

Alimento Vegano com Pouco Carboidrato
Cura Diabetes e Obesidade

Doutor Gabriel Cousens

Traduzido de:
*The Medicine For Healing Diabetes*¹

¹**Internet:** “<http://treeoflifecenterus.com/the-medicine-for-healing-diabetes>”.

Sumário

1 O medicamento para a cura da diabetes	1
1.1 Gabriel Cousens cura diabetes	1
1.2 A curativa dieta vegana com pouco carboidratos	2
2 Dr. Cousens com Claudia, participante do Programa de Reversão de Diabetes. Outubro de 2013	2
2.1 Diabetes é uma síndrome degenerativa crônica	2
2.2 Curados de diabetes, pressão arterial alta, disfunções renais e digestivas, neuropatias e perda de memória	3
2.3 Alimento 100% orgânico, cru, vegano e com pouco carboidrato	4
2.4 Os resultados clínicos da medicina nutricional	4

1 O medicamento para a cura da diabetes

Traduzido de *The Medicine For Healing Diabetes*²

Autor: Doutor Gabriel Cousens

Data: 31/12/2013

Assunto: Blog, Saúde e Bem Estar, Cura para Diabetes, Diabetes, Dieta para Diabetes, Tratamento para Diabetes, Dieta Diabética, Epigenética, Inflamação, Alimento Vivo, Alimentos Crus, Dieta de Alimentos Crus, Diabetes Tipo 2

1.1 Gabriel Cousens cura diabetes

Diabetes tipo 2 é uma pandemia mundial. Existem aproximadamente 400 milhões de pessoas no mundo que agora têm diabetes tipo 2. Como delineado em meu livro, *“There Is a Cure for Diabetes: Revised Edition”* [*“Há uma Cura para Diabetes: Edição Revisada”*], o alto sucesso da minha cura vegan de comida viva permanece como evidência clara de que o tipo 2 e, surpreendentemente, diabetes tipo 1 é curável, ao contrário do que é ensinado em quase todas as faculdades de medicina no mundo que o diabetes é incurável e uma descida em declive em uma morte acelerada. No ensinamento alopático, o diabetes tipo 2 pode encurtar a vida de 10 a 19 anos. Neste contexto, o diabetes é envelhecimento acelerado. Minha pesquisa com os últimos 120 diabéticos que vieram para o meu Programa de Recuperação de Diabetes na minha clínica no Centro *“Tree of Life”* [*“Árvore da Vida”*], Patagonia, Arizona, mostra que, em um período de 21 dias, completamente documentados, foram curados 61% dos Diabéticos Não Dependentes de Insulina do tipo 2 (Non-Insulin Dependant Diabetics - NIDDM), 24% dos Diabéticos Dependentes de Insulina tipo 2 (IDDM), e 21% dos diabéticos tipo 1; e 31,4% dos diabéticos tipo 1 também se livraram de todos os medicamentos. A definição de curado significa um açúcar no sangue em jejum de 99 ou menos e não tomar medicação hipoglicemiante oral ou insulina. Por 3 semanas, 86,4% dos diabéticos dependentes de insulina tipo 2 estavam sem medicação. Cem por cento dos diabéticos NIDDM do tipo 2 estavam livres de medicação após 3 semanas. Em resumo, 97% de todos os diabéticos tipo 2 estavam sem medicação em 3 semanas. Uma porcentagem coletiva de 39% de todos os diabéticos tipo 2 foram curados em 3 semanas. Nenhum resultado estatístico para qualquer programa para diabéticos chegou perto da minha abordagem

²**Internet:** [“http://treeoflifecenterus.com/the-medicine-for-healing-diabetes”](http://treeoflifecenterus.com/the-medicine-for-healing-diabetes).

vegana de comida viva. Estes resultados positivos aumentaram ao longo de um ano após o nosso programa. Os restantes 68,6% dos diabéticos tipo 1 que permanecem com insulina tiveram uma queda média de 67,5% no uso de insulina.

1.2 A curativa dieta vegana com pouco carboidratos

Em 1999, um estudo na Grã-Bretanha mostrou que uma dieta rica em saladas e vegetais durante o ano apresentava um risco 80% menor de diabetes tipo 2 do que aqueles que comem vegetais com menos frequência. Uma meta-análise de alto nível de 12 estudos de todo o mundo citados na Diabetologia em 2009 mostrou que a ingestão de carne³ aumenta a incidência de diabetes em 35-50%. O único outro estudo que sugere que a diabetes pode ser parcialmente revertido com uma dieta vegana foi o excelente estudo do Dr. Neal Barnard mostrando que pessoas comendo uma dieta vegana natural durante um período de 12 semanas, conseguiram uma redução média de 46% na medicação (sem curas reais observadas).

2 Dr. Cousens com Claudia, participante do Programa de Reversão de Diabetes. Outubro de 2013

Existem dois níveis de conhecimento que me ajudam a criar um programa que obtenha esses resultados incomuns. A primeira é uma visão sócio-espiritual - “Nunca há comida suficiente para alimentar uma alma faminta.” Em um esforço para alimentar suas almas famintas em nosso mundo moderno, as pessoas passaram a comer demais e principalmente a comer em excesso comida lixo e doces em uma tentativa fútil de trazer doçura em suas vidas e preencher seu vazio⁴. Isso certamente está contribuindo para o motivo pelo qual nos EUA estamos vendo uma epidemia de obesidade. Oitenta e dois por cento dos diabéticos têm excesso de peso e 48% são obesos. Algumas pessoas chamam essa pandemia de “diabesidade”. Uma parte importante do meu programa de 3 semanas foi criar um processo de ensino e psicoespiritual voltado para ajudar as pessoas a deixarem seu vício de comer açúcar e preencher esse vazio da alma com significado, valor e espírito.

2.1 Diabetes é uma síndrome degenerativa crônica

O segundo aspecto dessa abordagem é uma teoria básica para entender o diabetes, que, em essência, é uma nova definição de diabetes que chamei de Síndrome Degenerativa Crônica do Diabetes (Chronic Diabetes Degenerative Syndrome - CDDS). Nesse contexto, o diabetes pode ser entendido como

³Nota do Tradutor: a carne tem uma razoável porcentagem de glicogênio. O glicogênio é uma forma de armazenamento de carboidratos nos animais, assim como o amido armazena cadeias químicas de glicose nos vegetais. Os carboidratos são moléculas orgânicas compostos por n Carbonos (C - carbo) unidos a n moléculas de água (H₂O - hidro). A fórmula química geral dos carboidratos é C_nH_{2n}O_n. Na linguagem popular os carboidratos são chamados de açúcar porque eles tem gosto doce. O glicogênio da carne e o amido dos vegetais são cadeias de carboidratos. Glicogênio e amido não são doce na boca mas possuem muitos carboidratos. Estes alimentos possuem o índice glicêmico elevado e talvez a restrição destes alimentos na dieta do doutor Gabriel Cousens, dieta vegana com pouco carboidratos, seja um dos fatores principais para ele curar a diabetes.

⁴Nota do Tradutor: Uma explicação mais fisiológica, para o hábito de comer em excesso, foi dada pelo médico Augusto Vinholis. O doutor Vinholis disse em uma palestra: “Eu descobri porque as pessoas engordam. Elas engordam porque elas comem muito. Elas comem muito porque sentem fome. Elas sentem fome porque na comida que elas estão comendo não se encontram todos os nutrientes que o corpo precisa.” Quem já experimentou alimento natural e integral, por algum tempo, sabe que a fome diminui e que ficamos satisfeito com menos comida. Isto comprova a afirmação do doutor Vinholis e acrescenta um bônus curativo para dieta vegana, com poucos carboidratos, proposta pelo Doutor Gabriel Cousens. O bônus é que esta medicina nutricional, além de curar a diabetes, cura também a obesidade.

um processo de envelhecimento degenerativo crônico acelerado que é primariamente um nível tóxico abaixo e epigenético, resultando em leptina, insulina e outras desregulações hormonais e metabólicas, incluindo desequilíbrios de proteínas, lipídios e carboidratos. O CDDS também envolve um processo inflamatório crônico e acelerado de envelhecimento como força motriz. Este processo degenerativo surge de uma dieta basicamente rica em açúcar (incluindo carboidratos simples e complexos), ácidos graxos trans⁵, alimentos processados e nocivos, e proteína e gordura animal cozida. Fica pior com uma dieta pobre em fibras combinada com um estilo de vida de estresse; obesidade; falta de exercício; falta de dormir; e exposição tóxica geral incluindo pesticidas, herbicidas, metais pesados e toxinas ambientais. É uma dieta insuficiente que contribui para as deficiências vitamínicas, minerais e antioxidantes encontradas no diabetes tipo 2. A síndrome de degeneração está associada à resistência à insulina e à leptina. A tendência para o desenvolvimento de CDDS aumenta com a idade. É impulsionado por um programa de memória epigenética degenerativa tóxica. Para curar o diabetes tipo 2, é preciso desligar a memória metabólica tóxica e a para-inflamação crônica associada a ela.

2.2 Curados de diabetes, pressão arterial alta, disfunções renais e digestivas, neuropatias e perda de memória

Baseado em minha teoria, eu projetei um programa que era específico para atualizar o programa genético e epigenético de volta ao normal e para desligar a memória metabólica tóxica, e que reverteu a leptina, a insulina e outras desregulações metabólicas hormonais. Uma chave para isso foi mudar da dieta relativamente rica em carboidratos complexos, que tanto o Dr. Barnard usou em seu estudo e que eu usei anteriormente, para uma dieta de carboidratos complexos moderadamente baixa. Este foi um grande avanço que explica a diferença entre a abordagem vegan clássica e minha abordagem atualizada para curar diabetes. Eu tenho visto uma rápida reversão da principal sintomatologia degenerativa crônica. Algumas pessoas foram legalmente cegas e incapazes de serem empregadas e, dentro de três meses, sua visão retornou. As pessoas chegam com testes de função renal anormais significativos, sendo o nosso programa a “última chance” antes de fazer a diálise renal, e dentro de 3 semanas os testes de função renal retornaram ao normal ou perto o suficiente do normal que não precisam mais diálise renal. Muitos tiveram neuropatia significativa com incapacidade de sentir pés, órgãos sexuais e diminuição do sentido vibratório em todo o corpo. Muitos dos sintomas da neuropatia desapareceram ao longo das três semanas. Noventa e cinco por cento das pessoas com pressão arterial elevada atingiram a pressão arterial normal em três semanas. Muitos experimentaram melhora na função digestiva, desde a parestesia gástrica até a função digestiva e intestinal normal. Muitos melhoraram significativamente a clareza da mente e da memória e diminuíram a confusão geral. Diabetes aumenta a taxa de glicação, o que perturba o funcionamento mental; e o diabetes geralmente cria resistência à insulina no cérebro, o que parece estar associado à degeneração do hipocampo que é uma parte muito importante da perturbação da memória e da confusão geral. Ao longo das 3 semanas, grande parte da confusão mental e perda de memória geralmente desapareceu completamente.

⁵Livro: “A Revolução Antienvelhecimento”, Item: 7.6 - “As Gorduras Feias (*Trans*)” - O que distingue as gorduras feias é que a sua estrutura molecular foi alterada. Elas não são reconhecidas pelas células porque parecem desconhecidas e se comportam de maneira estranha. Confundem o organismo, que não sabe o que fazer com elas.

Em seu estado natural, uma molécula de gordura tem o que os bioquímicos chamam de configuração *cis*, ou do mesmo lado. Isso significa que os átomos dentro da molécula estão lado a lado, unidos por ligações duplas. (Em uma ligação dupla, dois átomos compartilham dois elétrons.) Quando a molécula de gordura é submetida à hidrogenação ou ao cozimento a altas temperaturas, os átomos se torcem ao redor das ligações duplas, de modo que a molécula parece estar com a cabeça nas costas. É isso que os bioquímicos chamam de configuração *trans*, ou do lado oposto. Ela provoca diferenças radicais na maneira como o organismo humano reconhece e utiliza a gordura.

2.3 Alimento 100% orgânico, cru, vegano e com pouco carboidrato

O segredo para este sucesso é uma dieta 100% orgânica, de alimento vivo, apenas com origem vegetal, organizada ao longo de um desenho de macronutrientes que era diferente do paradigma tradicional de macronutrientes veganos de uma dieta com baixo teor de gordura, baixa proteína e carboidratos complexos. Eu projetei uma dieta moderada de baixo carboidrato de 25-35% inicialmente e até 30-50% a longo prazo. Esta é uma dieta levemente cetogênica. Durante a fase de cura, os clientes evitam todos os carboidratos simples e complexos, exceto folhas verdes, vegetais sem amido, com baixo índice glicêmico, brotos e vegetais do mar. Isso inclui evitar todos os grãos, todos os açúcares, farinha branca, doces e adoçantes, exceto a estévia e o xilitol de árvore de vidoeiro naturalmente derivados e suas várias formas. Esta dieta de carboidratos moderada-baixa diminuiu significativamente e/ou curou tanto a resistência à insulina como a resistência à leptina, que são os dois desequilíbrios hormonais na diabetes tipo 2. A ingestão de gordura foi de 25-45%, com uma grande ênfase em ômega 3 alimentos como nozes, sementes, óleos e beldroegas. Todas as gorduras eram cruas e vegetais. Não foram utilizadas gorduras trans. O efeito geral holístico desta dieta de 25-45% de gordura, baseada em vegetais, resultou em uma queda no colesterol total para 159 e uma contagem de triglicérides cardio-protetora de 82. Esta queda nos triglicérides é principalmente devido à dieta de carboidratos moderada-baixa. como carboidratos aumentam triglicérides. A ingestão de proteína foi de 10 a 25% da dieta. Os clientes também aprenderam como individualizar suas dietas para suas constituições particulares.

2.4 Os resultados clínicos da medicina nutricional

O poder de uma dieta 100% de alimento vivo e fonte de plantas também criou um efeito anti-inflamatório significativo diminuindo a para-inflamação em até cinco vezes, conforme medido pela proteína C-reativa (PCR). Isso é importante porque a inflamação é uma força motriz por trás do envelhecimento e, portanto, do diabetes. O uso de todos os alimentos orgânicos minimizou os efeitos negativos de pesticidas, herbicidas, metais pesados sobre a insulina, leptina e função das células beta do pâncreas em geral. Além disso, a terceira semana do programa, e o programa de acompanhamento, incluíram o uso de enzimas proteolíticas de alta potência para diminuir a para-inflamação, a cicatrização peri-ductal e a cicatrização e destruição de células beta. Outras ervas e suplementos foram usados como cromo, vanádio, magnésio, vitaminas do complexo B, cálcio, zinco, potássio e manganês, e ervas como o gimnema, curcumina, feno-grego, canela, caiena, manjerição, salsa, banaba, shilajit, melão amargo, arruda de bode e mirtilo. Estas ervas foram adicionadas mais tarde no programa e claramente não foram a causa da cura, mas elas têm sido usadas há séculos para melhorar o diabetes e diminuir o açúcar no sangue. Seu papel era apoiar o processo de cicatrização ativado. As pessoas foram mantidas neles por três meses depois que o açúcar no sangue em jejum foi de 99 ou menos e eles estavam livres de todos os medicamentos diabéticos. Exercício moderado e sono moderado (7-8 horas por noite) foi enfatizado. As pessoas foram aconselhadas a não retornar ao peixe, frango, carne ou laticínios. Depois que as pessoas foram curadas por três meses, elas mudaram para uma dieta de manutenção de 80-100% de carboidratos saudáveis, com 30% a 50%, incluindo grãos moderados não gliadina / não-glúten, feijão cozido, e legumes. Eles permanecem nessa dieta de manutenção indefinidamente. Parte de nosso programa na terceira semana está ensinando as pessoas a prepararem refeições saborosas orgânicas, veganas e de comida viva para as fases de cura (1.0) e manutenção (1.5). Isso capacita-os a manter esta dieta a longo prazo maneira bem sucedida.

Em cada geração nos é dado o remédio para a cura daquela geração. No contexto da atual pandemia do diabetes, uma dieta 100% orgânica, 80-100% de alimento vivo e fonte de planta é o remédio para curar esta geração e as futuras gerações.