durează cel puțin o jumătate de oră, până la o oră. Din această cauză, medicii îi sfătuiesc să ia sirop de zahăr sau apă cu glucoză, care ajunge în sânge imediat. Mierea este de șase ori mai dulce și mult mai puternică decât zahărul. 4-5 linguri de miere vor ajunge foarte ușor în sânge, alimentând celulele imediat, pentru că mierea nu este supusă procesului de digestie (ca și sarea). Următoarele pe lista celor mai bune alimente care cresc glicemia sunt curmalele. Digestia lor durează o jumătate de oră, după care glucoza obținută ajunge în sânge. Dacă problema este urgentă, ar fi mai bine să mestecă curmalele până când se transformă

într-o pastă, abia după aceea să le înghită. Zece curmale furnizează aproximativ 300 de calorii.

10. *În cazul copiilor bolnavi de diabet, nu credeți că se vor adapta greu la dieta fără sare și ulei? Ei ce ar trebui să mănânce?*

R. De fapt, copiii se adaptează mult mai ușor și mai repede la o astfel de dietă. De obicei, pentru adulți este greu să se adapteze. Copiii nu au avut timp să devină sclavii alimentelor, ca adulții. Deci, este mai ușor pentru ei să treacă la alt tip de alimente. Dacă copilul comite o infracțiune, în majoritatea cazurilor, părinții sunt răspunzători! În mod asemănător, dacă un copil se îmbolnăvește, părinții sunt de vină. Copiii pot suferi toată viața din cauza greșelilor comise de părinți. Este un adevărat blestem ca un copil să devină diabetic. Pentru a evita o astfel de soartă, mai întâi și mai ales părinții trebuie să se schimbe. De asemenea, trebuie să-și schimbe și obiceiurile alimentare. Dacă părinții vor adopta un stil de viață natural și vor realiza importanța acestuia pentru corp, atunci și copiii îl vor urma. Vocația copiilor este să-i imite pe adulți. Părinții trebuie să-i facă să înțeleagă avantajele alimentelor naturale, dar să nu-i forțeze. (1) Trebuie să-i învețe să bea mai multă apă pentru evitarea constipației. (2) Trebuie să-i învețe să mănânce semințe încolțite și suc proaspăt de legume, nu alimente grase și sărate toată ziua. (3) Trebuie să gătească numai orez nedecorticat. De asemenea, să gătească cu mai puțină sare și ulei. După ce vor mânca 1-2 luni în acest fel, copiii pot fi trecuți, fără probleme, la alimente fără sare. La prânz vor putea mânca legume gătită cu orez nedecorticat. Le vor da fructe ca guava, rodii, portocale, la ora fructelor. Dacă părinții au obiceiuri bune, iar copiii îi urmează, diabetul nu va fi un blestem pentru ei. Dar dacă părinții nu pot să-și controleze gusturile și obiceiurile alimentare, nu se pot aștepta la mai mult de la copiii lor.

11. *Ce este mai bun pentru bolnavii de diabet – orezul obișnuit sau grâul? Va crește glicemia dacă mănâncă grâu sau orez decorticat?*

R. Da! Orezul decorticat duce la creșterea glicemiei! Acest lucru se întâmplă din cauză că orezul decorticat este sărac în fibre și vitamine. Dacă alimentele ingerate sunt sărace în fibre, după digestie, glucoza se va absorbi foarte repede în sânge, ceea ce înseamnă creșterea glicemiei. Pe când, dacă vor mânca orez nedecorticat sau grâu, digestia va fi mai lentă, ceea ce înseamnă că glucoza va fi absorbită în sânge încet. Ca urmare, este împiedicată creșterea glicemiei. A cumpăra orez decorticat, înseamnă a cumpăra boala.

Dintre cele două – grâu sau orez – pentru bolnavii de diabet este mai bun grâul, din două motive. Unu: grâul conține mai multe fibre decât orezul. Al doilea: se vor sătura mai repede.

12. În cazul bolnavilor de diabet, este vreo diferență dacă mănâncă mai puțin orez, sau mai puțină pâine integrală de casă (chapati)?

R. Este o mare diferență între orez și chapati (pâine integrală de casă). Dacă mănâncă pâine integrală de casă, aportul de carbohidrați este mai mic decât dacă mănâncă orez.

13. Persoanele care s-au vindecat de diabet pot să mănânce câteodată dulciuri sau înghețată? Sau le va crește din nou glicemia?

R. Trebuie să aibă grijă în primele luni. Alimentele naturale îi vindecă complet de diabet, dar nu trebuie să se grăbească așa de tare. Trebuie să aștepte 3-4 luni, chiar după ce s-au vindecat complet. În 4 luni de Stil de Viață Natural, orice element nenatural va dispărea total din celule. Dacă glicemia nu crește nici după ce mănâncă orice fruct, atunci pot îndrăzni să mănânce dulciuri la petreceri sau la ceremonii. Trebuie să-și facă analize pentru a elimina orice îndoială cu privire la acest lucru. Dacă rezultatele sunt normale, foarte bine! Pot să mănânce dulciuri, uneori.

De fapt, este mai bine să mănânce dulciuri pe bază de miere, pentru că nu sunt dăunătoare sănătății. Bolnavii care depind de medicamente nu sunt afectați de zaharurile din alimentele naturale, chiar dacă le mănâncă sub formă de dulciuri. Dar regula aceasta nu se aplică la cei care depind de insulină. Ei trebuie să fie prudenți și să nu consume dulciuri.

Alimentele naturale ajută pancreasul să producă mai multă insulină decât înainte. De asemenea, ficatul se va vindeca. Consumul de dulciuri este dăunător pentru bolnavii de diabet care depind de medicamente. Dar odată ce adoptă Stilul de Viață Natural, corpul se reface astfel încât se poate apăra singur. Își recapătă puterea de a lupta împotriva diabetului.

14. Bolnavii de diabet pot să postească o dată pe săptămână?

R. De obicei, bolnavii de diabet se simt foarte slăbiți chiar și când mănâncă de 3-4 ori pe zi. Deci, nu trebuie să riște. Postul înseamnă punerea aparatului digestiv în repaus total, adică a nu mânca nimic. Sunt mai multe tipuri de post. Unul din ele este postul în care nu se bea nici măcar apă, iar altul este postul cu apă. Acestea nu sunt recomandate bolnavilor de diabet. Al treilea tip de post este cu apă și miere și poate fi ținut de oricine. Se consumă o cantitate de 200-250 g de miere pe parcursul unei zile. Se bea un pahar cu apă și 4 linguri de miere din două în două ore, de 7-8 ori pe zi, de dimineața până seara. De câte ori ia miere cu apă, la o oră după aceea, trebuie să bea 2 pahare cu apă; adică tot de 7-8 ori pe zi. Deci, vor lua apă și miere alternativ și vor posti toată ziua. Din miere, se obține aceeași energie sau chiar mai multă decât din alimente, într-un timp mai scurt. Postul cu apă și miere menține corpul energetic, fără ca glicemia să crească sau să scadă.

Cei care iau 1-2 tablete pe zi pentru diabet, pot să postească cu apă și miere o dată pe săptămână. Nu se vor simți slăbiți. În schimb, cei care au diabet în

fază acută, cei care nu au diabetul sub control, cei care depind de insulină și cei care se simt foarte slăbiți, să nu îndrăznească să postească în acest fel. După ce se vindecă de diabet cu ajutorul alimentelor naturale, pot încerca acasă acest mod de a posti. Totuși, dacă se tem să postească, atunci să nu se mai gândească la post deloc!

15. *Cât timp trebuie să mănânc aceste alimente naturale?*

R. Depinde de tine. Atât timp cât nu vrei să faci din nou diabet, vei mânca alimente naturale. Nu te-ai pregătit să iei medicamente pentru tot restul vieții? Cât de mult ai crezut că un diabetic rămâne pentru totdeauna diabetic? Acum, este dovedit faptul că alimentele naturale pot să țină diabetul departe de tine, mai puțin în cazul când îi permiți să se întoarcă, revenind la vechile obiceiuri alimentare. În Stilul de Viață Natural, alimentele sunt singurele medicamente care te apără de diabet. Acum poți răspunde singur la întrebare.

16. *Se spune că tigva amară, frunzele de neem etc. sunt bune pentru bolnavii de diabet. Mulți le consumă alături de medicamente. Cei care au adoptat Stilul de Viață Natural, mai e nevoie să le consume?*

R. Da, alimentele pe care le-ați menționat mai sus sunt bune pentru sănătate. Sunt alimente-medicament, sunt ușor de pregătit și nu costă foarte mult. Dacă puteți ține glicemia sub control cu ajutorul lor, nu renunțați. Cu ajutorul alimentelor naturale (pe care le recomandăm în Stilul de Viață Natural), glicemia va scădea chiar dacă nu consumați alimentele menționate mai sus. Deci, ca să răspund la întrebare, cei care urmează Stilul de Viață Natural nu e nevoie să le consume.

17. *După ce ne vindecăm de diabet cu ajutorul Stilului de Viață Natural, dacă suntem nevoiți să mâncăm alimente obișnuite la petreceri sau la ceremonii, ce trebuie să facem?*

R. În timpul primelor șase luni de tratament cu alimente naturale, chiar dacă mergeți la petreceri sau călătoriți undeva, nu trebui să mâncați alimente obișnuite. Când alimentele naturale nu sunt disponibile, mâncați lapte bătut și orez, nu sunt foarte dăunătoare. Iar dacă glicemia este sub control, puteți mânca și o banană.

Celulele se vor purifica în timpul celor șase luni. După aceea veți afla ce este sănătatea și cât de plăcut este să fii sănătos. Până atunci va trebui să aveți grijă, în sensul că, dacă nu știți exact ce înseamnă o sănătate perfectă, puteți fi ușor atrași de gusturile obișnuite. Dacă vă puteți controla destul de bine în primele șase luni, corpul și mintea se vor transforma complet. În acest caz, nu va fi nici o problemă dacă mâncați alimente obișnuite, uneori. Cei care înainte au fost dependenți de insulină, trebuie să aibă ceva mai multă grijă. Pot să mănânce alimente obișnuite o zi, dar dacă vor continua chiar și numai

o zi în plus, există riscul ca glicemia să crească brusc, chiar din a doua zi. Dacă în a treia zi vor reveni la alimente naturale, nu va fi nevoie să ia medicamente din nou. Dacă însă doresc sau sunt nevoiți să mănânce alimente obișnuite, cu sare, o săptămână sau mai mult, trebuie să-și facă analize și să ia medicamente din nou. Într-adevăr, dacă iei de bun faptul că te-ai vindecat complet și poți mânca orice, atunci, de fapt, te întorci la suferința de altădată.

Cei care au fost dependenți de pastile (câteva pe zi), iar acum nu mai au nevoie de ele, sunt într-o situație ceva mai bună. Ei pot consuma fără probleme alimente cu sare 2-3 zile consecutive, în 1-2 luni. Dacă în a patra zi vor reveni la alimente naturale, răul se va remedia. Dacă vor continua să mănânce alimente cu sare timp de 7-8 zile consecutive, glicemia va crește brusc. Bineînțeles, nu vor avea nevoie de medicamente imediat, mai ales dacă vor ține post cu miere și lămâie o zi și dacă în ziua următoare vor consuma alimente lichide, ca apa de cocos, zer, suc de fructe (de 7-8 ori pe zi, amestecate cu miere). În acest fel, corpul se va purifica. Dacă vor continua cu alimente naturale, glicemia va fi sub control. În caz că doriți sau sunteți nevoiți să mâncați alimente obișnuite timp de 15-30 de zile, amintiți-vă următorul lucru: trebuie să vă faceți analize la 4-5 zile, iar dacă glicemia crește, continuați să luați medicamente. Faceți-vă analize la intervale de 10 zile și luați medicamente în funcție de glicemie. Dacă doriți să vă întoarceți la alimentele naturale, trebuie să procedați în același mod ca atunci când ați adoptat pentru prima dată Stilul de Viață Natural: vă faceți analize și reduceți treptat doza de medicamente.

18. Cât lapte și lapte bătut poate consuma un bolnav de diabet? Și cum?

R. Este indicat să consume o cantitate redusă de lapte și lapte bătut, deoarece tind să crească colesterolul și trigliceridele. Ar trebui să reducă consumul, pentru a preveni bolile de inimă. Practic, după vârsta de 15 ani, nu mai ai nevoie de lapte. Necesarul zilnic de calciu este asigurat din semințele încolțite. Bolnavii de diabet pot să renunțe total la lapte și să consume numai lapte bătut. La prânz pot consuma o cană de lapte bătut. Cei care depun efort fizic, la prânz pot consuma cât doresc, iar seara o cană.

19. Trebuie să facem neapărat și mișcare, alături de obiceiurile alimentele sugerate? Sau ne vom vindeca doar cu alimentele naturale, fără să facem mișcare sau exerciții fizice?

R. Bineînțeles că exercițiile, plimbarea, jogging-ul, yoga și alte lucruri asemănătoare ajută la menținerea sănătății corpului. Dar odată ce urmați Stilul de Viață Natural, nu aveți nevoie de nici un exercițiu. Ar trebui să înțelegeți faptul că puteți scăpa de diabet pur și simplu urmând Stilul de Viață Natural în mod conștiincios.

În primele zile, nu o să vă puteți bucura cu adevărat de alimentele naturale și nu o să puteți mânca pe săturate. Ca urmare, o să vă simțiți slăbiți, iar

exercițiile v-ar face să vă simțiți și mai slăbiți. De aceea, este mai bine să le evitați. Veți face exerciții după o lună sau două, când veți avea mai multă energie. Dintre toate tipurile de exerciții, yoga și pranayama sunt cele mai benefice în cazul bolnavilor de diabet. Asanele vă fac mai rezistenți și mai sănătoși. Dar de ce vă bateți capul cu exercițiile? Doar mâncați alimente naturale! Asta-i tot! Vă veți vindeca foarte ușor.

20. *Ce ar trebui să mănânce cei care au rinichii afectați din cauza diabetului?*

R. Diabetul afectează, treptat, ambii rinichi, iar rinichii afectați nu pot filtra corespunzător sângele; ca urmare, o parte din deșeuri rămân în sânge, în loc să se elimine prin urină. Ca urmare, sângele va fi tot mai impur. Dacă glicemia ajunge la valori normale cu ajutorul alimentelor naturale, înseamnă că va fi stopată și deteriorarea rinichilor. Cei care au probleme cu rinichii, nu trebuie să consume legume crude, unele fructe, semințe încolțite, sucuri (de legume/fructe) și apă fără sfatul medicului.

Nu trebuie să bea mai mult de 2 litri de apă pe zi. Micul dejun trebuie să fie fără sare. La prânz - pâine de casă și legume gătite fără sare și ulei. Pot să mănânce puțin lapte bătut, dar trebuie să renunțe la orez. După masă, în jur de ora 4 – câteva semințe de rodie. Seara, între 6.30-7.00, pot să mănânce 2-3 pâinișoare din orice fel de făină și legume gătite fără sare. Pot să bea zer (sau zară). Dacă urmează această dietă timp de câteva zile la rând și se odihnesc suficient, corpul se purifică, tumefierea se reduce și vor avea o stare mai bună. Trebuie să continue cu aceste obiceiuri alimentare mai multe luni. Dacă au poftă de orez, pot să mănânce câteodată la prânz, cu lapte bătut. Chiar dacă vor fi foarte riguroși în ce privește alimentele, rinichii nu se vor vindeca complet. Alimentele naturale pot vindeca complet diabetul, dar nu și bolile de rinichi. Așadar, bolnavii de diabet ar trebui să-și deschidă ochii și să ia măsuri înainte ca rinichii să le fie afectați, să treacă la alimente naturale fără nici o ezitare.

21. *Diabetul este considerat o boală ereditară. Copiii cu părinți diabetici pot preveni diabetul, în cazul lor și al copiilor lor, cu ajutorul alimentelor naturale?*

R. Absolut! Pentru că atât cei care au moștenit diabetul, cât și cei care suferă de diabet de 20-25 de ani, se pot vindeca prin Stilul de Viață Natural. Nu se vor îmbolnăvi încă o dată. Chiar dacă au genele diabetului, nu vor face diabet, decât dacă au obiceiuri nesănătoase. Prin Stilul de Viață Natural, pancreasul și celulele se purifică încă de la început, ceea ce îi ajută atât pe părinți, cât și pe copii, să scape de diabet.

22. *Bolnavii de diabet sunt sfătuiți să mănânce cu cumpătare. Trebuie să mănânce la fel și alimentele naturale? Sau pot să mănânce cât doresc?*

R. Nu trebuie să se rețină de la mâncare. Semințe încolțite, pe care le recomandăm dimineața, pot să mănânce cât doresc. Pâine de casă – 3-4 pâinișoare pe zi. Pentru legumele gătite, nu este nici o limită, pot mânca pe săturate. La fel și fructele ca guava, portocale, lămâii dulci, pot fi mâncate integral, nu doar sucul. Dacă ar mânca alimente fără ulei și fără sare în cantitate limitată, s-ar simți slăbiți și chiar amețiți. Totuși, ar trebui să mănânce cât le cade bine, chiar dacă va dura ceva mai mult timp până să le scadă glicemia.

23. *Bolnavii de diabet trebuie să renunțe total la alimentele nevegetale? Sau pot să mai mănânce uneori?*

R. Indiferent de afecțiunea pe care o are, oricine adoptă Stilul de Viață Natural, ar trebui să renunțe, în primul rând, la alimentele nevegetale, inclusiv la ouă. Alimentele nevegetale nu sunt pentru oameni și nu sunt sănătoase.

Poate că sunt gustoase, dar sunt dăunătoare pentru minte, gândire și pentru obiceiurile sănătoase ale omului. De aceea insistăm să renunțați la alimentele nevegetale.

Revenind la bolnavii de diabet, pot scăpa de multe probleme cauzate de diabet, renunțând la alimentele nevegetale. Alimentele nevegetale se mănâncă cu o grămadă de grăsimi, sare și condimente, care și ele sunt dăunătoare sănătății, mai ales în cazul bolnavilor de diabet. 80% din bolnavii de diabet suferă de obezitate. În cazul lor, trigliceridele depășesc valorile normale. De asemenea, mulți au predispoziție pentru boli de inimă. Cei care consumă alimente nenaturale, nu pot scăpa de obezitate, nici de trigliceride, nici de colesterol. Într-un cuvânt, bolnavii de diabet trebuie să renunțe complet la alimentele care duc la creșterea colesterolului. Alimentele nevegetale conțin lizină, care contribuie la creșterea colesterolului. Nu trebuie să mâncați alimente nenaturale pentru proteine. Toate tipurile de proteine de care are nevoie corpul se găsesc, din belșug, în semințele încolțite pe care vi le recomandăm la micul dejun, fiind și foarte ușor de digerat. Deci, este bine, din toate punctele de vedere, să renunțați la alimentele nevegetale.

24. *Unii dintre bolnavii de diabet mai suferă și de alte boli și iau medicamente și pentru acestea. Conform Stilului de Viață Natural, ei se vor vindeca de diabet și nu vor mai avea nevoie de medicamente. Dar cum rămâne cu celelalte boli și medicamentele pentru ele?*

R. Nu există alt stil alimentar pentru celelalte boli. Alimentele naturale recomandate pentru diabet sunt suficiente pentru a vindeca orice altă boală. Tot ce trebuie să facă, este să urmeze cu strictețe recomandările. Din când în când, să-și facă un control, ca să vadă în ce stadiu sunt celelalte boli, și să reducă doza de medicamente în mod corespunzător. Dacă nu sunt siguri cum trebuie să procedeze, este bine să ceară întotdeauna sfatul medicului.

25. *Medicii îi sfătuiesc pe bolnavii de diabet să nu postească, dar dumneavoastră nu sunteți împotriva. Ce aveți de spus în legătură cu asta?*

R. Postul înseamnă, în general, abținerea completă de la mâncare. Dacă așa stau lucrurile, aveți dreptate, bolnavii de diabet se confruntă cu o mare problemă. În cazul oamenilor sănătoși, în ficat se stochează 100-150 grame de glucoză. Glucoza rezultată după digestia alimentelor, ajunge în sânge. Ca urmare, când postim, deoarece concentrația glucozei în sânge scade, ficatul eliberează glucoza stocată, astfel încât corpul poate să funcționeze. Oamenii sănătoși nu vor avea probleme chiar dacă postesc două, trei zile. În cazul bolnavilor de diabet însă nu se poate stoca glucoză în ficat, din cauză că nu există suficientă insulină care să permită acest lucru. Prin urmare, când postesc, concentrația glucozei în sânge scade foarte mult. Vor începe să transpire, se vor simți amețiți și e posibil chiar să leșine.

Noi îi încurajăm pe bolnavii de diabet să postească, dar cu miere dizolvată în apă, din două în două ore. Mierea este dulce, dar partea bună este că ajunge la celule foarte repede și fără un necesar prea mare de insulină. Pe de o parte, mierea înlocuiește alimentele și energizează corpul, astfel că nu se vor simți slăbiți, iar pe de altă parte, postul ajută la purificarea celulelor, ceea ce previne agravarea diabetului.

26. *În cazul bolnavilor de diabet, grăsimile și colesterolul depășesc valorile normale. Dar dumneavoastră îi sfătuiți să mănânce semințe din belșug. Cum se vor vindeca de diabet?*

R. Este adevărat că semințele conțin grăsimi, dar la fel de adevărat este că ele conțin și antidoturi. Aceasta este măreția lucrurilor create de Dumnezeu, dar nu toată lumea știe asta. Orice semințe care conțin multe grăsimi, conțin, de asemenea, și antidoturi care previn depozitarea grăsimilor în corp. Aceste antidoturi sunt vitaminele B, fibrele și lecitina. Așadar, dacă mâncăm semințe în stare crudă, nu ne vor face nici un rău. Vă întrebați cum pot să fie bune semințele, din moment ce uleiul extras din ele conține grăsimi și colesterol? Este o diferență între cele două. În procesul de obținere a uleiului, stratul de la suprafața semințelor se separă și se aruncă împreună cu cele trei antidoturi care se găsesc în el. Uleiul se extrage din partea care rămâne și conține grăsimi dăunătoare și colesterol. Antidoturile din semințe rămân în cojile cu care hrănim vacile și bivoli. Animalele beneficiază, iar oamenii au de suferit. Acesta este motivul pentru care vă sfătuim să nu folosiți ulei. Așadar, semințele în stare crudă sunt bune, iar produsul final este rău. Oricum, nu putem mânca semințe crude pe săturate, deci, un rău prea mare nu ni se poate întâmpla. De fapt, noi nu vă recomandăm să mâncați semințele ca atare (uscate), ci doar sub formă de semințe încolțite. În timp ce semințele stau la înmuiat în apă, tot materialul uleios pe care îl conțin se transformă în carbohidrați, care sunt ușor de digerat. În plus, rămân și cele trei antidoturi care ne protejează corpul.

Nuca de cocos trebuie mâncată numai proaspătă. Nuca de cocos uscată nu este recomandată pentru consumul zilnic. În schimb, nucile proaspete cu conținut mare de apă de cocos sunt foarte bune, ele conținând toate antidoturile. Cu cât nuca este mai coaptă, cu atât conține mai multe uleiuri, pe când nuca de cocos proaspătă conține mai multe proteine și mai puține grăsimi. Deci, nu este dăunătoare, s-a dovedit că nu duce la creșterea colesterolului. Nuca de cocos conține arginină care nu numai că previne creșterea grăsimilor și colesterolului în sânge, dar reduce și grăsimile existente în corp.

Alimentele nevegetale conțin foarte puțină arginină, astfel că grăsimile se depozitează în corp. În schimb, conțin lizină care facilitează stocarea grăsimilor și a colesterolului în corp.

27. De ce ne sfătuiți să luăm cina înainte de apus? Aveți un motiv anume? Și bolnavii de diabet pot să mănânce așa?

R. Ființele de pe pământ se împart în două: diurne și nocturne. Cele diurne sunt active ziua, iar cele nocturne, noaptea. La drept vorbind, oamenii sunt ființe diurne. În era vitezei însă omul a devenit și una, și alta. Poate să fie activ și să muncească noaptea, dar nu ar trebui să mănânce noaptea. Sistemul digestiv uman e făcut să funcționeze 12 ore și să se odihnească 12 ore. Deci, dacă ultima masă din zi este înainte de apus, sistemul digestiv are la dispoziție 12 ore să se odihnească. 40-50% din energie se consumă în procesul de digestie, iar restul ne permite să muncim în timpul zilei.

Până la 9-10 seara, alimentele pe care le-am mâncat la cină sunt digerate. Dacă la aceste ore încetăm lucrul, energia de care dispune corpul va fi folosită pentru purificare și recuperare în timpul nopții, până înainte de micul dejun.

Odată cu electrificarea, oamenii au început să mănânce până la ore târzii. Însă, ființele active ziua, nu mănâncă noaptea. Așa sunt, de exemplu, animalele și păsările. Cele nocturne nu sunt active și nici nu mănâncă ziua, de exemplu, liliacul, bufnița etc. Și corpul uman este proiectat în același mod, iar dacă întrecem limitele, corpul este pedepsit. Dacă mâncăm seara târziu, digestia durează toată noaptea. Energia necesară pentru purificare și recuperare va fi folosită pentru digestie. Așadar, energia nu este folosită cum trebuie, iar cei care iau cina după apus, nu mai beneficiază de procesul reparator care ar trebui să aibă loc noaptea.

Ca urmare, celulele devin impure. Rezistența organismului nu mai este suficient de puternică și poluarea celulelor continuă, ceea ce duce la și mai multă suferință în cazul bolnavilor de diabet. Nu va fi nici o ameliorare a bolii. Luarea cinei înainte de apus este benefică pentru toată lumea, dar mai ales pentru bolnavii de diabet. Dacă nu este posibil să aveți o cină obișnuită, mai bine mâncați fructe. Și bolnavii de diabet pot renunța la mâncare în favoarea fructelor. Nu vor păți nimic din cauza asta. Dacă mai târziu le este foame, pot să bea un pahar de apă cu miere.

Obiceiul de a mânca una și alta, fără încetare, nu este bun pentru sănătate. Cercetările ne arată că, dintre animale, numai porcul caută tot timpul după mâncare, ca omul.

28. *Bolnavii de diabet pot să postească după ce diabetul este complet sub control prin Stilul de Viață Natural? Sau ar trebui să postească înainte? Cum ar fi mai bine?*

R. Mai întâi, alimente naturale, apoi post. Dacă glicemia scade cu ajutorul alimentelor, vei realiza că aceste alimente pot să țină sub control diabetul și vei învăța să ai încredere în ele, fără să te convingă nimeni. În acest fel, o să consumi alimentele naturale de bună voie, ca să te ferești de diabet pentru totdeauna. Alimentele naturale vindecă diabetul în 20 de zile, în timp ce postul, în doar 4-5 zile, pentru că postul permite o purificare rapidă a celulelor. Dacă vrei să beneficiezi de avantajele postului, trebuie să mănânci doar alimente naturale, doar alimente fără sare. Deci, mai întâi mănânci alimente naturale și te vindeci complet, apoi poți posti oricând este nevoie.

Urmați Stilul de Viață Natural în mod regulat, sistematic, cel puțin 5-6 luni, abia după aceea gândiți-vă să postiți, dacă este necesar.

29. *Dumneavoastră ne sfătuiți să renunțăm complet la sare ca să ne vindecăm de diabet! Nu este dăunător pentru corp? Putem folosi sare iodată?*

R. Da, corpul are nevoie de sare mai mult decât de orice altceva! Noi vă cerem să nu adăugați sare! Deoarece alimentele naturale pe care le consumați conțin suficientă sare. Necesarul de sare este asigurat prin intermediul acestor alimente. Fructele, semințele încolțite și legumele conțin suficientă sare! Excesul de sare se elimină prin urină și prin transpirație. Iar dacă în alimentele naturale există sare în exces, de ce să mai adăugați în plus? Doar pentru plăcerea gustului! Dacă vreți să vă satisfaceți gusturile, atunci fiți pregătiți să acceptați diabetul. Sarea afectează celulele. De mai bine de 8 ani, eu consum numai alimente fără sare, dar sarea continuă să se elimine prin urină. Aceasta este dovada că sarea din alimentele naturale este mai mult decât suficientă pentru corp.

Experiențe – mărturisiri

Stilul de Viață Natural – singurul remediu pentru diabet

Dr. Matena Satyanarayana Raju a elaborat Stilul de Viață Natural pentru pacienții care suferă de diabet și, la o analiză atentă, poți să înțelegi cât de corect este din punct de vedere științific. Alimentele naturale nu doar vindecă diabetul, ci îl și previn. Eforturile deosebite și cercetările sale au dus la apariția acestei cărți, ce alină suferința a mii de oameni bolnavi de diabet.

De fapt, diabetul nu trebuie considerat o boală, ci o modificare în organism. În medicina alopatică, s-au înregistrat noi recorduri cu privire la numărul celor tratați de diabet. Însă numai alimentația naturală înlătură răul de la rădăcină.

Este ușor să te îmbolnăvești, dar e greu să te tratezi.

Sănătatea nu e ceva ce poți cumpăra din farmacie și nu ți-o pot dăruia nici medicii. Cine este puternic atât fizic, cât și mental, trăiește cu devărat sănătos.

Hipocrate, părintele medicinei moderne, afirma că medicul poate doar să-ți dea medicamente, în timp ce natura este singura care îți dă sănătate. Dacă nu folosim elementele naturale ca apa, aerul și alimentele așa cum se cuvine, metabolismul suferă dezechilibre. Ca urmare, reziduurile nocive ajung, prin sânge și limfă, în diverse părți ale corpului, vătămându-le. Ritmul electromagnetic al celulelor se distruge și, ca rezultat, rezistența celulelor slăbește.

Așa cum spunea Mahatma Gandhi, bolile sunt cauzate de indiferența și ignoranța cu privire la sănătate și de obiceiurile alimentare nenaturale.

Corpul uman este format din diverse elemente chimice: oxigen, azot, hidrogen, clor, carbon, fluor, fosfor, fier, calciu, magneziu, potasiu, sodiu, sulf, siliciu, mangan etc. Aceste elemente intră în sânge din alimente, apă și aer, ajungând în toate părțile corpului.

Alimentele din zilele noastre, cum ar fi alimentele picante, cartofii prăjiți, murăturile, conservele, dulciurile, înghețata, apa gazoasă, alcoolul etc., sunt dăunătoare. Ele cauzează creșterea acidității sângelui, în timp ce alcalinitatea scade. Prin urmare, grăsimea stagnează în corp cauzând diverse boli. Consumul insuficient de apă, fructe, legume crude și semințe încolțite, duc la deficit de vitamine, săruri naturale și hormoni în corp.

Îl felicit pe Dr. Raju care se străduiește neîncetat pentru o sănătate mai bună pentru omenire prin Stilul de Viață Natural.

Dr. Malineni Srinivasa Rao,

M.B.B.S. DIP, Daib. P.G. Diab (Ireland), Sugar Specialist, Vijaya Sugar Hospital, Sundarayya Bhavan Road, Ongole- 2 Pone: (Hospital) 235035 (Res): 233575.

Am reușit chiar să postesc

Am suferit de diabet din 1994. Am ajuns la greutatea de 91 de kg, iar medicii mi-au recomandat să renunț la dulciuri și la fructe. Am urmat diverse tratamente și analize frecvente, până când l-am întâlnit pe Dr. Raju. La sfatul său, am început să beau mai multă apă și să consum alimente fără sare și grăsimi, de asemenea, am început să fac exerciții de yoga. Treptat, am redus doza de medicamente și, în două luni, am renunțat la ele, când diabetul a fost sub control. Am ajuns la 79 de kg.

Datorită Stilului de Viață Natural al lui Dr. Raju, am reușit să scap de diabet fără să mai am nevoie de medicamente. Beau 5-6 litri de apă pe zi, consum suc de legume, semințe încolțite dimineața, fără să-mi pese de calorii, mănânc orez integral și curry (legume gătite) pe săturate după-amiaza, și lapte bătut și tot felul de fructe seara. Acum sunt perfect sănătos, circumferința taliei a scăzut cu 4 inci (10 cm). Am vrut să o reduc mai mult, așa că am început să postesc, și am ajuns la 70 de kg. Se spune că diabeticii în nici un caz nu trebuie să postească, dar cu ajutorul și încurajările lui Dr. Raju, am postit consumând 1/4 kg de miere și 6 litri de apă pe zi. Lucram 18 ore pe zi în timpul postului, dar nu am avut nici o problemă. În prezent, soția mea urmează Stilul de Viață natural împreună cu mine. Totuși, mai consumăm și alimente obișnuite câteodată, dar ne întoarcem imediat la alimentele naturale și, ca urmare, nu avem probleme de sănătate. Cred sincer că toți ar trebui urmeze Stilul de Viață Natural, pentru o sănătate deplină și viață lungă.

Anand Rao,

I.A.S. Ex Chief Secretary to Government of AP, Plot No. 815, Road No. 41, Jubilee Hills, Hyderabad, AP, India. Pone: 23555255.

Am făcut de toate

M-am îmbolnăvit de diabet acum 7 ani și a trebuit să iau insulină timp de 10 luni, pentru că glicemia nu scădea. Apoi am trecut din nou la medicamente.

Întâmplarea a făcut să-l întâlnesc pe Dr. Mantena Satyanarayana Raju și, după ce am stat de vorbă cu d-lui, m-am hotărât să urmez Stilul de Viață Natural, cu orice preț. Beau 5 litri de apă, beau suc de legume crude, mănânc semințe încolțite la micul dejun, mănânc alimente fără sare la prânz – într-un cuvânt, respect tot ce m-a sfătuit să fac. Am continuat să iau medicamente dimineața și seara. Medicii mi-au recomandat să nu renunț la

medicamente dintr-o dată, glicemia fiind destul de mare. După o lună, am redus doza de medicamente la jumătate, iar în a treia lună, am renunțat complet la medicamente. Am devenit mai activ și mai sănătos decât eram înainte.

Am un program de lucru agitat, cu călătorii de afaceri frecvente, dar încă nu m-am simțit niciodată obosit. În perioada când eram sub tratament, glicemia nu a fost niciodată sub 200 mg%. Acum, la sfatul lui Dr. Raju, pur și simplu, consumând 5 litri de apă și schimbând stilul alimentar, m-am vindecat de diabet. Am început să recomand acest stil de viață la mai mulți oameni. Am fost atât de entuziasmat, încât am mers la multe prezentări cu Dr. Raju și am vorbit despre experiența mea. De asemenea, am organizat câteva prelegeri ale Doctorului în Hyderabad.

Am ajutat să se vândă cărțile sale la cei în mare nevoie, în modesta mea încercare de a promova Stilul de Viață Natural.

Sunt vindecat de diabet de doi ani și am mare încredere în Stilul de Viață Natural. Dr. Raju și soția d-lui își dedică viața, în mod dezinteresat, servirii umanității. Mă rog la Dumnezeu pentru sănătatea, bunăstarea și fericirea lor.

Aswini Subba Rao,

Aswini Homeo & Ayurvedic Products Ltd., 5-282, Vajra House, Moosapet, Hyderabad. AP, India Ph: 23703430.

Colesterolul și trigliceridele, tratate împreună cu diabetul

Am suferit de hipertensiune și diabet timp de 10 ani. Medicii mi-au spus că am un nivel foarte crescut de colesterol și trigliceride în sânge, care poate să ducă la atac de cord. În timp ce valorile normale ar trebui să fie de 100-190 la trigliceride, eu aveam 2000-3000. Am fost internat în spitale mari, iar taxele de spitalizare și costurile pentru analize erau imense în fiecare lună.

Într-o astfel de situație, am fost foarte norocos să-l cunosc pe to Dr. Mantena Satyanarayana Raju. Am început să urmez Stilul de Viață Natural. Sub îndrumarea d-lui, am renunțat la toate alimentele picante cum ar fi condimentele, dulciurile, chili, sare etc. Medicii mi-au spus că trigliceridele și colesterolul nu pot fi ținute sub control decât după ce glicemia este sub control. Dar după prima lună de la trecerea la alimente naturale, am constatat o îmbunătățire remarcabilă. În prezent, am renunțat complet la medicamente, m-am vindecat de diabet, iar colesterolul și trigliceridele sunt normale. Sunt în stare să-mi îndeplinesc sarcinile în mod normal.

Toate acestea au fost posibile doar datorită stilului alimentar al lui Dr. Raju. Niciodată de atunci nu m-am mai atins de sare. În fiecare zi mănânc în jur de 0,9 – 1,3 kg de curry (legume gătit) cu orez nedecorticat, 1 l de lapte bătut, fructe pe săturate. Dacă e vorba de mango, mănânc aproape o duzină. La

micul dejun, mănânc în jur de 220 g de semințe încolțite împreună cu arahide și migdale. Deși mănânc foarte mult, trigliceridele și colesterolul nu cresc deloc. De obicei, medicii îți spun că colesterolul crește dacă mănânci alimente care conțin proteine și carbohidrați. Asta este valabil pentru alimentele gătite. Dar alimente naturale, fructe și semințe, oricât de mult ai mânca, nu o să ai nici o problemă.

Am încercat diverse tratamente medicale, dar nu mi-au fost de nici un folos. M-am vindecat numai după ce am trecut la Stilul de Viață Natural. Savurez fructele care-mi dau sănătate și pot să iau parte la diverse activități sociale. În rezumat, dați-mi voie să vă spun un lucru în care cred cu tărie. Acest Stil de Viață Natural a fost urmat de sfinții și înțelepții noștri. Din fericire, Dr. Raju l-a scos la lumină spre binele nostru. Nu e nici o îndoială că oricine respectă Stilul de Viață Natural, chiar dacă are multe alte boli și suferă de mult timp, se va vindeca complet! Își va recăpăta sănătatea.

Muduganti Mallareddy,

Social Worker, 606, Everest Block, Aditya Enclave, Ameerpet, Hyderabad, AP, India Ph: 23736008.

Diabet tratat, minte liniștită

Numele meu este Koteswara Rao, am 52 de ani și am suferit de diabet timp de 15 ani. În primii doi ani, în loc de tratament alopatic, am recurs doar la homeopatie. Diabetul era sub control atât timp cât luam medicamente și cât dieta era sub control. La cea mai mică neglijență din partea mea, simțeam imediat diferența. Am renunțat complet la dulciuri, dar treptat, glicemia a ajuns la 200, în ciuda faptului că luam medicamente. Apoi am consultat un medic specialist în diabet și am trecut la tratament alopatic.

La început, am luat un singur medicament, urmând restricțiile alimentare. Pe la sfârșitul celui de al șaselea an, luam 3 tablete, fără nici o ameliorare.

Medicii mi-au spus că soarta îmi e pecetluită, trebuie să mă supun sorții, să iau medicamente și să îmi limitez obiceiurile alimentare.

La 4 ani de la începerea tratamentului alopatic, diabetul era sub control, datorită legumelor crude și sucului de legume, iar medicul mi-a recomandat să nu mai iau medicamente. Când l-am întrebat despre motivul pentru care m-am vindecat, mi-a dat niște răspunsuri filozofice, care nu mi-au plăcut, cum că nu se știe motivul pentru care a apărut diabetul și nici de ce a cedat. După încă 6 luni în care am consumat legume crude, m-am întors la o dietă normală, pentru că am luat de bun faptul că orice boală, odată ce e vindecată, e vindecată pentru totdeauna! Dar m-am înșelat! Am consumat mâncare obișnuită fără să iau medicamente! Într-un an, diabetul a recidivat și am ajuns iar la medicamente! Pe lângă cele 3 tablete pentru diabet, a trebuit să mai iau o tabletă pentru hipertensiune, una de vitamina D, fără să mai pomenesc de restricțiile alimentare.

Așa mi-am petrecut zilele până când s-a întâmplat să-l întâlnesc pe Dr. Raju la o prezentare despre Stilul de Viață Natural, care a fost o răscruce în viața mea. Am fost încântat de prezentare, dar la început nu am putut să cred că renunțând la sare, te poți vindeca de diabet. Erau însă multe exemple vii care dovedeau asta, persoane care vorbeau despre experiența lor. Așa că m-am hotărât să încerc, întrucât nu e nici un rău să încerci. Și am început imediat. Extraordinar! În zece zile, diabetul era sub control, fără medicamente.

Începând de atunci, urmez neîncetat stilul alimentar natural! Din fericire, pot să mănânc toate tipurile de fructe și legume care mi-au fost interzise ani de zile! Nu mai am nevoie de medicamente! Dimineața beau suc de legume crude, miere și suc de lime. Beau 5 l de apă. Mănânc curmale, semințe încolțite și nucă de cocos la micul dejun. La prânz, mănânc orez nedecorticat cu legume gătitе și chutney (condimente din ierburi, fructe, lămâie), fără sare, ulei, unt, chili, tamarind, zahăr etc. Seara, mănânc doar fructe.

De 15 luni, sunt sănătos și nu am nevoie de nici un medicament. Nu am avut nici măcar tuse, răceală sau febră. Se înțelege de la sine că asta se datorează Stilului de Viață Natural al lui Dr. Raju.

Sunt perfect convins că, dacă urmăresc acest Stil de Viață Natural, ne vindecăm de toate bolile (dacă suferim de unele) și nu ne mai îmbolnăvim încă o dată!

Dacă vrei să urmezi acest Stil de Viață Natural, trebuie să ai niște informații de bază despre boala de care suferi și, de asemenea, o voință puternică. Mai trebuie să știi și în ce constă acest stil de viață. Nu e nimic nou! Strămoșii noștri l-au urmat. În vremurile noastre, singura problemă este că s-a pierdut calea spre o astfel de viață! De aceea, oamenii sunt afectați de diabet chiar și la vârsta de 30, 40 de ani.

Pe lângă că m-am vindecat de diabet, stilul alimentar natural m-a ajutat în multe alte feluri.

- 1) Am slăbit 12 kg, ajungând la 63. (Deși am făcut mișcare în ultimii 25 de ani, nu am reușit să slăbesc nici măcar 1 kg).
- 2) Mi-am schimbat atitudinea. Am început să gândesc pozitiv.
- 3) Tensiunea este 110/70 mm.
- 4) Mintea este liniștită.
- 5) Memoria mi s-a îmbunătățit. Pot să lucrez 15 ore pe zi.
- 6) Am o viață fericită fără medicamente și efectele lor secundare.
- 7) Acum 5 ani am mai avut o problemă de sănătate care a dispărut de la sine.
- 8) Sunt sigur că nu o să mă mai îmbolnăvesc.
- 9) Colesterolul și trigliceridele au revenit la normal.
- 10) Glicemia nu crește, deși mănânc mango, banane, nucă de cocos și curmale.

Sfatul meu sincer pentru bolnavii care doresc să se vindece de diabet fără medicamente – în primul rând, urmați stilul alimentar sugerat de Dr. Raju, fără nici o abatere, și o să vedeți diferența. Suntem răspunzători pentru soarta noastră, deci suntem singurii răspunzători pentru sănătatea noastră. Nu e nimic rău în a încerca Stilul de Viață Natural. Nu ai nimic de pierdut, în afară de boli!

O vorbă veche spune că „Sănătatea este bogăție”. Bogăția aceasta este oferită la mii de oameni de către Dr. Raju și soția d-lui, Dr. Visala. Mă rog din inimă la Dumnezeu să le dea sănătate, bunăstare și fericire.

T. Koteswararao,

Chartered Accountant, F-43, Madhuranagar, Hyderabad, AP, India Ph: 23732877.

Tabăra pentru diabetici și rezultatele ei

Sunt unul din miile de oameni care au beneficiat de Stilul de Viață Natural al lui Dr. Raju. Urmez acest stil de viață de trei ani și jumătate și sunt fericit ca un adolescent.

Ashramul nostru a găzduit o campanie specială de sănătate pentru diabetici, timp de două săptămâni, sub îndrumarea lui Dr. Raju și a soției d-lui, Dr. Visala. Au participat 13 bărbați și 11 femei cu vârsta cuprinsă între 44 și 68 de ani, cu o vechime a bolii între 1 și 25 de ani. Nu sufereau doar de diabet, ci și de hipertensiune și alte afecțiuni.

Tratamentul s-a desfășurat în felul următor pentru toți pacienții:

4:30 am – Deșteptare, consumarea a 1,5 l de apă, golirea intestinelor, spălat pe dinți etc.

5:00 – 6:00 am – Oră de rugăciune, pranayama (exerciții de respirație), meditație.

6:00 – 7:00 am – Exerciții de yoga.

7:00 – 8:00 am – Din nou consumarea a 1,5 l de apă, golirea intestinelor, baie și îngrijire personală.

8:00 am – Suc de legume și cântări.

8:30 am – 9 am – Mic dejun din semințe încolțite, nucă de cocos proaspătă, cinci sau șase curmale.

9:00 – 10:00 am – Muncă fizică.

10:00 – 11:00 am – Consultații la Dr. Visala.

11:00 am – 12:00 – Lecție de yoga.

12:00 – 1:00 pm – Consumarea a 1 litru de apă, citit.

1:00 – 3:00 pm – Prânz (orez brun, pâine, legume gătite fără sare, fără unt, fără ulei și condimente; mai multe legume decât orez) și odihnă sau citit.

3:00 – 3:30 pm – Psalmodiare Bhagavad Geetha, sau citire de poeme.

4:00 – 6:00 pm – Prezentarea Stilului de Viață Natural de către Dr. Raju și consumul a 1-2 litri de apă în acest timp.

6:00 – 6:30 pm – Bhajans - Cântece religioase.

6:30 – 7:00 pm – Cina: pâine și legume gătite, sau fructe.

8:00 – 9:00 pm – Distracție, voie bună.

9:00 pm – Somn liniștit.

În primele trei zile, au continuat să ia și medicamente. Treptat, au redus doza de medicamente, după verificarea glicemiei. De la a șaptea zi încolo, toți au renunțat complet la medicamente. Cei care se tratau cu insulină au redus doza la jumătate!

Concluziile din ultima zi în tabără au fost uimitoare! Toți bolnavii cu o vechime a bolii între 1 și 25 de ani au scăpat complet de diabet, exclusiv prin yoga și Stil de Viață Natural. Diabetul a ajuns sub control fără medicamente, dar s-au rezolvat și alte probleme de sănătate. Cei dependenți de insulină au reușit să reducă doza la jumătate. Un tratament de doar 15 zile poate produce o schimbare foarte mare. Toți au fost încântați de progresul extraordinar care s-a întâmplat.

Ei nu ar trebui să se oprească aici. Sănătatea acestor pacienți, după campanie, depinde de grija lor de a continua Stilul de Viață Natural. Cei care l-au continuat întocmai, sunt perfect sănătoși – liberi de orice boală.

Dr. Raju și soția d-lui, Dr. Visala, sunt cu adevărat binecuvântați, pentru că fac cunoscut Stilul de Viață Natural prin cărți și prezentări. Mă rog la Dumnezeu să-i binecuvânteze cu sănătate, fericire deplină, urmași, stăruință și entuziasm neclintit pentru tot restul vieții lor, spre binele umanității!

Tangella Raghava Reddy,

Secretary Maharshi Valmiki Vanaprastrasram Bairagiguda, Manchirevula, Hyderabad-500 075 AP, India Ph: 24014989.

Boala de piele și diabetul tratate simultan

Mă numesc B. Venkatapathi Raju (51) și am suferit de hipertensiune și diabet timp de 8 ani. Am citit cartea „**Health is Happiness**” (Sănătatea-i fericire) scrisă de Dr. Raju și chiar din ziua următoare am început să urmez Stilul de Viață Natural. La momentul respectiv, glicemia era 250 și avem 89 kg. În plus, sufeream și de o boală de piele.

Stilul de Viață Natural m-a ajutat în multe feluri, în primele săptămâni după ce l-am început:

- Tensiunea a scăzut și am renunțat la medicamente.
- Am redus doza la medicamentele pentru diabet și am renunțat total la ele după 45 de zile.
- Boala de piele a dispărut și nu a mai apărut niciodată.
- Am slăbit de la 89 la 70 de kg.
- Nu am mai avut insomnie. Acum, dorm bine de la ora 9:00 seara.
- Am renunțat la cafea, ceai și țigări.
- Tensiunea este normală, iar glicemia este între 120 și 150.

În perioada căsătoriei fiului meu, timp de 20 de zile nu am reușit să respect Stilul de Viață Natural și a apărut o creștere a glicemiei. A ajuns însă la valoare normală în 30 de zile după ce am revenit la Stilul de Viață Natural, iar acum sunt perfect sănătos. Medicii, în general, le recomandă bolnavilor de diabet să ia medicamente tot restul vieții, însă eu am scăpat de diabet cu ajutorul Stilului de Viață Natural și nu mai am nevoie de medicamente.

Înainte să trec la Stilul de Viață Natural al lui Dr. Raju, întotdeauna mă simțeam slăbit și îmi doream să mă pensioneiez cât mai repede. Eram deprimat tot timpul. Acum, sunt în stare să muncesc cu o nouă vigoare și energie și să plec în călătorii lungi de afaceri, fără nici o problemă.

De 5-6 ori pe an, aveam abcese în urechi și pe fese, iar rănilor se infectau și sângerau. Nu se vindeau nici după un tratament de o lună sau mai mult cu antibiotice. Medicii mi-au spus că este un efect secundar al diabetului și că trebuie să iau medicamente încă mult timp. După ce am trecut la alimente naturale, am scăpat nu doar de diabet și tensiune, ci și de boala de piele. Nu au mai apărut niciodată! Înțelegând avantajul acestui stil alimentar, nu mai ating mâncarea cu sare nici măcar la ocaziile festive.

Stilul de Viață Natural și exercițiile de respirație recomandate de Dr. Raju sunt foarte ușor de urmat și de înțeles. De asemenea, au la bază principiile științei. Sunt cele mai bune mijloace de a obține energie, minte liniștită și viață lungă. Dr. Raju explică Stilul de Viață Natural în termeni simpli în cărțile și prezentările sale, aducând liniște psihică și sănătate fizică la mii de oameni. Sper să mai scrie astfel de cărți în viitor.

Dr. Venkatapathi Raju,

H.No. 50-1-42/3 A.N.R. Nagar, Seethammadhara Visakhapatnam-250001, AP, India.

Vederea mi s-a îmbunătățit

Am fost diagnosticat cu diabet în 1984 și am fost spitalizat timp de 20 de zile. La început, mi s-a administrat insulină, pentru a aduce diabetul sub control, apoi am trecut la tablete. Nu a fost prima mea problemă de sănătate, am avut multe altele înainte de aceasta. În fiecare vară, sufeream de gaze și balonare

la stomac. Trebuia să stau internat cam 10 zile pentru injecții cu săruri. După mai mulți ani, mi-a fost extirpată o bucată de 15 cm din intestinul subțire. Pe lângă asta, aveam probleme cu inima, artrită, dureri de cap, răceli. Degetele de la ambele mâini nu mai erau funcționale, din cauza diabetului, și am fost operat de 4 sau de 5 ori. Luam 12 tablete pe zi pentru diverse afecțiuni.

Am avut mult de suferit fizic și financiar, am trecut prin multe spitale. Chiar din copilărie am avut un suflet bun și am dus o viață cinstită. Asta a făcut să am mulți prieteni și rude iubitoare. Dar, din cauza asta, suferința mea era chiar mai mare! Oriunde mă duceam și pe oricine întâlneam, întotdeauna vorbeam despre sănătatea mea. Eram sătul de compasiunea, sfaturile și grija lor. Asta e ca și cum ai pune gaz pe foc. Eram mai mult decât deprimat.

Într-un astfel de moment, s-a întâmplat să citesc cărțile scrise de Dr. Raju. Am fost impresionat de întrebarea simplă - „vrei să-ți satisfaci gusturile, sau vrei să fii sănătos?”. Ne cere să decidem dacă vrem să urmăm stilul de Viață Natural și ne asigură că vom fii sănătoși fizic și psihic. Ne arată cum să ducem o viață sănătoasă și fericită până la sfârșitul zilelor. Am fost atât de impresionat, încât am început imediat.

Am început să urmez cele cinci dharma (îndatoriri) ale corpului. Mi-am făcut analize din 15 în 15 zile și am redus doza de medicamente treptat. Din când în când, vorbeam cu Dr. Raju la telefon, iar după aproximativ un an, am renunțat complet la medicamente. Diabetul era sub control, iar celelalte afecțiuni s-au ameliorat.

În momentul de față, nu mai iau nici măcar o tabletă și consum doar alimente naturale. Mănânc curmale și tot felul de fructe, sunt sănătos și am o viață fericită. Nici măcar nu am mai gustat sarea. La ceremonii, mănânc doar lapte bătut, orez și fructe. Am reușit să slăbesc, am ajuns la 63 de kg. Am 65 de ani și nu am nici o problemă de sănătate. Pot să-mi îndeplinesc singur toate îndatoririle.

Acum 12 ani, în timp de jucam badminton, mingea m-a lovit în ochiul drept și mi-a stricat vederea. Am fost la un specialist, am luat medicamente și s-a ameliorat puțin vederea. Dar când am făcut diabet, vederea mi-a fost afectată din nou și era tot mai rău cu fiecare an care trecea. Am început să am probleme și la ochiul stâng. În mod surprinzător, după ce am trecut la Stilul de Viață Natural, vederea mi s-a îmbunătățit și, treptat, dioptriile au scăzut (erau +5). Chiar și oftalmologul a fost surprins. Cred că vederea s-a îmbunătățit, chiar și la vârsta mea, datorită dietei fără sare, fructelor și sucului de morcovi.

Așa cum a spus Dr. Raju, nu e suficient să fim sănătoși în prezent, trebuie să prevenim apariția bolilor în viitor, ducând o viață perfect sănătoasă. Acesta este scopul Stilului de Viață Natural, iar acum este și scopul meu. De câte ori am ocazia, recomand Stilul de Viață Natural tuturor rudelor și prietenilor mei, citesc cărțile scrise de Dr. Raju și îi îndemn și pe alții să le citească. Medicii care m-au tratat mai demult sunt surprinși să mă vadă într-o stare așa de bună. Le-am spus secretul succesului meu și le-am recomandat cărțile scrise

de Dr. Raju, iar ei au fost așa de impresionați încât au început să recomande acest stil de viață pacienților lor. Să te însănătoșești este cu totul altceva decât să te îmbogățești. Banii pot fi câștigați prin metode cinstite sau necinstite. Oricine poate strânge bogății sau le poate moșteni, dar nimeni nu te poate ajuta să-ți recapeți sănătatea, nici prietenii, nici rudele, soția sau copii. Asta e ceva ce trebuie să faci singur. Trebuie să te străduiești, să respecti unele reguli și să faci unele sacrificii, ca să reușești. Trebuie să ai o inimă bună, să te porți bine, să ai răbdare, perseverență, control de sine și compasiune, ca să duci o astfel de viață.

Dr. Raju își dedică fiecare zi și fiecare minut din viață, zi și noapte, bunăstării oamenilor de pretutindeni. Face asta cu mult altruism și fără să țină cont de greutățile pe care le întâmpină. El face tot ce le spune la alții să facă. A făcut cercetări remarcabile și a creat o adevărată revoluție ca să demonstreze că putem avea o viață sănătoasă, fericită și liniștită, fără medicamente, până la sfârșitul zilelor. Ne vorbește amănunțit despre părțile interne, natura și rolul lor.

L.P. Raju,

Ayodhya Nagar, Vijayawada. AP, India Ph-2533024.

Adio diabetului meu de 40 de ani

Mă numesc Udayavarlu, am 67 de ani și am suferit de diabet timp de 40 de ani. Asta mi-a cauzat alte probleme de sănătate, ca dureri de glezne, slăbirea vederii, amortești și junghiuri prin picioare. Am consultat mulți medici și am fost internat în multe spitale, dar nu a fost de nici un folos. Am consultat chiar specialiști în diabet, dar nu m-am vindecat. Glicemia ajungea la 340 și luam permanent insulină, 30 de unități dimineața și, la fel, seara. Pe lângă asta, mă confruntam cu diverse probleme fizice și psihice. Sub tratamentul cu insulină, m-am limitat la pâine și legume gătite, ceea ce m-a ajutat puțin și am trecut de la insulină la tablete. Am luat 8 tablete pe zi, ani de zile. În situația proastă în care eram, a apărut o rază de lumină în viața mea. S-a întâmplat să citesc o carte scrisă de Dr. Raju, ceea ce m-a determinat să urmez, cu strictețe, Stilul de Viață Natural. Beau și mănânc așa cum recomandă – suc de legume, semințe încolțite, fructe, alimente fără sare, 5 litri de apă etc. Puteți să credeți? Într-o lună mi-au dispărut problemele de la picioare, iar diabetul era sub control. Nici mie nu îmi venea să cred!

Am suferit foarte mult din cauza diabetului, atât fizic cât și psihic, timp de 40 de ani. Eram pregătit psihic să sufăr toată viața! Mama mea a avut diabet, iar fratele meu a murit din cauza diabetului. Fiind ereditar și vechi de 40 de ani, medicii mi-au spus că nu am altă soluție decât să accept situația! Acum, datorită Doctorului Raju, a dispărut cu desăvârșire. Sunt cu totul alt om! Mi s-a îmbunătățit memoria, sunt liniștit și calm ca și cum aș fi renăscut, sunt mai încrezător.

Recent, când am fost plecat într-o călătorie, a trebuit să consum alimente cu sare câteva zile. E de prisos să mai spun că diabetul și vechile probleme au apărut din nou. De îndată ce am ajuns acasă, am trecut la alimente naturale, iar de atunci nu am mai consumat sare și nici nu voi mai consuma vreodată.

Regulile Stilului de Viață Natural sunt oferite gratuit oamenilor, iar eu sunt unul dintre cei care au beneficiat foarte mult datorită lui. Sunt foarte mulți bolnavi de diabet, așa cum am fost eu. Există diabetici în fiecare casă și suferă de o veșnicie, cum am suferit și eu. Astfel, m-am decis să ajut cât de puțin și, oriunde se țin întâlniri cu Dr. Raju, furnizez miere, cutii pentru semințe încolțite, dulciuri pe bază de miere, orez integral, mazăre, alune, etc. Într-un cuvânt, tot ce este de folos pentru Stilul de Viață Natural.

N. Udayavarlu (Pantulu),

H.No. 9-21, J.K.C. College, Rd., Guntur-6. Ph: 2353860.

Odată cu diabetul, am scăpat și de baston!

Mă numesc Nakka Guravayya și am 70 de ani. În 1990, când m-am pensionat, am fost diagnosticat cu diabet, cu glicemia 230. Cam după un an, am constatat că am spondiloză, și după câteva luni, o slăbire a sistemului nervos mi-a provocat dureri de gleznă și amorțirea degetelor. În 1995, s-a adăugat și artrita la problemele mele, fiind obligat să merg cu ajutorul bastonului. Nu putem să merg doi cm fără baston. Am luat diverse medicamente în fiecare zi, iar din cauza diabetului, a apărut și hipertensiune în 1998. Toate problemele acestea de sănătate mi-au distrus liniștea și nu mai dormeam bine, motiv pentru care am început să iau și mai multe medicamente.

A fost noroc pur că l-am întâlnit pe Dr. Raju. El m-a sfătuit să beau 5 litri de apă și să mănânc alimente fără sare, și i-am urmat sfaturile cuvânt cu cuvânt. În trei luni, glicemia a scăzut și am renunțat la medicamente. M-am internat la spitalul său de tratamente naturale (Nature Cure Hospital) pentru 15 zile, iar când m-am întors acasă, am urmat întocmai tot ce mi s-a spus. Asta m-a ajutat să devin ceea ce sunt acum!

Am scăpat complet de diabet și de hipertensiune și nu mai am nevoie de medicamente. Nu mai sufăr nici de artrită, nici de spondiloză și nu mai am nevoie nici de baston. Pot să merg oricât, la vârsta mea de 70 de ani, fără ajutorul bastonului. Pot să urc scările și sunt vioi ca un adolescent. Pot să dorm fără pastila de dormit. Am aruncat demult toate pastilele.

Nici măcar nu am visat vreodată că pot să mă refac atât de bine. Totul se datorează Doctorului Raju, căruia îi transmit mulțumiri din toată inima. Nu știu cum aş putea să-i răsplătesc bunătatea, pot doar să mă rog la Dumnezeu să-l binecuvânteze cu viață lungă și sănătate deplină pentru totdeauna.

Nakka Guravayya,

B.Sc., B.A., B. Ed., Retd. Headmaster, Hill Colony, Ongole. Ph: 238827.

Lista de medicamente s-a micșorat

Mă numesc A. Lakshmi Samrajyam și am 60 de ani. Sufăr de tensiune din 1985, de diabet din 1988 și am probleme cu inima din 1998. În mod obișnuit, luam 2 pastile pentru tensiune, iar pentru diabet, 6 pastile și, uneori, luam și insulină, 20 de unități dimineața și 30 seara. Am avut atac de cord de două ori. Mi s-a recomandat operație bypass, dar nu am îndrăznit, din cauza diabetului. Pentru problemele de la inimă, luam 8 pastile pe zi. Într-un cuvânt, luam aproape 20 de pastile pe zi, fără nici un folos. Adesea mă întrebam oare cât o să mai duc o viață așa nesănătoasă, cu atâtea medicamente.

În situația aceasta eram când am auzit de Stilul de Viață Natural. Am citit cărțile scrise de Dr. Raju și m-am simțit ca un om care dă peste o barcă când e gata să se înece în mijlocul râului. Am început să urmez Stilul de Viață Natural, așa cum recomandă Dr. Raju. După un an, schimbările nu erau remarcabile și am fost demoralizat. În această perioadă, l-am consultat pe Dr. Raju de mai multe ori, și de fiecare dată m-a sfătuit să nu îmi pierd speranța și să continui. M-a asigurat că o să observ îmbunătățiri clare, dar e nevoie de ceva timp ca să se producă schimbările în corp. Mi-a spus să am răbdare, și voi vedea.

Și, da, a funcționat! După încă trei luni s-a văzut diferența. Diabetul a ajuns sub control total. Înainte, glicemia era 240 și a scăzut treptat, până a ajuns la valoare normală. Problemele cu inima s-au atenuat, la fel și durerile care le aveam prin corp. Niciodată nu mi-am imaginat o îmbunătățire așa de mare. În mod surprinzător, când luam medicamente, nu aveam liniște deloc! Acum, datorită Doctorului Raju, îmbunătățirile sunt vizibile. Mai iau doar o pastilă pentru diabet, una pentru inimă și una pentru tensiune. Asta este tot! Doar 3 pastile pe zi, ceea ce e nimic în comparație cu situația dinainte. Am început stilul acesta de viață într-un moment de disperare și îi sunt foarte recunoscător Doctorului Raju că mi-a dat încredere și m-a încurajat să continui mai mult timp. Sunt convins că în curând voi scăpa și de cele 3 pastile pe care le mai iau.

Acum, urmez cu strictețe Stilul de Viață Natural al Doctorului Raju și sunt așa de fericit, trăiesc fericit. Mulțumiri din inimă Doctorului Raju că m-a scăpat de medicamente și mi-a dat sănătate.

A. Lakshmi Samrajyam,

Sangupalem Koduru Post, Pittavani Palem Mandal, Guntur. Ph: 0864301255383.

Un remediu și pentru diabetul juvenil!

Mă numesc Venkatasubbayya și am 38 de ani. Viața poate că este un amestec de bucurii și necazuri, dar pot să spun că, în cazul meu, au fost mai multe necazuri decât bucurii. Asta din cauză că am suferit de diabet de la vârsta de 17 ani. Începând de atunci, adică din 1980 până în 1999, am

consultat medici și am încercat tratamente câte am putut. Luam 40 de unități de insulină dimineața și 40 seara. Chiar și așa, glicemia era 120 mg% înainte să mănânc, și 230 mg% după masă. Bineînțeles că niciodată nu am ținut regim alimentar. Întrucât luam insulină, consumam orice aliment, inclusiv nevegetale. Probabil, din cauza aceasta, glicemia nu era niciodată sub control.

În 1996, am făcut tuberculoză și am luat tratament 6 luni. Am slăbit și m-am confruntat cu multe probleme de sănătate. S-a constatat un exces de proteine în urină și mi s-a spus că și rinichii sunt afectați. A fost peste puterile mele să suport asta. În plus, creatinina și ureea sanguină erau crescute.

Întâmplarea a făcut să-l întâlnesc pe Dr. Raju în faza acesta critică. Am început să urmez regimul alimentar conform recomandărilor lui. Am băut apă așa cum a sugerat, dar trebuie să vă spun că nu i-am urmat sfaturile întocmai. Ca urmare, mi-au apărut cheaguri de sânge la ochiul drept, mi-a fost afectată vederea și a trebuit să urmez un tratament cu laser. Mi s-a spus ca e din cauza diabetului. A fost vina mea că s-a întâmplat asta! Am considerat că nu e nici o problemă dacă mănânc alimente obișnuite din când în când. Asta însă doar a agravat problema. Am luat-o ca pe un avertisment și, de atunci, am respectat cu strictețe stilul alimentar natural. Mergeam la întâlnirile cu Dr. Raju în fiecare duminică și am reușit să scap de micile probleme, urmând Stilul de Viață Natural.

Am continuat să iau insulină, 40 de unități, de două ori pe zi. Am început să mă simt foarte slăbit și am vorbit cu Dr. Raju despre asta. El mi-a recomandat să-mi fac glicemia și să iau insulina în mod corespunzător. I-am urmat sfatul și, treptat, am ajuns la 10 unități în 3 luni. S-au redus și proteinele eliminate prin urină!

Pentru că mănânc semințe încolțite, fructe și orez integral în fiecare zi, sunt plin de energie chiar și fără tableta de vitamina B. Amorțeala și arsurile din picioare au dispărut.

Se spune că bolnavii de diabet nu pot avea o viață conjugală fericită, dar cei care urmează Stilul de Viață Natural, nu trebuie să se teamă de asta. Nu vor suferi de impotență, întrucât cauza diabetului este eliminată! De când urmez cu strictețe acest stil de viață, glicemia nu mi-a mai crescut niciodată.

Mulțumiri din inimă Doctorului Raju pentru că mi-a redat sănătatea. Doresc sincer să aibă o viață lungă și să ajute pe toată lumea să-și recapete sănătatea.

Venkata Subbayya,

Gachibowli, Hyderabad. Phone: 26341087.

M-am vindecat de diabet și nu mai am nevoie de insulină

Am suferit de diabet timp de 15 ani, în primii 9 ani m-am tratat cu tablete, iar în următorii 6, am luat 40 de unități de insulină pe zi. În plus, am suferit și de hipertensiune arterială, artrită, hipercolesterolemie și palpitații. În acel moment, s-a întâmplat să citesc cărțile despre remedii naturale ale Doctorului Raju.

L-am consultat imediat pe Dr. Raju prin telefon și am început Stilul de Viață Natural la recomandarea lui. Soția mea, Pranita, mi s-a alăturat. După ce am început să consum alimentele acestea naturale, am simțit o schimbare în corp. M-am alăturat unui grup la ashramul Doctorului Raju și am urmat Stilul de Viață Natural în mod sistematic. Treptat, am redus doza de medicamente, după verificarea glicemiei, iar în șase săptămâni, am renunțat complet la medicamente, nu am mai luat insulină. Miracolul acesta s-a întâmplat după două săptămâni în care am consumat alimente naturale, datorită încurajărilor, îndrumărilor și ajutorului din partea Doctorului Raju.

Mai demult, m-am resemnat în fața sorții, am acceptat faptul că trebuie să iau insulină pentru tot restul vieții. În mod surprinzător însă m-am însănătoșit complet, fără să cheltui bani. Nu mai trebuie să iau insulină! Vă vine să credeți? Chiar și medicii au fost uimiți să audă asta! Îi sunt veșnic recunoscător Doctorului Raju pentru că a făcut posibil acest lucru! Promit că voi urma Stilul de Viață Natural pentru totdeauna.

Știința naturii este infinită. Sper sincer ca Dr. Raju să împartă din experiența sa la tot mai mulți oameni. Mă rog la Dumnezeu să-i dea multă sănătate.

Vallabhaneni Vijayakishore,

HIG-107, BHEL Township, Ramachandrapuram, Hyderabad. Phone: 23021574.

Rinichii nu mai sunt o problemă pentru mine

Mă numesc Ramanarao și am 38 de ani. În ultimii 4 ani am suferit de hipertensiune arterială sub tratament. În septembrie trecut m-am îmbolnăvit și mi-am revenit, dar mă simțeam slăbit și aveam dureri în picioare. Mi-am făcut diverse analize și am aflat că am diabet. În plus, aveam pierderi de proteine prin urină, circa 900 mg%. Din cauză că glicemia creștea, mi s-a prescris o doză de 10 unități de insulină dimineața și 10 seara. Treptat, am ajuns la 20 de unități. Apoi, am aflat că și rinichii îmi sunt afectați și mi s-au prescris medicamente.

Un prieten mi-a dat câteva cărți scrise de Dr. Raju și, de îndată ce le-am citit, am început să beau 5-6 litri de apă pe zi. L-am întâlnit personal pe Dr. Raju, iar de atunci, am fost la toate prezentările de duminică. Treptat, am renunțat la sare și am început să mănânc așa cum recomandă.

La 15 zile după ce am început Stilul de Viață Natural, încă luam 20 de unități de insulină și, dintr-o dată m-am simțit amețit și slăbit. Două zile nu am mai luat deloc insulină și apoi am făcut test de glicemie. Înainte de luarea mesei a fost 71 mg%, iar după, 113 mg%. S-a redus și pierderea de proteine. Creatinina și trigliceridele au revenit la valori normale. Nu mi-a venit să-mi cred ochilor! E ieșit din comun ca o simplă schimbare a obiceiurilor alimentare și consumând multă apă, să producă o schimbare așa mare, într-un timp așa de scurt! Am fost foarte fericit! Am simțit personal puterea Stilului de Viață Natural susținut de Dr. Raju. De atunci, niciodată nu a mai trebuit să iau insulină. Tensiunea este normală și nu mai am nici urmă de slăbiciune și nici dureri în picioare. Sunt de-a dreptul sănătos și fericit cu acest stil alimentar.

C.V. Ramanarao,

Ricepet, Bhadrachalam, AP Phone: 08747 – 257617.

Sarea – cauza multor probleme

Sufăr de diabet de 7 ani. Mi-au fost prescrise multe medicamente și glicemia a fost sub control câteva luni, dar după aceea a crescut din nou.

După ce am citit cărțile Doctorului Raju, mi-am schimbat stilul de viață. Am început să beau apă, să mănânc semințe încolțite, legume gătite fără sare, cu orez integral, fructe și suc de fructe în fiecare seară. Glicemia a ajuns între 90 și 110, iar după o lună, diabetul era total sub control. S-au atenuat și alte probleme ca amorteala, dureri, constipație și obezitate. Postesc o zi pe săptămână cu miere, zeamă de lămâie și apă de 4 ori pe zi. Chiar și în cazul acesta, glicemia este între 90 și 110. Deci, este dovedit, fără urmă de îndoială, că mierea nu duce la creșterea glicemiei.

Știți cum stau lucrurile? Câteodată sunt nevoit să mănânc legume gătite cu sare și ulei. Și mai mănânc și dulciuri! Iar glicemia crește imediat la 220, 250. Soluția cea mai bună, în cazul acesta, este să iau tablete și să postesc o zi, după care glicemia revine la normal. Îmbunătățirile care s-au produs la mine, au determinat-o și pe soția mea să urmeze acest stil de viață. E o adevărată tragedie că multă lume nu știe că sarea este la originea multor boli. Multe boli, ca diabetul, se vindecă dacă renunți la sare.

Nu voi uita niciodată cât m-a ajutat Dr. Raju să mă vindec de boli ca diabetul, amorteală, dureri etc., fără să cheltui nici un ban.

Tetali Satyanarayana Reddy,

President, P.A.C.S. Tamarakollu, Kaikaluru Mandal. AP. Phone: (08677) 225392.

Diabetul nu mai este o boală ereditară!

Mă numesc Kolluri Suryaprakasarao, am 54 de ani și am suferit de diabet timp de 32 de ani. Pe lângă diabet, m-am confruntat cu multe alte probleme, ca tensiunea arterială, enervări, irascibilitate, surmenaj fizic etc. În cazul meu, am considerat că diabetul este o boală ereditară, pentru că mama, tata, unchiul din partea mamei și frații mei, toți sunt diabetici. Eu am și tensiune arterială. De regulă, luam 4-5 tablete pe zi și totul era bine dacă țineam regim și luam medicamentele. O singură zi de delăsare era suficientă ca să agraveze problema. Am ajuns la concluzia că trebuie să accept situația, întrucât este o problemă ereditară în cazul meu.

În situația aceasta, s-a întâmplat să aud de Dr. Raju și am participat la o prezentare. Imediat ce am ajuns acasă, am rugat-o pe soția mea să schimbe stilul de a găti, dar fără succes. Așa că am dus-o la o prezentare a Doctorului Raju și s-a convins de numeroasele beneficii ale acestui stil alimentar. Am început să consumăm amândoi alimente naturale. Beau zilnic 5 litri de apă, mănânc semințe încolțite dimineața, orez integral și mult curry (legume gătite) la prânz, iar seara, legume crude și pâine (chapati). În 20 de zile, am observat diferențe mari. Diabetul a ajuns sub control fără medicamente. Am avut și probleme mai mărunte, ca dureri prin picioare, senzații de arsuri la ochi, nu puteam să vorbesc prea mult și să merg prea mult. Au dispărut și acestea.

Acum mănânc toate tipurile de fructe. Dacă se întâmplă să nu beau apă cum trebuie, sau să mănânc alimente cu sare, glicemia crește. De când am realizat asta, nu m-am mai atins de alimentele cu sare. Acest stil alimentar nu a vindecat doar diabetul, ci mi-a dat și liniște psihică. Irascibilitatea a dispărut. Ca urmare, am încredere totală în acest tratament. Înainte nu puteam să merg, iar acum pot să alerg 5 km!

Să mă vindec de o boală ereditară și să am o viață nouă, nu e puțin lucru. Dr. Raju a reușit să facă asta și niciodată nu voi putea răsplăti ajutorul primit.

Kolluri Surya Prakasa Rao,

Canal Road, Nidadavolu, W.G. Dist. Phone: 222364 (08813), 221593.

Este o mare greșelă să mănânci sare!

Mă numesc Bala Saraswathi, am 24 de ani și am fost perfect sănătoasă până la 16 ani. În urma unor analize pentru menstruație neregulată, mi s-a spus că am probleme cu tiroida. Iar la 17 ani, după niște analizele de sânge, s-a dovedit că am diabet. În fiecare zi, luam o jumătate de tabletă dimineața și o jumătate seara. Am continuat acest tratament până m-am căsătorit și am rămas însărcinată. În timpul sarcinii, mi s-a recomandat să renunț la medicamente și să iau insulină, ceea ce am și făcut, iar după ce am născut am renunțat la medicamente.

Tata mi-a vorbit despre Stilul de Viață Natural al Doctorului Raju, în perioada când fetița mea avea 4 luni. Bunica, tata și mama, toți sunt diabetici. Tata a suferit de diabet timp de 20 de ani și a luat medicamente în mod regulat. În trei luni s-a vindecat de diabet, cu ajutorul Stilului de Viață Natural al Doctorului Raju, și îl urmează și în prezent. Nu mai suferă nici de tensiune arterială și nu mai are nevoie de nici un medicament, este chiar sănătos. Și eu urmez Stilul de Viață Natural, iar glicemia este sub control, fără tendința de a crește, deși nu iau medicamente.

Am învățat din propria experiență că, chiar dacă diabetul este ereditar în familia mea, pot să scap de el datorită obiceiurilor alimentare personale. Sunt fericită că nu trebuie să iau medicamente toată viața. Problema este că nici un medic nu le spune bolnavilor de diabet să renunțe la sare. Eu însă știu, din proprie experiență, că glicemia crește dacă mănânc sare și scade dacă evit sarea, așa cum spune Dr. Raju. Dorința mea este să îmi cresc și copiii în mod natural. Îi sunt foarte recunoscătoare Doctorului Raju pentru tratamentul sănătos pe care îl pune la dispoziția tuturor, în mod dezinteresat.

Bala Saraswathi,

Plot No. 32, Railway Colony, Secunderabad.

Am căutat un remediu pentru diabet, și m-am vindecat de toate bolile

Mă numesc Duddu Subramanyam și am 54 de ani. Sufăr de diabet din 1989 și de hipertensiune arterială din 1996. Cam de 18 ani, am edem la picioare și boli de piele, iar în 1987, mi s-a descoperit un chist la ficat. Luam, în mod obișnuit, 5-9 pastile pe zi și, cu atâtea probleme de sănătate, aveam în jur de 89 kg. Am consultat mulți specialiști pentru problemele amintite mai înainte. Viața mea era foarte tristă, pentru că afecțiunile doar mi se agravau, deși luam permanent medicamente. Am simțit că sunt aproape de sfârșitul vieții. În starea această, s-a întâmplat să particip la o prezentare a Doctorului Raju, deși nu eram prea interesat. În ziua respectivă, a vorbit despre structura celulei și problemele cauzate de sare. Discursul lui m-a convins că tensiunea și diabetul pot fi tratate prin metoda aceasta naturală. Mi-au rămas în minte toate cuvintele și sfaturile lui. Am cumpărat pe loc patru din cărțile lui și am început acest stil alimentar chiar din următoarea zi. Întrucât am obiceiul să mă trezesc la 4 dimineața, ca să merg la muncă, am reușit să mă acomodez cu acest stil nou într-un timp foarte scurt.

Am căutat un remediu doar pentru diabet, dar sunt vindecat de toate celelalte boli. Sunt un om foarte fericit acum. Familia și rudele au fost impresionate de însănătoșirea mea, iar în prezent 28 dintre ei urmează Stilul de Viață Natural și s-au vindecat de toate bolile.

Soția mea a suferit de hipoglicemie timp de 18 ani, fără încetare, deși consuma o grămadă de zahăr și lua multe medicamente. Era ținută la pat și

Își număra zilele, când l-am întâlnit personal pe Dr. Raju. l-a recomandat și ei, de asemenea, Stilul de Viață Natural. Nemaipomenit! Într-o lună a putut să se ridice din pat și să meargă! Și nu doar atât! Poate să se îngrijească de treburile din gospodărie singură! Durerea de spate i s-a redus și a scăzut în greutate. Ne gândim mereu la schimbarea din viață noastră, datorită Stilului de Viață Natural al Doctorului Raju.

Dr. Raju și soția d-lui au ajutat mulți suferinzi ca mine, în mod dezinteresat. Ne-au salvat când nu mai avem aproape nici o speranță de viață, trăind în deznădejde, supărare și dezamăgire.

Duddu Subraamanyam,

29/1576, Jyothi Nagar 8th line, Vedayapalem, Nellore. Phone: 23496161.

Am scăpat de diabet și de însoțitorul lui – boala de inimă

Mă numesc Gopala Krishnamraju, în vârstă de 46 de ani și sunt angajat al guvernului din 1984. În 1987, am început să sufăr brusc de hipertensiune arterială, din cauza stresului de la serviciu, sau din cauze ereditare. De atunci, am luat într-una medicamente. În 1992, am fost diagnosticat cu diabet și am luat 5 pastile pe zi pentru diabet, tensiune și dureri, fără să observ vreo îmbunătățire. Ba chiar am trecut la o doză mai mare, de 7 tablete. În 1994, s-a descoperit că 40% din vasele de sânge la nivelul inimii sunt blocate, iar doza de medicamente a crescut la 12 tablete. Treptat, s-au adăugat și alte probleme, ca dureri de picioare, dureri de spate, pietre la rinichi și aciditate, iar lista de medicamente a continuat să crească până a ajuns la 17 pe zi. În loc să mă vindec cu medicamentele, blocajele din inimă s-au înmulțit și mi s-a recomandat o operație bypass.

Atunci s-a întâmplat ca nepotul meu să-mi dea cărțile scrise de Dr. Raju. Am studiat cărțile și m-am dus la prezentările săptămânale. Așa am ajuns să adopt Stilul de Viață Natural. Am constatat multe schimbări în bine în corp. Suferința de fiecare zi a fost înlocuită de liniște, am început să mă simt foarte activ, iar corpul a ajuns sub controlul meu. Am slăbit de la 72 de kg la 64. După 15 zile de post, am redus doza de medicamente la jumătate, iar cele pentru diabet nu le-am mai luat deloc. Apoi, după 42 de zile, nu am mai luat nici un medicament. Așadar, din experiența mea personală, vă asigur că, dacă urmați o dietă fără sare, nu o să suferiți de diabet și nici de alte boli.

Dacă respectăm cele cinci dharma - apă, exerciții, alimente, odihnă și post – vor fi alungate toate bolile de care suferim. Nu e nevoie să mergem la medic și nici să cheltuim bani. Am toată încrederea că ne putem vindeca de orice boală prin metoda aceasta.

Săraca inima mea, care urma să suporte o operație bypass în urmă cu doi ani, acum e mai mult decât activă. Mulțumiri din inimă Doctorului Raju și soției d-lui.

K. Gopala Krishnamraju,

Inspecting Officer for Vehicles, Vivekananda Road, Gudur, Nellore Dt.

Phone: 0861-2325390.

Dharma apei m-a vindecat de diabet

Sunt așa de fericit să vă vorbesc despre Stilul de Viață Natural, pe care l-am încercat personal. Este singura cale spre o sănătate adevărată. Orice om poate să ajungă la adevărul acesta și își poate modela viața - un dar ceresc de a urma calea naturală - și se poate desăvârși prin sănătate fizică și psihică și fericire. Dr. Raju ne-a pus la dispoziție o soluție minunată, după ce a experimentat pe propriul lui corp și a studiat și a înțeles amănunțit anatomia umană. A transformat această metodă într-un stil simplu și sistematic pentru o sănătate perfectă.

Motto-ul lui este „Un serviciu în slujba umanității, este un serviciu adus lui Dumnezeu”. El trage un semnal de alarmă cu privire la sănătate. Cele 8 cărți despre sănătate, scrise în Telugu, nu sunt cu nimic mai prejos de orice carte sacră. Stilul de Viață Natural susținut de el este atât de simplu și de la îndemână, că toată omenirea ar trebui să-i fie recunoscătoare. Singurul mod prin care îi putem răsplăti activitatea extraordinară este să contribuim măcar puțin la această mișcare. Ar trebui să urmărim personal acest stil și să-i facem și pe alții să-l urmeze, să alungăm bolile ucigătoare și să promovăm o omenire sănătoasă.

Într-o bună dimineață, m-am trezit diabetic, spre surprinderea mea, care am fost mândru de sănătatea mea până atunci. Am fost supărat că trebuie să iau medicamente, m-a cuprins o slăbiciune și am căzut într-un fel de comă mai multe zile. Un prieten m-a dus la o prezentare a Doctorului Raju, de unde am cumpărat una din cărțile sale despre Stilul de Viață Natural. Acesta a fost începutul vindecării de diabet. Alimentele naturale și 5 litri de apă pe zi mi-au îmbunătățit viața.

După aceea, am fost cea mai fericită ființă. La fel de activ ca înainte, fără analize. Pe lângă asta, am avut încă trei-patru avantaje. (1) S-a redus foarte mult durerea de picioare de care am suferit în ultimii patru ani. (2) Mi-a dispărut durerea din partea stângă a stomacului, pe care o avem când conduceam mașina sau când călătoream. (3) Transpirația și scaunul nu mai miros urât. (4) Mă simt foarte ușor.

Am 66 de ani. Așadar, cred că Stilul de Viață Natural vindecă orice boală și previne apariția oricărei boli. Este cel mai bun pentru sănătatea fizică și fericirea spirituală.

Îi sunt veșnic recunoscător Doctorului Raju pentru că mi-a dat sănătate deplină prin Stilul de Viață Natural.

M.S. Menon,

A Zone, Opp. Andhra Bank, P.O. Ramakrishnapur- 504 301, Adilabad Dist.

Cărțile m-au ajutat să mă vindec de diabet și să fiu mai sănătos

Mă numesc K. Sri Rami Reddy, am 59 de ani, iar în ultimii 10 ani, am suferit de diabet, hipertensiune arterială și artrită. Când mi-au fost prezentate cărțile scrise de Dr. Raju, mi s-au părut de mare ajutor și am început să urmez Stilul de Viață Natural. În câteva zile, glicemia a scăzut de la 240 la 150, iar tensiunea, de la 160/105 la 130/80. Artrita a dispărut, iar greutatea a scăzut de la 74 la 66 de kg. Sunt foarte fericit că duc o viață normală. Toate schimbările acestea s-au întâmplat pentru simplul motiv că am băut 5 litri de apă în mod sistematic și am renunțat la sare, pudră de chili, ulei și condimente, și am făcut exerciții de respirație (pranayama). Am urmat cu strictețe ce scrie în cărțile Doctorului Raju, iar acum nu iau nici un medicament.

Am vorbit despre experiența mea și despre lucrurile importante din cărțile Doctorului Raju la întâlnirile cu angajații de la compania mea. Apoi am organizat întâlniri cu Dr. Raju la compania noastră, la care au participat toți angajații și familiile lor. Mulți s-au vindecat de diverse boli, ca cele de tiroidă, astm, dureri de spate, artrită, hipertensiune, diabet, tuberculoză etc., prin adoptarea Stilului de Viață Natural, fără cheltuieli și medicamente.

K. Sri Rama Reddy,

Junior Mining Officer, Godavari Khani, Phone: 08728-260071.