

Introducción

"El Síndrome Metabólico" es el nombre medico dado a la serie de patologías que incluyen la obesidad, diabetes y la hipertensión.

Cada año el problema de la obesidad se incrementa al punto que se ha convertido en un flagelo mundial, particularmente en lo que llamamos el mundo desarrollado, donde una parte muy significativa de la sociedad consume constantemente comidas rápidas y preparadas en restaurantes. La obesidad desencadena múltiples problemas de salud, entre ellos el desarrollo de la diabetes Tipo 2 y de la hipertensión. El conjunto de estas patologías es lo que conocemos hoy en día como el Síndrome Metabólico. Es sorprendente que la India, con su considerable población vegetariana tiene una importante tasa de diabetes tipo 2. Este fenómeno muy probablemente está relacionado al consumo regular de grandes cantidades de comidas extremadamente endulzadas, fritas, condimentadas, y saladas.

Adicionalmente, con la prosperidad económica con la cual ha gozado el país y con los avances tecnológicos la población tiende a disminuir su actividad física. Cada vez más gente vive en ciudades cosmopolitas y este estándar de vida más alto ha significado mayor consumo de alcohol y carne. El consumo de comida chatarra es otro fenómeno reciente ya que este tipo de comida solo fue introducida hace 20 o 25 años.

Sarah Wild, MB BChirt, PhD; Gojka Roglic, MD; Anders Green, MD, PhD, Dr Med Sci; Richard Sicree, MBBS, MPH; Hilary King, MD, DSC. "Global prevalence of Diabetes: Estimates for the year 2000 and projections for 2030", Diabetes Care, 27:5, May 2004. "The crude prevalence rate of diabetes in urban areas is about 9% and that the prevalence in rural areas has also increased to around 3% of the total population. If one takes into consideration that the total population of India is more than 1000 million then one can understand the sheer numbers involved. Taking an urban-rural population Distribution of 70:30 and a overall crude prevalence rate of around 4%, at a conservative estimate, India is home to around 40 million diabetics and this number is thought to give India the dubious of being home to the largest number of diabetics in any one country. "The Indian Task Force on Diabetes Care in India (www.diabetesinindia.com/diabetes/itfdci.htm)

J. Carey, "Surprising New Diabetes Data", BusinessWeek Magazine, feb 6, 2008. In a recent New England Journal of Medicine commentary, Dr. Clifford Rosen, chair of the food & Drug Administration advisory committee that evaluated one such drug (GlaxoSmithKline's (GSK) Avandia), wrote that "the two largest randomized, placebo-controlled trials in patients with type 2 of diabetes, the United Kingdom Prospective Diabetes Study and the University Group Diabetes Program, failed to find a significant reduction on cardiovascular events even with excellent glucose control".

En Europa, el consumo de cigarrillo se ha incrementado, especialmente entre la población femenina. Algunas drogas farmacéuticas libremente

prescritas como antidepresivos y drogas antipsicóticas también contribuyen al incremento de la obesidad. El monosodio de glutamato usado para engordar ratas de laboratorio es adicionado a más de 6,000 comidas comunes y de gran difusión en los supermercados. Los operadores de restaurantes también han encontrado que el uso de este aditivo estimula al mayor consumo de sus clientes.

En gran parte de la gente obesa, el incremento en el peso desarrolla la diabetes tipo 2 (el único tipo de diabetes que trataremos en este libro). Contrario a lo que está promocionado por las empresas farmacéuticas y asumido por el público general, la diabetes no es controlada por drogas.

Norton Hadler, MD, de la Universidad de Carolina del Norte, ha reiterado, "Ninguna droga oral para la diabetes ha demostrado ayudar a ningún paciente. Ninguna pierna, ojo, riñón, corazón o cerebro ha podido ser salvado con estas drogas". Esta frase ilustra el extensivo y devastador daño que sufren varios órganos por causa de la diabetes como son: la ceguera, gangrena de las extremidades (regularmente exigiendo amputaciones), paro de los riñones conduciendo a diálisis, hipertensión, lesiones de la piel y daño al sistema nervioso. La diabetes es la tercera causa de muerte en los Estados Unidos de Norte América.

3 John E. and T.M Erb, The Slow Poisoning of America (available on-line at <https://www.spofamerica.com>).

4 FoodFacts.com: "It is now estimated that over 6,000 food and drink products worldwide contain this popular artificial sweetener". Center quotes 6,000 products as containing aspartame (www.aspartame.org/aspartame_products.html).

5 Note 2 (Carey), *supra*.

6 "National Diabetes Fact Sheet", Centers for Disease and Prevention (www.dcd.gov/diabetes/pubs/estimates.htm). The diabetes estimates in This fact sheet were From various data systems of the centers for Disease Control and Prevention, the user population database of the Indian Health Service (IHS), the U. S. renal Data System of the National Institutes of Health.

También es falso afirmar, como lo hacen las compañías farmacéuticas, que los diabéticos son resistentes a la insulina. Nathan Pritikin demostró en la década de 1950-1960 que en el 85% de los diabéticos una adecuada cantidad de insulina está disponible en el torrente sanguíneo, pero no puede llegar a las células. Todas las células tienen receptores especializados de insulina que son activados por la insulina que penetra la célula para producir energía. Estos receptores, como lo observó Pritikin, están bloqueados y recubiertos de colesterol, haciendo que la insulina no pueda llegar a ellos.

En otras palabras, la diabetes tipo 2 es una enfermedad causada por los altos niveles de colesterol en la sangre. Eso demuestra porque la **Terapia Gerson** es tan efectiva para esta condición. Ayuda al cuerpo a remover el colesterol sin los medicamentos tóxicos que se recetan hoy en día, restaurando la salud y el bienestar, con nutrición realmente saludable.

El primer capítulo inspirará a la persona determinada en un inicio exitoso para empezar a ver resultados rápidos. Los capítulos que siguen explican las causas de la obesidad, y por extensión la necesidad para la nutrición correcta y los efectos positivos. Se explican las preparaciones de los alimentos, los jugos y los enemas al igual que el uso de los suplementos apropiados.

7

Early stages diabetes (type II) are characterized by adequate, and often excessive, production of insulin, leading to tissue damage From hyperinsulinemia. Thus, the majority of type II diabetics were, at least initially, oversupplied with endogenic insulin, which could not be utilized by the cells.

CAPÍTULO 1

Alcanzando Resultados Rápidos y Duraderos

Cuando se está tratando con la obesidad el paciente quiere ver resultados rápidos. Si la persona que sufre de obesidad no tiene enfermedades serias adicionales a la obesidad, esos resultados positivos se consiguen rápidamente. Los resultados rápidos son importantes para incentivar a la persona a que siga evitando comidas engordadoras. Ese resultado se logra siguiendo la Terapia **Gerson** para el Síndrome Metabólico.

No olvidemos que muchos de los problemas presentes, incluyen dependencias psicológicas. Las madres usan la comida para "premiar" a sus hijos y esa expectativa se lleva hasta la edad adulta. La comida es utilizada para mitigar los "dolores" y las desilusiones de la vida. Es importante encontrar substitutos para ese vicio. Comprar flores lindas o una camisa bonita o decorar su casa, cualquier actividad es mejor que el consumo de comidas engordadoras.

Para empezar:

- Corte toda la sal y las comidas saladas. La sal (sodio) atrae el líquido a los tejidos porque es una sustancia tóxica y el cuerpo se defiende atrayendo agua a las células para reducir los efectos tóxicos. Los restaurantes también condimentan con sustancias como el mono sodio glutamato para que sus comensales, coman más comida. No coma en restaurantes al menos que sepa como preparan sus comidas.
- Coma comidas vegetarianas, que contengan vegetales y frutas ricas en fibra. Estos alimentos sacian el apetito y ayudan a mover los intestinos. Las comidas de origen animal no contienen fibra. Mantenga un plato de alimentos frescos y crudos al alcance a todo momento. Incluya cosas como palos de apio, pedazos de tomate o pedazos de manzana.
- Consuma la Sopa **Gerson** con sus comidas. Le brindará un sentimiento de satisfacción y sus ingredientes valiosos ayudan a eliminar el exceso de sodio y otras sustancias tóxicas de los riñones. (Receta en "Sopa Especial o Sopa Hipócrates," Capítulo 10, "Preparación de Alimentos y Jugos Las Reglas Básicas.")

- Una papa de buen tamaño una vez al día. Use las recetas Gerson para una rica salsa de tomate (sin mantequilla ni grasa). No coma papas fritas o alimento frito ya que están repletos de grasas, aceites y sal. Meta las papas al horno o hiérvalas conservando su cascara. Use aderezos de vinagre de sidra (o limón) con una cantidad mínima de aceite de linaza y haga una deliciosa ensalada de papa (u otra ensalada de vegetales) con cebolla, ajo, rábanos y otras delicias. (Mire el Capítulo 21, "Recetas")
- Elimine TODAS las comidas chatarra. Estas contienen sal, habitualmente mono sodio glutamato, grasas y frecuentemente azúcares. Consuma ensaladas crudas, frescas y orgánicas. Vegetales frescos preparados y sin sal.
- Elimine todas las comidas procesadas. Contienen químicos que son tóxicos y adictivos para el cuerpo. Engordan a las personas causando la retención de líquido y la mala digestión.
- Consuma por lo menos cuatro vasos (250 mm/8 onzas por vaso) de jugo verde o zanahoria y manzana para suplir al cuerpo con vitaminas, minerales y enzimas. Estos jugos satisfacen el hambre y ayudan a superar los antojos. Al igual que las zanahorias, la papa, la avena y muchos otros vegetales, son una buena fuente de proteína.

El menú diario es así:

Desayuno

- Avena (Sin leche o sal) con frutas (10 onzas cocidas).
- Un jugo de 8 onzas de naranja.

Medias Nueves

- Plato de Vegetales Frescos.
- Uno o dos vasos (8 onzas/vaso) de jugo verde, o zanahoria y manzana entre el desayuno y el almuerzo.

Almuerzo

- Sopa Hipócrates (Receta "Sopa Especial o Hipócrates" Capítulo 10, "Preparando Comida y Jugos - Las Reglas Básicas") (8 onzas). Ensalada grande y cruda con la mayor cantidad de hojas verdes, rábanos, pimentones, tomates, y otros ingredientes posibles. (Ilimitado)
- Ensalada de remolacha u otra ensalada. (Ilimitado)
- Uno o dos vegetales cocidos o al homo, recién cocinados y sin sal. (Ilimitado)
- Fruta fresca; manzana, melón, peras, y ciruelas u otras frutas. (Ilimitado)
- 1 vaso de 8 onzas de jugo. (Zanahoria/manzana o jugo verde)
- ✓ Camine por 30 minutos después del almuerzo.

Onces

- Plato de Vegetales Frescos.
- Uno o dos vasos (8 onzas/vaso) de jugo verde, o zanahoria y manzana entre el almuerzo y la cena.

Cena

- Sopa Hipócrates. (8 onzas)
- Ensalada Grande. (Similar al almuerzo)
- Papa, como ensalada, al horno o al vapor con la cascara. (10 onzas)
- Ensalada de Vegetales. (Remolacha, habichuelas, apio)
- Vegetales Frescos cocidos.
- Fruta fresca. (Similar al almuerzo)
- El vaso de 8 onzas de jugo. (Zanahoria/manzana o verde)
- ✓ Camine por 30 minutos después de la cena.
- ✓ Es mejor consumir jugos que agua por su valor nutritivo, pero si tiene sed consuma un vaso de agua con limón cuando necesite. Por lo menos un enema al día.
- ✓ Máximo una cucharada de aceite de linaza extra virgen al día.

Siguiendo el programa mencionado arriba le dará resultados rápidamente. Empezará a ver como empieza a perder peso en solo días, sin pasar hambre, pues el cuerpo está recibiendo la nutrición que necesita con menos calorías. Además de la satisfacción de perder peso la persona notará que su hipertensión desaparece inmediatamente (si sufría de este mal) y puede descontinuar los medicamentos que en algunos casos consumió por años. El nivel de azúcar en la sangre baja rápidamente creando bienestar para el paciente. La eliminación de comidas de origen animal reduce los niveles de colesterol, permitiendo que el paciente reduzca y eventualmente elimine el consumo de drogas. Recuerde que este programa es más que una dieta, es un estilo de vida. Acostúmbrese a comer de esta manera para evitar recaer en viejos hábitos alimenticios que causaron la enfermedad metabólica.

REGLAS BÁSICAS

Consumir Librementemente

Vegetales de Hojas Verdes - Ejemplo. Lechuga Romana, Lechuga Acero, acelga, Espinaca, Acedera.

Este tipo de alimentos se pueden consumir crudos o cocinados sin ninguna limitación. La razón es sencilla, son muy nutritivos y adicionalmente muy bajos en calorías. Es más, se recomienda consumir mínimo una libra de estos vegetales al día de manera cruda y una libra de manera cocinada. De esta manera usted logrará que su estómago se llene de ellos que son altos en fibra dándole el sentimiento de satisfacción que necesita y eliminando su ansiedad por otros alimentos llenos de calorías vacías que seguramente está acostumbrado a consumir de manera regular.

Vegetales Verdes - Ejemplo, Esparrago, Apio, Alcachofa, Coliflor.

Este tipo de vegetales son de muy alto valor nutritivo y muy bajos en calorías. Por eso también se recomienda consumir libre y abundantemente comidas de este grupo. Ojalá una libra diaria. De esta manera seguirá llenando el estómago con alimentos muy ricos en nutrientes y bajos en calorías. Muy rápidamente su estómago empezará a desaparecer, así como su ansiedad y su necesidad de llenarse de alimentos que engordan, disminuirá.

Vegetales de todos Colores Bajos en Almidón - Ejemplo, Tomate, Berenjena.

En densidad nutritiva por caloría, son un poco más bajos que los vegetales verdes. Sin embargo, son alimentos muy nutritivos llenos de Fito químicos, vitaminas y minerales, lo que los hace de gran importancia en la dieta. Se pueden comer de manera cruda o cocinada. Su consumo puede ser ilimitado y se recomienda comer varias porciones de estos vegetales diariamente.

Fruta Fresca - Ejemplo, Manzana, Durazno, Melón, Papaya.

Mucha gente se sorprende de que las frutas frescas se puedan consumir libremente. Adicionalmente muchos diabéticos se les dice que no consuman frutas por sus niveles de azúcar. La realidad es que el azúcar de las frutas no es nocivo para el cuerpo como es el azúcar refinado. Claro está no se debe tomar jugo de fruta ni fruta seca. En el caso del jugo de fruta es mejor consumir la fruta con la fibra y la fruta seca concentra mucho el azúcar. La excepción es un vaso de jugo de naranja si está haciendo la Terapia Gerson, en la mañana y la manzana en los jugos de zanahoria con manzana.

- ✓ Si tiene problemas de azúcar alta en la sangre (diabetes) modere el consumo de frutas, especialmente las muy dulces, mientras se normaliza su problema.

Consumir con Moderación o Restricciones

Vegetales Altos en Almidón - Ejemplo, Papá. Yuca. Arracacha, Maíz

Estos vegetales son muy nutritivos, pero si cuentan con un valor calórico más alto. Por lo tanto, aunque no son las comidas que lo van a engordar, se recomienda no consumir más de una taza y cuarto (10 onzas o 375 mm) de esta familia en el almuerzo y la cena.

Granos/Cereales - Ejemplo, Arroz Integral, Avena

La avena se consume en la mañana todos los días (10 onzas cocidas). Los granos (ej. arroz) deben ser integrales, se recomienda no consumir más de una taza y media (12 onzas o 375 mm) de esta familia en uno de los almuerzos una vez a la semana.

Aceite - La única grasa permitida es el aceite de linaza extra virgen. Solo una cucharada al día como aderezo.