

CÓMO RECUPERAR EL CONTROL DE TU GLICEMIA

¿PREOCUPADO POR TU AZÚCAR?

El azúcar es para el ser humano el principal combustible. El aporte de azúcar al organismo es **vital**, pero cuando la glicemia es muy elevada el aporte de azúcar es **tóxico** porque deshidrata las células hasta matarlas.

Si te estás hundiendo, ¡DEVUÉLVETE AHORA!



1. ¿SOBREPESO?

El primer indicador de que estas perdiendo el control de tu glicemia es un aumento de la circunferencia abdominal superior a 80 cm para las mujeres y superior a 90 cm en los hombres. La circunferencia abdominal se mide 15 a 20 cm arriba de las caderas.

2. ¿TRIGLICÉRIDOS?

Cuando la condición sigue declinando se elevan los triglicéridos por encima 150mg/dl. Antes de perder la capacidad de "quemar" la glucosa el organismo empieza a perder la capacidad de "quemar" las grasas. Cuando esto pasa se elevan los triglicéridos en la sangre y sabes que estas perdiendo el control de tu glicemia.

3. ¿GLICEMIA?

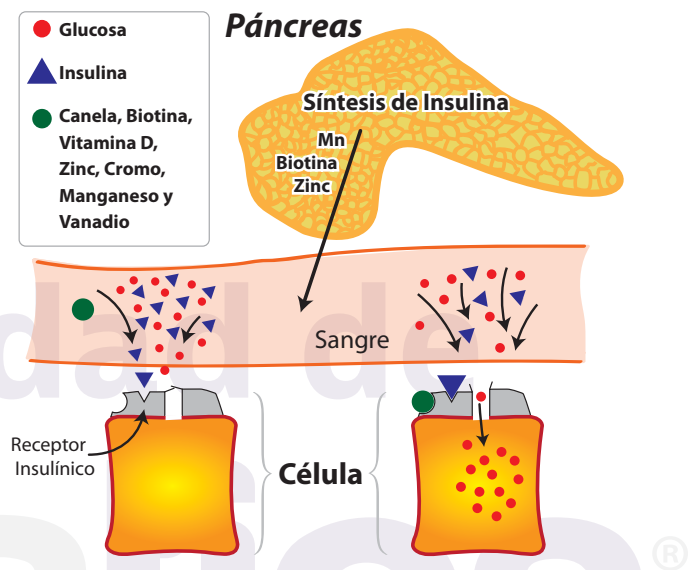
Cuando tu glicemia está baja o elevada es porque llevas un tiempo hundíendote y ya perdiste el control sobre ella. Donde sea que te encuentres en esta espiral descendente, es hora de devolvete.

EL CONTROL DE LA GLICEMIA

Para controlar la glicemia:

1. Tiene que existir un equilibrio entre la cantidad de glucosa que entra a la sangre y la cantidad que sale. La que entra viene de la alimentación y de las reservas. La glucosa que sale de la sangre entra en las células para ser consumida o almacenada.
2. El "celador" que decide si la glucosa puede entrar en la célula se llama **receptor insulínico**. A este se le pega la hormona producida por el páncreas llamada **insulina**, con el fin de hacer pasar la glucosa adentro de la célula.
3. El páncreas utiliza aminoácidos (nutrientes extraídos de las proteínas consumidas), manganeso, biotina y zinc para producir insulina y secretarla en la sangre cuando detecta una elevación de la glicemia. El propósito de la insulina es bajar la glicemia haciendo entrar la glucosa en las células.

4. El receptor insulínico (“el celador”) reconoce la insulina y deja entrar el azúcar en la célula con más facilidad cuando esta necesita “gasolina” (es decir cuando haces actividad física) y en presencia de ciertos nutrientes: cromo, manganeso, vanadio biotina, vitamina D y algunas sustancias proveniente de plantas como la canela. Cuanto más sensible es el receptor insulínico a la presencia de la insulina, más fácilmente se abre la puerta para dejar entrar el azúcar en la célula.



FÓRMULA PARA RECUPERAR EL CONTROL DE LA GLICEMIA

Como parte de la estrategia planteada recomendamos tomar los siguientes nutrientes tres veces por día, 30 minutos antes de comer:

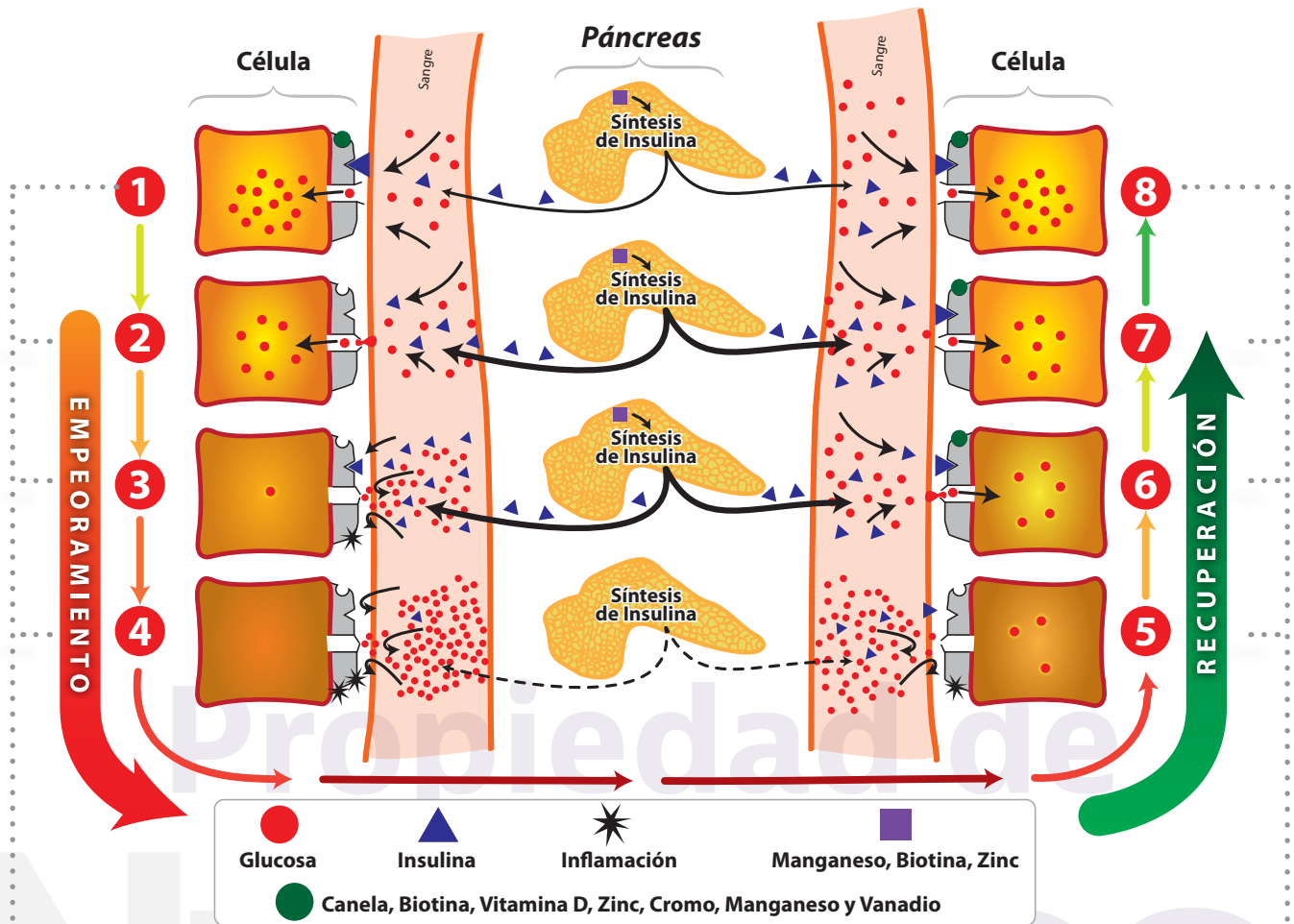
550mg de Páncreas bovino liofilizado	Fuente de material celular para el páncreas. Fuente de enzimas digestivas que cuando tomadas lejos de las comidas entran a la circulación sanguínea y ayudan a proteger las células pancreáticas de las reacciones autoinmunes y de la inflamación.
140mg de extracto de Canela en polvo	Mejora la sensibilidad del receptor insulínico. Detiene los procesos por los cuales el organismo produce glucosa a partir de otras sustancias.
1300 UI de Vitamina D3	Ayuda a detener las reacciones del sistema inmune que dañan al páncreas. Aumenta la sensibilidad del receptor insulínico. Es importante porque cuando la glicemia esta elevada los niveles de vitamina D3 caen rápidamente.
0,4mg de Biotina	Detiene la liberación de glucosa almacenada en forma de glicógeno en el hígado. Aumenta la sensibilidad del receptor insulínico. Facilita la producción de insulina.
30mg de Zinc	Facilita la secreción de insulina. Protege el organismo contra el daño que puede causar la elevación de la glicemia.
50mg de Manganeso	Aumenta la sensibilidad del receptor insulínico. Facilita la producción de insulina. Protege el organismo contra el daño que puede causar la elevación de la glicemia.
2mg de Cromo	Aumenta la sensibilidad del receptor insulínico.
0,12mg de Vanadio	Detiene los procesos por los cuales el organismo produce glucosa a partir de otras sustancias. Aumenta la sensibilidad del receptor insulínico.

Adicionalmente, recomendamos el uso de:

- Un multivitamínico para aumentar el aporte de antioxidantes.
- Un multimineral que tenga todos los oligoelementos esenciales.
- Un suplemento de aceite de krill para elevar los niveles de omega-3 y reducir la inflamación.

Puedes tomar esta fórmula sobre un período extendido sin ningún problema. Una vez hayas recuperado el control de tu glicemia, puedes tomar la mitad de la dosis de cada componente de la fórmula con fines preventivos.

PÉRDIDA Y RECUPERACIÓN DEL CONTROL DE LA GLICEMIA



PÉRDIDA DEL CONTROL

RECUPERACIÓN DEL CONTROL

- 1 La sensibilidad del receptor insulínico a la insulina es excelente, la producción de insulina es normal y la glicemia también.
- 2 La sensibilidad a la insulina está reducida por falta de nutrientes esenciales y de ejercicio. El páncreas reacciona secretando más insulina para compensar. La glicemia es menos estable.
- 3 La inflamación daña el receptor insulínico; hay resistencia a la insulina. El páncreas secreta aun más insulina para compensar; hay hiperinsulinemia. La glicemia está elevada.
- 4 La inflamación y el sistema inmune están destruyendo el páncreas, lo que resulta en una bajada de la insulina. La glicemia está gravemente elevada.

- 8 La alimentación saludable y la actividad física mantienen un equilibrio inflamatorio, inmunológico, glicémico, insulínico y energético.
- 7 La alimentación saludable y la actividad física optimizan la sensibilidad del receptor insulínico, y normalizan la producción de insulina y la glicemia.
- 6 La alimentación saludable y la actividad física mejoran la sensibilidad del receptor insulínico, sostienen la producción de insulina y reducen la glicemia.
- 5 La alimentación saludable y la actividad física bajan la inflamación, las reacciones inmunológicas y la glicemia, y mejoran la producción de insulina.

COSTUMBRES ALIMENTICIAS PARA RECUPERAR EL CONTROL DE LA GLICEMIA

1 Toma 2 litros de Agua al Día.

Es importante tomar agua natural o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloro, el flúor y otros compuestos tóxicos que están en todas las aguas potables tratadas. Recomendamos terminar de tomar el agua temprano para evitar tener que levantarse en la madrugada para orinar.

3 Elimina el consumo de bebidas con altas cargas glicémicas.



No consumas gaseosas, jugos (procesados y naturales) y bebidas alcohólicas. Nota que la cerveza, las bebidas espirituosas y el vino contienen cantidades muy elevadas de azúcares.

Podrás permitirte una copa de vino tinto ocasionalmente después de haber recuperado el control de tu glicemia..

2 Consume ÚNICAMENTE los siguientes alimentos bajos en carbohidratos

Hasta recuperar el control de tu glicemia debes consumir ÚNICAMENTE los siguientes alimentos bajos en carbohidratos: carne magra, mariscos, pescado, pollo, huevos cocidos, otros alimentos de origen animal, aguacate, ajo, brócoli, calabacín, apio, champiñones, coliflor, habichuelas, espinacas, lechugas, acelgas, rúgula, otras hojas verdes, aceites, mantequilla (no margarina), quesos, especias variadas, almendras, nueces de Brasil, nueces pacanas, avellanas, semillas de girasol y semillas de ajonjolí.

- Si alguno de estos alimentos suele enfermarte, no lo consumes.
- Si logras consumir entre 500 gramos y un kilogramo de los vegetales permitidos diariamente acelerarás tu recuperación.
- Para lograr cumplir con esta dieta tendrás que preparar tus desayunos, almuerzos, meriendas y cenas.

Esta restricción de carbohidratos te ayudará a bajar tu glicemia, lo que limitará tu necesidad de producir insulina y mejorará la sensibilidad del receptor insulínico de todas tus células.

** Se recomienda seguir esta dieta por seis (6) semanas consecutivas antes de realizar el control de tus parámetros de análisis de laboratorio.*



4 Evita dulces, azúcar y productos con trigo

Después de haber recuperado el control de tu glicemia puedes reintroducir poco a poco en tu dieta otros vegetales, frutas, arroz integral, quinua y amaranto, pero debes seguir evitando dulces, azúcar y productos con trigo.



¡Conoce los ingredientes de tus alimentos antes de comerlos!

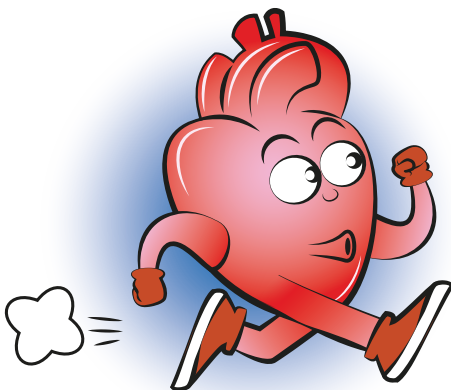
ACTIVIDAD FÍSICA

Para recuperar la sensibilidad del receptor insulínico necesitas hacer que la demanda de glucosa a nivel celular sea muy alta. Las células piden glucosa con más insistencia una vez han acabado con sus reservas propias. Lograrás generar esta situación a nivel celular con la aplicación a diario de un programa de ejercicio que incluye ejercicio aeróbico (bicicleta, elíptica, trote, tenis, fútbol, remo o natación) y ejercicio anaeróbico (entrenamiento con pesas, resistencia, Pilates o escalada).

Una sesión típica puede consistir de 10 minutos de ejercicio aeróbico para comenzar, 30 minutos de ejercicio anaeróbico y otros 10 minutos de ejercicio aeróbico para terminar.

Si durante la sesión de ejercicio sientes un desaliento es porque a tus células les está faltando glucosa mientras sensibilizan su receptor insulínico para dejar entrar más glucosa. Cuando esto pasa durante una sesión de ejercicio es recomendable bajar el ritmo, pero continuar hasta volver a sentirte energizado y subir el ritmo nuevamente.

Esto suele pasar únicamente en los primeros días de aplicación del programa. Si la ocurrencia de tal desaliento persiste después de la primera semana, es mejor que tomes 500mg de L-carnitina dos veces por día para favorecer la combustión de grasas como fuente de energía. Asegúrate de estar tomando el aceite de krill antes de iniciar con la L-carnitina.



ANÁLISIS DE LABORATORIO

Habla con tu médico para medir los triglicéridos, la insulina y la glicemia, y descubre la gravedad de tu condición.

EL CIGARRILLO

El tabaquismo empeora la resistencia a la insulina. Dejar el cigarrillo es un primer paso muy importante en la recuperación del control de la glicemia.

DROGAS FARMACÉUTICAS AGRAVANTES

Las siguientes drogas farmacéuticas pueden causar o agravar las disfunciones relacionadas a la disglucemia: antiepilépticos (ácido valproico), drogas psiquiátricas, algunos diuréticos (tiazidas), algunos antihipertensivos (beta bloqueadores) y corticoesteroides. Puedes consultar el directorio en nuestra página web para contactar un especialista de Medicina Funcional.



EL ESTRÉS EMOCIONAL Y LA DISGLICEMIA

El organismo tiende a alterar su glicemia cuando se encuentra en un estado fisiológico asociado a la sensación de ansiedad o de desesperación. Tal estrés emocional eleva la producción de una hormona llamada cortisol, que aumenta la glicemia y a su vez reduce la sensibilidad del receptor insulínico. En tales condiciones emocionales uno tiende a comer más azúcar lo que agrava la condición. Si sientes ansiedad o desesperación con frecuencia, descubre cuales son las habilidades que debes desarrollar para lograr salir de las situaciones causantes. Busca libros, cursos y ejercicios prácticos para ganar estas habilidades. Estudia nuestro folleto llamado: CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS, disponible en nuestra página web.