

DIABETUL ZAHARAT - ALTFEL

Metode naturale de prevenție și tratament

Dr. biolog VIRGINIA CIOCAN



Absolventă a Facultății de Biologie - Universitatea din București, secția *Protecția plantelor*.

Doctor în Științe Biologice, specialitatea *Ecologie generală*.

Cercetător științific la: Centrala *Delta Dunării* Tulcea, Maliuc, Sulina; Centrul de Cercetare și Inginerie Tehnologică (CCIT) - Făgăraș; Institutul de Biologie și Nutriție Animală (IBNA) - Balotești - Ilfov.

Activitate științifică: peste 500 de articole în limbile română, engleză și franceză în reviste de specialitate, 4 brevete de invenție OSIM București.

După pensionare, a transformat hobby-ul (studiul plantelor medicinale) în meserie, s-a specializat în masaj terapeutic și a elaborat o tehnică proprie de masaj cu plante aromatice, pe care îl practică din anul 2008, denumit masaj aromaterapeutic, cu uleiuri pe care le prepară din plante arome precum: busuioc, salvie, lavandă, dafin ș.a.

A scris și publicat începând din anul 2007, 9 cărți despre sănătate prin terapii alternative, popularizând fitoterapia, ca metodă sigură de prevenire și tratare a bolilor și anume:

Grupa de sânge (O-I, A-II, B-III, AB-IV) și viața individuală

Sănătate și frumusețe prin aromaterapie și masaj

Plante etnobotanice - între adevăr și pericol

Medicamente verzi din farmacia naturii

Previne și învinge boala cu plante medicinale imunitare și adaptogene

Prețuiește-ți inima - plante medicinale cardiovasculare

Aromaterapie prin masaj

Tinerete fără bătrânețe - plante medicinale anti-îmbătrânire

Apa - medicament natural

Pe urmele Cleopatrei - Călătorie în Egipt

50 de minute în balon - Călătorie în Cappadocia – Antalya

Medicamente verzi din farmacia naturii, ediția a II-a revăzută și adăugită

Dr. biolog VIRGINIA CIOCAN

DIABETUL ZAHARAT - ALTFEL

Metode naturale de prevenție și tratament



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

Cred cu tărie că dacă toate materialele medicale care sunt folosite în prezent ar fi aruncate în mare, ar fi cel mai bine pentru omenire și cel mai rău pentru pești.

Oliver Wendell Holmes

IN MEMORIAM

Dedic această carte memoriei **Dr. Gheorghe-Cătălin Timofti**, cumnatul meu, medic stomatolog, bun profesionist, singurul medic ce efectua lucrări în aur în Policlinica din Huși, orașul în care s-a născut și în care a înființat primul cabinet stomatologic particular, după anul 1989.

Bun familist, stâlpul unei familii apreciate de stomatologi din Iași, cu soția, medic stomatolog, fiica, Doctor în Medicină, specialitate Stomatologie și Cadru Universitar și ginere, Doctor în Medicină, specialitate Stomatologie și Cadru Universitar, la Facultatea de Stomatologie din Iași. A iubit ca nimeni altul familia, colegii, prietenii și mai ales, pe cei doi nepoți, de care era mândru.

Bun creștin, a sponsorizat ridicarea Sfintei Biserici Sfântul Nicolae din Huși, finanțând cimentul și materialele de pictură, cu deosebire Bolta cu chipul Domnului Iisus, ușa de la intrare și două strane, sculptate în lemn.

CUPRINS

IN MEMORIAM	7
CUVÂNT ÎNAINTE	11
INTRODUCERE	17
CAPITOLUL I. Factori declanșatori ai diabetului zaharat	23
1.1. Ce tip de diabet ai?	23
1.2. Factori ce favorizează boala	34
1.2.1. Predispoziție genetică.....	34
1.2.2. Dietă nesănătoasă	34
1.2.3. Deficit de vitamine	36
1.2.4. Tiroidă subactivă	37
1.2.5. Inflamații și toxine.....	38
1.2.6. Metabolism energetic scăzut	40
1.2.7. Stres	44
1.2.8. Sedentarism	45
CAPITOLUL II. Regimul alimentar în diabet zaharat	47
2.1. Dieta corectă în diabet	47
2.2. Rația alimentară în dieta diabeticului.....	49
2.3. Greutatea corporală	60
2.4. Indicele glicemic la alimentele diabeticului.	64

CAPITOLUL III – Stil de viață Natural	70
3.1. Aerul curat.....	71
3.2. Apa curată, preferabil alcalină.....	76
3.3. Soarele - Vindecătorul Naturii.....	85
3.4. Alimente naturale	90
3.5. Odihnă adecvată	100
3.6. Mișcare fizică	105
3.7. Încrederea în Dumnezeu.....	108
CAPITOLUL IV. Metode naturale de prevenție și tratament	113
4.1. Vitamine și suplimente nutritive	113
4.2. Plante medicinale antidiabetice	126
4.3. Fizioterapia în diabet.....	150
4.4. Hidroterapia în diabet.....	152
CAPITOLUL V. Complicațiile Diabetului	154
5.1. Complicații pe termen scurt.....	155
5.2. Complicații pe termen lung	157
5.3. Retinopatia diabetică	163
5.4. Piciorul diabetic.....	167
5.5. Insuficiența renală diabetică	170
5.6. Inima și diabetul	176
5.7. Alte complicații ale diabetului	179
Infecții și afecțiuni cutanate	179
Probleme stomatologice	181
Pierderea memoriei	182
Ficatul gras	185
Diabetul și funcția sexuală	188
Fumatul și diabetul	191
EPILOG	194

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	199
ANEXA 1 – Glosar de termeni medicali	205
ANEXA 2 – Indicele glicemic și glucoza conținută în diverse alimente.....	220
ANEXA 3 – Denumirea științifică și populară a plantelor antidiabetice	222

CUVÂNT ÎNAINTE

Dacă ar fi să analizăm literatura de specialitate am observa că despre diabetul zaharat s-au scris numeroase articole și cărți, dar s-au publicat și o multitudine de studii ale unor prestigioși cercetători români și străini. Țara noastră este reprezentată foarte bine în acest domeniu, însuși cel care a descoperit insulina fiind românul Nicolae Paulescu.

De ce ar trebui să mai citesc încă o carte despre diabet? Este o întrebare inevitabilă, pe care poate să și-o pună un cititor aflat în librărie și care vede această lucrare. După cum arată și titlul, **DIABETUL ZAHARAT - ALTFEL (Metode naturale de prevenție și tratament)**, autoarea Virginia Ciocan, biolog (doctor în biologie), abordează acest subiect din altă perspectivă, care poate veni în completarea celei clasice, medicamentoase, o perspectivă care necesită mai întâi o mai bună înțelegere a organismului uman și a acestei boli în special.

Dacă tratatele și cărțile de specialitate sunt adresate în special medicilor, această carte se adresează pacienților, celor care nu au pregătire medicală, explicând pe înțelesul tuturor în ce constă diabetul zaharat, care sunt factorii declanșatori, rolul regimului alimentar și cum am putea să ajutăm tratamentul medicamentos prin metode naturale.

În funcție de tipul de diabet, metodele naturale și un regim de viață sănătos pot face ca diabetul să dispară. Și nu sunt puține cazurile în care pacienții, luând în serios această boală, înțelegând-o și fiind perseverenți au reușit să-și păstreze glicemia în limite normale doar prin regim alimentar și tratamente naturale, după ce medicul le-a pus diagnosticul de persoană care suferă de diabet și le-a indicat tratament medicamentos.

Această carte se adresează deopotrivă și persoanelor sănătoase, deoarece prevenția are un rol deosebit, fiecare om putând fi un potențial diabetic. De asemenea, se adresează și celor care au în familie persoane cu diabet, pentru că stilul de viață sănătos este recomandat să fie urmat de întreaga familie, aceasta fiind un suport foarte important pentru pacient.

Cartea de față explică pe înțelesul tuturor în ce constă diabetul zaharat, câte tipuri de diabet există și modul în care apare fiecare dintre acestea. Ne atrage atenția asupra unor simptome care ar putea să determine o persoană să-și pună întrebarea dacă are sau nu diabet și care să o determine să meargă la medic.

De asemenea, sunt prezentați factorii favorizanți ai apariției diabetului zaharat care sunt foarte importanți a fi cunoscuți de către oricare dintre noi, deoarece dacă se iau măsuri înainte de apariția bolii, aceasta poate fi întârziată sau chiar poate să nu mai apară.

Regimul alimentar este foarte important pentru orice persoană care suferă de diabet sau care are o predispoziție spre această boală. Autoarea a tratat

acest subiect într-un capitol separat, explicând ce trebuie să mănânce o persoană diabetică, în funcție de tipul de diabet pe care-l are. Este important de știut de către întreaga familie, și în special pentru cel care gătește, pentru a face un meniu adecvat.

Se spune că diabetul este boala secolului, că un procent important din populație suferă de această maladie, fie că sunt diagnosticați, fie că nu. Și această situație este în mare măsură cauzată de alimentația zilelor noastre în care este mai ușor să consumăm fast-food decât o mâncare gătită.

Viața modernă în care o persoană activă aleargă toată ziua și mănâncă pe apucate, când nu se mai gătește acasă ci se cumpără semipreparate, fast-food sau veșnicii covrigi cu care ne potolim foamea, toate acestea ne fac pretendenți la diabet, la obezitate și la bolile cardio-vasculare.

Stresul este un factor important care se adaugă la mâncarea dezechilibrată și care poate declanșa una dintre aceste maladii. Un regim de viață sănătos, care este și regimul unei persoane cu diabet, ne ajută să ducem o viață mai lungă și calitatea acesteia să crească foarte mult. Stilul de viață natural vine să completeze regimul alimentar, aducând beneficii celor care îl adoptă: aerul curat, de preferat cel de munte sau briza de la malul mării, apa și în special cea alcalină și soarele sunt elemente ale naturii care ajuta omul să aibă o viață sănătoasă. Dacă adăugăm la acestea și mișcarea fizică, odihna adecvată și încrederea în Dumnezeu, iată o rețetă de succes a vieții noastre!

În calitate de fitoterapeut, autoarea dedică un capitol important utilizării plantelor în prevenirea și

tratarea diabetului zaharat. Explică pe larg ce plante ne ajută la menținerea în limite normale a glicemiei, aducând dovezi științifice medicale, rezultate ale unor cercetări realizate de oameni de știință români și străini, publicate în reviste de specialitate, cum se utilizează aceste plante, sub ce formă și ce cantități să folosim.

Vom cunoaște care este diferența dintre infuzie și decoct, ce plante putem folosi pentru stimularea funcției pancreasului, pentru reducerea zahărului din sânge sau pentru scăderea rezistenței la insulină. Aflăm ce calități deosebite au unele plante pe care le folosim în mod curent cum ar fi ceapa și usturoiul, cum ne ajută ghimbirul și scorțișoara dar ne sunt prezentate și unele plante mai puțin cunoscute (schinduf, castravete amar, *Gymnema sylvestre*, Bijasar etc.) pe care putem să le încercăm în tratamentul natural al diabetului.

Se spune că medicul nu ar trebui să trateze boala ci pacientul. Aceasta deoarece fiecare organism reacționează în mod diferit la o substanță. De fiecare dată când introducem un aliment sau o plantă nouă în alimentație trebuie să acționăm cu precauție și să verificăm cum răspunde organismul nostru la aceasta. Adică să verificăm glicemia în mod constant și să vedem dacă într-adevăr are efecte benefice asupra noastră. Nu tot ce face bine unei persoane face bine și altora, fiecare organism prezentând anumite particularități individuale de care trebuie să ținem seama.

Un alt capitol important este dedicat complicațiilor produse de diabet. Acestea pot apărea la scurt timp după diagnosticare sau, cele mai numeroase și mai perfide, apar după ce o persoană diabetică se

confruntă cu această boală timp îndelungat. Neuropatia, retinopatia, insuficiența renală, bolile cardio-vasculare și piciorul diabetic toate sunt complicații pe termen lung care pot afecta un diabetic. Cunoașterea acestora, a mecanismului apariției lor, ne ajută la instituirea unor tratamente de prevenție sau curative adecvate, cele naturale putând avea beneficii importante, fără efectele adverse date de medicația alopată.

La sfârșitul cărții ne sunt prezentați o serie de termeni medicali folosiți și care sunt explicați pentru o mai bună înțelegere a lor, un tabel cu indicele glicemic al diferitelor alimente și o anexă cu denumirea științifică și populară a diferitelor plante antidiabetice, fiind de un real folos pentru cei care citesc această lucrare.

Viața modernă este ca un carusel ce face ca totul să se petreacă în mare viteză. De multe ori ne lăsăm antrenați în acest tumult, fără să fim atenți la anumite lucruri foarte importante ale existenței noastre cum ar fi alimentația, odihna, sănătatea noastră și a celor din jurul nostru.

Această carte este o pledoarie la un stil de viață natural, în care să ne punem sănătatea în prim-plan, să reînvățăm să mâncăm, să nu ne lăsăm seduși de gustul bun al zahărului care a ajuns să se pună în aproape orice aliment pe care îl cumpărăm de la magazin, al amelioratorilor de gust, acele E-uri care sunt prezente în toate produsele, să renunțăm la fast-food și să alegem o alimentație cât mai puțin procesată. Acest mod de a mânca ajută la prevenirea diabetului.

O persoană diagnosticată cu această boală trebuie să conștientizeze că alimentația sa trebuie să

se schimbe, că insulina sau medicamentele prescrise de medici trebuie să fie însoțite de un regim de viață sănătos. La început vor fi percepute multe limitări, multe alimente vor fi interzise sau vor fi acceptate doar în cantitate limitată. Prin numeroase tatonări se poate ajunge la un meniu care să satisfacă cele mai exigente gusturi, având în minte anumite principii de care trebuie să se țină seama, în funcție de tipul de diabet sau de alte boli asociate (cum ar fi obezitatea, bolile cardio-vasculare etc.). Măsurarea glicemiei devine astfel foarte importantă, fiind un indicator care ne arată dacă respectăm acele principii.

Această carte ajută cititorul să înțeleagă mai bine anumite aspecte ale diabetului zaharat pe care medicul nu a avut timp să i le explice sau nu le-a reținut din multitudinea de informații pe care i le-a dat. De asemenea, pune la dispoziție un întreg arsenal de luptă împotriva acestei boli care, pe lângă medicamente, să prelungească și să crească calitatea vieții.

Revenind de unde am pornit, întrebarea „De ce ar trebui să mai citesc încă o carte despre diabet?” are un răspuns clar: pentru că această carte se adresează tuturor (diabetici sau nu) oferind soluții pentru o viață de bună calitate prin metode simple și la îndemâna oricui.

Șef lucrări Dr.Andra-Elena Aungurencei

INTRODUCERE

Cartea de față se adresează omului sănătos, dar și omului afectat de diabet și obezitate, sau de alte boli cronice, precum boli cardiovasculare, afecțiuni care în zilele noastre afectează unul din doi oameni de pe glob.

În prezent, ne confruntăm cu o problemă de sănătate, care, mai devreme sau mai târziu, va afecta aproape pe toți oamenii de pe planetă, nemaifiind nici un secret că ne aflăm în mijlocul unei epidemii explozive de diabet și obezitate.

Scrierea mea se adresează și persoanelor ce vor să adopte un stil de viață sănătos, să descopere cauzele dar și remediile pentru diabet, obezitate sau boli cardiovasculare și care doresc să beneficieze de o stare bună de sănătate toată viața.

Din poziția de fitoterapeut, specialist în biologie și biochimie, doresc să explic altfel biologia diabetului și a obezității, fără a discredita sistemul medical românesc și nici pe medicii și cercetătorii români din acest domeniu. Doresc să vin în ajutorul relației medic – pacient, în condițiile în care pacientul, corect informat, își va cunoaște și înțelege boala. În acest fel, orice persoană va ști să colaboreze eficient cu medicul său curant, în interesul comun de a învinge boala.

Informațiile din această carte sunt adevărate, bazate pe cercetări științifice confirmate, vor fi un ghid pentru cei ce doresc să cunoască mai multe despre diabet și obezitate. Aceste cunoștințe nu pot înlocui sfaturile medicilor și nici nu pot fi folosite pentru diagnosticare și tratament, fiind doar informații generale.

M-am hotărât să abordez acest subiect nu întâmplător, ci numai după ce un membru al familiei mele a pierdut lupta cu diabetul, după ce timp de mai bine de trei decenii a urmat un tratament medical calificat.

Din păcate, tot mai numeroși dintre prietenii mei reali și virtuali se luptă cu acest inamic perfid, dar toți, fără excepție, nu cunosc decât faptul că diabetul înseamnă nivel ridicat de zahăr în sânge și că se ține sub control prin dietă, exerciții fizice și medicamente. Deși toți au consultat medici și dieteticieni, nu au auzit de **rezistență la insulină**, principala cauză a diabetului de tip 2, care afectează 95% dintre diabetici, restul de 5% fiind diabetici de tip 1. Se pare că nimeni nu le-a explicat ce provoacă cu adevărat diabetul de tip 2.

De fapt nu este vorba numai despre glicemie, ci despre înțelegerea principalei cauze a problemei și despre furnizarea unor soluții reale la nivel biologic, personal, social și economic.

Încerc să demontez cel puțin două mituri medicale și anume că diabetul de tip 2 nu se vindecă și mai ales mitul că medicația este eficientă în prevenirea și tratarea diabetului de tip 2.

Doresc să explic de ce nu glicemia ridicată este cauza diabetului de tip 2, aceasta fiind doar efectul

unui proces biochimic care se numește **rezistență la insulină**.

Dacă diabetul de tip 1 este o boală autoimună care duce la distrugerea treptată a pancreasului și la incapacitatea acestuia de a produce insulină, diabetul de tip 2 este o boală generată de o cantitate prea mare de insulină, atunci când celulele corpului devin insensibile și nu permit pătrunderea glucozei în interiorul lor, unde are loc transformarea zahărului în energie, atunci când insulina nu-și face treaba. Lipsa de energie forțează pancreasul să secrete din ce în ce mai multă insulină, până când acest organ se epuizează și nu mai secretă insulină.

Medicii, în majoritatea cazurilor, nu au timp să explice pacienților despre rezistența la insulină, se mulțumesc doar a prescrie medicația și dieta, care este de regulă cu multe restricții alimentare, foarte greu acceptată și mai ales dificil de respectat de către pacienții diabetici.

Diabetul zaharat este răspândit pe tot globul, fiind una din principalele cauze ale unor boli cronice specifice secolului XXI, respectiv, boli cardiovasculare, atac cerebral sau cancer. Asocierea diabetului cu obezitatea are efecte dezastruoase pentru starea generală de sănătate, fiind asociată cu numeroase alte afecțiuni, precum: demența senilă, insuficiență hepatică, ficat gras, tulburări psihice, depresie, disfuncții sexuale, pierderea vederii, paradontoză sau insuficiență renală.

Diabetul nu este exclusiv o problemă a țărilor bogate în care există un exces de alimente, ci și o boală a sărăciei, care se răspândește cu repeziciune în țările în curs de dezvoltare. S-a estimat că până la

sfârșitul anului 2022, vor fi nu mai puțin de 50 de milioane de decese datorate bolilor stilului de viață, alimentate de aceiași factori de risc: hipertensiune, exces de greutate, sedentarism, glicemie ridicată, colesterol crescut sau fumat.

Diabetul a devenit o problemă globală și dacă în anul 2007 se estima că 240 de milioane de oameni din toată lumea au diabet, se crede că până în anul 2030, vor fi de zece ori mai mulți diabetici, decât cei ce vor suferi de HIV-SIDA, estimări, care din păcate sunt mult subevaluate. La întrebarea pusă de tot mai mulți oameni, „...*de ce se întâmplă acest lucru?*” abordarea, în opinia mea, nu a fost cea corectă, în sensul că s-a căutat un medicament minune care să scadă zahărul din sânge, deși soluția cea mai simplă, mai inovativă și mai ușor de aplicat, fără costuri ridicate, ar fi fost cea bazată pe constatarea că *diabetul este o boală a stilului de viață și a factorilor de mediu și nu poate fi vindecată cu medicamente.*

Doresc să explic celor ce se vor apleca peste scrierea mea, care sunt cauzele îmbolnăvirii de diabet, pentru a preveni boala, pentru a ține sub control propria greutate, pentru a schimba ce este necesar în stilul lor de viață și mai ales pentru a elimina tot ce este dăunător în propria viață.

Consider că este necesar să fac un scurt istoric al acestei boli milenare, cu simptome descrise din vechime, în papirusuri găsite în morminte antice egiptene, descoperite la Luxor. Cunoscută și ca o maladie a setei, diabetul era cunoscut în China încă din secolul VII. Mai aproape de noi, în anul 1674, *Thomas Willis* a descoperit glucozuria, iar în anul 1869, medicul german *Paul Langherhans* a descris