

INFORME

Chega de

Diabetes

Aprenda a Controlar e Curar
Seu Diabetes Naturalmente



O Que é o Diabetes?

Antes de qualquer coisa, definamos o que é o diabetes e quantos tipos de diabetes existem. O diabetes é uma enfermidade metabólica que leva o organismo a não empregar a insulina de modo adequado, o pâncreas a não sintetizá-la suficientemente, ou à ocorrência de ambas as situações simultaneamente.

A insulina é responsável por controlar os níveis de glicose no sangue, ou, como se diz popularmente, controla o açúcar no sangue.

A glicose que circula no sangue é também denominada glicemia, principal fonte de energia para o organismo.

Quais os Tipos de Diabetes Existentes?

Existe o **diabetes tipo 1** ou **diabetes juvenil**, que se inicia na infância. As células que secretam insulina sofrem uma destruição autoimune.

As pessoas com diabetes tipo 1 ou juvenil são insulino dependentes, pois, para compensar, devem prover seu organismo de insulina sintetizada de forma permanente (seja via oral ou injetável).

O **diabetes mellitus tipo 2** ocorre na idade adulta, em geral a partir dos 40 anos. Esta patologia costuma estar relacionada à obesidade e à ausência de atividade física, além de estar também ligada ao processo de envelhecimento quando a probabilidade de adquiri-la aumenta à medida que a pessoa envelhece. É sabido que o pâncreas e as células também envelhecem com o avançar da idade.

Atualmente a idade inicial do Diabetes Tipo 2 tem se expandido bastante chegando a afetar a população infantil e adolescente. Sem dúvida, isto se deve ao auge do consumo da "*junk food*" ou da comida industrializada além do sedentarismo

Há também o outro tipo denominado **diabetes gestacional**. Neste, os níveis de açúcar no sangue aumentam durante a gravidez e desaparecem após o parto.

Futuramente, a pessoa poderá estar mais propensa a adquirir o diabetes.

Informe "Chega de Diabetes"

Existe uma predisposição genética ao diabetes. Por outro lado, mesmo aquelas pessoas que têm familiares diabéticos e estão mais propensos a desenvolvê-la, podem tomar as devidas precauções adquirindo hábitos de vida saudáveis que não as levem a este destino.

Quais São os Sintomas do Diabetes?

O diabetes pode manifestar-se pela polidípsia ou sede contínua, poliúria ou micção frequente, hálito com odor adocicado, perda de peso sem alteração da alimentação habitual, respiração ofegante, visão turva, cansaço físico e náuseas.

O Diabetes Tipo 2 costuma evoluir de forma lenta e ocorrer de forma assintomática (sem sintomas) nos primeiros estágios. Alguns dos sintomas acima mencionados podem também se manifestar no Diabetes Tipo 1, além de infecções frequentes nas gengivas e na pele, cicatrização demorada e formigamento nas extremidades.

A despeito de o diabetes estar catalogado como uma enfermidade crônica, temos um incentivo para você, caro leitor: **é possível prevenir, controlar e inclusive reverter a sua sintomatologia de forma totalmente natural.** Preste atenção ao que temos a lhe dizer por que este Informe pode dar uma volta altamente benéfica em sua vida.

Infelizmente, temos conhecimentos do incomensurável negócio que está por trás destes tipos de enfermidades que atingem uma população bastante ampla. São enfermidades geralmente diagnosticadas pelos médicos como tratáveis com medicamentos mas não curáveis.

Não convém aos laboratórios que são os que, na verdade, acabam sendo os beneficiados, destinar esforço, tempo e dinheiro à cura de certas patologias.

Informe "Chega de Diabetes"

Muito pelo contrário, é conveniente para eles destinar esforço e dinheiro para criar e recomendar drogas que ajudem o paciente a tolerar a enfermidade. E, assim sendo, um paciente que não se cura regressará outra e outra vez para uma consulta, com o fim de obter as devidas prescrições médicas que o possibilitem comprar mais e mais fármacos. Algo para ser pensado, não?

Hoje em dia, quando há tanta informação disponível através da internet, na mídia impressa ou audiovisual divulgada maciçamente, soa bem estranho que uma pessoa não saiba que uma alimentação saudável e que a prática de atividade física de forma regular ajuda a prevenir e a controlar o diabetes, assim como outras enfermidades.

É claro que é assim, e isso não está em discussão em nenhum fórum. Contudo, dentro da profusão de informações há muitas outras coisas que não ficam claras ou são contraditórias, especialmente quando se fala das drogas prescritas e utilizadas no tratamento do diabetes.

Neste Informe queremos ser úteis aos milhões de pessoas que ao tentar obter a informação adequada acabam desorientados. Seremos breves, ainda que diretos e precisos. Interessa-nos abordar certas dúvidas com relação ao diabetes.

Interessa-nos ainda, e especialmente, oferecer informação que ajude as pessoas com diabetes a saber que está entre as suas possibilidades reverter esta enfermidade pelo resto dos seus dias.

Informe "Chega de Diabetes"

Este Informe é o pontapé inicial que o conduzirá ao local onde estão guardados os melhores segredos para encontrar uma solução certa e duradoura para o seu padecimento:

<http://ChegaDeDiabetes.com/>

A informação contida no livro eletrônico online citado acima o ajudará a recuperar sua saúde de forma natural, sem ter que recorrer aos medicamentos caros que ainda por cima produzem efeitos colaterais indesejados.

Há anos viemos confrontando informação produzida em nível mundial sobre o diabetes, investigando o termo e realizando experimentos, o que nos permitiu chegar a conclusões contundentes como: que na maioria dos casos é possível reverter-se o diabetes para sempre.

Não existe nada além de se propor a seguir as recomendações ao pé da letra. Os resultados não se farão esperar e asseguramos que serão surpreendentemente prazerosos!

Por que dizemos que o diabetes pode ser revertido por toda a vida, contrariando a opinião generalizada que assegura que não é assim? No caso do Diabetes Mellitus Tipo 2, trata-se de uma enfermidade metabólica que se caracteriza por apresentar níveis muito elevados de glicose no sangue.

Informe "Chega de Diabetes"

Ocorre secreção abundante de urina carregada de glicose. Diante desta definição geral podemos levar a termo a sua prevenção, tratamento e reversão de maneira natural, através de três atitudes:

1. Uma **alimentação com componentes saudáveis**, sem excessos, comedida e frugal ainda que sem carências.
2. A **atividade física regular**, de acordo com a idade.
3. Os **suplementos ou complementos dietéticos adequados para o diabetes**.

Neste Informe nosso foco é mencionar especificamente os **principais suplementos ou complementos dietéticos para o diabetes**. Estamos falando de suplementos ou complementos dietéticos naturais, que não apresentam contraindicações.

Não causam efeitos colaterais nem secundários, sendo que é sempre conveniente fazer a consulta médica pertinente se existir alguma interação que possa ser exercida por medicamentos porventura sendo ingeridos.

As pessoas com tratamentos médicos em curso, mulheres grávidas ou em período de aleitamento devem consultar um médico antes de ingerir suplementos ou complementos dietéticos.

Informe "Chega de Diabetes"

Além disso, ao fazer uso de suplementos ou complementos dietéticos é necessário adotar dosagens adequadas para obter os efeitos desejados. Exceder as doses indicadas pode provocar algum tipo de toxicidade assim como a não ingestão de quantidade adequada não surtirá nenhum efeito.

Com as precauções e supervisão devidas, os suplementos ou complementos dietéticos se converterão em aliados para deixar de lado os medicamentos. Os suplementos ou complementos dietéticos para o diabetes ajudarão a combater a enfermidade sem atrair outros males.

Os suplementos ou complementos dietéticos não provocarão os efeitos secundários tão comuns nas medicações que são utilizadas para controlar o diabetes.

Lembramos que caso você dependa de certas drogas, saberá muito bem que a maioria dos remédios para o diabetes costumam provocar problemas significativos tais como:

- Baixo nível de açúcar no sangue ou hipoglicemia.
- Aumento considerável do peso corporal.
- Dores estomacais recorrentes.
- Anemia.

Informe "Chega de Diabetes"

- Erupções cutâneas.
- Coceiras na pele.
- Gases, com o conseqüente inchaço ou distensão abdominal.
- Aumento das disfunções renais.
- Aumento do risco de doenças cardiovasculares.
- Interação desfavorável com outros medicamentos receitados para diferentes patologias.

A par da necessidade de evitar todos estes transtornos através do uso de suplementos ou complementos dietéticos bem administrados para combater o diabetes, será possível prevenir e evitar transformar-se em um futuro insulino dependente.

Francamente, sua qualidade de vida será a que qualquer pessoa deseja para si mesmo. Uma qualidade de vida ótima, com energia suficiente para empreender novos projetos e sentir-se pleno no transcurso do seu cotidiano.

Informe "Chega de Diabetes"

Vamos fazer uma revisão dos principais suplementos ou complementos dietéticos para tratar o diabetes.

A saber:

- **Coenzima Q10 (Co Q-10).** A coenzima q10 trata-se de uma substância natural solúvel em gordura. Aloja-se especialmente no fígado, no pâncreas, nos rins e no coração, e em menor quantidade em outras partes do organismo. Na alimentação, está presente nas carnes e nos mariscos, ou ainda estará sintetizada. Entre suas propriedades benéficas, caracteriza-se por ajudar a reforçar o sistema imunológico. Colabora ainda com o trabalho de produzir a energia contida nas células.
- **Alho.** Este vegetal, tão comum à mesa devido a sua utilização como condimento é comprovadamente um colaborador na regulação da glicose no sangue. Ademais, é anticoagulante, vasodilatador e regula a circulação sanguínea. Convém consumir o alho cru, para que atue com o seu componente principal que é a alicina.
- **Alho Negro.** Este produto foi desenvolvido no Oriente e já está presente na cozinha de diversas partes do mundo. Não contém conservantes nem aditivos químicos. É de paladar agradável por ser suave, de acidez adocicada. Não deixa hálito desagradável. Conserva a alicina, o que o torna favorável ao sistema imunológico. Elimina os

Informe "Chega de Diabetes"

radicais livres, os lipídios e o mau colesterol. É ideal para prevenir as enfermidades cardiovasculares, além de ser um energizante natural.

- **Ômega 3.** Devido aos seus amplos benefícios, recomenda-se incluir na alimentação diária cada vez mais ácidos graxos ômega 3. São gorduras poli-insaturadas que são consideradas boas para o organismo porque ajudam na formação das membranas celulares. Protegem o coração, em especial por baixar os triglicerídeos. Com relação ao nosso tema principal, controlam e previnem o diabetes por melhorar a sensibilidade à insulina. Os ácidos graxos ômega 3 estão presentes nos peixes azuis de águas frias, tais como o salmão, a cavalinha, o atum e as sardinhas. Também são encontradas nas sementes de linhaça e chia, no azeite de oliva, nas nozes e nas amêndoas.
- **Biotina ou Vitamina B7.** Trata-se de uma das vitaminas que está presente no complexo vitamínico B, que ajuda a prevenir ou controlar o diabetes. Não esqueçamos que o diabetes é uma enfermidade metabólica e a biotina regula o metabolismo, além de colaborar na decomposição dos carboidratos e na diminuição dos níveis de glicose no sangue.

Informe "Chega de Diabetes"

- **Ácido lipóico alfa ou ácido alfa lipóico.** Este componente antioxidante é encontrado de maneira natural nas mitocôndrias das células, integrando enzimas que colaboram com a produção de energia para o metabolismo celular. Está presente nas carnes vermelhas (bovinas), no fígado, nos brócolis, nas folhas do espinafre, assim como é também encontrado sintetizado.
- **Magnésio.** Mineral presente no organismo. Da mesma forma, os alimentos com fibra têm magnésio: grãos integrais, sementes, brócolis, frutas secas, verduras de folhas verdes. O magnésio é utilizado no combate aos transtornos de ansiedade, para os cálculos renais, para amenizar a doença das alturas, nas enxaquecas, para controlar a incontinência urinária. Equilibra os níveis de açúcar no sangue, tanto é assim que as pessoas com diabetes acusam carência de magnésio.
- **Canela em pó.** Possui fibra, magnésio, cálcio, ferro. Está comprovado que este condimento utilizado especialmente para dar sabor às diversas sobremesas, regula os níveis de açúcar no sangue e melhora a forma com que o organismo utiliza o açúcar. Ademais, a canela aumenta o bom colesterol, alivia as dores artríticas, diminui os processos infecciosos, ajuda na coagulação do sangue e no aumento dos processos cognitivos.

Informe "Chega de Diabetes"

- **Melão amargo, *bitter melon* (inglês) ou cundeamor chinês.** Referimo-nos a uma erva utilizada desde os tempos antigos, com propriedades para controlar ou prevenir os desequilíbrios da glicose no sangue.
- ***Gymnema sylvestre* ou *periploca of the woods* (em inglês).** O componente ativo desta erva é extraído de suas folhas e ajuda a controlar o diabetes. Foi comprovado que diminui o apetite por doces. Além disso, controla a hipoglicemia, combate alergias, anemia, problemas gastrointestinais, obesidade, aumenta o bom colesterol, diminui o mau colesterol e ainda ajuda no equilíbrio dos músculos e gorduras.
- **Banaba (extrato).** Diminui a incidência de doenças metabólicas assim como as do coração. Ajuda a perder peso, a regular a glicose na circulação sanguínea, a controlar o apetite e a reforçar o sistema imunológico.
- **Alforva ou feno-grego.** Semente pequena, porém com diversas propriedades benéficas para o organismo: controla a obesidade, diminui o mau colesterol, estimula a secreção do leite materno, diminui os sintomas nocivos que ocorrem durante a menstruação e a menopausa auxiliando a equilibrar os hormônios. É considerado um

Informe "Chega de Diabetes"

antioxidante por excelência. Com relação ao diabetes, reduz o açúcar no sangue por sua fibra mucilaginosa contida nas sementes.

- **Stevia.** Adoçante do tipo natural, livre de glúten e de calorias. Colabora na diminuição do açúcar no sangue. Sua ação benéfica é comprovada para o diabetes e para a hipertensão. O princípio ativo da stevia estimula as células beta do pâncreas.

Estes são os principais suplementos ou complementos dietéticos que podem ajudar você a prevenir, controlar e erradicar o diabetes. Leia com atenção e constatará que muitos deles podem ser incorporados à alimentação habitual em substituição a outros itens que resultam nocivos.

Por exemplo, o açúcar refinado que é diariamente nas infusões ou chás, pode ser substituído por stevia. Pode-se também substituir inclusive o açúcar das sobremesas pela stevia, já que não perderão as qualidades mediante cocção e serão adoçados tanto quanto com açúcar.

É importante aprender a nutrir-se com os alimentos benéficos e deixar de lado todos aqueles alimentos que não são saudáveis, como os açúcares refinados, as farinhas brancas e as gorduras saturadas.

Se pensar com sensatez, não será tão difícil programar e ainda mais se levar em consideração que mudando o estilo de vida é possível prevenir ou combater o diabetes de forma eficaz.

Informe "Chega de Diabetes"

Finalmente, recomendamos ter em conta a possibilidade de um tratamento alternativo para prevenir, controlar e reverter o diabetes.

É preciso informar-se e conversar com o médico acerca desta possibilidade. Os tratamentos alternativos que consideram o paciente como uma comunhão de corpo, mente e espírito são os que oferecem melhores resultados porque não curam uma coisa ao custo de danificar outra mas levam em conta a pessoa como o todo que é.

Na atualidade há cada vez mais médicos que, sem descartar a medicina alopática, mostram-se dispostos a reconhecer e recomendar os benefícios da medicina alternativa naturista.

Os suplementos ou complementos nutricionais para o diabetes, acompanhados por uma alimentação sã, sem gorduras saturadas nem alimentos refinados e açúcares, serão as melhores armas para prevenir, controlar e reverter o diabetes. Deve-se evitar a nicotina e o álcool em excesso. Sabendo-se disso, não se deve esquecer de fazer atividade física de forma regular e, se possível, diariamente.

Desde uma simples caminhada à prática de um esporte ou algum tipo de ginástica, feita regularmente, ajudam a regular a glicose no sangue. Desenvolver e fortalecer os músculos em detrimento da gordura corporal é outro entre os remédios infalíveis para o diabetes.

Informe "Chega de Diabetes"

Adote sem demora e implemente o quanto antes os três pilares fundamentais para combater o diabetes!

- Suplementos ou complementos nutricionais para o diabetes.
- Dieta saudável.
- Atividade física regular.

Para saber detalhadamente como levar a cabo este plano para prevenir e derrotar o diabetes, recomendamos consultar:

<http://ChegaDeDiabetes.com/>

Muito obrigado pela sua atenção e valorizamos sua predisposição para viver bem! Desejamos a você muito sucesso nos seus esforços para ser saudável.

Norman Hook

Especialista em Saúde, Perito em Diabetes
e Autor de "Chega de Diabetes™".