



Reporte GRATIS

Controla
LA DIABETES
de Forma Natural



DIABETES CONTROLADA DE FORMA NATURAL

REPORTE

**DIABETES
CONTROLADA
DE FORMA
NATURAL**

Para Mas Información simplemente haga >>[Clic Aquí](#)<<

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido informativo, las recomendaciones y demás puntos de interés presentado en este reporte, son estrictamente para la lectura personal del lector final. Se hace la aclaración, que de ninguna forma, el presente material, puede ser reproducido, distribuido y/o vendido, sin el permiso previo del autor legal de esta obra.

TABLA DE CONTENIDOS

La Diabetes: La Enfermedad Del Azúcar _____	5
¿Qué Causa La Diabetes? _____	7
¿La Diabetes Tiene Cura?_____	9
El Control De La Diabetes _____	10
Remedios Naturales Para Controlar La Diabetes _____	12
El Ejercicio La Mejor Forma Para Prevenir La Enfermedad _____	14
Disminución De Peso = Disminución De Riesgo De Diabetes _____	16
Conclusión _____	18

LA DIABETES, LA ENFERMEDAD DEL AZÚCAR

En la actualidad, seguramente habrás escuchado hablar de enfermedades denominadas “metabólicas” y otros términos semejantes como: hipertenso, colesterol y sin duda diabetes.



Sin embargo, por horribles que parezcan esas palabras son una realidad, sí, en la actualidad cada vez es mayor el número de personas que por una u otra razón tienen problemas de grasas, azúcar y otras sustancias en su sangre que les causan daños a todos los órganos de su cuerpo.

La diabetes es sin duda de la que más se oye en todos los medios de comunicación de hoy en día, esto, porque con el aumento de la edad, al cuerpo le es cada vez más difícil poder digerir la azúcar dentro de la sangre.

El azúcar es necesario para el organismo, sin embargo, con el paso de los años, la producción de todas las sustancias que hacen que el sistema digestivo absorba y convierta la comida en energía para el cuerpo se van haciendo cada vez menos eficientes.

Esto, debido a que es la sustancia principal que aporta energía a las células, de hecho su falta en una gran cantidad de células del organismo es lo que produce el hambre y algunas reacciones como el mareo, enojo, entre otras.

Cuando una persona tiene diabetes, el azúcar no puede entrar dentro de las células debido a que la producción de una sustancia denominada insulina se ve disminuida o en el peor de los casos, aumentada, pero incapaz de llevar el azúcar a las células de los órganos.

Cuando el azúcar no puede entrar dentro de las células, se empieza a acumular en la sangre, produciendo que esta sea en muchas ocasiones similar al almíbar de las frutas enlatadas, en tal situación, el cuerpo empieza a sufrir debido a que el agua se empieza a acumular en los vasos sanguíneos para tratar de diluir el azúcar contenida en ella, de manera que la sed empieza a aumentar al mismo tiempo que la sensación de hambre por la necesidad de tener el energía.

DIABETES CONTROLADA DE FORMA NATURAL

Si bien, esta situación es clásica entre los enfermos de diabetes, también la obesidad juega un papel importante dentro de las posibles causalidades de esta enfermedad, hasta la fecha es poco comprendido porque la gordura ocasiona indirectamente diabetes, pero se sabe que una persona obesa tiene mayor riesgo de tener la diabetes.

Si el panorama te parece desolador, es necesario que sepas que aunque el padecimiento te parezca muy agresivo, se puede controlar muy bien con actividad física y remedios naturales, incluso antes de que esta se manifieste como tal.

¿QUÉ CAUSA LA DIABETES?

En la actualidad se desconoce qué es lo que causa la diabetes, sin embargo se han descubierto muy bien los factores de riesgo que se han asociado con ella, es decir las cosas que de manera indirecta indican la posibilidad de poder tenerla a mediano plazo.

El sobre peso es por mucho, el factor más reconocido en esta enfermedad, se cree en la actualidad que de alguna manera el exceso de grasa corporal provoca que la energía que produce el azúcar no pueda ser consumida por las células del cuerpo, lo que provoca su acumulación en la sangre, aun cuando se produzcan las sustancias suficientes para que este proceso se lleve a cabo.

Otro de los factores asociados a este proceso es la presencia de familiares con la enfermedad, muchas investigaciones han afirmado este hecho, sí, al parecer, si una persona tiene familiares con antecedentes de diabetes, ella misma está en riesgo de desarrollarla a lo largo de su vida.

Es común que veamos personas conocidas en donde la diabetes pudiera parecer la regla general en sus vidas, es decir, la mama tiene diabetes, los tíos, los abuelos y de hecho hasta los hijos más grandes, sin embargo, la edad a la cual empiezan a presentar los síntomas generalmente tiene que ver más con sus hábitos alimenticios y estilo de vida.

Los abuelos que durante su vida trabajaron más años físicamente, debido a la falta de tecnología en sus épocas, motivo que los llevo a lavar a mano, cargar cosas y de alguna forma esforzarse más día con día, les traía el beneficio de poder consumir el azúcar de sus alimentos por la poca resistencia que sus grasas tenían, sin embargo, sus hijos y nietos que cuentan actualmente con una gran cantidad de máquinas que automatizan todos los procesos y que no les permiten estar físicamente activos, empiezan a padecer tal enfermedad en épocas más tempranas.

El tabaquismo, es también otro de los factores que se ha descubierto como uno de los que indirectamente causan diabetes a más temprana edad. El tabaco contiene muchas toxinas que atacan al órgano encargado de producir las sustancias que ayudan a consumir la energía del azúcar (páncreas), causando como consecuencia que la diabetes pueda aparecer más tempranamente en estas personas a lo largo de los años.

DIABETES CONTROLADA DE FORMA NATURAL

Por su cuenta, también ha sido muy estudiado el consumo de alimentos chatarra y golosinas en los niños como uno de los factores que en muchos países ha tenido que ver con la aparición de esta enfermedad en sus poblaciones jóvenes, todos los alimentos procesados contienen grandes cantidades de conservadores que a largo plazo van afectando los órganos del sistema digestivo y de esta forma causando diabetes en las personas que son cada vez más jóvenes y no solo esto, también suelen propiciar grandes daños en otros sitios del cuerpo.

¿LA DIABETES TIENE CURA?

Muchas personas en estos días suelen preguntarse si la diabetes tiene cura en estos días. Lamentablemente la respuesta a esta interrogantes es un rotundo no. La diabetes no tiene cura hasta estos días, el órgano encargado de procesar el azúcar en la sangre no puede ser reparado por cirugía, o por algún medicamento.

La única forma de mantenerse sano cuando se tiene diabetes es realizando un cambio total de hábitos, es decir, dejar de consumir alimentos muy dulces y en las cantidades excesivas en las que solíamos comer.

El ejercicio es una de las mejores formas en las cuales se puede competir contra la enfermedad para evitar caer en alguna de sus más temibles complicaciones como es el coma diabético, situación en la cual se pierde la conciencia debido a la presencia de una extrema cantidad de azúcar dentro de las venas.

La diabetes a pesar de no tener cura puede ser retrasada mediante una correcta alimentación, control del sobrepeso y ejercicio. Dichos cambios en el estilo de vida constituyen una de las herramientas más poderosas que han permitido a muchos enfermos de diabetes poder mantenerse saludables y a sus familiares sin la enfermedad durante muchos años.

A pesar de lo anterior, si padeces diabetes, no debes sentirte triste, la diabetes es un mal que nadie eligió tener, algo que por herencia está determinado en la gran mayoría de las personas que la tienen, pero que muchos a la vez han aprendido a superar la depresión y temores que tal enfermedad suele ocasionar en ellos.

Debes superarte, las cosas que pueden cambiar para ti solamente lo lograrás tomando una actitud positiva ante este problema, recuerda el caso de la abeja, su cuerpo no está diseñado para volar, sin embargo ella no lo sabe, y esa condición no le impide abrir sus alas y volar alto y construir uno de los castillos más hermosos de la naturaleza como son los panales. Al mismo tiempo tú puedes incluso tener una vida con los mismos años que cualquier otra persona e incluso más si te mantienes saludable, cambias tus hábitos de vida y alimentación. Al mismo tiempo te estarás protegiendo contra enfermedades del corazón, de la presión e incluso del cerebro.

EL CONTROL DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad común entre la población que a pesar de no tener cura es posible mantenerla estable y evitar que cause daños al organismo a corto, mediano y largo plazo.

Sin duda los medicamentos son efectivos para poder controlar la diabetes de manera eficiente, sin embargo, muchas veces son muy costosos para muchas personas, lo cual resulta muy frustrante para esas personas que no cuentan con el servicio de seguridad social.

A pesar de lo anterior, una de las mejores formas en las cuales se puede controlar la enfermedad de manera natural, es realizar ejercicio moderado de manera habitual, este, es uno de los estimulantes naturales para las células que permite que no tengan que depender de la sustancia denominada insulina para poder aprovechar la energía que está contenida dentro del azúcar. La insulina es de las sustancias que los médicos llaman hormonas, esta sirve para poder llevar azúcar desde las venas hasta cada una de las células de los órganos del cuerpo.

Controlar la diabetes es algo que muchas personas pueden realizar muy fácilmente, básicamente el proceso consiste en poder llevar una agenda de actividades en la cual se programen en las comidas (muchos alimentos nutritivos), actividades físicas y visitas periódicas al médico. Es importante que puedas dormir entre 8 a 9 horas por día.

Una de las cosas que más debes procurar para controlar tus niveles de azúcar en tus venas, es mantenerte fuera de cualquier infección que muchas veces sin darse cuenta, los diabéticos suelen ignorar que las caries dentales son una fuente de infección, de hecho muchas veces, esta es la causa de que sus niveles de azúcar no puedan bajar a la normalidad.

Otra de las cosas que debes hacer; es cambiar esos alimentos duces que solías probar en tus desayunos como las malteadas, los hot cakes, los panqueques y todo tipo de panes. Consume frutas y verduras, cuyo contenido de azúcar es mucho menor.

DIABETES CONTROLADA DE FORMA NATURAL

Las tortillas, los panes y de hecho aún las papas en el estómago se convierten en azúcar que el intestino absorbe a la sangre y cuando no se produzcan las sustancias adecuadas para su consumo, seguro que podrán hacerte pasar por muy malos momentos, es decir, provocar que tu aroma corporal tenga olor a manzanas podridas, situación que los médicos le llaman cetoacidosis, hacer que pierdas la conciencia o incluso que presentes dolores extremos en el estómago sin causa aparente. Todas estas reacciones son algunas que se podrían en determinado momento presentarse en una persona diabética que consume demasiadas comidas dulces en un lapso corto de tiempo y sin realizar ejercicio, sin mencionar la intensa sed y constantes ganas de orinar.

Controlar la diabetes es algo que puedes hacer, no temas a lo que puedan decir tus amigos cuando ya no consumas los mismos alimentos a la hora que comer con ellos o tus hijos por tratar de imponer una nueva alimentación en la casa, todo esto tendrá un efecto positivo en tu vida, que sin duda no solamente te ayudará a ti, si no que servirá de ejemplo para todos los que te rodean si también llegan a padecer diabetes.

Por otro lado, es necesario que también empieces a usar calzado cómodo, sobre todo si ya llevas varios años de tener este padecimiento. Los pies son uno de los lugares más sensibles del cuerpo y generalmente con esta enfermedad las heridas no suelen curarse fácilmente.

REMEDIOS NATURALES PARA CONTROLAR TU DIABETES DE MANERA NATURAL

Para las personas que no quieren usar medicamentos de primera instancia para controlar su diabetes o que tal vez desean prevenir la enfermedad de manera temprana, existen remedios naturales para lograr que los niveles de azúcar en la sangre se mantengan en niveles normales.



El vegetal más conocido como remedio natural para la prevención y control de diabetes es el nopal, se ha demostrado en muchos estudios científicos, que la baba del nopal produce una sustancia que simula la acción de la insulina dentro del cuerpo, permitiendo que el azúcar de las venas pueda entrar de manera más fácil dentro de las células de todos los órganos.

Puedes comer el nopal asado, en ensaladas, licuado acompañando tus desayunos o comidas como bebida e incluso existen guisados de nopal que puedes preparar para sustituirlo por la carne.

El ajo es otro de los remedios naturales conocidos por muchas personas, que han resultado efectivos para mantener los niveles de azúcar regulados, no tiene un efecto tan grande como el nopal, pero puede usarse con este para lograr un efecto más duradero.

Puedes iniciar comiéndote dos o tres dientes de ajo al día según lo tolere tu estómago o licuarlos con el nopal y formar una bebida que tendrás que tomar de manera rápida para que no se pierdan las propiedades del ajo, ya que las sustancias que contienen este alimento suelen degradarse casi de inmediato cuando tienen contacto con el aire.

El ajo es además un antibiótico natural y su uso está muy justificado en las personas que tienen años con la enfermedad para prevenir cualquier tipo de infección en estas áreas, aun cuando se usen medicamentos.

DIABETES CONTROLADA DE FORMA NATURAL

Otro de los remedios naturales que se pueden utilizar para poder mantener el azúcar de la sangre en niveles normales es la fruta llamada noni, esta, es muy famosa en países de Latinoamérica y está tomando interés por parte de la industria farmacéutica debido a sus propiedades extraordinarias con las cuales, se puede controlar la diabetes a largo plazo de manera efectiva y natural.

Todos los remedios naturales antes mencionados, deben ser complementados con una alimentación en la cual predominen las verduras, es decir, en vez de comerte un filete grande de carne, cámbialo por un plato de verduras al vapor o de soya, además, el refresco puedes intercambiarlo por tu bebida de nopal que te ayudará a controlar los niveles de azúcar que vienen con esta comida.

El ejercicio por su parte, es una de las cosas que complementará estos remedios de manera efectiva, ya que con el ejercicio se aumenta la absorción de todos los nutrientes y sustancias de las frutas y verduras ya mencionadas hacia todos los lugares del cuerpo.

EL EJERCICIO, LA MEJOR FORMA PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD

Las enfermedades como la diabetes afortunadamente tienen la característica de poder prevenirse o retrasarse. Muchas personas no creen que en un futuro podrán padecer la enfermedad, de hecho, muchas veces hasta se ríen y lo toman con gracia.

Existen muchas personas además que por experiencia con amigos y familiares que padecen la enfermedad, desean aprender formas en las cuales puedan retrasar la llegada de tal mal. Es por eso que buscan en el Internet, dentro de libros e incluso en programas de televisión, estrategias para lograr tener una vida más saludable.



El mejor remedio recomendado por los médicos para retrasar la llegada de la diabetes o incluso para que esta no pueda aparecer en la vida es el ejercicio, sí, el ejercicio físico ya sea cardiovascular o un poco más pesado, es la herramienta más poderosa que vas a tener para poder superar de manera natural la enfermedad, aun si ya la padeces, con cuarenta minutos o más al día que realices de ejercicio, podrás lograr que el azúcar de tu sangre se

mantenga en los niveles normales.

Las personas diabéticas que realizan ejercicio constantemente incluso pueden llegar a ya no utilizar las pastillas que los médicos les recetan, esto, es de gran beneficio para cualquier persona, ya que el ejercicio hace que por sí misma el azúcar pueda entrar en el interior de las células de los diferentes órganos del cuerpo incluso muchas veces sin tener que utilizar insulina, lo cual es de gran beneficio, puesto que es una de las maneras naturales para poder tener los niveles de azúcar en niveles óptimos.

DIABETES CONTROLADA DE FORMA NATURAL

Las personas diabéticas que realizan ejercicio de manera constante, tienen más posibilidades de evitar el daño en sus ojos, pies y riñones, e incluso de sufrir la tan odiada impotencia sexual que afecta a largo plazo tanto a hombres como a mujeres.

El ejercicio también promueve la reparación de todos los tejidos del cuerpo y que al mismo tiempo de vez en cuando puedan disfrutar de una comida de la que solían probar antes de ser diabéticos.

Los enfermos de este mal también logran mediante el ejercicio poder librarse del uso de la insulina a largo plazo, asimismo, el ejercicio ayuda en gran manera a que el órgano encargado de este proceso pueda dejar de producir tal sustancia en exceso en las personas obesas, cuyo principal problema es que su exceso de tejido graso les provoca una resistencia general para utilizar la energía del azúcar.

Promueve el ejercicio, puedes hacerlo en tu casa con tus familiares, con tus amigos e incluso formar un club de personas con diabetes que se reúnen para hacer aerobics o ejercicios similares, con esto lograrás meterte más de lleno en la conservación de tu salud controlando tu enfermedad, asimismo, lograrás hacerlo una muy buena rutina. Si antes utilizabas todo ese tiempo libre para estar frente al televisor ahora podrás utilizarlo para realizar rutinas deportivas para cuidar tu salud.

DISMINUCIÓN DE PESO = DISMINUCIÓN DE TENER DIABETES

Seguramente habrás escuchado que las personas que suelen ser gorditas también suelen ser diabéticas, pero tal enfermedad no se les nota hasta que de la noche a la mañana empiezan a bajar de peso sin explicación. Todo mundo pensaría que dichas personas están visitando a algún especialista que les da medicamentos para bajar de peso y que incluso les está funcionando de maravilla, nada más lejano a la realidad.

Las personas obesas tienen riesgo elevado de padecer diabetes y no suelen darse cuenta de ello hasta que la misma enfermedad les hace desaparecer el sobre peso de manera súbita y peligrosa.



Las personas con sobrepeso que llegan a desarrollar la enfermedad bajan de peso debido a que en vez de utilizar el azúcar de sus sangre empiezan a utilizar la grasa de su cuerpo para obtener energía, es como si fuera un mecanismo en el cual las células de todos los órganos llegan al punto en que por lo difícil de obtener azúcar para tener energía deciden mirar a otro lado para hacerlo, tal decisión de sus células pudiera parecernos beneficiosa en cierto momento.

Sin embargo, es el paso más peligroso, debido a que cuando el cuerpo empieza a consumir sus propias grasas empieza a despedir sustancias muy ácidas que crean daños muy serios a todo el cuerpo en especial al corazón, al mismo tiempo el azúcar empieza a acumularse cada vez más dentro de las venas trayendo como consecuencia que pueda perderse la conciencia al mismo tiempo que se sufren otros ataques.

Los médicos han recomendado bajar de peso a las personas obesas para evitar de manera efectiva tales condiciones provocadas por la diabetes. El bajar de peso mediante el ejercicio evita que las personas obesas de la noche a la mañana puedan sufrir las consecuencias de ser diabéticos con riesgo de desarrollar complicaciones en cualquier momento.

DIABETES CONTROLADA DE FORMA NATURAL

El ejercicio al igual, promueve que estos eventos se retrasen en los obesos que ya son diabéticos e incluso que puedan llegar al punto de no utilizar los medicamentos con tanta frecuencia, la base de todo esto está fundamentada en que las células mediante el ejercicio empiezan a fabricar sustancias que permiten que el azúcar entre a su interior incluso sin la insulina y sobre todo el efecto se mantiene a mediano plazo, siempre y cuando no se deje de practicar el ejercicio de manera constante.

Se puede bajar de peso de manera natural además cambiando los hábitos alimenticios, dejando de consumir comidas grasas (tortas, hamburguesas, pizzas, etc), cambiándolas por verduras y frutas, sobre todo las que puedan contener nopal, noni, ajo, apio y kiwi.

Si combinas el ejercicio con un cambio de hábitos alimenticios, lograrás bajar de peso y activar a tus órganos para que puedan evitar de manera indirecta la aparición de la diabetes en tu vida. No temas hacerlo, eso es algo posible y ya existen muchas personas alrededor del mundo que han comprobado este hecho, tú puedes la diabetes controlada de manera natural y efectiva, evitando a la vez gastar cantidades exageradas de dinero en hospitalizaciones y medicamentos como la insulina.

CONCLUSIÓN

Espero que todas las recomendaciones y consejos que leíste puedan ayudarte a lograr una vida feliz sin complicaciones de la diabetes.

Si quieres aprender todavía más sobre un método efectivo para revertir la diabetes en 30 días, puedo recomendarte que leas “**Libre de Diabetes**”, una vez que lo conozcas estarás feliz por empezar cuanto antes...

Yo quiero que puedas revertir la diabetes como usted lo desea. Hoy es el día ideal para empezar!

Si tienes algunas preguntas que deseas hacerme, puedes ingresar al sitio web y allí podrás contactar rápidamente conmigo:

>> www.LibreDeDiabetes.com << Click Aquí

Puedes empezar a ver resultados incluso hasta en menos de un mes realizando ejercicio y cambiando tus hábitos alimenticios y logrando un estilo de vida saludable.

Estoy para ayudarlo, me gustaría escuchar su historia.

Dedicado a su salud

Andrés Di Angelo
Andrés Di Angelo 
Creador Del Programa

www.LibreDeDiabetes.com