

OBESIDAD

Obesidad no es sólo exceso de peso, pues éste puede estar dado sólo por retención de líquidos. Obesidad incluye el aumento de masa sólida corporal, además de líquida, sobre todo a expensas del tejido adiposo. En la vieja Ciencia de la Nutrición, todavía prevalecen los anticuados cálculos de calorías y se les enseña a los pacientes a pesar todo lo que come, cosa que algunos obsesivos todavía hacen, pero en general ya casi nadie respeta esas indicaciones. Pero si es lo que más se nos enseña a los estudiantes de Medicina y Nutrición y a los Médicos Diplomados en Nutrición, por supuesto, dejar de hacerlo, suena a herejía. Desde hace más de 25 años se sabe que más que las calorías (aunque alguna secundaria importancia estas tengan) lo más importante es la acción de los alimentos sobre el metabolismo en general y sobre las hormonas y neurotransmisores en particular. De la misma forma el ejercicio físico cotidiano resulta tan importante como la dieta si se pretende bajar de peso, pero tampoco cayendo en exageraciones.

En la revista **Holisticamente** N°1 publicamos un artículo titulado Acción Farmacológica de los Alimentos y una introducción a la Psiconeuroinmunoendocrinología Nutricional. Mostramos allí los fundamentos de porqué una dieta como el típico churrasco o pollo y ensalada y algunos lácteos descremados y algún huevo, fiambre o salchicha, sin nada de hidratos de carbono (como la dieta de Atkins por ejemplo) es no sólo inadecuada para la efectividad a largo plazo de pacientes con obesidad, sino peligrosa por el gran aumento en la incidencia de cáncer y enfermedades cardiovasculares que, entre otras patologías provocan, junto a otras causas. Es absurda esta dieta pues se ha demostrado innegablemente que aumenta la adrenalina cerebral y con esto el estrés y el apetito, además de otros deseos adictivos y aumentar el apetito en un obeso, al igual que en un diabético, en quienes también se usa (sin olvidar que la adrenalina también eleva la glucemia), es lo más irracional que a alguien se le podría ocurrir. Baste saber que el mismo Atkins murió de cáncer y pesando 160 Kgs. (su dieta es más cancerígena que el tabaco).

Si bien mucha gente baja de peso con esto, es a expensas de reprimirse (con lo cual aumenta más la adrenalina) solo o en grupos de autoayuda donde la clave es fortalecer esa represión con el famoso “solo por hoy”, transformando una adicción a la comida (o al alcohol, al cigarrillo, a la droga, etc.) en una adicción al grupo. Cuando no, se cae en el consumo de anfetaminas u otros peligrosos anorexígenos que aunque juren los médicos que los recetan, no tienen anfetaminas, se convierten en esa droga dentro del organismo y van demoliendo nuestro sistema nervioso y generando muchas serias enfermedades. Por supuesto al dejar estos medicamentos o el grupo, se quiebra la persona y se come todo y se toma hasta el pulso, recuperando con creces el peso que había perdido.

Algo que no se tiene en cuenta al iniciar esta dieta es que la mayor parte de obesos y también de hipotiroideos, tiene hipoglucemias reiteradas en el día y la noche (muchos se levantan a asaltar la heladera para que no se mueran sus neuronas por falta de glucosa durante el sueño). A esto lo bautizamos Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones (SEDA) y demostramos científicamente que lo padece más del 70% de nuestra población (léanse artículos “Como Encender el Sol Interior”, “No le ceda el paso al SEDA” de la revista N°1, “Fisiopatología del

metabolismo de los hidratos de carbono y enfermedades mentales” 1ª, 2ª y 3ª. Parte (revistas Nº 2, 3 y 4) y el capítulo sobre el SEDA de nuestro libro “Guía para Una Nutrición Evolutiva”. La dieta que allí proponemos, siempre con mínimos ajustes personalizados, junto al aporte de una cucharada sopera de glucosa (barata y confiable como la marca Gacol) cada dos o tres horas (esto no hace subir de peso como algunos creen ya que permite dejar dulces y harinas y el balance calórico será negativo), algo con cereales integrales en grano + alguna fuente de grasas saludables, cada 2 o 3 horas y las gotas y cápsulas del Factor Estabilizador de Insulina (FEI) hasta bajar a menos de 5 de los síntomas originales del SEDA, del listado de 120 posibles que con 15 de los cuales se define el diagnóstico (confirmable en curvas de tolerancia oral a la glucosa extendidas a 5 horas), permite estabilizar el azúcar sanguíneo y elevar a valores normales la serotonina cerebral, bajando la adrenalina a lo normal. Esto hace que el estrés y la ansiedad vayan desapareciendo gradualmente sin requerirse para esto ninguna represión ni medicación antinatural ni adictiva.

El FEI está constituido por vitaminas, aminoácidos y oligoelementos más concentrados que como vienen en los mismos alimentos y se da por poco tiempo. El reponer estos nutrientes consolida la mejoría, ayuda a recuperar la capacidad de empalagarse y a cortar todo tipo de deseo adictivo y a que los síntomas que desaparezcan de los anotados, no vuelvan a reaparecer, mientras no se vuelva a caer en adicción a dulces y harinas por causas emocionales que no se hubieran resuelto.

De los 17.000 pacientes atendidos entre el Dr. Nicotra de Bahía Blanca y el suscripto cerca de la mitad tenían exceso de peso y casi todos lograron normalizarlo en poco tiempo sin reprimirse y sin recaer, disfrutando plenamente de una dieta que muchos siguieron eligiendo aún después de sentirse en óptimo estado. Si al principio no se baja de peso lo suficiente, no debe importar tanto, si el paciente va logrando hacer desaparecer en pocos meses la mayor parte de síntomas del SEDA que tenía. Yo mismo baje 40 kilos, pero para esto tarde un año y medio y lo prioritario fue lograr que en pocos meses me desaparecieran casi todos los 70 síntomas del SEDA que tenía. Luego de esto, casi siempre, el bajar de peso (si estuviera en exceso) viene por añadidura.

Incluso la retención de líquidos, tan frecuente en quienes padecen SEDA, está ocasionada porque la insulina en exceso que tienen estos pacientes, retiene sodio (en algunos, esto sube la presión y en otros en cambio, la baja) y el sodio retiene líquidos. Al normalizarse la glucemia y la insulina, el sodio retenido se elimina y con eso el líquido de más, por lo que muchas veces se ve una diuresis de 2 ó 3 litros por día, sin tomar ningún diurético, hasta que en pocos días la persona se deshinchaba y pierde peso en forma totalmente natural, sin deshidratarse y sin que se caigan las carnes ni se arrugue la piel, sino por el contrario, que rejuvenezca.

También la constipación, que por sí misma impide normalizar el peso, desaparece por completo en casi el 100% de casos, en a lo sumo un mes de tratamiento y con esto las cefaleas, contracturas musculares cervicales y otros síntomas hepáticos asociados.

Lo mismo sucede con el insomnio y otros trastornos del sueño y con la depresión, gracias a normalizarse sin psicofármacos y solo con la dieta del SHENG, los niveles de serotonina cerebral.

Cuando no se logra bajar lo suficiente de peso incluso si al principio se sube, puede ser por abusarse con harinas integrales o alimentos con grasas o aceites o por demasiada cantidad en general, aun respetando las proporciones o por no masticar adecuadamente y tomar líquidos durante las comidas que es líquido que más se retiene o por no combinar bien los alimentos o por llevar una vida muy sedentaria con poca actividad física.

Hemos visto una gran ayuda terapéutica con la complementación con Polen Reconvertido Crinway (Aceite Esencial de Polen) producto muy útil para un sinnúmero de trastornos, incluso Obesidad, pero también recomendable en quienes no son obesos (luego ampliaremos esto). Cuando el caso es rebelde, es muy útil y absolutamente natural el kit para obesidad del Laboratorio Reckeweng (medicación homeoterápica importada de Alemania) que consiste en asociar un depresor natural del apetito, con dos coleréticos-colagogos y un tranquilizante natural que calme la ansiedad oral Fe1 Tauri D3, Fucus Vesiculosa D2 + cholesterinum D6 y Valeria D2 -. Valga saber que no hemos vistos los mismos resultados con la reproducción de esta fórmula por farmacias homeopáticas o laboratorios locales (los alemanes son obsesivos en la selección de materias primas y en la elaboración). Si aún administrado esto no se logra llegar al peso ideal (que es el peso en el cual la persona se siente en optimo estado y no el que marcan las tablas o el que se le ocurra a una persona obsesionada con estar flaca no aceptando que quizá para ella sea normal tener un poco más de curvas), probablemente lo que sucede es que se tenga cierto grado de hipotiroidismo.

HIPOTIROIDISMO

El hipotiroidismo es una enfermedad causada por el déficit de secreción de hormona tiroidea por parte de la glándula homónima y esto se manifiesta en exceso de peso, retención de líquidos, piel seca, pelo debilitado, uñas quebradizas, a veces trastornos menstruales y adinamia psicofísica (poca energía).

El tratamiento convencional es simplista y generador de dependencia, sin solucionar las causas, sino por el contrario, agravándolas. Consiste simplemente en aportar en forma medicamentosa, la hormona tiroidea que la tiroides debería producir, con lo cual esta glándula que ya de por sí estaba perezosa, se achancha más, total, si ya le dan al organismo servido en bandeja lo que ella debería formar ¿Para qué va a trabajar? Con lo cual, a lo largo de los años la dependencia por el reemplazo hormonal es mayor y la posibilidad de hacer reaccionar y volver a trabajar normalmente a la glándula, va disminuyendo. Aunque hemos visto pacientes con más de 10 años de tomarla que luego de 1 año de tratamiento con el SHENG aproximadamente, lograron dejarla. Más de 100 pacientes que recibían esta medicación con la advertencia de que debían seguirla tomando de por vida, pudieron abandonarla por completo en 3, 6 ó a lo sumo 12 meses de un estricto tratamiento, con control mensual o bimensual de TSH y en lo posible también de T3 y T4 en sangre (hormonas tiroideas y tirotrófina hipofisaria que estimula a la tiroides) viendo en base a esto, cuanto podríamos ir reduciendo de la dosis cada 1, 2 ó 3 meses, en base a la esquema que luego veremos.

Las principales causas del hipotiroidismo según nuestra investigación son: 1º) La falta de aporte de yodo: para evitar el bocio endémico se le agrega yodo a la sal de mesa. La sal marina lo trae naturalmente que es mejor (además del agregado). Las algas marinas deben consumirse más en casos de hipotiroidismo por su aporte de yodo (además de

muchos otros nutrientes). El pescado de mar (de consumo optativo) también aporta mucho yodo. El bocio es el agrandamiento de la tiroides y puede ser nodular o difuso. También conviene evitar o reducir bastante el consumo de coles (repollo, coliflor, brócoli, repollito de Bruselas) y de nabo corto y largo (daikón) pues reducen la absorción de yodo.

2º) Las caídas del azúcar en la sangre, tan frecuentes en nuestra población (ver lo antedicho sobre SEDA) ya que las hipoglucemias son un gran estímulo para la secreción de hormona tiroidea porque ésta es una de las hormonas hiperglucemiantes (que vuelven a elevar el azúcar sanguíneo) para evitar la muerte de neuronas que una importante hipoglucemia provocaría. Tanto estímulo, tan reiterado, durante muchos años, en general por adicción a dulces, harinas, edulcorantes artificiales, alcohol, marihuana, etc., puede provocar, sobre todo en personas predispuestas, un agotamiento en la secreción hormonal de la tiroides, con la consecuente necesidad de que la hipófisis segregue más TSH para estimular a esta glándula a mantener normales los niveles de T3 y T4. Cuando un médico no enterado de esto ve valores leve o mediadamente elevados de TSH, suele enseguida poner el rótulo de hipotiroidea a la persona y recetar la levotiroxina (reemplazo hormonal de por vida) con lo que baja la TSH y se queda tranquilo. Pero más allá de las consecuencias antedichas que esto genera, no se han corregido las causas (hipoglucemia) y además el organismo a veces necesita más y a veces menos de esta hormona, mientras que el aporte externo es fijo y por lo tanto con este reemplazo, el paciente a veces tiene hormonas de más y a veces de menos de estas hormonas. En cambio, si lo produjera normalmente la tiroides al corregir las causas y reactivar la glándula, las cantidades volverían a ser las justas que en cada momento se precisen (y además sin el costo de una medicación de por vida). Ya fue mencionado antes lo más saliente del tratamiento del SEDA, pero resulta importante destacar que al principio hay que eliminar todo lo que tenga sabor dulce (incluso la miel y el exceso de frutas) así como las harinas blancas y el exceso de harinas integrales, el arroz blanco, el alcohol y los edulcorantes artificiales. No rápida sino gradualmente y sin reprimirse, pues el mismo tratamiento permitirá que los deseos de todo esto vayan desapareciendo por completo, más aún si también se corrigen las causas psicológicas de los deseos adictivos (la dieta serotoninérgica y normoglucemiante desactiva en días o semanas, como por arte de magia, el componente biológico de estos deseos).

3º) El consumo aunque sea mínimo de proteínas bovinas (carne y sobre todo lácteos) por ser, como se ha demostrado, principales causales de todo tipo de enfermedades autoinmunes (ver mecanismos fisiopatológicos 1 y 2, por los cuales los lácteos generan enfermedades, en la revista Nº2 y en www.holisticamente.com.ar). Hay varios autoanticuerpos descubiertos que atacan a la glándula tiroidea produciendo Tiroiditis de Hashimoto y otras afecciones de la tiroides que conducen a hipotiroidismo. Los buenos resultados observados en los más de 100 pacientes hipotiroideos que lograron dejar gradualmente la levotiroxina se debieron, en buena medida, a que tuvieron suficiente disciplina para eliminar las proteínas bovinas por completo, ya que un mínimo y esporádico aporte reactivaría la memoria inmunológica tanto como un gran consumo ya que la misma es como un polvorín (para que estalle no hace falta un lanzallamas, con un fosforito alcanza). Generalmente el dosaje de autoanticuerpos en sangre va bajando y una salida de la dieta muestra como se vuelve a elevar. El solo deseo imperioso de carne, leche, queso, dulce de leche, helados, chocolates u otros lácteos, podría activar la memoria inmunológica, por lo que debe ser grande la convicción y concientización y muy importante evitar la represión de los deseos = comprender que no son alimentos calculados

para un ser humano, sino para un ternero o un animal carnívoro y que puestos en seres humanos, más aún sensibilizados, actúan como kerosene en un tanque de nafta. Hay que verlos como penicilina, para quien es alérgico a la misma. Lo mismo sucede como veremos, en el caso de la diabetes. Esta afirmación parece obsesiva, pero si no se tiene en cuenta, lamentablemente no se podrá quizás llegar a curar por completo estas enfermedades.

4º) Según la Medicina Tradicional China el Hipertiroidismo (exceso de hormona tiroidea) es un cuadro de Hígado Yang, pero el Hipotiroidismo que aquí nos ocupa es un cuadro de Bazo Yin y por lo tanto además de los dulces, harinas, lácteos y carnes rojas, puede agravarlo la humedad, el estrés y las preocupaciones, que con el enfoque psicológico del SHENG, pueden resolverse perfectamente (aunque los problemas sigan estando, la persona estará distinta y los afrontará con una actitud mucho más madura sin ahogarse en un vaso de agua, ni sobredimensionar lo que le suceda, buscando siempre lo positivo encerrado en aquello que pueda parecer negativo

Tampoco debe olvidarse que según lo que consignamos en las Recetas para Nutrir el Espíritu que publicamos en nuestra Guía para una Nutrición Evolutiva y en la Revista Holisticamente Nro 1, **Estrés es el divorcio entre las expectativas y la realidad.**

El tratamiento del SHENG para Hipotiroidismo, consiste en una dieta serotoninérgica, normoglucemiante y armonizadora del Bazo (ver revistas 1 y 2 y capítulo del SEDA de nuestra "Guía para Una Nutrición Evolutiva") Puede agregarse Badiaga Oligoplex (de laboratorio Madaus), específico para problemas tiroideos. En algunos casos agregamos lisado de tiroides y bazo, pero preferentemente no, si funciona bien con todo lo demás. Pero lo que hemos observado como más útil, es dar por un tiempo hasta lograr sacar (muy de a poco) la levotiroxina (reemplazo hormonal) esta misma hormona, pero en dinamización homeopática baja D3 ó D4, en dosis creciente mientras se va bajando la dosis de la alopática controlando como se dijo los niveles T3, T4 y TSH en sangre cada mes o cada dos meses. Luego de 1 mes de tratamiento se intenta bajar la dosis de levotiroxina alopática pero muy de a poco (1 día $\frac{1}{4}$ menos, 2 días dosis anterior, luego 1 día y 1 día, 2 días y 1 día y luego todos los días $\frac{1}{4}$ menos o más lentamente aún). Al mes siguiente se repiten los análisis y si la TSH se eleva un poco no hay que preocuparse porque es necesaria una leve elevación para despertar a la glándula dormida. Si la elevación fuera muy grande (más de 7) o los valores de T3 y T4 bajos, volver a la dosis inicial y reintentar bajarla más adelante y así seguir bajando más cada dos meses aproximadamente si los análisis nos muestran que podemos hacerlo, hasta que en 6 ó 12 meses generalmente, se consigue revertir el problema y se puede de a poco ir dejando también la medicación natural, pero manteniendo una alimentación para seres humanos.

Siempre es conveniente también aportar antioxidantes (ver artículo "Cómo bajar el Colesterol y desobstruir arterias sin el riesgo de la cirugía" en la revista N°2). Pero entre ellos hoy estamos eligiendo al que nos parece mejor y más completo, que es el Aceite Esencial de Polen o Polen Reconvertido Crinway (en la misma revista hay un artículo que escribí hace muchos años sobre este producto que no dudo en definir como el mejor invento argentino y que es de gran utilidad también en la Diabetes y la Obesidad).

Cuando hay nódulos tiroideos, los mismos deben estudiarse porque en un ínfimo porcentaje de casos puede tratarse de un cáncer (de efectivo tratamiento incluso convencional, sobre todo tomado a tiempo). El tratamiento mencionado, incluyendo emplastos de arcilla tipo R

(ideal para quistes y tumores), suele hacer que desaparezcan, se achiquen o no crezcan. Si siguen creciendo, con más razón hay que estudiarlos y eventualmente aceptar por un tiempo la levotiroxina y de última la cirugía.

DIABETES

La Diabetes es una de las enfermedades más incorrectamente tratadas de toda la Medicina, según nuestro modesto entender. En este artículo hablaremos de la Diabetes Melitus, que es la más frecuente. De la Diabetes Insípida, si hay interés manifiesto en los lectores lo haríamos en futuras entregas. La Diabetes Melitus consiste en la elevación del azúcar sanguíneo y sus múltiples consecuencias por agotamiento parcial o total de la producción de insulina, hormona pancreática que se encarga de bajar la glucemia. Generalmente previo a este agotamiento hubo una excesiva secreción (hiperinsulinismo causal de hipoglucemias y por ende del Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones ó SEDA del que tanto hablamos). Esto se originó seguramente por excesivo consumo de dulces de todo tipo (naturales o no), harinas blancas, frutas en exceso (no aconsejamos más de 3 por día tamaño manzana y menos aún en diabéticos) arroz blanco, papa en exceso, harinas integrales en exceso, alcohol o edulcorantes artificiales. Pasar muchas horas sin comer también genera hipoglucemias, pero por falta de aporte más que por exceso de insulina.

Además de esto, otro importante factor causal de diabetes, casi nunca tenido en cuenta y por esto se condena a veces al diabético a recibir de por vida medicación que en muchos casos, como veremos, lo enferma más, es el consumo de leche, quesos y todo tipo de lácteos, sobre todo de origen bovino y complementariamente de carne vacuna y sus derivados. Sin embargo es raro ver que aún hoy, algún diabetólogo o nutricionista este enterado de esto por más indiscutible fundamento científico que tenga y suprima totalmente de la dieta de sus pacientes, todo lo que viene de la vaca, sabiendo que estos alimentos son perfectamente reemplazables sin ningún riesgo de carencias alimentarias, si las indicaciones son dadas y seguidas correctamente (ver capítulo sobre estas carencias en nuestra Guía para una Nutrición Evolutiva).

Nada menos que en el New England Journal of Medicine, fue publicado hace bastante tiempo, que en los niños diabéticos insulino dependientes se encontraron 7 veces más anticuerpos contra la caseína de la leche, que en los adultos normales. ¿Porqué tendrá el organismo que producir anticuerpos contra las proteínas de la leche, si ésta debería degradarse en los ladrillos (aminoácidos) que la construyen y estos absorberse a la sangre para que el organismo forme sus propias proteínas, sin que esto genere ninguna reacción inmunológica? Muy simple; por que como fue demostrado, las proteínas de los lácteos incluso ecológicos y descremados, hacen bajar la IgA intestinal (anticuerpo inespecífico) y por esto tienden a meterse enteras, sin degradarse, al torrente sanguíneo, lo mismo que las proteínas de la carne y de otras sustancias a las cuales se le atribuyen reacciones alérgicas, pero que no afectarían tanto si se evitara todo lo que viene de la vaca. Para evitar esto a estas proteínas deben atacarlas otros anticuerpos pero que son específicos o sea que se forman especialmente para cada tipo de intruso que intenta entrar a nuestra sangre, pero algunos de estos anticuerpos se equivocan y tampoco reconocen como propias a ciertas estructuras normales parecidas a algunos antígenos de las proteínas bovinas, que están presentes en las células del páncreas que producen insulina

(células beta de los islotes de Langherhans pancreáticos). Estos anticuerpos van destruyendo mas células con cada ingesta de lácteos o carne, hasta que lógicamente se llega a una diabetes. Si la predisposición para este mecanismo es muy grande lo mismo que el consumo de estos alimentos y de dulces, harinas, bebidas, gaseosas, etc., como se dijo al hablar del SEDA, también, muy probablemente la diabetes será más severa y se manifestará desde la niñez (Diabetes tipo I ó insulino dependiente). Si en cambio esto es menor se podrá llegar a tener una diabetes más benigna (hasta cierto punto) que se manifestara recién después de los 40 años y por esto se llama Diabetes tipo II ó del adulto o no insulino dependiente.

La influencia genética en la diabetes existe, pero casi nunca es determinante por sí misma, ya que si los hábitos y actitudes fueran adecuados desde nacimiento y aún antes si es posible también, se quedaría casi seguramente en la predisposición, sin llegar a generarse la enfermedad.

Tan solo 30 minutos después de tomar medio vaso de leche, baja estrepitosamente el complemento en sangre, sobre todo en personas predispuestas y con esto se generan también muchas otras enfermedades autoinmunes, como el Lupus Eritematoso Sistémico, por ejemplo.

Las preocupaciones y el estrés, según nos enseñan los chinos y japoneses, afectan el estómago, el bazo y el páncreas, siendo por lo que pudimos verificar, un factor frecuentemente presente entre las causas de diabetes, así como el sedentarismo y por supuesto, necesario corregir a la hora del tratamiento.

Los 3 síntomas que deben hacer sospechar una diabetes son poliuria, polidipsia y polifagia (orinar mucho, tener mucha sed y comer mucho y a cada rato). También suelen haber problemas en las cicatrificaciones, entre otros trastornos. Las más graves complicaciones suelen ser cardiovasculares (infartos de miocardios, amputación de piernas, pies o dedos por obstrucción arterial y gangrena = pie diabético), retinopatía diabética que podría conducir a la ceguera, insuficiencia renal que podría llevar a diálisis o transplante de riñón, con todo el riesgo que esto implica (a veces se hacen transplantes de riñón y páncreas simultáneamente, sin solucionar las causas con lo que el problema probablemente reaparezca, si la persona sobrevive al transplante), polineuritis con dolores insoportables, etc. Casi todas estas complicaciones tienen que ver con la autoinmunidad, además de los trastornos metabólicos por la falta de insulina o la pobre acción de sus receptores (los que también pueden ser atacados por autoanticuerpos producidos para atacar a las proteínas bovinas). Esta auto inmunidad no sólo es debida el consumo de carnes y lácteos, sino también como rechazo del organismo a la insulina usada en el tratamiento (lo cual a veces es indispensable). Es insulina de otros seres humanos o bovina o porcina y por esto es rechazada y este rechazo lo sufren muchos tejidos, órganos y vasos sanguíneos con lo que se produce lo antedicho. Muchas veces los chicos o jóvenes debutan con glucemias muy altas y no queda otra que darle insulina para evitar un coma diabético. Sin embargo fue ejemplar la historia de una alumna mía de Bariloche que decidió tratar de nuestra forma a su hijo de 10 años que debutó con 500 de glucemia (indicación absoluta de insulina) dispuesta a aceptar la misma si en un día no bajaba la glucemia y al día siguiente ya estaba en 180. Siguió con lo nuestro y las glucemias eran prácticamente normales cuando el niño estaba con su madre, se alimentaba bien y no tenía ciertas preocupaciones, pero cuando salía con el padre y comía de todo (carne, pizza de

muzzarella, etc.) o tenía preocupaciones importantes, la glucemia le subía mucho. Así estuvo más de un año hasta que el sabotaje por escepticismo del padre (alimentado por la opinión de algunos médicos no bien informados) fue tan grande, que la madre debió aceptar que a su hijo le apliquen insulina.

Hemos vistos al menos 8 casos de diabéticos insulino dependientes que con el tratamiento del SHENG y total disciplina, pero con placer y disfrutando de exquisitos manjares saludables, lograron dejar la insulina por completo a pesar de llevar muchos años aplicándose y los que no lograron esto, por lo menos redujeron muchísimo la dosis de insulina y con esto el riesgo de complicaciones. Paralelamente más de 100 pacientes con diabetes tipo II pudieron dejar por completo en pocos meses la medicación (hipoglucemiantes orales), normalizando totalmente su glucemia.

Es de hacer notar lo ilógico de este último tratamiento, pues muchas de estas píldoras estimulan la secreción de insulina por parte del páncreas y si éste está semiagotado, el tratamiento lo puede hacer agotar del todo y como muchas veces pasa, luego de un tiempo, ya no alcanza con la medicación oral y la dieta habitual para diabetes, sino que se pasa a aplicar insulina con todo el riesgo de complicaciones antedichas. Por supuesto las causas no se corrigen porque todo se atribuye a la genética y propuestas como la nuestra se prejuzgan como poco serias, sin siquiera molestarse en leerlas o experimentarlas.

Nuestro tratamiento consiste en una dieta específica, con pequeñas pero cruciales diferencias con quien no tenga diabetes. En vez de un 50 o 60% del volumen total diario constituido por cereales integrales en grano (arroz integral, avena, cebada perlada, trigo, trigo burgol, mijo pelado, maíz, sarraceno, quínoa, centeno y amaranto) en diabetes indicamos un 30 ó 35% de cereales, sobre todo arroz, mijo y maíz, comidos en 4 ingestas diarias en vez de 5 o 6 que consumen al principio los que padecen hipoglucemias (SEDA). Las verduras suben a un 40 ó 50% de cada plato y no muchas crudas porque sobrecargarían al páncreas y la idea es dejarlo en reposo para que se reponga. Las fuentes proteicas representarán un 15 % del volumen y estarán constituidas por legumbres (porotos aduki, lentejas, porotos negros, garbanzos, porotos tape y otros, soja negra si se consigue) y derivados de la soja si es posible orgánica y no transgénica = queso de soja o tofu, milanesas de soja, etc. El seitán es un derivado de la harina de trigo con el que se hacen milanesas, locros, matambres, etc. (contiene mucho gluten). En reemplazo de estas proteínas vegetales se podría (optativamente) usar huevo orgánico 1 ó 2 por semana (no yema si el colesterol está alto), pescado de mar o ríos no contaminados (1 ó 2 ó 3 veces por semana) y si se desea, ocasionalmente pollo orgánico o de campo, una porción sin piel o bien algún animal silvestre pero de tanto en tanto (puede hacerse una dieta vegetariana escrita si se prefiere).

Como indispensable complemento para evitar carencias alimentarias recomendamos las algas marinas (3 variedades por día aunque más no sea en cápsulas) miso (pasta de soja para condimentar la sopa, con cuidado en hipertensos), semillas como el sésamo y otras (en un exquisito condimento con sal marina llamado gomasio) otros condimentos como el tekka (25 veces más hierro que la carne), levadura de cerveza, hongos, brotes y algunas pocas frutas frescas (1 ó 2) y oleaginosas. Muy pocos jugos en lo posible, agua de filtro, infusiones, etc.

Entre las infusiones o mejor en Tintura Madre es especialmente útil en nuestra experiencia con diabéticos, la pezuña de vaca, diente de león, palo sarandí, bardana y perejil, pero lo que es indispensable en diabéticos hasta lograr curarse de ser posible y si lo desean, después también, es el Polen Reconvertido Crinway o Aceite Esencial de Polen que nos ha dado grandes satisfacciones en una gran variedad de trastornos y sin dudas la Diabetes es uno de ellos.

Es muy importante reponer también por suficiente tiempo las gotas y cápsulas del Factor Estabilizador de Insulina (FEI) pero bien preparadas, pues de lo contrario no se tendría la misma efectividad (los oligoelementos como el cromo que es el más decisivo componente, deben estar elaborados con la fórmula de oligoelementos catalíticos de Menetrier). La fórmula del FEI se encuentra en nuestra Guía para una Nutrición Evaluativa (capítulo del SEDA).

También podría aportarse Vitamina E Natural 400 UI por día (la del laboratorio Framingham es la única natural que llega a la Argentina y es mucho más efectiva que la sintética) y Antioxidante Específico, al igual que vimos en hipotiroidismo, cáncer, enfermedades cardiovasculares y autoinmunes y en general en mayores de 40 años para prevenir estas enfermedades y por su acción anti envejecimiento (estamos expuestos a una gran cantidad de oxidantes). Pero si se utiliza Polen Reconvertido diariamente tanto la Vitamina E como el Antioxidante Específico pueden obviarse, pues ya los contiene este producto, 1.500 veces más concentrado que el polen común y que junto a una dieta como la nuestra, es el secreto gracias al cual Messi y el equipo del Barcelona y ahora también al parecer la Selección Española de Fútbol están obteniendo resultados deportivos absolutamente sorprendentes.

Una de las claves para superar o al menos controlar una diabetes llegando a dejar la medicación, incluso la nuestra, pasa por vencer al estrés y las preocupaciones, lo cual se logra casi siempre, cuando el enfoque y la puesta en práctica del mismo, es suficientemente holística (ver todos los artículos de Holísticamente que abordan los Factores Psicosocioespirituales y las Recetas para Nutrir el Espíritu). Cuando hay estrés (distrés) aumenta desmedidamente la adrenalina y corticoides y esto eleva la glucemia.

Lo mismo sucede con el consumo de carnes y de infusiones estimulantes (café, yerba mate, té común, chocolate) las cuales sabotean el tratamiento (reemplazar gradualmente yerba mate por otras hierbas a gusto, en la misma calabaza del mate y sin endulzar ni siquiera con edulcorantes artificiales). Hemos visto que en curvas de tolerancia a los mismos se producen grandes caídas de glucemia sin subida previa porque estimula exageradamente al páncreas malgastando su pobre reserva de insulina en los diabéticos, por el sólo hecho de tener un sabor muy dulce. Por lo tanto, hasta superar la diabetes, sugerimos no endulzar con nada, ni siquiera con Stevia (yerba dulce) y mucho menos con fructosa (azúcar de la frutas y de la miel), ya que al ser más dulce que el azúcar, estimula más y agota al páncreas más que ésta (aunque los que vendan fructosa afirmen lo contrario, por su menor índice glucémico). La glucosa tiene mayor índice glucémico, pero menor capacidad de endulzar (16, versus 100 del azúcar común, y 174 de la fructosa) y por esto en las dosis apropiadas es lo único aconsejable para que tome un diabético para salir de las típicas hipoglucemias, que seguramente tendrá más seguido al empezar nuestro tratamiento si el mismo es suficientemente efectivo. Esto será índice de que ya es tiempo de ir bajando (gradualmente pero si es posible hasta eliminar) tanto los hipoglucemiantes orales como la insulina (ésta con mucho más cuidado). No cualquier glucosa

es aconsejable y tampoco usarla para endulzar pues su exceso también es malo. Algunas son muy caras y otras están adulteradas con azúcar impalpable lo cual nos sabotea tanto el tratamiento de la diabetes, como de su predecesor, el SEDA (que padece más del 70% de nuestra población, como fue dicho). La glucosa marca Gacol es una de las pocas confiables y baratas. Mientras que quien tiene SEDA al principio deberá tomar una cucharada sopera de glucosa cada 2 ó 3 horas y luego solo según necesidad, un diabético, solo cuando tenga hipoglucemias, si es posible confirmadas con Hemoglucotest. Luego de superar su diabetes, podrá usar mínimas cantidades de miel o azúcar integral de caña en el posible orgánico o miel de arroz o mizwame, controlado que no se vuelva a descontrolar la glucemia. Aunque se revierta la diabetes, puede quedar latente, por lo que habrá que cuidarse toda la vida. Sin embargo muchas veces no se requiere una disciplina máxima como al principio (cada uno verá hasta cuánto y con qué podrá zafarse de lo aquí indicado, sin volverse a desequilibrar).

Otro aspecto fundamental del tratamiento pasa por la actividad física. Deberá encararse con 2 objetivos = 1 el de la relajación y armonización (Megalokinesis, Yoga, Tai-Chi, Chi Kung , además de meditación) indispensables para trascender el estrés como ya fue dicho y otro el de quemar glucosa a través de ejercicios bien activos pero no competitivos en lo posible o no dándole importancia al hecho de ganar y elevarse por sobre el vencido. Al quemar combustible baja la glucemia y esto permite reducir más o más rápidamente la dosis de insulina o hipoglucemiantes orales.

Tampoco se trata de matarse con 8 horas diarias en el gimnasio. Es preferible que la actividad física sea placentera y no tomada como una obligación. Al menos, caminar bastante y a paso vivo (5 o 6 kilómetros por día y en lo posible en 2 o 3 salidas para repartir más en el día las bajas de glucemia y llevando siempre glucosa por si éstas son importantes, pero si se requiere mucha glucosa por esto, lo mejor es ir bajando de a 1 ó 2 unidades la insulina y de a ¼ la dosis de los hipoglucemiantes orales).

También bailando salsa u otros bailes activos y divertidos, bajará la glucemia sin que esto sea una obligación sino un placer. Otro aporte de la Medicina Oriental que hemos verificado es que resulta muy útil el canto, para mejorar el estado del estómago, el bazo y el páncreas y el sistema inmunológico por supuesto esto es especialmente útil para la diabetes: cantar canciones alegres en lo posible a diario. Si cantan mal, no importa, con regalarles tapones de algodón a los vecinos y parientes para los oídos, todos lo soportaran mejor. El canto también es útil para quienes tengan Hipotiroidismo, SEDA, gastritis y otras afecciones de los órganos antedichos.

Por último, nunca más digan “soy” diabético, hipotiroideo u obeso, porque “soy” viene de “ser” o “esencia” y esto es muy difícil de cambiar. Digan “estoy” diabético, hipotiroideo u obeso, porque esto implica un “estado” y el estado es mas modificable que la esencia. Con las expresiones mostramos una actitud y si esta es positiva y creemos que la curación es posible, aunque no lo obtuviéramos, nos acercáramos mucho más al estado de salud plena y a una mayor facilitación con esto para el crecimiento espiritual, que a nuestro criterio es el verdadero sentido de nuestras vidas.

Dr. Jorge Valentín Esteves