



Alimentação viva e o diabetes.

No mundo inteiro, o diabetes atinge proporções pandêmicas. Segundo dados do Diabetes Atlas – Federação Internacional do Diabetes, ele afeta mais de 246 milhões de pessoas em todo o planeta.

Só no Brasil, estima-se que em 2030, teremos 11,3 milhões de diabéticos.

Pode parecer estranho que o mundo em desenvolvimento, geralmente associado a fome e desnutrição infantil, esteja passando agora por uma epidemia de diabetes do tipo 2, doença relacionada ao estilo de vida nada saudável. Isso pode ser explicado pelo alto grau de urbanização de alguns países.

Do ponto de vista epidemiológico, o diabetes melito tem sido mais associado ao estilo de vida ocidental e não é comum em culturas cuja alimentação é mais tradicional e nativa. Quando as populações trocam sua dieta tradicional por alimentos industrializados, suas taxas de diabetes aumentam, alcançando às vezes as proporções encontradas em sociedades ocidentais.

O diabetes tipo 2 é um alerta para que as pessoas abandonem suas dietas à base de alimentos industrializados, com altos índices de açúcar, gordura saturada animal, gorduras trans e envenenados com agrotóxicos.

Um resultado óbvio dessa dieta e estilo de vida é a obesidade. Isso não quer dizer que a obesidade provoca o diabetes, mas é um sintoma do estilo de vida e da alimentação que favorecem seu desenvolvimento.

O Diabetes aparece na vida das pessoas por vários fatores como: propensão genética, estilo de vida e alimentação (que ativam o potencial genético).

Quando falamos de estilo de vida, isso abrange vários aspectos de nossa vida e hábitos como: uma alimentação rica em carboidratos refinados, como o açúcar refinado e farinha branca; grandes quantidades de gorduras animais saturadas cozidas; gorduras trans produzidas ao cozinhar (e sobretudo ao fritar óleos a altas temperaturas); alimentos pobres em fibras; café e bebidas com cafeína; tabagismo; um estilo de vida sem atividade física; estresse.

Como forma de prevenção e de cura algumas mudanças no estilo de vida são fundamentais como:

- No plano pessoal, significa escolher viver de maneira a promover vida e bem-estar para si mesmo e para o planeta, ou seja, ter uma alimentação e um estilo de vida em que há mínima ou nenhuma incidência de diabetes. Individualmente, baseia-se numa alimentação orgânica, vegetariana/vegana, com pelo menos 80 % de alimentos vivos, rica em minerais, com 15 – 20 % de gorduras vegetais (sem gordura animal), rica em fibras, pobres em glicose e com alimentos de baixo índice glicêmico e bem hidratado.

Podemos verificar que em um processo metabólico degenerativo (diabetes tipo 1 e 2) surge de uma alimentação com muito açúcar, gordura animal cozida, ácidos graxos trans e com pouca fibra, combinada com um estilo de vida estressante, sedentário e uma toxicidade generalizada, que entra em contato com os **genes responsáveis pelos tipos 1 e 2 da doença**, ativando-os.

Precisamos entender que os **genes** tem função predominante no diabetes tipo 2. A doença afeta o metabolismo de gorduras, de proteínas e da glicose, que é um carboidrato.

Assim, precisamos buscar uma **forma diferente de viver e de se alimentar pensando na forma de como se comunicar com nossos genes**.

Ou seja, em consequência daquilo que consumimos e da maneira como vivemos, podemos degradar nossa expressão fenotípica e desencadear o processo diabético, ou melhorar nossa expressão fenotípica para prevenir e reverter o diabetes.

A alimentação viva dá resultados porque ativa esses genes e, teoricamente, os que combatem o diabetes. Isso acontece porque a dieta de alimentos vivos é uma forma natural de restrição calórica.

Talvez você esteja pensando que, ao adotar uma dieta de baixas calorias, pode surgir uma sensação de restrição e privação. No entanto, quando seu corpo recebe todos os minerais, fitos nutrientes, vitaminas, enzimas, proteínas, gorduras essenciais, carboidratos complexos e água de que necessita por meio de uma alimentação basicamente de origem vegetal, o corpo experimenta a sensação de profunda satisfação – esses alimentos contem alto índice de saciedade!

Começamos a buscar qualidade em vez de quantidade em nossos alimentos!

Este é o conceito fundamental: uma dieta adequada baseada em alimentos vivos ativa os genes antienvelhecimentos e antidiabetes. Com essa alimentação, o corpo alcança naturalmente seu peso ideal.

A alimentação viva combinada com a ingestão de SUCO VERDE (ou SUCO DE LUZ) em jejum, é uma forma muito efetiva de melhorar a expressão fenotípica e desligar os genes diabéticos.

Por Maria Isabella Catarina Schnell

Ref. bibliográfica: A cura do Diabetes pela Alimentação Viva – Dr. Gabriel Cousens