

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Anacaona Mîndrilă-Sonetto

Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu

Coperta colecției: Irina Bogdan

Prepress: ART CREATIV

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

YOUNG, ROBERT O.

Dieta Young pentru bolnavii de diabet /

Robert O. Young, Shelley Redford Young ; trad.:

Ștefan Constantinescu, Carmen Chirculescu. -

Ed. a 2-a - Pitești : Paralela 45, 2012

ISBN 978-973-47-1380-6

I. Young, Shelley Redford

II. Constantinescu, Ștefan (trad.)

III. Chirculescu, Carmen (trad.)

613.24:616.379-008.64

©2004 by Hikari Holding LLC, All Rights Reserved.

*The pH Miracle for diabetes: the revolutionary diet plan for Type 1 and Type 2 diabetics
This edition was published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, New
York, USA. All Rights Reserved.*

Copyright © Editura Paralela 45, 2012, pentru prezenta ediție

Dr Robert O. Young

Shelley Redford Young

Dieta Young

PENTRU BOLNAVII DE DIABET

ediția a II-a

Traducere din limba engleză de

Ștefan Constantinescu și Carmen Chirculescu

PARALELA 45



Deliciu răcoros cu migdale

1-2 porții

rețetă oferită de Linda Broadhead

½ ceașcă lapte de cocos

4 cuburi de gheață

1 lingură unt de migdale crude

20 picături de Stevia

¼ linguriță aromă de anason (fără alcool)

Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați-le până obțineți o compoziție omogenă.

CUPRINS:

Dedicație	5
Mulțumiri	7
Cuvânt înainte	11
Capitolul 1. Diabetul: Epidemia și căutarea unui remediu	15
Capitolul 2. Ce este diabetul?.....	29
Capitolul 3. Multiplele fațete ale diabetului de tip 1 și de tip 2	41
Capitolul 4. Ciclul dezechilibrului și al echilibrului	53
Capitolul 5. Sunteți hiperacid, nu supraponderal.....	63
Capitolul 6. Dieta Young pentru diabetul de tip 1 și de tip 2.....	73
Capitolul 7. Fie ca hrana să vă vindece.....	93
Capitolul 8. Suplimentele alimentare	129
Capitolul 9. Exercițiile fizice potrivite	171
Capitolul 10. Rețetele dietei Young.....	189
Băuturi și shake-uri.....	194
<i>Suc-monstru „Perfecțiune pură” pentru dimineața</i>	<i>194</i>
<i>Super-shake verde „AvoRado Kid”</i>	<i>194</i>
<i>Shake „foarte vegetarian”</i>	<i>196</i>
<i>Shake cu ghimbir și lămâie</i>	<i>196</i>
<i>Mic dejun stil Paul.....</i>	<i>197</i>
<i>Băătură mentolată</i>	<i>198</i>
<i>Băătură verde Chi.....</i>	<i>198</i>
<i>Morcov de ronțait.....</i>	<i>199</i>
<i>Cocteil de legume.....</i>	<i>199</i>
<i>Lapte de migdale proaspăt, fin</i>	<i>200</i>
Supă	201
<i>Supă de fasole albă.....</i>	<i>201</i>
<i>Supă cu tortilla</i>	<i>202</i>
<i>Chili vegetal</i>	<i>203</i>
<i>Piure franțuzesc delicios.....</i>	<i>204</i>
<i>Supă-cremă de cresson.....</i>	<i>204</i>
<i>Supă limpede și simplă.....</i>	<i>205</i>
<i>Supă de roșii calmantă și răcoritoare</i>	<i>206</i>
<i>Supă de crudități roșie, răcoroasă</i>	<i>206</i>

Respect pentru natura și sănătate

Supă cu ghimbir și praz rumenit	207
Supă de legume cu cartofi	207
Supă de linte picantă	208
Supă-cremă de roșii	209
Supă-cremă de conopidă cu confetti	210
Supă rapidă	210
Supă delicioasă de legume cu migdale	211
Supa de legume pentru orice masă a lui Tera.....	212
Supă din rădăcină de țelină	213
Supă-cremă de broccoli cu curry	214
Supă specială de țelină	214
Supă gazpacho verde în două feluri.....	215
Supă de legume cu tofu	216
Supă Popeye.....	216
Supă AsparaZincado.....	217
Supă de crudități verzi	218
Supă vindecătoare	219
Supă de țelină.....	220
Supă de broccoli și conopidă.....	220
Supă-cremă de legume	221
Supă de țelină și conopidă.....	222
Supă-cremă de broccoli	222
Salate.....	224
Salată cu linte și alune braziliene	224
Salată acrișoară de fasole verde	224
Salată marocană cu mentă.....	225
Salată marocană de varză	226
Mai vrem mazăre!.....	226
Salată de varză alcalină	227
Salată Popeye cu somon	228
Salată cu quinoa	229
Salata veselă a lui Tera	230
Salată Ierusalim	231
Salată răcoritoare cu grepfruit.....	231
Salată de sfeclă la abur	232
Salată de lăptucă și ardei gras.....	233
Salata soarelui	233

Salată fină cu broccoli și ardei	234
Tabbouli (Salată de pătrunjel).....	234
Salată de varză (Salată libaneză Malfouf).....	236
Salată cu avocado.....	237
Salată de broccoli	237
Salată marinată cu varză roșie și legume	238
Salată cu germeni de lucernă.....	238
Salată de castraveți alcalină și energizantă	239
Salată colorată cu varză	239
Salată de spanac.....	240
Sosuri pentru salată și sosuri-garnitură.....	241
Sos cu migdale și chili	241
Smântână falsă	241
Sos pentru salată cu ulei de in și lămâie	242
Pastă veselă	242
Sos pentru salată cu unt de migdale	243
Pastă de tofu.....	244
Sos de migdale	244
„Frișcă” tofu.....	245
Topping cremos cu migdale.....	246
Sos pentru salată cu migdale și avocado.....	246
Sos pentru salată cu avocado și grepfruit	247
Chipsuri cu sos salsa.....	247
Pastă delicioasă cu mărar	248
Tostada delicioasă cu roșii și busuioc	249
Guacamole în stil texan	250
Sos pentru salată cu avocado.....	251
Sosul soarelui pentru salată	251
Guacamole rustic	252
Sos pesto	253
Sos pentru salată cu usturoi proaspăt și plante aromate.....	253
Super-sos cu nuci macadamia.....	254
Sos cu trei citrice	255
Sos de salată cu citrice, semințe de in și mac.....	255
Sos garnitură din ulei din semințe de in	256
Sos de salată franțuzesc cu usturoi.....	257
Maioneză din migdale.....	257

Respect p	Sos cu anghinare și spanac	258
	Sos pentru salată cu soia și castravete.....	259
	Sos esențial pentru salată.....	259
	Sos cu ghimbir și chitră.....	260
Aperitive/Gustări		261
	Somon cu cocos și nuci macadamia	261
	Sparanghel cu sos de lămâie și usturoi.....	262
	Tocană cu roșii și sparanghel.....	262
	Tacos Fiesta alcalin.....	263
	Pizza cu legume coapte.....	265
	Fajita verde cu salată mexicană	266
	Salată Mexic.....	266
	Pizza alcalină delicioasă.....	267
	Paste vegetale China Moon cu Sos Lotus cu cocos.....	268
	Sos Lotus cu cocos.....	269
	Tocană de fasole nord-africană	270
	Salată de varză cu mirodenii.....	272
	Varză creță fantastică.....	273
	Super-roșii umplute.....	273
	Burrito stil Robio	275
	Mic dejun alcalin și energizant.....	275
	Deliciu cu somon, cocos și curry.....	276
	Pește fiert cu legume.....	277
	Pâine din tofu cu legume (cu variante).....	278
	Nu mă satur de vinete	281
	Roșii cherry umplute.....	281
	Cotoare de broccoli stil Doc Broc.....	282
	Gustare Doc Broc	283
	Caserolă Doc Broc.....	283
	Spaghetetele super-simple ale lui Mary Jane	284
	Legume și fasole	285
	Somon regal	286
	Lasagna ca la mama.....	287
	Chiflă de 4 iulie.....	288
	Burgeri „Puiul fericit”.....	289
	Chifteluțe picante cu nuci.....	289
	Chifteluțe aurii.....	290

	Varză colorată	291
Gustări/Deserturi		292
	Biscuiți cu ceapă și in	292
	Bomboane reci cu cocos.....	293
	Fursecuri cu cocos și nuci macadamia.....	293
	Înlocuitori de ouă.....	294
	Înlocuitor de ou 2:.....	294
	Plăcintă cu cremă de dovleac	295
	Aluat de plăcintă cu migdale	296
	Plăcintă cu avocado, cocos și chitră	297
	Sandvișuri AB&J cu jeleu de ardei roșu	297
	Jeleu de ardei roșu.....	298
	Bărcuțe-desert din ardei gras roșu.....	299
	Migdale Holiday.....	299
	Petale delicioase de castraveți cu mărar	300
	Biscuiți crocanți cu legume și pulbere de soia germinată.....	300
	Biscuiți „cuib de pasăre”	301
	Mâncare de soia boabe.....	302
	Pesmeți din hrișcă germinată	302
	Super-budincă din soia	304
	Deliciu răcoros cu dovleac	305
	Deliciu răcoros cu migdale.....	306

CAPITOLUL 1

Diabetul: Epidemia și căutarea unui remediu

„Ceea ce stă în urma noastră și ceea ce ne stă în față sunt probleme minore față de ceea ce există în noi.”

Ralph Waldo Emerson

Am pornit în călătoria spre înțelegerea cauzei diabetului de tip 1 și 2 – și spre demonstrarea remedului – la începutul anilor '90, în Caraibe. Acolo, în insulele Trinidad Tobago, Grenada și Barbados, am înțeles pe deplin proporțiile epidemiei. La nivel intelectual, știam că diabetul era cauza principală a decesului în Caraibe (deși întrebarea „De ce?”, care nu primise încă răspuns, continua să mă frământa). Dar când, aflat în fața unui public de o mie de insulari, am întrebat (în cadrul unei serii de întrebări despre problemele de sănătate răspândite) câți se confruntă cu diabetul și jumătate au ridicat mâna, am resimțit visceral imensitatea problemei. În acel moment, am decis că am misiunea de a căuta cauza diabetului și remediu pentru această boală.

A fost nevoie de doar alte câteva întrebări despre dieta zilnică a oamenilor cărora le vorbeam pentru a începe să sesizez rădăcinile problemei. Răspunsurile au conturat imediat o dietă formată îndeosebi din carbohidrați – zaharuri –, bogată în fructe și legume cu rădăcină tip tubercul, precum cartofii, alături de carnea de pui și pește. Acestea s-au dovedit a fi veștile bune. Deși medicina clasică ar fi aprobat aceste alimente, mai târziu aveam să descopăr că, de fapt, nu constituiau o dietă de bază corectă. Iar la acel moment, ea era inundată de sucuri carbogazoase, produse de patiserie, dulciuri și produse de tip fast-food american. S-a dovedit că oamenii din public consumau dieta perfectă pentru declanșarea diabetului. Erau sclavii zaharurilor, care îi ucideau.

Cu toate că mi-a luat câțiva ani de studiu pentru a înțelege și a demonstra soluția, ea era la fel de simplă ca și problema. Trecerea la o alimentație bazată în totalitate pe alimente naturale integrale, în special legume verzi, alese pentru a menține echilibrul pH-ului din organism (mai multe despre aceasta imediat!), poate combate diabetul și numeroasele sale consecințe devastatoare asupra sănătății, refăcând adevăratul paradis insular, eliberat de o astfel de pacoste.

De fapt, era tocmai alimentația pe venisem s-o recomand publicului meu, pentru îmbunătățirea sănătății în general. Doar că nu mi-am dat seama la vremea respectivă ce impact putea să aibă în mod concret asupra diabetului.

Nu pot spune că am trezit imediat entuziasmul publicului. Un bărbat, care probabil vorbea în numele mai multor persoane din mulțime, s-a ridicat și mi-a zis: „Doctore, zău așa, nu putem paștem ierburi toată ziua!” Aș vrea să fi avut atunci datele pe care le dețin azi despre faptul că „a paște ierburi toată ziua” îți poate salva viața.

Atunci am putut doar să-l asigur, așa cum vă asigur și pe dumneavoastră, că nu este vorba doar despre o dietă sănătoasă. Ea este totodată ușor de preparat și delicioasă, mulțumită rețetelor și îndrumărilor pe care vi le va oferi soția mea, Shelley. Încercați-o, și veți vedea în scurt timp cât de bine veți arăta și vă veți simți după ce veți rupe cătușele ucigașe al poftei de zaharuri. Nu va trece mult până când veți refuza să mâncați altfel. Și, la fel ca majoritatea oamenilor cărora le-am recomandat acest plan de alimentație de-a lungul anilor, inclusiv cei 40 de participanți la două studii organizate, veți putea să urmări liniștiți cum vi se stabilizează nivelul glicemiei, până în punctul în care veți putea reduce sau chiar elimina orice medicație – inclusiv insulina.

Următorul capitol al povestirii se desfășoară în Houston, în primăvara anului 1994. Mă aflam acolo pentru un proiect de cercetare asupra diabetului, în cadrul căruia am stat de vorbă cu o

pacientă de douăzeci și unu de ani cu diabet de tip 1. Aceasta se hrănea îndeosebi cu produse de tip fast-food și cu până la 14 de căni de cafea pe zi. Spunea că nu-i plac legumele și le consuma foarte rar.

Am trecut, ca de obicei, la analiza sângelui ei printr-o tehnică pe care o numesc „analiza celulelor sangvine vii”. Adică îi observam celulele sangvine direct la microscop – fără să folosesc substanțele de fixare utilizate de obicei pentru a crea preparatele pentru microscop, substanțe ceucid celulele. Sub ochii mei uimiți, o hematie s-a transformat într-o celulă bacteriană. S-a mișcat o vreme prin plasmă, după care s-a transformat la loc într-o inconfundabilă hematie.

Conform tuturor celor învățate timp de peste 20 de ani de studiu în domeniul microbiologiei, acest lucru era imposibil. N-aș fi crezut niciodată dacă n-aș fi văzut cu ochii mei. Dar ceea ce s-a întâmplat mi-a rămas în minte. În acel moment, tot ce știam despre celulele umane și cele bacteriene a fost distrus. Viața mea ca microbiolog și nutriționist nu avea să mai fie niciodată aceeași. Dădusem peste începuturile unei „noi biologii”. Dar abia peste câțiva ani aveam să înțeleg că aceste schimbări celulare erau, de fapt, vinovate de diabetul tinerei femei.

În următorii doi ani, am crezut că sunt singura persoană cu această viziune revoluționară și, trebuie să vă spun, m-am simțit singur în această perioadă. Simțeam că vocea mea răsună în pustiu și, deși nutream dorința arzătoare de a împărtăși lumii ceea ce descoperisem, nu-mi dădeam seama cum să-i fac pe oamenii care contau cel mai mult să asculte și să înțeleagă că microbiii sunt de fapt simptomul distrugerii celulare și nu cauza vreunei boli concrete.

Apoi, un alt microbiolog mi-a vorbit despre cercetările francezului Antoine Bechamp de la sfârșitul anilor 1800 despre „pleomorfism” – multitudinea de forme pe care le pot lua celulele. M-am extaziat la gândul existenței unor cercetări care m-ar putea

ajută să-mi înțeleg mai în profunzime propriile demersuri, ca să nu mai spun că mă simțeam ușurat la gândul că nu sunt sigurul care a făcut astfel de observații.

Totuși, am întâmpinat imediat o problemă. Opera lui Bechamp fusese depășită, la vremea ei, de teoria compatriotului său, Louis Pasteur, cu privire la microbi, care este literă de lege și azi (chiar dacă ar putea fi greșită). Am găsit câteva referiri la lucrările lui Bechamp căutând prin surse vechi sau obscure, nu reușeam să găsesc exemplarele originale. În plus, chiar dacă le găseam, lucrările originale erau în întregime în franceză. (În cele din urmă, am scos la iveală singura carte tradusă în engleză: „Sângele și al treilea element anatomic al său”.)

Progresul în cercetările mele a avut loc trei ani mai târziu. Mă aflam la Paris împreună cu soția mea, Shelley, pentru a sărbători cea de a 25-a aniversare a căsătoriei noastre. Acolo, într-unul dintre cele mai frumoase orașe ale lumii, alături de iubirea vieții mele, mă desfătam în romantismul Orașului Luminilor. Dar, în plus, mă interesa foarte tare ceva ce nu intră în mod obișnuit în itinerarul turistic tipic: Biblioteca Medicală a Universității din Paris, unde bănuiai că voi găsi lucrările uitate ale lui Bechamp.

Urcând treptele de marmură ale bibliotecii, împreună cu Shelley, eram teribil de emoționat la gândul a ceea ce aș putea găsi. Am fost opriți însă de o funcționară, care ne-a spus că nu putem intra în săli fără un permis oficial. Mi s-au înmuiaț picioarele văzând că argumentele mele cum că venim tocmai din America n-au impresionat-o deloc. Timp de o oră, și eu, și Shelley ne-am folosit cunoștințele de franceză, din păcate rudimentare, pentru a o convinge, până când un francez care vorbea fluent engleza ne-a salvat, rostind cine știe ce cuvinte magice pentru a ne obține sus-menționatul permis. Același domn amabil ne-a ajutat apoi să găsim lucrările lui Bechamp, într-un catalog al lucrărilor vechi, scris de mână.

Iată-mă deci, în sfârșit, bucurându-mă ca un copil de cadoul de Crăciun de cele 27 de cărți publicate și volume de cercetări originale ale lui Bechamp. Mă aflam în fața muncii remarcabile de cercetare a unui mare savant, scoasă la lumină din arhivele obscure în care zăcea de peste o sută de ani. Cu lacrimi de bucurie în ochi, întorceam cu grijă paginile, izbit de ilustrațiile desenate de însuși Bechamp înfățișând transformarea biologică a unei hematii într-o celulă bacteriană, cu mai bine de un secol înainte ca microscopul să-mi arate același fenomen în sângele pacientei din Texas. Iată un om care văzuse cu adevărat magia vieții. Aveam multe de învățat.

Cu cât aflam mai multe și teoria Noului Biologiei mi se contura în minte, am început să înțeleg că diabetul nu este, la drept vorbind, o boală a pancreasului sau a celulelor beta producătoare de insulină, nici o reacție autoimună. Diabetul apare ca urmare a perturbării echilibrului delicat al pH-ului (raportul acid-bază) în lichidele care înconjoară celulele pancreasului. Hiperaciditatea din lichide permite celulelor să se transforme în manieră negativă, interferând (printre altele) cu modul în care organismul produce și folosește insulina și zaharurile. Pe de altă parte, cu un pH echilibrat, celulele pancreasului, celule beta producătoare de insulină și celulele alfa producătoare de glucagon pot funcționa și chiar funcționează în perfectă armonie, iar fenomenul diabetului poate apărea. Misterul energiei, sănătății, bunei forme fizice și vitalității nu poate fi explicat doar prin concentrarea asupra celulelor. Spațiul negativ, lichidele ce înconjoară celulele, dându-le forma și funcția, este cel puțin la fel de important. O celulă este la fel de sănătoasă precum și fluidul care o înconjoară. Am scris despre aceasta pe larg în prima mea carte, „*Dieta Young*”.

EPIDEMIA

Diabetul, afecțiune caracterizată prin creșterea nivelului de zaharuri din sânge și incapacitatea organismului de a produce și/sau de a utiliza insulina, este o epidemie a timpurilor moderne.

În Statele Unite se estimează că există între 17 și 20 de milioane de diabetici, reprezentând circa 6-8% din populație, cu peste 750 000 de noi cazuri anual. Aceste cifre sunt mult mai mari decât în trecut. Diabetul de tip 1 și cel de tip 2 reprezintă împreună cea de-a treia principală cauză a mortalității în Statele Unite, cu peste 300 000 de decese în fiecare an. Dar chiar și aceste date impresionante pălesc dacă ne gândim că în lumea întreagă există peste 300 de milioane de diabetici, cifră care, după unele estimări, se va dubla în decurs de o generație.

Femeile, persoanele cu vârsta peste șaiszeci și cinci de ani, afro-americanii, populația hispanică, indienii americani, americanii de origine asiatică și populația din insulele Pacificului au cu toții un risc crescut de a se îmbolnăvi de diabet tip 2. Oamenii săraci au o probabilitate de *trei ori* mai mare de a face diabet decât cei cu venituri medii sau mari. Potrivit studiilor Asociației Americane de Diabetologie (ADA), costurile tratamentului medical și ale zilelor de lucru pierdute datorită bolii s-au ridicat numai în anul 2001 la 132 miliarde de dolari, față de 98 miliarde de dolari în 1998, pe măsură ce epidemia se răspândește.

Diabetul poate determina invaliditate severă și chiar moartea, din cauza efectelor secundare și al complicațiilor, printre care se numără afecțiunile cardiace și renale, orbirea, deteriorarea nervilor și amputațiile. Zeci de mii de oameni își pierd vederea în fiecare an din cauza diabetului, el reprezentând cauza principală a orbirii la persoanele având vârste cuprinse între douăzeci și cinci și șaptezeci și patru de ani. Diabeticii au un risc de a orbi de șapte ori mai mare decât ceilalți oameni. La aceste concluzii a ajuns un studiu al Universității Emory din anul 1985, care a mai arătat că diabeticii sunt de 25 de ori mai predispuși la cangrenă (care duce adesea la amputarea membrului respectiv), sunt de 11 ori mai predispuși la afecțiuni cardiace și de aproape cinci ori și jumătate mai predispuși la accidente vasculare cerebrale. Diabetul la femeile gravide crește riscul de naștere prematură și chiar de moarte a copilului. Esența acestei tragedii este aceea că speranța de viață a

persoanei cu diabet este cu aproape o treime mai scurtă decât pentru restul populației.

Majoritatea persoanelor cu diabet – între 90-95% – are diabet de tipul 2. Cei mai mulți dintre aceștia – 80% – sunt obezi, fapt care aduce cu sine propriul set uriaș de efecte negative asupra sănătății. Fiecare miligram în plus al zaharurilor din sânge corespunde unei creșteri a greutateii cu 4,5 kg, în medie, atât la femei, cât și la bărbați. Nu este deloc surprinzător faptul că creșterea recentă a numărului de obezi din SUA – în prezent, peste jumătate din populația țării este oficial supraponderală – merge mână în mână cu creșterea numărului de diabetici. Cu un secol în urmă, circa 1% dintre americani sufereau de diabet, dar acum, unul din 12 americani este afectat de această boală. Frecvența cazurilor de diabet a crescut cu aproape jumătate doar în ultimii zece ani, potrivit Centrelor de Control al Bolilor (CDC), iar dacă tendința actuală se menține, ne putem aștepta ca numărul celor suferinzi de diabet să se dubleze în mai puțin de 50 de ani.

Tipul 2 era denumit înainte diabet cu debut la vârsta adultă – spre deosebire de diabetul juvenil, uneori numit și insulino-dependent, cunoscut în prezent sub numele de tip 1. S-a renunțat însă la această etichetă, deoarece a devenit inexact: diabetul este în prezent principala boală cronică la copii și boala cu cea mai rapidă rată de creștere în lumea întreagă. (Incidența bolii variază destul de mult, totuși, de la mai puțin de un copil la 100 000 cu diabet de tip 1 în Japonia și unele regiuni ale Chinei, la peste 28 la 100 000 în Finlanda, țara situată pe primul loc în lume din acest punct de vedere. În Statele Unite sunt afectați aproape 15 copii din 100 000.) Rata obezității la copii a crescut dramatic în această țară în ultimii ani, și la fel s-a întâmplat și cu rata diabetului de tip 2 la copii – categorie de populație unde nu era aproape deloc întâlnit. Un raport al CDC din 2003 estimează că o treime dintre nou-născuții americani din 2000 va face diabet.

Potrivit datelor CDC, doar jumătate dintre bolnavii de diabet au fost diagnosticați în mod oficial. În multe cazuri, simptomele

Respect pentru oameni și cărți

acestei boli apar treptat și cu semne pe care s-ar putea să nu le puneți pe seama glicemiei: oboseală generală, stare de leșin, amețeli, gândire încetșată, uitare, mâini și picioare reci, vedere întunecată sau încetșată. Astfel, diabetul poate trece nedagnosticat mulți ani. Iar dacă nu știți că aveți diabet, nu puteți face (sau nu veți vrea să faceți!) nimic pentru a-l combate sau cel puțin pentru a-i reduce efectele nocive, așa că măsurarea nivelului glicemiei ar trebui să facă parte din controlul medical periodic la medicul de familie – acesta este, de fapt, unul dintre motivele pentru care trebuie să faceți control medical periodic.

Dacă vizitați regulat medicul și, poate, sunteți diagnosticat cu diabet, este bine să știți că rata decesului la medici din cauza diabetului este, potrivit datelor raportate, cu 35% mai mare decât la populația generală. Asta a afirmat în 1975 medicul Bertrand E. Lowenstein în cartea sa, „Diabetul”, în care dădea vina pe metodele de tratament convenționale, emițând ipoteza că e mai probabil ca medicii să fie „buni pacienți” – adică să urmeze strict tratamentul prescris – și, ca urmare, prezintă mai pronunțat efectele negative ale acelor tratamente.

Am fost împreună cu Shelly martorul direct al consecințelor acestei situații în Caraibe, observând numeroși medici cu diabet care tratau pacienți cu diabet. După cum spune Cartea Sfântă: „Când orbul îl conduce pe orb, vor cădea amândoi în groapă” (Matei 15; 14). Asta ne-a deschis ochii și ne-a inspirat să găsim o cale alternativă. Și sunt fericit că v-o pot împărtăși în această carte.

MIRACOLUL NUMIT pH

Medicina clasică oferă prea puțin ajutor real pentru diabetici, în afara unei vieți întregi dominate de medicamente și de posibile efecte secundare devastatoare. În multe cazuri, cel mai bun lucru pe care-l puteți spune cu privire la variantele pe care le aveți la dispoziție este acela că puteți alege ceea ce e mai puțin rău. Însă, odată ce înțelegeți că diabetul este o afecțiune a mediului în care se află celulele, și nu o boală a celulelor în sine, vi se deschide un

nou orizont și puteți utiliza abordarea simplă, complet naturală prezentată în această carte pentru a încetini, a stopa sau chiar a anihila diabetul și vătămările pe care le produce.

Așadar, problema principală este: cum să asiguri mediul potrivit pentru celulele organismului propriu? Ce stil de viață este optim pentru a menține echilibrul pH-ului în organism și pentru a elimina bolile, inclusiv diabetul? Am văzut rezultate uimitoare la oameni care au învățat pur și simplu să aleagă alimentele, exercițiile fizice și suplimentele alimentare potrivite.

Povestea Denisei

Sunt o persoană supraponderală, cu diabet de tip 2 și, timp de peste douăzeci de ani, am avut hipertensiune. Adică așa au stat lucrurile până când am început să beau băutură verde cu picături alcaline și să consum mai multe produse alcaline (deși n-am reușit, până acum, să adopt o alimentație complet alcalină). În circa două luni, glicemia mea, care era cuprinsă între 153 și 228, a scăzut până la un nivel cuprins între 83 și 120. Tensiunea a devenit normală și am slăbit peste 20 de kilograme! Acum am înțeles de ce i se spune „miracolul pH”.

Am început să verific ce se întâmplă în sângele pacienților mei când aceștia își modificau dieta și am constatat că el revenea la un pH echilibrat. Pe măsură ce pacienții își corectau aciditatea din organism urmând programul prezentat în această carte, am observat și modificări semnificative ale indicatorilor concreți ai sănătății. Am văzut că glicemia, tensiunea arterială, colesterolul și greutatea revin la normal. Acest cvartet format din diabet, hipertensiune, hipercolesterolemie și obezitate este atât de frecvent întâlnit, încât medicina clasică a denumit coexistența simultană a acestor boli „Sindromul X metabolic”. Și toate aceste afecțiuni dispăreau la pacienții din programul meu pe măsură ce sângele devenea mai alcalin, iar celulele se stabilizau în forme sănătoase.

La început mi-a fost greu să cred că niște modificări simple în regimul alimentar și în stilul de viață pot avea un impact atât de