

DIABETES

La CAUSA Real y La CURA Correcta

8 PASOS PARA REVERTIR LA DIABETES TIPO 2 EN 8 SEMANAS

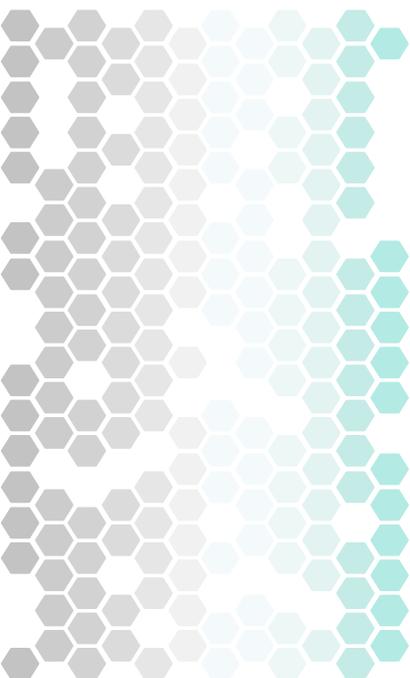


DR. A New Scientific Approach
**JOHN ON
HEALTH**

Publicado por New Insights Press

JOHN M. POOTHULLIL, MD, FRCP

UN RESUMEN FACIL DE
LEER DE LOS 8 PASOS



Editor: Rick Benzel

Publicado por New Insights Press, Los Angeles, California

Copyright © 2019 por John Poothullil. Todos los derechos reservados.

Este libro contiene material protegido bajo el International and Federal Copyright Laws and Treaties. Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada, distribuida ni transmitida en ninguna forma o intención alguna, ésto incluye fotocopias y grabaciones u otros mecanismos electrónicos sin el previo consentimiento por escrito del autor, con la excepción de breves citas relacionadas a artículos o revisiones críticas o usos no comerciales permitidas por la ley de derechos de autor. Para solicitud de permisos, favor de enviar un correo electrónico al publicista a la siguiente dirección:

publisher@newinsightspress.com

NOTICIA IMPORTANTE

ESTE FOLLETO ES UN RESUMEN DEL LIBRO,

DIABETES: LA CAUSA REAL Y LA CURA CORRECTA

DE JOHN M. POOTHULLIL, MD, FRCP.

**PARA INFORMACION MAS COMPLETA, PUEDE LEER EL LIBRO COMPLETO QUE
ESTA DISPONIBLE EN AMAZON EN IDIOMA ESPAÑOL.**

**TODAS LAS DISCUSIONES SOBRE LA DIABETES EN ESTE LIBRO SE REFIEREN
SOLO A LA DIABETES TIPO 2. SI USTED TIENE DIABETES TIPO 1, POR FAVOR
CONSULTE A UN MEDICO.
ESTE LIBRO NO ES PARA USTED.**

INDICE

8 PASOS PARA REVERTIR LA DIABETES TIPO 2 EN 8 SEMANAS

Introducción	2
Paso 1 Elimine los Granos de su Dieta	5
Paso 2 Reconéctese con su Peso Auténtico	6
Paso 3 Manténga su Peso Auténtico: <i>Prestando Atención a la Sensación de Hambre</i>	7
Paso 4 Manténga su Peso Auténtico: <i>Escuchando los Signos de Saciedad</i>	9
Paso 5 Supere sus Tendencias a Comer en Exceso	10
Paso 6 Tome control de sus Hábitos Alimenticios	12
Paso 7 Entienda la Comida que Usted Consume	14
Paso 8 Coma y Disfrute sin Diabetes	16

INTRODUCCION



Este libro es un resumen fácil de leer de los 8 pasos para revertir la diabetes tipo 2 que es presentado en mi libro **8 Pasos para Revertir la Diabetes en 8 Semanas**.

Estos 8 pasos se basan en una nueva perspectiva sobre la diabetes tipo 2 que desarrollé después de más de 20 años de investigación médica sobre el hambre, la saciedad y la causa del alto nivel de azúcar en la sangre.

Durante casi 80 años, se ha aceptado que el alto nivel de azúcar en la sangre es causado por la “resistencia a la insulina”, una condición en la que ciertas células del cuerpo ya no son sensibles a la presencia de insulina y, por lo tanto, estas células dejan de permitir que la glucosa ingrese a las células, dejando a la glucosa en el torrente sanguíneo, por lo tanto y como consecuencia un alto nivel de azúcar en la sangre. Según esta teoría, la resistencia a la insulina es la causa del alto nivel de azúcar en la sangre y, finalmente, si la afección persiste resulta en la diabetes tipo 2. Además, los pacientes a menudo creen (y los médicos les hacen pensar) que dicha resistencia a la insulina no se puede revertir una vez que comienza. Esto desencadena una cadena de resultados, comenzando con la toma de medicamentos orales, aumentando la dosis, cambiando a medicamentos cada vez más fuertes y, finalmente, inyectándose insulina antes de cada comida.

Sin embargo, debe tener en cuenta que la teoría de la “resistencia a la insulina” nunca se ha demostrado como un hecho biológico. No ha sido capaz de explicar por qué ocurre la pérdida de sensibilidad a la insulina o por cuál mecanismo biológico se produce. La teoría no puede explicar por qué jóvenes cada vez a más corta edad están desarrollando un alto nivel de azúcar en la sangre y diabetes. No puede explicar por qué las personas delgadas, así como las personas con sobrepeso desarrollan diabetes. No explica por qué algunas mujeres embarazadas desarrollan diabetes gestacional dentro de las 8 semanas de embarazo y luego, dentro de los días posteriores al parto, su diabetes desaparece. En resumen, hay demasiadas inconsistencias ilógicas de la ciencia médica para que podamos seguir creyendo en la resistencia a la insulina.

Después de examinar críticamente más de 20 años de investigación, he desarrollado una nueva explicación mucho más comprensible que explica la causa del alto nivel de azúcar en la sangre y la diabetes. Responde las preguntas anteriores sobre los niños que cada vez más pequeños desarrollan diabetes, sobre las personas delgadas y con sobrepeso que también la padecen, y también sobre algunas mujeres embarazadas que padecen diabetes gestacional. Mi explicación sobre la causa del alto nivel de azúcar en la sangre también pone una alerta a la humanidad de que la diabetes se está propagando en todo el mundo, ya que millones de personas más la están desarrollando. Y lo más importante, mi explicación de la causa del alto nivel de azúcar en la sangre y la diabetes tipo 2 proporciona la respuesta a cómo se puede revertir. En resumen, le mostraré cómo se puede “curar” su diabetes si sigue los 8 pasos de este libro.

Ésta es la clave que usted necesita entender:

El alto nivel de azúcar en la sangre y la diabetes son causados por el consumo constante de granos y productos de harinas de grano más de lo que su cuerpo puede utilizar.

El proceso natural de su cuerpo es convertir el consumo excesivo de carbohidratos, absorbido en el cuerpo como glucosa desde el intestino, en ácidos grasos para ser almacenados como grasa. Eventualmente, llenan las células adiposas (células de grasa) de su cuerpo, y cuando saturan su capacidad, sus células adiposas no pueden recibir más ácidos grasos para el almacenamiento. Esta situación deja los ácidos grasos en la sangre, provocando que las células musculares pasen de quemar glucosa a quemar esos ácidos grasos.

El resultado: Usted termina con un exceso de glucosa acumulada en la sangre, que conlleva que sea diagnosticado con alto nivel de azúcar en la sangre y eventualmente diabetes tipo 2.

Esta explicación acerca de la verdadera causa de la diabetes abre nuevas vías sobre cómo puede usted revertirla si ya le han diagnosticado. Permite a los médicos tratar su diabetes a tiempo y mejor, sin recurrir a la prescripción de medicamentos, tomados por vía oral o inyectados en el cuerpo. De hecho, los medicamentos no eliminan las graves consecuencias de la diabetes. Los medicamentos pueden expulsar la glucosa de la sangre, pero no del cuerpo. Cuando la glucosa permanece en su cuerpo, como sucede cuando tiene diabetes, puede provocar complicaciones de salud graves, como ceguera, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, amputación y más. Además, es mucho más peligroso experimentar un nivel extremadamente bajo de azúcar en la sangre inducido por medicamentos que un nivel de azúcar en la sangre ligeramente elevado durante cortos periodos de tiempo.

Los 8 Pasos para “Curar” la Diabetes

Curar la diabetes significa reducir el nivel alto de azúcar en la sangre por debajo del umbral diabético (después de un ayuno de 12 horas, un rango de 70.2 a 100 mg/dl se considera normal) y mantenerlo por debajo de ese nivel en forma continua para evitar complicaciones graves. . ¿Es posible hacer esto en solo 8 pasos? La respuesta es sí.

Este folleto le mostrará los 8 pasos importantes que cambiarán su vida de la manera más significativa posible, ayudándole a revertir su diabetes. Si bien puede parecer que eliminar los granos de su dieta será difícil e quizá imposible, estos 8 pasos le enseñarán cómo hacerlo de manera que lo hará sentirse motivado, orgulloso y cada vez más saludable, en lugar de hacerle sentir como si lo estuvieran privado de los alimentos que le gustan.

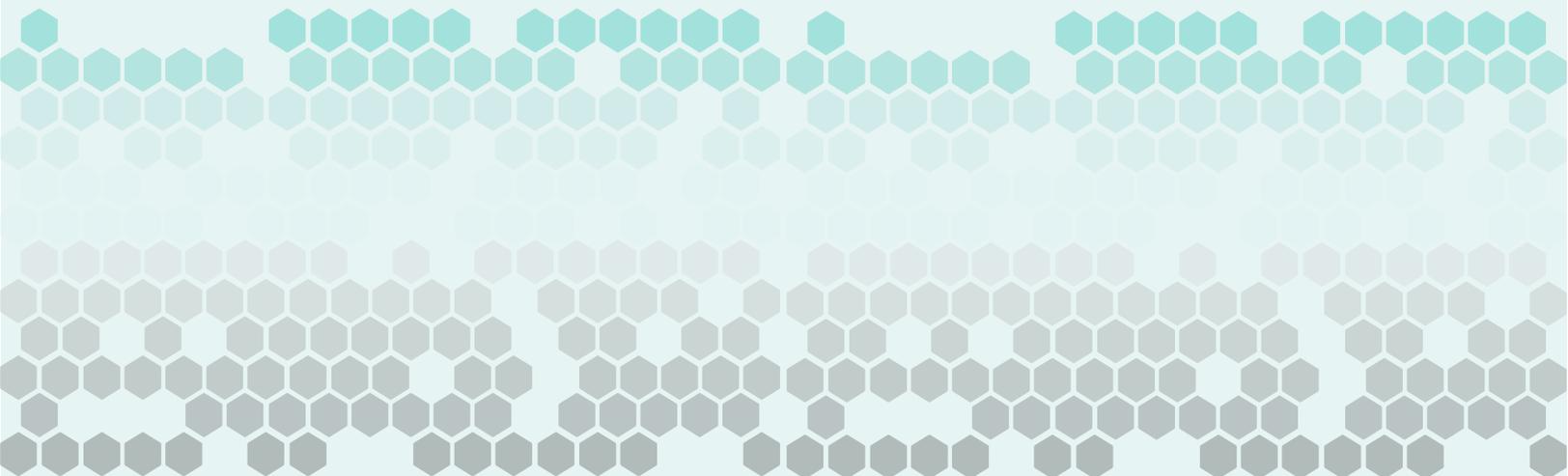
¿Hay pruebas de que tal cambio en el azúcar en la sangre pueda ocurrir tan rápido? La respuesta es sí; Un experimento científico importante ha demostrado que el azúcar en la sangre puede reducirse en tan solo 8 semanas una vez que se cambie la dieta que incluye evitar los carbohidratos complejos como los granos.

Le invito a aplicar los 8 pasos de este libro durante un período de 8 semanas. Estos pasos integrados funcionan como un programa completo para bajar el azúcar en la sangre, reconectarse con su cuerpo y el peso adecuado para usted, volver a aprender cómo alimentarse saludablemente mientras disfruta de su comida y evitar los patrones destructivos de comer en exceso, aumentar de peso y crear un estilo de vida poco saludable.

Así como usted no consulta una etiqueta, un cuadro comparativo de alimentos o un libro para determinar cuánta agua beber cuando tiene sed, yo no le prescribo qué puede comer cuando tiene hambre. Estos 8 pasos no son una “dieta” en sí, sino una revitalización de sus elecciones de estilo de vida con respecto a sus alimentos a favor de reconectarse con su peso “auténtico”. Le enseño cómo puedes volver a aprender a comer solo cuando realmente tienes hambre, evitando comer en exceso y mantener el valor de la buena comida en tu vida. Excepto por evitar los granos tanto como sea posible, usted puede comer casi todos los alimentos, saboreando sus sabores y texturas, y la deliciosa experiencia de disfrutar cada comida.

Si, a pesar de tomar medicamentos, su nivel de azúcar en la sangre tomado en ayunas ha aumentado, las recomendaciones en este folleto ayudarán a reducir su nivel alto de azúcar en la sangre. Tenga en cuenta que revertir la diabetes no reparará ningún daño que la enfermedad ya haya causado, como daño a los nervios (neuropatía diabética), problemas oculares, problemas renales o afecciones cardíacas. Una vez que las células del cuerpo se han dañado debido a la diabetes, el daño suele ser irreversible. Pero esto no implica que no deba revertir su diabetes en curso. Disminuir su nivel alto de azúcar en la sangre puede prevenir más daños y otras consecuencias.

Si le gusta este folleto, deseo que considere leer el libro completo ya que hay explicaciones más detalladas de cómo los granos causan un alto nivel de azúcar en la sangre y diabetes tipo 2, así como más información detallada sobre cada uno de los 8 pasos.



PASO 1

Elimine los Granos de su Dieta

El verdadero culpable de causar un alto nivel de azúcar en la sangre es el consumo de granos y productos de harina de granos. Esos alimentos ya están en su dieta, a menudo en cada comida. Así es cómo usted incrementa el riesgo que desarrolle diabetes.



Los granos se descomponen en cientos de miles de moléculas de glucosa. Por lo general, su cuerpo no puede quemar toda esa glucosa en pocas horas después de una comida, y gran parte de la glucosa debe almacenarse en sus células adiposas para su uso futuro. El problema es que eventualmente sus células adiposas se llenan y la glucosa nueva que llega no tiene a dónde ir. Debido a que la glucosa se descompone en ácidos grasos, su cuerpo comienza a quemar estas moléculas (ácidos grasos) en vez de glucosa para obtener energía. Esto deja grandes cantidades de glucosa en el torrente sanguíneo ocasionando altos niveles de azúcar en la sangre. Si esta condición persiste con el tiempo, eventualmente usted desarrolla diabetes tipo 2.

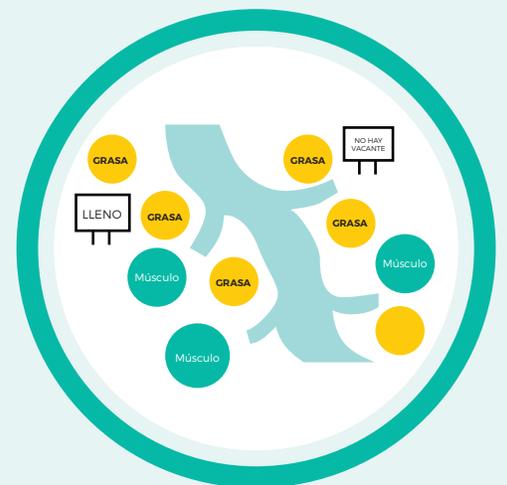
Hay muchos temores que hacen que las personas sean reacias a cambiar, una de ellas es:

“¿No tendré hambre si no como pan, arroz y pasta?”

Pero si está dispuesto a escuchar, aprender y considerar un cambio en su estilo de vida, realmente puede reducir el azúcar en su sangre y revertir su diabetes. Probablemente también perderá peso, se sentirá más saludable y tendrá más energía. Entonces, ¿por qué no intentarlo?

Comience a disminuir su consumo de granos.

- Elimínelos de su dieta día a día, hasta dejarlos de consumir casi por completo.
- Es aceptable consumir cantidades muy pequeñas de granos y productos de harina de granos, como un plato pequeño de avena o una rebanada de pan, algunos días, pero en general, se debe abandonar el hábito de comer todos los cereales y productos a base de granos como panes, croissants, pasteles dulces, sándwiches para el desayuno y otros alimentos de harina de grano todos los días.



Si desea comprometerse a largo plazo con una nueva dieta y nuevos hábitos alimenticios, comience reconectándose con su **peso "auténtico"**, un método inteligente para determinar si está "cargando" con demasiada grasa en su cuerpo.



PASO 2

Reconéctese con su Peso Auténtico

Huesos
Músculos
+ Sangre
Órganos
Grasa
= **Peso Corporal**

Su peso corporal auténtico es la medida de la masa total de todos los componentes de su cuerpo, incluidos los huesos, los músculos, los órganos, la sangre, la grasa y el agua. El papel de cada uno de estos componentes para contribuir al peso es diferente en cada individuo en todo el mundo.

Solo usted puede conocer intuitivamente su peso auténtico basado en lo que su cerebro evalúa y le dice (si está dispuesto a escuchar) Pregúntese: **"¿Tengo sobrepeso?"** Y entonces responda con toda honestidad. Obviamente, también puede mirarse en el espejo y ver si tiene algunas capas de grasa en el abdomen, las caderas o las nalgas. Si es así, debe ser honesto consigo mismo y admitir que sería más saludable perder peso.

Por lo general, la mejor manera de volver a su **peso auténtico** es restringir su consumo de ciertos grupos de alimentos, particularmente carbohidratos, azúcares agregados y sal.

No se presiones a creer que debe perder esos kilos de más rápidamente, incluso si el nivel del azúcar en la sangre es alto. Si se da cuenta, probablemente usted subió de peso lentamente durante varios años, por lo que no hay razón para pensar que su cuerpo necesita perderlo más rápido de lo que lo ganó.



Sugiero que establecer una **meta** para perder solo una libra por semana es suficiente y apropiado. El valor de ir despacio es que puede ver qué funciona mejor para usted y que el cambio de hábitos alimenticios funcionan y bien y ver los efectos secundarios que experimenta, y ver cuánto tiempo puede mantener su nuevo peso. Si bien el ejercicio puede ayudarlo a reducir el azúcar en la sangre, a menudo no ayuda a la mayoría de las personas a perder peso simplemente porque la cantidad de ejercicio que necesita para quemar más calorías de las que consume en un día promedio no es posible para la mayoría de las personas. No estoy sugiriendo que no haga ejercicio, ya que cumple una función importante en el acondicionamiento de los pulmones, el corazón y los músculos. Pero evitar los granos y reducir el consumo general de alimentos son pasos mucho más beneficiosos si está seriamente interesado en perder peso y revertir la diabetes.

PASO 3

Manténga su Peso Auténtico: Prestando Atención a su Sensación de Hambre

La necesidad de obtener nutrientes que es la sensación de hambre — está presente en todos los seres vivos. La forma en que responda a esta señal natural determinará si aumenta de peso o no.

Prestar atención a sus verdaderas señales de hambre requerirá conectarse con los mensajes vitales que su cerebro le envía cuando tiene hambre. El cerebro, siendo el centro de comando de nuestro sistema de regulación nutricional, sabe cuándo faltarán pronto muchos nutrientes vitales (además de la glucosa). Así como el cerebro detecta una insuficiencia de agua en las células y los fluidos corporales y le dice que tiene sed, le indica que sienta hambre cuando detecta que los nutrientes necesarios están por caer por debajo de los niveles óptimos.

Las implicaciones de escuchar las señales de su cerebro sobre el hambre son importantes si realmente quiere cambiar sus hábitos alimenticios. Cada vez que sienta la tentación de comer, primero deténgase y tome conciencia de su hambre: ¿es real? ¿Su cerebro le envía señales que le hacen sentir que necesita nutrirse? ¿O está comiendo por otras razones, como el estrés, el hábito o la presión de los que le rodea?



Escucha tu Cerebro

Escuche atentamente y su cerebro también le dirá qué comer. Su cerebro intenta guiarle hacia los alimentos correctos, ya sea a través de las decisiones inconscientes que tomas sobre qué comer o a través de los antojos conscientes que tienes de alimentos específicos. El cerebro ha aprendido y sabe qué alimentos le proporcionarán los nutrientes que necesita. Ha correlacionado la información almacenada en la memoria de los alimentos que ya ha comido y sus componentes nutritivos.



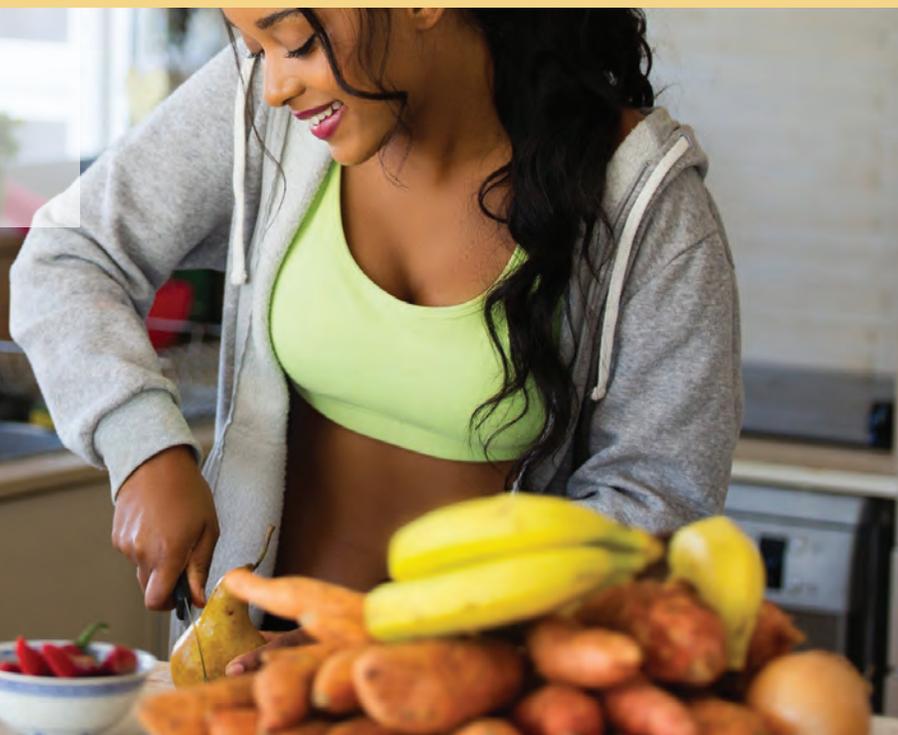
Estos mensajes son diferentes para cada persona, por supuesto, reflejan sus experiencias gastronómicas pasadas, costumbres y preferencias alimentarias. El cerebro nos guía a cada uno de nosotros primero hacia alimentos de los cuales sabe que puede obtener los nutrientes necesarios. Cada vez que probamos un nuevo alimento o receta, el cerebro actualiza su base de datos, agregando el nuevo artículo y los nutrientes que suministra a su ya amplio inventario.



*El cuerpo necesita muchos nutrientes para el funcionamiento normal. La ciencia ha identificado **118 nutrientes** que se utilizan en algún momento para la salud humana. Nadie sabe con certeza cuánto de cada uno de estos necesita el cuerpo o cómo los derivamos de los alimentos que comemos. Es por eso que siempre sugiero comer una amplia variedad de alimentos para asegurar que tenga la oportunidad de ingerir tantos nutrientes como sea posible. También es porque no creo en dietas específicas o programas para bajar de peso. Solo su cerebro puede decirle lo que requiere comer.*

Mientras tanto, no se puede negar que el hambre aumenta la intensidad del placer de comer. Cuando comienza a comer un plato de comida sintiendo hambre, es probable que su cuerpo necesite múltiples nutrientes. Cuando tiene hambre, su cerebro crea una mayor intensidad de respuesta a cada bocado de comida, que usted experimenta como placer, en función de las señales que provienen de su boca, papilas gustativas y receptores del olfato.

En resumen, para comer sano estando con hambre, todo lo que tiene que hacer es ser más consciente de la intensidad del placer, ya que la sensación de placer de su cerebro indica los nutrientes necesarios en ese momento.



DIETA?

PASO 4

Manténga su Peso Auténtico:

Escuchando los Signos de Saciedad

¿El cerebro le dice que dejes de comer? La respuesta es sí, hay señales de satisfacción que se generan de manera inconsciente y automática. Al igual que las señales de hambre, estas señales de “saciedad” dependen en gran medida del estado nutricional de su cuerpo: ¿necesita más nutrientes o tiene suficiente después de comer?

Las señales más importantes que le indican que deje de comer son las que se generan cuando la comida encuentra sensores ubicados en el punto de entrada al cuerpo: su boca.



Su boca juega un papel importante no solo en el placer de comer, sino también en darle pistas para dejar de comer. Es posible que no se dé cuenta de que los dos roles que desempeña su boca en realidad están estrechamente asociados. El placer de comer comienza con la sensación de un bocado de comida que acaba de tomar. Las texturas de los alimentos son diferentes, por lo que cuanto más mastique cada bocado de algunos alimentos varias veces, más se suma a la experiencia táctil y al placer de comer.



Con esto en mente, sugiero que **masticar** es una parte integral en la adquisición de los nutrientes necesarios y alivia la sensación de hambre. Sin embargo, lo más importante es que evita que usted coma en exceso si presta atención. A medida que come y comienza a llenarse, las combinaciones de las señales de sus sensores de sabor y olor hacen que su cerebro responda creando una caída en la intensidad del sabor de los alimentos. Cuando disminuye la intensidad del placer de lo que come, debe dejar el tenedor. Esa es la señal de tu cerebro para dejar de comer.

En lugar de prestar atención al proceso de comer (probar y masticar), la mayoría de las personas comen automáticamente de acuerdo con la cultura en la que crecieron. En los EE. UU., y en muchas otras sociedades, el patrón típico de alimentación incluye tres comidas por día de diferentes tipos y tamaños, además de refrigerios por la mañana y por la tarde, y tal vez un postre adicional. Pero piénselo:

- *¿Necesita toda esta nutrición?*
- *¿Está escuchando las señales de hambre de su cerebro?*
- *¿Sabe cuáles son sus señales de hambre y cómo responderlas adecuadamente para que no consuma en exceso los nutrientes energéticos que su cuerpo no necesita?*

PASO 5



Supere sus Tendencias a Comer en Exceso

Su cerebro es como un sistema regulador que monitorea y rastrea su ingesta de nutrientes, utilizando sus sensores de sabor, receptores de olores, las sensaciones en su boca, las hormonas en su estómago e intestinos, y los niveles de glucosa y nutrientes en su sangre a medida que ésta fluye a través del cerebro.

Entonces, si estos mecanismos tan sofisticados se han desarrollado en los humanos, ¿por qué tanta gente come en exceso?

Los factores que incentivan nuestro deseo de comer, incluso cuando no tenemos hambre, son bastante complejos y se mezclan con muchos elementos de nuestro aspecto psicológico, antecedentes culturales y dinámicas familiares. Pero estos son todos los factores que usted debe controlar si se encuentra comiendo cuando no tiene hambre, si tiene sobrepeso o si su médico le informa que tiene un nivel alto de azúcar en la sangre.

Aquí hay varias causas comunes porqué se come en exceso.

1

Puede comer en exceso en el sentido de consumir demasiada comida que no debería consumir. Es posible que tenga hambre cuando come, pero consume demasiados alimentos incorrectos por costumbre. Este tipo de sobre nutrición puede conducir a un aumento de peso y un alto nivel de azúcar en la sangre.



2

Confía solo en la sensación que recibe de su estómago para decirle que deje de comer, de tal manera, que su cerebro puede no estar enfocado en reconocer los nutrientes que se consumen. La clave para regular la ingesta de alimentos es disfrutar completamente de lo que come enfocándose en las sensaciones que experimenta cuando prueba la comida.



3

Puede estar demasiado preocupado al leer, mirar televisión o al estar haciendo algo mientras come, de tal manera, que su cerebro puede no estar enfocado en reconocer los nutrientes que se consumen. La clave para regular la ingesta de alimentos es disfrutar completamente de lo que come enfocándose en las sensaciones que experimenta cuando prueba la comida.



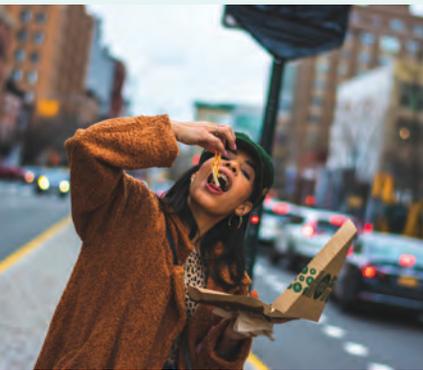
4

Sus receptores de sabor y olfato no pueden registrar la cantidad de nutrientes que pasan por la boca. Cuando come alimentos que no requieren masticar mucho, como alimentos mezclados o en puré, es probable que tenga problemas para decidir cuánto consumir hasta sentirse satisfecho. En cambio, cuando mastica su comida, no solo disfrutará lo que está consumiendo, sino que también se sentirá satisfecho con menos comida en comparación con lo que come sin masticar.



5

Cuando come alimentos procesados, llenos de almidones, azúcares, saborizantes e ingredientes químicos, su cerebro no puede evaluar cuándo debe dejar de comer. Ahora tenemos una disponibilidad cada vez mayor de alimentos producidos con ingredientes en concentraciones más altas que las que se encuentran en los alimentos naturales. Efectivamente usted se vuelve adicto al sabor, los olores y las texturas de esos alimentos hasta el punto de ser más preferirlos que los alimentos naturales.



Los humanos no fueron diseñados para comer en exceso de manera constante y llegar a tener sobre peso hasta el punto de causar un alto nivel de azúcar en la sangre y diabetes. El cuerpo no necesita almacenar más que una pequeña cantidad de grasa. Las personas en muchos países, no solo en los Estados Unidos, están perdiendo el control de los mecanismos humanos naturales para comer sano y disfrutar su comida. Estamos sucumbiendo a poderosas fuerzas externas que están motivadas por las ganancias económicas: la industria alimentaria y los comercializadores de productos alimenticios.

La diabetes existió solo como una rara condición humana durante miles de años, un fenómeno biológico basado en la química corporal. Sin embargo, con el aumento de peso que afecta a un tercio estimado de toda la población mundial, está claro que factores fuera de los fenómenos biológicos humanos normales están ocasionando niveles epidémicos de diabetes. Solo un enfoque revolucionario puede revertir esta epidemia.



PASO 6

Tome control de sus hábitos alimenticios



Es posible cambiar los hábitos alimenticios de por vida. La mayoría de nosotros estamos condicionados para comer y disfrutar la comida desde el día en que nacemos. Nuestros hábitos alimenticios se desarrollan cuando somos niños y se refuerzan a medida que envejecemos, por lo que cambiarlos siendo adultos se convierte en una lucha mental contra décadas de comportamiento arraigado en torno a la comida.

Pero piense de esta manera:

La evolución no creó humanos que requieran tres comidas al día además de algunos bocadillos y postres.



Para establecer un nuevo patrón de comportamiento que promueva una alimentación saludable, comience por encontrar formas para evitar aquellos hábitos que lo llevan a consumir las comidas poco saludables. Aquí hay algunas recomendaciones para comenzar a desaprender sus viejos hábitos al desentrañar las vías establecidas que tiene sobre la comida:

- 1 *Camine alrededor de su casa e identifique las áreas y lugares de interés que lo ponen a probar y hacen que rompa su control sobre los alimentos, luego elimínelos o modifíquelos. Por ejemplo, coloque toda la comida en armarios donde no se pueda ver.*
- 2 *No compre alimentos con el estómago vacío. Compre alimentos solo usando una lista de compras preparada para no verse tentado a comprar alimentos adicionales por impulso.*
- 3 *Planifique con anticipación sus comidas.*
- 4 *Cocine y sirva porciones más pequeñas.*
- 5 *Evite lugares que usted asocie con comer, como pasillos de comida en tiendas, restaurantes de comida rápida, tiendas que sirven muestras de comida gratis y máquinas expendedoras que le solicitan comprar alimentos por impulso..*



Su misión de redescubrir y mantener su peso auténtico puede brindarle gran entusiasmo, si usted lo imagina como hacer un viaje donde va a restablecer el comportamiento de cómo se alimentaba de niño de manera que coincida con las necesidades de nutrientes que realmente necesita su cuerpo. Esta idea puede ayudarlo a internalizar la sensación de que si su necesidad de nutrientes no es real, no debería estar comiendo. Si sus ganas de comer son mínimas, pregúntese si puede esperar que su cerebro evalúe la necesidad en relación con los nutrientes almacenados y genere una verdadera sensación de hambre.



FUERZA DE VOLUNTAD

Comúnmente llamamos a la capacidad de resistir algo "fuerza de voluntad". Usted necesita fuerza de voluntad para resistir comer cuando no tiene hambre y solo comer cuando lo está. Casi todas las personas tienen fuerza de voluntad en algo en sus vidas que pueden aprovechar. Si llega a su trabajo a tiempo todas las mañanas, es probable que pueda aplicar esa misma fuerza de voluntad para modificar su comportamiento con relación a las comidas.

La buena noticia es que una forma de pensamiento establecido con respecto a la alimentación puede modificarse utilizando el razonamiento impulsado por dos motivos importantes.:

El primero es este.

Si comer mejor y saludable, puede evitar toda una vida de medicamentos para reducir los niveles de azúcar y grasa en la sangre, los efectos secundarios no deseados de los medicamentos y el inevitable sufrimiento de las complicaciones de la diabetes.



El segundo.

Es darse cuenta de que se sentirá y se verá mejor y disfrutará mucho más de la vida manteniendo su auténtico peso.



2

1

PASO 7



Entienda la Comida que Usted Consume

Todas las formas de vida (plantas, animales, humanos, etc.) dependen de los alimentos disponibles localmente y de acuerdo a la temporada, gracias a la biodiversidad y la luz solar. Comprender cómo dependemos de la naturaleza para adquirir los nutrientes que necesitamos de acuerdo a cada temporada puede ayudarlo a seleccionar y consumir varios tipos de alimentos.

Los humanos necesitan algunos carbohidratos para funcionar. Nuestras células usan glucosa, un carbohidrato, como combustible principal. Pero los humanos no necesitan tanta glucosa, ya que los carbohidratos no son un alimento esencial para los humanos.

Aquí hay algunos consejos:

1

Podemos derivar nuestro combustible celular a partir de ácidos grasos, producidos a partir de las grasas que consumimos, así como a partir de triglicéridos que el hígado produce por el exceso de glucosa.

2

Si bien necesitamos carbohidratos, no los necesitamos en el volumen que por lo general proporcionan las dietas actuales de tres comidas por día, más refrigerios. El principal culpable de las dietas actuales es el carbohidrato de los granos.

3

Le sugiero que tenga una dieta variada, no una dieta “equilibrada”. Cuanto más variada sea su dieta, mayores serán las posibilidades de suministrar a su cuerpo la gama completa de nutrientes que los humanos necesitan, incluyendo glucosa, aminoácidos, ácidos grasos y una amplia gama de vitaminas y minerales.



4

Si tiene tendencia a comer los mismos alimentos una y otra vez, ramifíquese y pruebe nuevas frutas, verduras, especias y carnes y pescados. Varíe su menú utilizando los alimentos más frescos y disponibles según la temporada, ya que los alimentos frescos que se comen en temporada aún contienen la mayoría de sus nutrientes.

5

Pruebe nuevas recetas donde los ingredientes se mezclan de manera diferente para crear varias combinaciones de nutrientes en los alimentos que consume. Piense en comer como una oportunidad para explorar la gran diversidad de nutrientes disponibles para la humanidad.



Nadie puede dictar sus necesidades nutricionales. Dependen completamente de su situación individual, que cambia día a día. Debe tener en cuenta las diferentes circunstancias en su vida diaria, ya que es casi imposible sugerir una dieta equilibrada basada en el uso diario promedio en estas condiciones. Solo usted sabe lo que debes comer.



PASO 8



Coma y Disfrute sin Diabetes

Le sugiero que regrese a lo que yo llamo la forma de comer “de infante”. Cuando era niño, sabía que a la hora de comer experimentaba el placer de comer. Comió solo en función de la sensación de hambre y se detuvo cada vez que se sentía lleno. Nadie podría apurarlo. Usted no comió todo lo que le servían en su plato si no deseaba.

La forma de comer de los niños también es la forma natural con que los adultos comen para revertir la diabetes. Coma despacio y conscientemente. El acto de comer lentamente consta de tres etapas diferentes.

1

Primero, experimente la calidad de la comida en su boca tomarse el tiempo para masticarla.

2

Segundo, usted decide si la comida aún le resulta atractiva, antes, durante y después de la masticación.

3

Tercero, ingiera la comida.



Repita este proceso con cada bocado hasta que sienta que la comida ya no le brinda el mismo placer que cuando comenzó. Esa es la señal de que has terminado con tu comida.



Masticación

La mejor manera de entrenarse en esta nueva forma de comer es concentrarse en la masticación. Cuanto más consciente esté de los movimientos de la mandíbula y la boca involucrados en los movimientos de la masticación, más experimentará y disfrutará la comida antes de que desaparezca por la garganta.

Confiar en sus receptores de sabor y olfato para disfrutar de la calidad y determinar la cantidad de alimentos consumidos demuestra que usted está a cargo de su cuerpo.

Dado que nadie más que usted puede conocer sus necesidades inmediatas de nutrientes, ya que dependen de sus actividades y de su alimentación previas, debe confiar en sus propios mecanismos internos de monitoreo y medición para asegurarse de consumir la cantidad adecuada de nutrientes durante las comidas.

Disfrutando

Reflexione las razones porqué desarrolló patrones de comida rápida y cámbielos! Este consejo puede sonar pasado de moda para usted, pero es realmente la base de volver a aprender a comer con el objetivo de mantenerse saludable.

Su misión durante una comida debe ser comer lo que disfruta y, lo que es más importante, disfrutar lo que come.

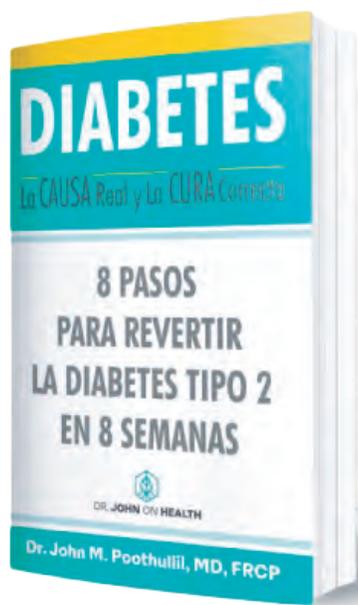
Comer conscientemente consiste en centrar su atención solo en la comida. No importa si piensa que se está concentrando mucho en el acto de comer en cada momento que lo hace, hacer otras cosas al mismo tiempo, como leer, escuchar una conversación intensamente o mirar televisión, hace que sea difícil regular su ingesta en función de las señales sensoriales.

No se puede subestimar la importancia de esto: trate de ingerir sus comidas en un ambiente tranquilo y pacífico sin distracciones para que pueda concentrarse conscientemente en lo que come, cómo sabe y cuánto está consumiendo. A menos que preste mucha atención, no se dará cuenta de la disminución de la intensidad del placer de comer con el estímulo continuo de una comida, tal como lo haría al escuchar música e intentar leer al mismo tiempo.

Si no está seguro de si puede sentir un menor placer de su comida, tome un sorbo de agua y respire profundamente después de pasar la comida para limpiar su paladar. Dele tiempo a su cerebro para evaluar la situación, especialmente después de comer carbohidratos complejos.



A medida que realiza la transición hacia una alimentación consciente y lenta, puede sentir que su hambre no disminuye al final de cada comida, incluso, si presta atención a sus señales de satisfacción. Pronto se entrenará para sentirse satisfecho con un menor volumen de alimentos en cada comida, sabiendo que consumirá mejor nutrición en una comida futura.



Si disfrutaste este breve resumen, lee el libro completo impreso, disponible en Amazon y en el formato de Kindle. **“También disponible en el idioma inglés en Amazon”**



DR.
JOHN ON
HEALTH