

la biblioteca  
del benessere



Dottor Gabriel Cousens

ESTRATTO  
GRATUITO

# CURA

*il tuo*

# DIABETE

IL RIVOLUZIONARIO  
PROGRAMMA DI  
21 GIORNI



## COSA DICONO DEL LIBRO (EDIZIONE PRECEDENTE)

«Ci sono abbondanti evidenze del fatto che i diabetici, perfino di lunga data, possano migliorare drasticamente la propria salute – e in pratica far regredire la malattia. Gabriel Cousens ci spiega come affrontare questa patologia con gli interventi sullo stile di vita, mostrando come una dieta vegana e povera di grassi possa salvarci la vita. *Cura il tuo diabete* è uno straordinario strumento che ci guida nel viaggio verso la lotta contro il diabete e alla riconquista della salute».

- **Dottor Neal Barnard,**

Physicians Committee for Responsible Medicine

«Con questo libro Gabriel Cousens entra nel novero dei principali medici-guaritori del mondo. Sintesi dei suoi 35 anni di esperienza clinica, *Cura il tuo diabete* presenta un approccio olistico pratico, completo ed efficacissimo per trattare e curare una malattia molto diffusa. Il suo è il maggior contributo per il trattamento del diabete che io abbia trovato nei quarant'anni dalla mia formazione medica».

- **Dottor Rob Ivker,**

medico osteopata, ABIHM, cofondatore ed ex presidente dell'American Board of Holistic Medicine e autore di *Sinus Survival*

«In quanto medico che cura il diabete da quasi trent'anni, posso affermare con certezza che i protocolli medici standard e la gestione di questa patologia sono non solo inappropriati, perfino assurdi. In netto contrasto, Gabriel Cousens ha sviluppato un protocollo per restituire con successo la salute e il benessere ai diabetici, risparmiando loro il dolore e il supplizio di amputazioni non necessarie e inevitabili, obesità, cecità e morte prematura. Se rispettate, queste raccomandazioni restituiscono ai diabetici la libertà dalla malattia e li arricchiscono quanto a qualità della vita».

- **Dottor Daniel Nuchovich,**

direttore del Jupiter Gardens Medical Center  
e del Jupiter Institute of Healing Arts

«Gabriel Cousens si è chiaramente affermato come l'autorità medica mondiale sul diabete. È dimostrato che il suo programma Albero della vita può annullare completamente il diabete di tipo 2 e migliorare nettamente la condizione dei diabetici di tipo 1».

- **David Wolfe,**

autore di *Superfoods* e *Eating for beauty*

«Il bello del libro di Gabriel Cousens è che l'autore non sta semplicemente presentando un'interessante teoria: le persone da lui curate per il diabete sono la prova tangibile dell'efficacia del suo metodo. Le verità di questo libro sono un insidioso attacco alla malattia; sono una sensata scelta di vita per tutti gli esseri umani».

- **Rivista «The Mother»**

«Stracolmo di informazioni e riferimenti agli studi e ad altri documenti scientifici che fanno girare la testa. Anni di instancabile ricerca scientifica di [Cousens] per la comunità dei cibi vivi sono un dono prezioso per chi è alla ricerca di uno stile di vita più sano. Nel complesso, *Cura il tuo diabete* è un libro eccellente per la biblioteca di un crudista».

- **Raw Food Right Now!**

«*Cura il tuo diabete* è una guida approfondita che non serve a vivere con il diabete ma insegna come vivere senza. Si tratta di adottare una Cultura della vita piuttosto che una Cultura della morte. Leggendo questo libro, non aspettatevi un approccio con moderati cambiamenti allo stile di vita – togli questo, aggiungi quest'altro; è questione di una totale trasformazione fisica e spirituale».

- **Spiritualitea.com**

# PREFAZIONE 1

- **Robert Ivker,**

medico osteopata, ABIHM

Cofondatore ed ex presidente dell'American Board of Integrative Holistic Medicine

Ex presidente della American Holistic Medical Association

Autore del bestseller *Sinus Survival*

**E'** una gioia e un onore sostenere questa rivoluzionaria opera del dottor Gabriel Cousens. Conosco bene il suo lavoro da quasi vent'anni, da quando divenni presidente della American Holistic Medical Association nel 1996. Ho visitato in varie occasioni il suo Tree of Life Center U.S.; seguito le sue conferenze e i suoi laboratori, e indirizzato gli pazienti. Quale direttore dell'American Board of Holistic Medicine Annual Review Course, l'ho invitato a partecipare come membro di facoltà. Le sue presentazioni erano quasi sempre incentrate sui profondi benefici terapeutici derivanti da una dieta a base di cibi biologici e vivi, dalle pratiche di respirazione consapevole, dalla gestione dello stress, dalla meditazione e dalla vita in armonia con la natura. I ben documentati risultati delle sue terapie con una grande varietà di condizioni croniche erano un cambiamento di paradigma per la maggioranza dei medici partecipanti. Anche allora stava già assistendo a risultati costantemente positivi nella cura dei pazienti diabetici. Lo considero parte del gruppo ristretto di pionieri, capofila e maestri della nuova specialità di Medicina olistica integrativa. Si può davvero dire che lui percorra concretamente la via indicata a parole. Il suo modello è per me una fonte di ispirazione sia personale sia professionale, e ha contribuito alla mia salute ottimale e al nome scelto per la mia pratica attuale: Medicina pienamente vitale.

Il brillante lavoro svolto dal dottor Cousens per la seconda edizione del suo *Cura il tuo diabete* va ben oltre il libro originale, pubblicato nel 2008. È sostanzialmente un nuovo libro. Qui, l'autore introduce il concetto di sindrome diabetica cronico-degenerativa (SDCD, in inglese *Chronic Diabetes Degenerative Syndrome* o CDDS), rivelando così un modo nuovo e clinicamente utile di comprendere il processo di invecchiamento degenerativo cronico denominato "diabete". In questo processo c'è una continuità tra lo squilibrio di zuccheri nel sangue – che supera i 100 raggiungendo il picco glicemico – il prediabete e infine il diabete conclamato. Questa chiara descrizione del processo degenerativo progressivo, che il dottor Cousens ha clinicamente e metodicamente documentato nella propria pratica, ci fa capire molto chiaramente come annullare gli effetti.

È utile rendersi conto che il diabete è un invecchiamento accelerato che letteralmente può sottrarre 10-19 anni di vita e, per molte persone, ridurre la qualità della vita per decenni. Contrassegnando questa sindrome progressiva degenerativa, e descrivendola, il dottor Cousens ci offre un modo per identificarla e farla regredire – perfino il tipo 1, cosa apparentemente impossibile.

Ovviamente, il fatto di poter comprendere il processo e di avere il modo di invertirlo, ha un impatto significativo sulla nostra capacità di ottimizzare la transizione da un doloroso processo degenerativo di invecchiamento a un processo di longevità sano e relativamente esente da dolori. Il dottor Cousens definisce il diabete di tipo 2 come un processo di invecchiamento degenerativo cronico accelerato, che è principalmente un degradamento tossico genetico ed epigenetico, risultante in una disregolazione leptinica, insulinica e/o metabolica (con squilibri di proteine, lipidi e carboidrati), e guidato da un processo infiammatorio cronico. Questa illuminante definizione ci dà l'opportunità di intervenire clinicamente e prevenire questa malattia non solo su base individuale, ma anche su base nazionale e mondiale. Il segreto per fermare questo processo infiammatorio, come evidenzia il dottor Cousens, sta nel comprendere che all'origine di tutto c'è una dieta tossica. Si tratta prevalentemente di un'alimentazione ricca di zuccheri (carboidrati semplici e complessi), di grassi animali cotti e di lipidi trans, e povera di fibre. I principali colpevoli sono la farina e lo zucchero bianchi, lo sciroppo di fruttosio, e un assortimento di cibo spazzatura e bibite gassate molto zuccherate. A ciò si aggiunge uno stile di vita segnato da obesità, mancanza di esercizio fisico, stress ed esposizione generale a sostanze tossiche (compresi pesticidi, erbicidi, veleni chimici e metalli pesanti), e accelerato da carenze di minerali, antiossidanti e vitamine.

Inoltre la costante esposizione alle radiazioni (come quelle di Fukushima, di uranio impoverito, dei body scanner e dei contatori telegestiti) e all'elettrosmog causa danni al DNA e alla tiroide, aumentando ulteriormente la pandemia mondiale di diabete. Un segnale che sia in corso una più grave degenerazione è dato dall'insorgere della resistenza all'insulina e alla leptina. Questo processo di invecchiamento cronico è complicato dai programmi di memoria epigenetica tossico-degenerativa. Questa memoria metabolica tossica, sottolinea il dottor Cousens, deve e può essere disattivata per bloccare una costante degenerazione cardiovascolare, retinica, renale, neurologica, cerebrale e retinica. Pare sia questo il segreto del suo successo non solo nella cura e prevenzione del diabete, ma anche nell'invertire alcuni dei sintomi più pericolosi di questa malattia.

L'innovazione dello studio condotto dal dottor Cousens su 120 persone sta nell'aver sviluppato un approccio dietetico semplice ma efficace usando una dieta con questa composizione calorica: 25-45% di carboidrati complessi da vegetali vivi (verdure a foglia, germogli e ortaggi); 25-45% di grassi vegetali crudi; 10-25% di proteine vegetali. Dalle sue spiegazioni emerge che una dieta composta per il 100% da cibi vivi e vegetali è il segreto del successo del suo approccio alimentare nella cura del diabete. I risultati di questo metodo piuttosto semplice e specifico sono semplici e straordinari. Incredi-

bilmente, il 61% dei diabetici non insulino-dipendenti elimina i farmaci e guarisce in solo tre settimane. In 3 settimane il 24% dei diabetici di tipo 2 insulino-dipendenti (paragonabili ai diabetici di tipo 1 nel senso che il loro organismo non riesce a produrre abbastanza insulina) non utilizza più insulina e ha valori ematici di glucosio a digiuno inferiori a 100. Ancora più straordinario è il fatto che il 21% dei diabetici di tipo 1, quelli che secondo ogni scuola medica sono impossibili da curare, è in grado di fare a meno dell'insulina e di mantenere la glicemia a digiuno al di sotto di 100 nel breve periodo di 21 giorni. Chiaramente il dottor Cousens ha decifrato il codice del diabete, e in questo libro offre un nuovo, sofisticato approccio – basato sui suoi risultati clinici positivi – per guarire sia il diabete di tipo 1 sia quello di tipo 2. Potrebbe essere perfino la base per far regredire il diabete di tipo 3, o malattia di Alzheimer, e altre malattie associate con l'invecchiamento.

Questo libro è un grande regalo e un'eccellente guida per qualsiasi diabetico desideroso di dedicarsi alla cura di una condizione con cui – lo hanno convinto di questo – «deve convivere e che alla fine lo ucciderà». Purtroppo questa è ancora la convinzione della maggior parte dei medici convenzionali. Tuttavia il dottor Cousens ci ha offerto un modello affermato per guarire l'invecchiamento accelerato patologico (o SDCD), applicabile con successo non solo al diabete, ma anche all'intero meccanismo di invecchiamento. Il segreto sta nel trasferire l'opera del dottor Cousens incentrata sul diabete in programmi nazionali a livello globale, non solo per prevenire e curare il diabete ma anche per ottimizzare il processo di longevità per tutti. Anche se questo libro non parla nello specifico di invecchiamento al di là degli aspetti dietetici, il dottor Cousens tiene conferenze a livello mondiale sul modo di proteggere non solo i diabetici, ma chiunque stia invecchiando. Nel complesso, riguardo all'invecchiamento, c'è ben altro oltre alla dieta – il primo punto che il dottor Cousens evidenzia nelle sue conferenze – tuttavia, nella difesa dal diabete e perfino nella sua guarigione l'approccio alimentare è fondamentale, e può essere integrato nelle politiche nutrizionali internazionali.

È esattamente quello che il dottor Cousens sta facendo con la sua comprensione del diabete. Ha già fondato centri *no profit* dove si insegna nutrizione, prevenzione del diabete ed educazione sanitaria negli Stati Uniti, in Nigeria, in Ghana, in Etiopia, in Camerun, in Messico, mentre altre nazioni pazientemente attendono di lavorare con lui. Questo volume fornisce moltissime informazioni e dei fondamenti, basati sulla sua esperienza clinica, per prevenire e trattare il diabete nel mondo. In questo senso il libro non è soltanto eccezionale dal punto di vista teorico e rivoluzionario dal punto di vista clinico, ma fornisce anche all'umanità gli strumenti per prevenire e guarire la piaga del diabete, che affligge approssimativamente 366 milioni di persone, causando una morte ogni 7 secondi e la sofferenza di milioni di persone per gli esiti debilitanti e cronici che questa malattia comporta. Questo libro è uno straordinario contributo al rapido ristabilimento e alla costante evoluzione della salute su questo pianeta.

## PREFAZIONE 2

- **Brian Clement,**

naturopata, esperto di medicina naturale, *Legal Nurse Consultant*  
Direttore dell'Hippocrates Health Institute

**C**ura il tuo diabete è una raccolta ben scritta e concisa di solida ricerca, di suggerimenti dettati dal buon senso e di esperienza clinica che illustrano un metodo provato di prevenire e sradicare il diabete. Questo libro è indubbiamente uno dei più significativi – se non il più significativo – che sia mai stato scritto per affrontare questa malattia. Il dottor Gabriel Cousens è un professionista altruista che offre un messaggio sentito e stimolante, e un programma pratico che, prendendo spunto dalla mia esperienza ultraquarantennale, porta a una rapida e permanente eliminazione del diabete di tipo 2 nelle persone che scelgono di assumersi la responsabilità del proprio modo di vivere. Potenzialmente, il programma è anche in grado di produrre significative riduzioni dei dosaggi di insulina per i diabetici di tipo 1. Il diabete di tipo 2 è direttamente collegato allo stile di vita scelto; non merita che vengano spesi miliardi di dollari per ricerche che lo riguardano, per lo sviluppo di cure, per la commercializzazione e per le istituzioni che proteggono interessi corporativi e governativi e i loro profitti industriali. Il diabete e la promozione di una “cura” dipendente dai farmaci da parte delle aziende farmaceutiche multinazionali e della comunità medica sono le vere epidemie globali che stanno distruggendo la possibilità di una vita sana, senza farmaci, per milioni di persone in tutto il mondo. Mantenere la salute è molto più semplice di quanto viene riferito nelle riviste di medicina e dai media convenzionali, e il dottor Cousens è un maestro nel mostrarci come. *Cura il tuo diabete* è una lettura essenziale per chiunque desideri una salute duratura e la salvezza per la generazione attuale e quelle future che desiderano essere libere dal diabete.

INTRODUZIONE

# GUARIRE IL DIABETE UNA PRESA DI COSCIENZA








«La società viene sempre colta di sorpresa da ogni nuovo esempio di buonsenso».

- **Ralph Waldo Emerson**

«Nessun medico può dire mai che una malattia è incurabile. Dirlo è bestemmiare Dio, bestemmiare la Natura e disprezzare il grande architetto della Creazione. Non esiste malattia, per quanto terribile, per la quale Dio non abbia fornito la cura corrispondente».

- **Paracelso**

«Dovrebbe essere un segreto professionale, ma ve lo dico lo stesso. Noi non facciamo altro che aiutare e incoraggiare il medico dentro di noi».



- **Dottor Albert Schweitzer**

**Q**uesta seconda edizione è scritta con oltre 120 diabetici di tipo 1 e 2 del nostro programma, contro gli 11 della prima edizione. Questi 120 e passa diabetici mi hanno fornito una comprensione molto più profonda di quella che io chiamo “sindrome diabetica cronico-degenerativa” (SDCD). La mia esperienza clinica con queste 120 persone mostra che il diabete di tipo 2 è una malattia curabile. Anche se gli insegnamenti della medicina allopatrica etichettano il diabete di tipo 1 e quello di tipo 2 come incurabili, dalla mia attuale esperienza clinica con gli ultimi 120 pazienti emerge che in 21 giorni il 61% di affetti da diabete mellito di tipo 2 non insulino-dipendente (NIDDM) e il 24% di affetti da diabete mellito di tipo 2 insulino-dipendente (IDDM) sono guariti – cioè con glicemia a digiuno sotto i 100 e niente farmaci. E tra i diabetici di tipo 1, approssimativamente il 31,4% ha potuto fare a meno dell’insulina in tre settimane, e all’incirca il 21% era senza insulina con una glicemia a digiuno (FBS) inferiore a 100. Dopo i miei 40 anni di esperienza clinica come medico olistico – e dopo l’esperienza dei centri terapeutici di cibi vivi a partire dagli anni Venti del Novecento, quando il dottor Max Gerson guarì Albert Schweitzer dal diabete con tali alimenti – il fatto che il diabete sia una malattia curabile è risaputo tra le comunità che si nutrono di

cibi vivi. Il diabete non è una sentenza immutabile; non è la nostra condizione naturale, ed è diventato un problema di proporzioni pandemiche solo dagli anni Quaranta del secolo scorso. Il termine pandemia deriva dal greco *pan-*, che significa “tutto”, e *demos*, cioè “gente, popolo”; quindi “*pandemos*”, o “tutta la gente”. Si tratta di un’epidemia di grande diffusione, che colpisce un’intera regione, un continente o il mondo. Questo libro offre una nuova comprensione e una nuova teoria per osservare in profondità le cause all’origine del diabete – che ora etichetto come SDCD – sia a livello personale sia di pandemia globale. Conferma al lettore che c’è un coerente processo scientifico per ottenere una rapida guarigione dalla sofferenza di una fisiologia diabetica verso una fisiologia gioiosa e sana.

Anche se molte persone hanno una predisposizione genetica per il diabete di tipo 2, le vere cause (che attivano la potenziale fisiologia genetica del diabete) si trovano in uno stile di vita personale e sociale e nella dieta: sono questi a tirare il grilletto della malattia. Fanno parte di questi fattori diabetogeni, a livello di responsabilità individuale: un’alimentazione ricca di carboidrati raffinati semplici e complessi; elevate quantità di proteine animali cotte e di grassi saturi; gli acidi grassi trans derivati dalla cottura di questi alimenti, ma anche e soprattutto dalla frittura di oli ad alta temperatura e dall’idrogenazione, quindi anche di origine vegetale; cibi poveri di fibre; bevande a base di caffeina; il fumo; la mancanza di affetti e di attività fisica; lo stress elevato; passare il tempo davanti alla TV. A livello planetario, i fattori che contribuiscono alla diffusione del diabete comprendono: vivere in un ambiente degradato in cui aria, acqua e terra sono, come riferisce l’agenzia statunitense per la protezione ambientale (EPA), carichi di 70.000 diversi composti chimici, metalli pesanti, prodotti chimici per l’agricoltura e altre sostanze tossiche – 65.000 delle quali sono potenzialmente rischiose per la salute. L’Environmental Defense Council riferisce che ogni anno nell’ambiente vengono rilasciate oltre 1.800.000 tonnellate di sostanze chimiche, tra cui 32.400 tonnellate di cancerogeni noti. Inoltre, viviamo in un ambiente mentale ed emozionale carico di messaggi di stress e di morte provenienti dai media, con notizie di guerre e terrorismo che infettano costantemente il pianeta. Queste condizioni degenerate, lo stile di vita e una dieta ricca di carboidrati e *junk food*, all’origine del diabete, provengono da queste moderne realtà create dell’uomo, che collettivamente chiamiamo Cultura della morte.

Al livello più profondo, la cura consiste nell’allontanarsi dallo stile di vita globale e personale della Cultura della morte per abbracciare il modo di vivere della Cultura della vita. A livello personale significa scegliere di vivere in un modo che promuove la vita e il benessere per se stessi oltre che per il pianeta. Significa creare una dieta e uno stile di vita in cui ci sia, in modo naturale, un’incidenza minima o nulla di diabete. Individualmente, ciò significa un regime: basato su alimenti bio con indice glicemico moderatamente basso; con un apporto da basso a moderato di carboidrati di sola origine vegetale (25-45%, principalmente da vegetali a foglia verde, ortaggi

verdi e germogli); con almeno l'80% di cibo vivo; con un tenore di minerali elevato; il 25-45% di lipidi crudi di origine vegetale (niente proteine e grassi animali, né grassi trans di origine animale o vegetale); con il 10-25% di proteine; a basso indice insulinico; ben idratante; individualizzato; a basso apporto calorico. Perché questo tipo di dieta abbia successo, occorre una cucina sostenibile per tutta la durata della vita di una persona, pietanze preparate e mangiate con amore. Dal punto di vista collettivo, significa creare una cultura globale in cui tutte le persone abbiano accesso ad acqua pulita, cibo sano e biologico, a un alloggio adeguato e a un ambiente di vita libero da sostanze chimiche e inquinanti. Guarire il diabete in questo contesto personale e globale è un atto di amore per se stessi e per il pianeta vivente. Questo amore è un'espressione della Cultura della vita.

L'insegnamento di questo libro è che l'umanità è stata creata per essere dinamica, vitale e sana. Come dice il *Deuteronomio* 30,19 da 3400 anni, «Io ti ho posto davanti la vita e la morte, la benedizione e la maledizione; scegli dunque la vita, perché viva tu e la tua discendenza» [Citazioni tratte dalla *Bibbia Multimediale* di CEI, Conferenza Episcopale Italiana, 2014. *N.d.T.*]. Le cose non sono cambiate. L'umanità ha ancora una scelta. Questo libro riguarda la responsabilizzazione degli individui, dei professionisti della salute, come pure dei rappresentanti della politica nazionale e globale, affinché ognuno faccia questa scelta. Anche nelle circostanze più avverse, per le nazioni e gli individui motivati è ancora possibile guarire con il "Programma di guarigione dal diabete del dottor Cousens - Un approccio olistico" come atto di amore e consapevolezza.

L'ispirazione per questo libro arrivò con un film sul diabete e sul cibo vivo (*Simply raw: reversing diabetes in 30 days*), realizzato al Tree of Life Rejuvenation Center U.S. a Patagonia (Arizona) [versione italiana: *Crudo & semplice. Fermare e guarire il diabete senza farmaci e insulina*, Macrovideo, 2012, *N.d.T.*]. L'idea originale era produrre una pellicola che mostrasse gli effetti di 30 giorni di dieta crudista. Sugerii vivamente che sarebbe stato molto più interessante per il pubblico generico assistere a un film sugli effetti del cibo vivo sugli individui diabetici della Cultura della morte del McDonald. Basandomi sulla mia esperienza clinica nella guarigione naturale dal diabete di persone motivate, era certo che tali principi e tale approccio funzionassero con questo gruppo più tipico di diabetici. Sembrava un'interessante esplorazione di come sarebbe andata con persone del tutto estranee alla cucina a base di cibi vivi e a un diverso modo di vivere. I risultati furono sorprendenti. Dei sei che iniziarono il programma, solo uno rinunciò. Il quarto giorno quattro di loro potevano fare a meno di insulina o farmaci ipoglicemici, mentre un diabetico di tipo 1 aveva cominciato a diminuire le sue 70 unità al giorno di insulina e stava procedendo verso le 5 unità, che raggiunse alla fine del mese. Dopo due settimane di programma, l'altro dei due diabetici di tipo 1, di cui troverete più avanti il grafico con la glicemia a digiuno e a cui fu diagnosticata la malattia dai medici in ambito ospedaliero, scese da 20 unità di insulina e una glicemia di ben 300 a una normale glicemia a digiuno

di 73; negli ultimi otto anni, si è mantenuto a un livello di circa 85-90. Fino alla pubblicazione di questo libro nel 2012, otto anni dopo, non ha avuto ricadute della malattia. Un altro partecipante, che aveva una grave neuropatia agli arti inferiori, insensibilità allo scroto e ai piedi, soffriva di deterioramento mentale e confusione e si stava preparando all'amputazione di un piede, guarì completamente dalla neuropatia e acquisì più chiarezza mentale. Inoltre i tessuti del piede guarirono e i livelli ematici del glucosio rientrarono nella normalità dopo le prime due settimane. In questo programma, la scomparsa della dolorosa neuropatia è un fenomeno comune. Due delle donne, che vivevano con una glicemia di oltre 300 con i farmaci, videro crollare i livelli ematici a 109 e 111 alla fine del mese, senza medicine. Dopo un mese la maggior parte degli esami del sangue degli altri partecipanti rientrò nella normalità. Tutti avevano la mente più lucida ed erano più contenti.

Dopo 30 giorni di cibo vivo con specifici supplementi ed erbe per diabetici, verificando lo straordinario effetto sulla condizione fisica e mentale dei pazienti, e soprattutto sul loro diabete, divenne chiaro che avevo messo a punto un programma applicabile con successo a tutti i diabetici, visto che questo gruppo era rappresentativo della popolazione occidentale. Il "Programma di guarigione dal diabete del dottor Cousens - Un approccio olistico" è più efficace perfino di quanto visto nel film sul mese crudista. Con i 120 pazienti che hanno aderito al programma il rapporto di guarigione è progressivamente migliore di quello con i primi 11; io stesso sono sbalordito dell'aumento di guarigioni dal diabete di tipo 1. Letteralmente due terzi degli ultimi due gruppi di diabetici di tipo 1 ha eliminato l'insulina e ha raggiunto livelli di glicemia sotto i 100; il 31,4% dei diabetici di tipo 1 non usa insulina e i suoi livelli ematici di glucosio vanno verso i 100. Ora ho elaborato una teoria per spiegare questi risultati sensazionali, che non considero più una coincidenza.

Il programma complessivo comprende, nella prima settimana, un minimo di sette giorni di digiuno a base di succhi verdi (per il diabete di tipo 2). Questo accelera nettamente l'arresto del processo fisiologico degenerativo del diabete. Per i diabetici di tipo 1 propongo invece *smoothies* verdi di avocado a basso indice glicemico. Secondo la mia teoria, basata sulla ricerca del dottor Stephen Spindler, la restrizione calorica attivata dal digiuno accende i geni antinvecchiamento e, teoricamente, antidiabetici. Dopo questo digiuno segue una dieta interamente vegetale a base di cibi vivi, con una percentuale del 25-45% di carboidrati poco o mediamente complessi. Il partecipante è invitato a gustare piatti deliziosi, sani, curativi, unicamente vegetali e biologici. I carboidrati sono limitati alle verdure a foglia verde, agli ortaggi ricchi di fibre e ai germogli; nessuna limitazione alle proteine e ai grassi vegetali. Niente cibi industriali, spazzatura o geneticamente modificati, niente zucchero e farina bianchi. È questo lo straordinario segreto del successo del programma. Nella seconda settimana, un corso di quattro giorni spiega alla gente ad abbandonare la convinzione che il diabete sia incurabile. Le mostra anche come lasciare da parte tutti gli schemi

psicologici e le abitudini che creano lo stile di vita del diabete. La terza settimana, le persone imparano a preparare piatti a indice glicemico moderatamente basso e a cucinare in modo salutare e curativo. Poi c'è un follow-up di un anno che aiuta le persone a restare aderenti al programma. Sono compresi interventi infermieristici e una videoconferenza mensile dal vivo del dottor Cousens sul sito DrCousens.com.

Questo libro tratta la pandemia globale di diabete, le cause della malattia, il programma follow-up di sostegno, e offre una discussione approfondita delle ragioni sinergiche per cui questo programma ha tanto successo. Propone inoltre una teoria e un programma nuovi e appassionanti, utili a comprendere e annullare la sindrome diabetica cronico-degenerativa (SDCD), che è la forza propulsiva dietro il diabete di tipo 2. Nella SDCD sono comprese le dinamiche dei picchi glicemici con normale glicemia a digiuno e pure la sindrome prediabetica. L'approccio curativo di questo libro agisce su tutti i livelli di SDCD.

*Cura il tuo diabete* contiene oltre 900 voci bibliografiche. La maggior parte sono fonti di informazione primaria, comprendenti centinaia di altre pubblicazioni scientifiche dei ricercatori; coprono molti decenni e sostengono un approccio nutrizionale per la guarigione dal diabete e per una vita sana in generale. Alcune statistiche sul diabete e certi risultati delle ricerche variano. Per esempio i Centri statunitensi per la prevenzione e il controllo delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) stimano che nella nazione ci siano 27 milioni di diabetici e 57 di prediabetici. Ma il tasso di diabete nel mondo sta cambiando tanto rapidamente che ogni statistica sembra una stima bassa. Ho scelto di includere le variazioni piuttosto che fare una media. Queste mostrano lo stato delle conoscenze e dell'informazione, e non vanno interpretate come contraddizioni. Credetemi: liberandoci dalle convenzioni sociali, nutrizionali e personali che contribuiscono alla manifestazione del diabete non solo ci aiuta a guarire e ad avere una salute migliore, ma è anche un atto di amore e consapevolezza che contribuisce a una trasformazione positiva della società a più livelli. Questo approccio non porta solo alla prevenzione e alla guarigione di SDCD e diabete; descrive i fondamenti di una dieta sana, capace sia di ringiovanire sia di portare a una vita generalmente più sana, felice ed ecologica per sé e per l'intero pianeta. Ho già avviato simili programmi umanitari di Cultura della vita per la prevenzione e il trattamento del diabete in Messico, Ghana, Nigeria, Camerun, Etiopia e Nuova Guinea, per i lavoratori agricoli messicani negli Stati Uniti e i nativi americani. Ora sto procedendo verso un programma preliminare in Etiopia. Dopo aver compreso le dinamiche della guarigione naturale, è fondamentale estenderle a un approccio naturale e comunitario. Solo una domanda viene lasciata al lettore: ami te stesso e il pianeta abbastanza per volerti guarire dal diabete e aiutare il mondo a passare dalla Cultura della morte, che è la causa ultima del diabete, alla Cultura della vita, che porta amore, pace, abbondanza e salute a te e al pianeta?

Con sincere benedizioni alla tua salute, alla tua gioia e al tuo spirito,

**dottor Gabriel Cousens**

# INDICE

<b>COSA DICONO DEL LIBRO</b> .....	5
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	7
<b>PREFAZIONE 1</b> di Robert Ivker,.....	9
<b>PREFAZIONE 2</b> di Brian Clement .....	12

## INTRODUZIONE

<b>Guarire il diabete è una presa di coscienza</b> .....	13
--	----

## CAPITOLO 1

<b>La pandemia di diabete: mondo, nazioni e popoli, città</b> .....	19
Il mondo .....	20
Nazioni e popoli.....	24
Grandi città.....	35

## CAPITOLO 2

<b>Abitudini e fattori di rischio dello stile di vita diabetico</b> .....	45
Inattività .....	47
Sovrappeso e obesità.....	48
Abbondanza di grassi animali: il consumo di carne.....	51
Consumo di latticini .....	58
Iperensione e stile di vita con forte stress .....	64
Candida .....	65
Depressione.....	65
Sindrome metabolica.....	66
Tossicità dei metalli pesanti e dell'acqua potabile.....	67
Vaccinazioni e accresciuti tassi di diabete giovanile .....	72
Bevande con la caffeina .....	74
Grazie per non fumare.....	74
Diabete e invecchiamento precoce.....	76
Genetica.....	78
Arriva il diabete tipo 2.....	80
Il diabete nei bambini.....	82
Comprendere l'insulino-resistenza .....	86
Il diabete gestazionale.....	88

Il diabete associato all'Alzheimer .....	89
Le associazioni con il cancro .....	91
Riassunto del Capitolo 2 .....	91
Anticipazione del Capitolo 3 .....	93

## CAPITOLO 3

<b>Una teoria preliminare del diabete .....</b>	<b>99</b>
Carni cotte e acidi grassi trans .....	103
Quali sono i valori normali di glicemia?.....	105
Indice glicemico e insulinico .....	109
Indice di sazietà .....	110
Glicazione .....	110
Stress ossidativo .....	111
Glicemia a digiuno sotto 85 .....	112
Grassi alimentari e diabete.....	113
Diabete di tipo 1 o diabete mellito insulino-dipendente .....	121
Diabete di tipo 2 .....	123
Complicazioni croniche.....	123
La fisiologia sottile dell'insulina .....	131
Interferenti endocrini .....	134
Enzimi vivi .....	136
Enzimi proteolitici .....	138
Un approccio teorico preliminare e unificatore alla guarigione dal diabete. ....	140
Calorie con uno scopo.....	142
Le sette fasi della malattia .....	145
Riassunto del Capitolo 3 .....	149

## CAPITOLO 4

### Il Programma di guarigione dal diabete del dottor Cousens

<b>Un approccio olistico .....</b>	<b>155</b>
Fitonutrienti.....	158
Antinvecchiamento: restrizione calorica e resveratrolo .....	159
Spiegazione dei dati .....	163
Undici storie di successo .....	166
Alimenti, succhi, erbe, vitamine e minerali: un eloquente messaggio di salute.. ....	170
Eccitotossine .....	176
Dieta generale antidiabetogena .....	179
Particolari cibi antidiabetogeni .....	182
Alghe.....	189
Microalghe .....	190

Dolcificanti .....	191
Vitamine .....	191
Acidi grassi essenziali .....	198
Amminoacidi .....	201
Minerali .....	202
Tisane .....	209
Erbe .....	210
Integratori aggiuntivi per il Programma.....	216
Abitudini di vita.....	218
Riassunto del Capitolo 4 .....	221

## CAPITOLO 5

### **Il Programma di guarigione dal diabete del dottor Cousens**

#### **Un approccio olistico: nuovi risultati dagli ultimi 120 partecipanti diabetici ...231**

SDCD: una più ampia definizione del diabete .....	232
Picchi glicemici in persone con glicemia normale a digiuno.....	233
Parainfiammazione e obesità.....	241
Metabolismo insulinico e resistenza insulinica .....	247
Metabolismo della leptina e resistenza leptinica .....	252
Dieta con apporto medio-basso di carboidrati:	
perché è importante la glicemia a digiuno di 70-85 .....	260
La sicurezza di una dieta chetogenica moderata .....	262
Fruttosio e diabete.....	272
Sinergia olistica .....	277
Confronto tra diete con il 10% di grassi e con il 25-45% .....	279
I pericoli delle statine .....	281
I leggendari pericoli del colesterolo alto e dell'alto tenore di grassi .....	284
Rischi per la salute del colesterolo basso .....	292
L'importanza degli omega-3 per la salute .....	294
La relazione proteine-glucosio .....	296
Il consumo di carne aumenta il diabete .....	298
I benefici del cibo vivo.....	298
Personalizzare la dieta .....	301
Perché il “Programma di guarigione dal diabete del dottor Cousens -	
Un approccio olistico” funziona per il diabete di tipo 1? .....	301
La sinergia curativa in sintesi .....	304
Come capire se si ha la SDCD, il prediabete o il diabete .....	308

## CAPITOLO 6

### **Sulla buona strada: vivere nella Cultura della vita.....319**



Dieta sostenibile: una moda? .....	321
La moderazione uccide! .....	322
Il digiuno con i succhi verdi fa parte del programma di guarigione dal diabete... ..	326
Ricette di succhi .....	332
Modelli di comportamento per la Cultura della vita .....	332
Ulteriori supporti .....	333

## CAPITOLO 7

<b>La cucina della Cultura della vita.....</b>	<b>339</b>
Introduzione .....	340
Un consiglio affettuoso: buttate via il microonde!.....	343
Riempire il frigorifero e la dispensa per vincere.....	345
Conosci i tuoi ingredienti.....	347
Gli utensili per la preparazione dei cibi.....	353
Miscellanea di consigli.....	355
Risposte alle domande più frequenti.....	357
Alternative per la colazione, Dieta di guarigione Fase 1.0.....	358
Alternative per i pasti principali, Dieta di guarigione Fase 1.0 .....	358
Alternative per i pasti leggeri, Dieta di guarigione Fase 1.0 .....	360
Alternative per gli spuntini, Dieta di guarigione Fase 1.0.....	360
Dolci delizie light, Dieta di guarigione Fase 1.0.....	361
Alternative per la Dieta di mantenimento.....	361
Ricette per la colazione, Dieta di guarigione Fase 1.0.....	362
Ricette per i pasti principali, Dieta di guarigione Fase 1.0 .....	373
Ricette per i pasti leggeri, Dieta di guarigione Fase 1.0 .....	397
Ricette per gli spuntini, Dieta di guarigione Fase 1.0.....	424
Ricette per dolci deliziosi, Dieta di guarigione Fase 1.0 .....	428
Ricette per la Dieta di mantenimento: alternative con il 20% di pasti cotti....	432
Riflessioni conclusive.....	444

## APPENDICE

<b>Ulteriori informazioni sui programmi del dottor Cousens.....</b>	<b>447</b>
<b>GLOSSARIO .....</b>	<b>449</b>
<b>INDICE ANALITICO.....</b>	<b>457</b>
<b>L'AUTORE.....</b>	<b>472</b>
<b>NOTA DELL'AUTORE.....</b>	<b>473</b>

Dottor Gabriel Cousens

# CURA *il tuo* DIABETE

Questa nuova edizione di *Curare il diabete in 21 giorni* offre un approccio innovativo alla prevenzione e guarigione di quella che il dottor Cousens chiama **sindrome diabetica cronico-degenerativa**.

Autorità medica mondiale nel campo del diabete, il dottor Cousens espone i pericoli derivanti da ciò che mangiamo. Infatti, gran parte del cibo industriale è tra le principali cause di questa epidemia **apparentemente inarrestabile** che colpisce almeno 350 milioni di persone nel mondo.

Il *Programma di guarigione dal diabete* proposto da Cousens è tra quelli di maggior successo nel mondo: presenta un **piano di tre settimane** incentrato sull'alimentazione appropriata per la sindrome diabetica cronica degenerativa. Un metodo capace di:

- **far regredire il diabete;**
- **rendere superflua l'insulina e le medicine** associate nel giro di pochi giorni.

**Puoi trovare più di 140 ricette deliziose e sane.**

UNA GUIDA AGGIORNATA  
CHE DOCUMENTA IL PERCORSO  
PER VIVERE SENZA DIABETE



**LEGGI, GUARDA, ASCOLTA, VIVI!**  
**UNA RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLA LETTURA**  
Tanti contenuti extra per immergersi nella realtà di questo libro  
Scopri di più sul sito: [bit.ly/libro4D](http://bit.ly/libro4D)



ISBN: 978-8893193191



€ 29,00

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)