

Dr. Gabriel Cousens

Hay una  
**Cura** para la  
**Diabetes**

editorial **S**irio



## AGRADECIMIENTOS

**H**ay una cura para la diabetes es el resultado de un interesante esfuerzo colectivo que ha durado cuarenta años, realizado principalmente con aportaciones de mis pacientes, quienes han sido mis principales maestros, y con la inspiración de los pioneros del movimiento de la alimentación viva, cada uno de los cuales ha esclarecido un nuevo aspecto del enfoque de este tipo de alimentación para curar la diabetes de manera natural. Entre ellos se cuentan Viktoras Kulvinskas, quien ofreció específicamente sus nuevas percepciones sobre la importancia de la terapia enzimática para la diabetes; el doctor Brian Clement del Instituto de Salud Hipócrates, y el Reverendo George Malkmus, de Hallelujah Acres. Todos ellos aportaron su experiencia, confirmando la viabilidad de un enfoque basado en la alimentación viva para revertir la diabetes.

Durante un período de treinta años, el doctor Edmond Bordeaux Szekely (1905-1979) curó todo tipo de enfermedades, incluida la diabetes, con una dieta de alimentación viva. El doctor Max Gerson realizó algunas de las primeras y mejor publicitadas curaciones con alimentación viva, entre ellas la del doctor Albert Schweitzer, quien padecía diabetes. También quiero dar las gracias al doctor Paa-vo Airola, por compartir sus ocho años de experiencias en la curación de la diabetes. Agradezco el innovador trabajo de los doctores Neal

Barnard y John McDougall, que respalda clínicamente la eficacia de una dieta vegetal para la reversión de la diabetes.

Les doy las gracias a mis dos inspiradores, orientadores e iluminados maestros espirituales, Swami Prakashananda y Swami Muktananda Paramahansa, ambos diabéticos, que mostraron cómo es posible controlar este padecimiento con una simple dieta vegana. Expreso también mi gratitud a Joshua Sedam, mi ayudante para esta segunda edición, que es casi completamente un nuevo libro. Su trabajo permitió que esta nueva edición se concluyera de forma más rápida y completa de lo que pude haber logrado por mí mismo.

Un agradecimiento especial a mi alumna de maestría y sacerdotisa esenia Marcela Benson, ([www.holisticnutritionstudio.com](http://www.holisticnutritionstudio.com)), graduada de mi Programa de Maestría en Nutrición Espiritual, quien ayudó a llevar estas enseñanzas al mundo de habla hispana de América Central y Sudamérica, así como a España, y quien ha actualizado la formación en preparación de alimentos para la diabetes, así como las recetas y las enseñanzas de la dieta de la fase 1.0. Este esfuerzo se realizó con un profundo amor por todas las personas que querían aprender cómo curar la diabetes y buscar la sabiduría de la evolución consciente. Marcela Benson dedica su trabajo a la memoria de su padre, Ernesto Tobal, que no tuvo la buena fortuna de encontrar esta información, y a todas las madres y padres que leerán este libro y se sanarán a ellos mismos al adoptar el camino hacia la salud para sus hijos y para el mundo. Doy las gracias a mi alumna de maestría Stella Morris por ayudar a Marcela a revisar y concluir el orden y el contenido de estas recetas.

Agradezco a mi maravillosa compañera, Shanti Golds Cousens, quien dirige el aspecto Tri-Yoga y contribuye en la ayuda a pacientes del Programa de recuperación de la diabetes. Aprecio enormemente el amor y el apoyo que me ha brindado mientras escribía este libro. Gracias a Ariel Krzys, la enfermera que ayudó a recopilar gran parte de los datos más recientes aportados por los pacientes y que, junto con India Aubrey, ha sido una pieza clave en el apoyo a pacientes del Programa de recuperación de la diabetes y del programa de seguimiento, de un año de duración.

## AGRADECIMIENTOS

También quiero agradecer a quienes colaboraron en la película *Simply Raw: Reversing Diabetes in 30 days* (Simplemente crudo: revertir la diabetes en treinta días); especialmente a Keith Lyons, quien proporcionó una ayuda indispensable durante la creación de la película; Michael Bedar, quien contribuyó en este proceso, y Alex Ortner, quien ayudó a que *Simply Raw* pudiese verse en todo el mundo.

Gracias también al servicio de Dios, quien me inspiró a escribir la segunda edición de este libro y a aplicar las enseñanzas de Génesis 1,29 como pauta espiritual y nutricional para la curación de la diabetes:

Dijo Dios: yo os he dado toda planta que da semilla que hay en la superficie de toda la tierra, y todo árbol que tiene fruto que da semilla; que eso os sirva de alimento.

Y a la inspiración de Dios a través de Moisés en Devarim (Deuteronomio) 30, 19-20:

Que los cielos y la tierra escuchen y recuerden lo que acabo de decir; te puse delante la vida o la muerte, la bendición o la maldición. Escoge, pues, la vida para que vivas tú y tu descendencia. Ama al Señor tu Dios, obedécele y sé fiel a Él porque de Él depende tu vida y por Él vivirás mucho tiempo en el territorio que juró dar a tus antepasados.



## PRÓLOGO

**Doctora Sandra Rose Michael**

*Ministra de Salud de la República de Nueva Lemuria*

**E**s un placer y un honor apoyar este trabajo tan innovador del doctor Gabriel Cousens. Su libro presenta un modelo para transformar la salud internacional y nacional de una forma básica pero importante, mejorando la calidad de vida y la longevidad en general, además de tratar la diabetes en particular. En 2005, fui invitada a participar en el Primer Congreso Internacional de Atención a la Salud, celebrado en Estambul, por la Organización Mundial de la Salud y al que asistieron líderes de más de sesenta naciones; el tema principal lo constituían los asuntos relacionados con el envejecimiento de la población.

Los datos estadísticos presentados demostraron que, en todo el mundo, el viejo y sobremedicado modelo de enfermedad no funciona y, de acuerdo con la Declaración de Estambul sobre el Envejecimiento y la Atención a la Salud en el Mundo: «El mejor seguro para la calidad de vida en una edad avanzada es la salud, y la promoción de la salud durante toda la vida es la manera más segura de mantener y garantizar un envejecimiento sano». La prevención y la cura de la diabetes, que

es una pandemia mundial que actualmente afecta en Estados Unidos al 27% de las personas de más de sesenta y cinco años, junto con sus síntomas concomitantes de envejecimiento acelerado, entre ellos, la enfermedad aterosclerótica grave, la enfermedad cardiovascular, las neuropatías degenerativas, la nefritis degenerativa, así como un índice un 100% mayor de padecer la enfermedad de Alzheimer (también conocida como diabetes tipo 3), son formas poderosas de mantener y garantizar la salud y la longevidad.

El brillante trabajo de la segunda edición de *Hay una cura para la diabetes* va más allá del libro original publicado en 2008. Es, esencialmente, un nuevo libro. En él, el doctor Cousens presenta el concepto del síndrome degenerativo de diabetes crónica (SDDC), revelando una forma nueva y clínicamente útil de comprender el proceso de envejecimiento degenerativo crónico etiquetado como «diabetes». En este proceso existe un desequilibrio continuo en los índices de glucemia que van de más de 100 hasta los picos de glucosa, la prediabetes y, finalmente, la diabetes desarrollada. Esta clara descripción del proceso degenerativo progresivo, que el doctor Cousens ha documentado de forma clínica y meticulosa en su propia consulta, nos ayuda a comprender claramente cómo revertir este padecimiento.

Resulta útil concebir la diabetes como un envejecimiento acelerado que, literalmente, puede quitarnos entre diez y diecinueve años de vida y disminuir la calidad de vida de muchas personas durante décadas enteras. Al etiquetar y describir este síndrome progresivo y degenerativo, el doctor Cousens nos brinda una manera de identificarlo y revertirlo, incluso el presuntamente imposible tipo 1.

Obviamente, si podemos comprender el proceso y lograr una forma de revertirlo, ello influirá de manera importante en nuestra capacidad de optimizar la transición de un doloroso proceso degenerativo de envejecimiento a uno de longevidad saludable y relativamente indoloro. El doctor Cousens define la diabetes tipo 2 como un proceso de envejecimiento acelerado, crónico y degenerativo que es, principalmente, una disminución tóxica genética y epigenética que produce una disregulación de leptina e insulina, o bien metabólica (que comprende desequilibrios de proteínas, lípidos y carbohidratos), impulsada por un proceso inflamatorio crónico.



Esta revolucionaria definición nos da una forma de intervenir clínicamente esta enfermedad —y prevenirla— no solo de forma individual, sino también a escala nacional y mundial. La clave para detener este proceso inflamatorio, como señala el doctor Cousens, consiste en comprender la dieta tóxica que le da origen. Se trata principalmente de una dieta alta en azúcares (carbohidratos complejos y simples), en grasa animal cocinada y en grasas trans, y baja en fibra. Los principales culpables son las harinas blancas, el azúcar blanco, el jarabe de maíz alto en fructosa y una amplia variedad de «comida basura» y refrescos excesivamente endulzados.

El proceso se ve agravado por un estilo de vida que favorece la obesidad, además de la falta de ejercicio, el estrés, la exposición general a elementos tóxicos (como pesticidas, herbicidas, venenos químicos y metales pesados), y es acelerado por deficiencias de minerales, antioxidantes y vitaminas. Asimismo, la exposición constante a las radiaciones (como la de Fukushima, el uranio empobrecido, los escáneres y los medidores inteligentes) y el *electro-smog* provocan daños al ADN y a la tiroides, incrementando aún más esta pandemia mundial de diabetes. Una señal de que ocurre una degeneración más grave es la aparición de resistencia a la insulina o a la leptina. Este proceso de envejecimiento crónico se complica debido a programas tóxicos degenerativos de la memoria epigenética. Estos recuerdos metabólicos tóxicos, señala el doctor Cousens, pueden y deben ser desactivados para detener la constante degeneración cardiovascular, renal, neurológica, cerebral y retiniana. Esto parece ser el secreto de su éxito no solo para curar y prevenir la diabetes, sino también para revertir algunos de sus síntomas más traicioneros.

El gran avance provocado por el estudio del doctor Cousens, realizado con ciento veinte personas, es que ha desarrollado un enfoque dietético sencillo y potente en el que se utiliza una alimentación compuesta calóricamente de entre un 25 y un 45% de carbohidratos complejos, derivados de verduras de hoja vivas, germinados y otros vegetales; entre un 25 y un 45% de grasa vegetal cruda y de un 10 a un 25% de proteína de origen vegetal. De acuerdo con su explicación, al parecer, la dieta compuesta al 100% de alimentos vivos y solo de origen vegetal es el elemento clave del enorme éxito de este enfoque dietético para la cura de la diabetes.

Lo que resulta extraordinario de este enfoque sencillo y dedicado son los resultados. De manera extraordinaria, el 61% de las personas con diabetes no insulino dependiente dejaron de consumir totalmente cualquier medicamento y recuperaron la salud en tan solo tres semanas. Un 24% de los pacientes insulino dependientes con diabetes tipo 2 (que se asemejan a aquellas con diabetes tipo 1 en cuanto a que sus cuerpos no pueden producir suficiente insulina) dejaron de consumir insulina y presentaron índices de glucemia de menos de 100 en tres semanas. Aún más extraordinario resulta el 21% de personas con diabetes tipo 1, que en todas las facultades de medicina se considera imposible de curar, las cuales pudieron dejar de consumir totalmente la insulina y mantener un índice glucémico en ayunas por debajo de 100 en apenas veintidós días. *Evidentemente, el doctor Cousens ha logrado descifrar el código de la diabetes.* En este libro, nos presenta una teoría sofisticada y bastante nueva de cómo curar la diabetes tipo 1 y tipo 2 basándose en sus exitosos resultados clínicos. Es posible que esto constituya la base para revertir la diabetes tipo 3, la enfermedad de Alzheimer y otras dolencias relacionadas con el envejecimiento.

La importancia para mí, como persona comprometida con el fomento de la salud pública y la generación de una conciencia educativa con respecto al proceso de longevidad y la reversión del envejecimiento en el ámbito internacional (además de haber utilizado con éxito principalmente protocolos de alimentos crudos y de origen vegetal durante casi cuarenta años), es que el doctor Cousens nos ha dado un modelo exitoso para revertir el envejecimiento patológicamente acelerado, o SDDC, que es aplicable no solo a la diabetes, sino también a todo el mecanismo de envejecimiento. La clave consiste en traducir su trabajo, centrado en la diabetes, en programas nacionales en todo el mundo, no solo para prevenir y tratar esta enfermedad, sino también para optimizar el proceso de longevidad para todos. Aunque su libro no habla específicamente del envejecimiento más allá de los aspectos alimentarios, el doctor Cousens dicta conferencias en todo el mundo sobre cómo proteger no solo a las personas que padecen diabetes, sino también a todas aquellas que se encuentran en un proceso de envejecimiento. Aunque existen muchos trabajos generales sobre este proceso que van más mucho allá de la alimentación, algo que el doctor

Cousens es el primero en señalar en sus conferencias, el enfoque alimentario para proteger contra la diabetes, e incluso para revertirla, es un enfoque fundamental que puede ser transformado en políticas nacionales en todo el mundo.

Esto es exactamente lo que el doctor Cousens está haciendo ahora con su comprensión de la diabetes. Ha establecido centros de formación no lucrativos sobre nutrición, prevención de la diabetes y educación en salud en Estados Unidos, Nigeria, Ghana, Etiopía y México, mientras otros países esperan pacientemente poder trabajar con él. Esta obra es un tesoro de información y constituye el fundamento, basado en su experiencia clínica, para prevenir y tratar la diabetes en todo el mundo. En este contexto, este libro no es solo teóricamente sobresaliente y clínicamente extraordinario, sino que además brinda a la humanidad las herramientas para prevenir y curar el azote de esta enfermedad, que ha atormentado a más de trescientos sesenta millones de personas, de las cuales una muere cada siete segundos, mientras que millones sufren sus aspectos debilitantes crónicos. Este libro es una excelente aportación para la rápida restauración y la continua evolución de la salud en el planeta.

**Doctor Brian R. Clement**

*Director del Instituto de Salud Hipócrates*

**H**ay una cura para la diabetes es una recopilación bien escrita y concisa de sólidas investigaciones, sugerencias de sentido común y experiencia clínica que presenta una forma demostrada de prevenir y erradicar la diabetes. Este libro es, sin duda, uno de los más importantes, si no el más importante, que se han escrito jamás para abordar esta enfermedad. El doctor Gabriel Cousens es un profesional de vocación social que brinda un mensaje emocional e inspirador, además de un plan práctico que, basado en mi propia experiencia durante los últimos cuarenta años, produce la eliminación rápida y permanente de la diabetes tipo 2 en aquellas personas que deciden asumir la responsabilidad de su estilo de vida.

El plan también puede producir reducciones potencialmente importantes en las dosis de insulina de las personas con diabetes tipo 1. La diabetes tipo 2 se relaciona directamente con el estilo de vida; no merece que se gasten miles de millones de dólares en ella para la investigación y el desarrollo de medicamentos, mercadotecnia e instituciones que protegen los intereses corporativos y gubernamentales, así como sus ganancias. La diabetes y la promoción de una «cura» medicamentosa por parte de las compañías farmacéuticas multinacionales y de la comunidad médica son la verdadera epidemia mundial que destruye la posibilidad de una vida saludable y libre de fármacos para millones de personas en todo el mundo. Conservar la salud es mucho más sencillo de lo que se afirma en las publicaciones médicas y en los medios convencionales, y el doctor Cousens nos enseña cómo hacerlo. *Hay una cura para la diabetes* es una lectura indispensable para cualquier persona que anhele tener una vida sana, así como una salvaguarda para las generaciones actuales y futuras que desean estar libres de la diabetes.

## INTRODUCCIÓN

*La cura de la diabetes es un cambio de conciencia. A la sociedad siempre le toma por sorpresa cualquier nuevo ejemplo de sentido común.*

RALPH WALDO EMERSON

*Ningún médico puede decir que una enfermedad es incurable. Si dice esto, blasfema contra Dios, blasfema contra la naturaleza y menosprecia al gran arquitecto de la Creación. No existe ninguna enfermedad, independientemente de lo terrible que pueda ser, para la que Dios no haya proporcionado la cura correspondiente.*

PARACELSO

*Se supone que tendría que ser un secreto profesional, pero se lo diré de todos modos. Nosotros, los médicos, no hacemos nada. Solamente ayudamos y alentamos al médico interno.*

ALBERT SCHWEITZER

Cuando escribí esta segunda edición, más de ciento veinte personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 participaban en nuestro programa, en comparación con las once de la primera edición. Estas más de ciento veinte personas con diabetes me han dado una percepción mucho más profunda de lo que ahora llamo «síndrome degenerativo de diabetes crónica» (SDDC). Mi experiencia clínica con ellas es que la diabetes tipo 2 es una enfermedad curable. Aunque las enseñanzas alopáticas etiquetan a la diabetes tipo 1 y tipo 2 como padecimientos incurables, mi experiencia clínica actual con los últimos

más de ciento veinte pacientes es que, en veintiún días, el 61% de las personas con diabetes mellitus no insulino dependiente tipo 2 (DM-NID) y el 24% de aquellas con diabetes mellitus insulino dependiente tipo 2 (DMID) han logrado sanar su enfermedad, es decir, presentan un índice glucémico en ayunas (IGA) de menos de 100 y no tienen que consumir ningún medicamento. Aproximadamente el 31,4% de las personas con diabetes tipo 1 dejaron de consumir insulina en tres semanas, al igual que el 21% de aquellas con diabetes tipo 1 con un IGA de 100.

Mis cuarenta años de experiencia clínica como médico holístico y la de los centros terapéuticos de alimentos vivos desde la década de 1920, cuando el doctor Max Gerson curó a Albert Schweitzer de la diabetes con alimentos vivos, muestran que el hecho de que la diabetes es una enfermedad curable es del conocimiento público en la comunidad de la alimentación viva. La diabetes no es una sentencia fija; no es nuestra condición natural y se ha convertido en un problema de proporciones pandémicas desde la década de 1940. La palabra «pandemia» viene del griego *pan*, que significa «todo», y *demos*, que significa «personas o población»; de ahí surge el vocablo *pandemos*, o «todas las personas». Una pandemia es una epidemia muy extendida que afecta a toda una región, un continente o todo el mundo. En este libro se presentan nuevas percepciones y teorías con las que se analizan en profundidad las causas subyacentes de la diabetes, que ahora etiqueto como SDDC en el ámbito pandémico mundial y en el personal. En esta obra se afirma a los lectores que existe un proceso científico sistemático para lograr la rápida reversión del sufrimiento pasando de una fisiología diabética a una fisiología feliz y saludable.

Aunque muchas personas tienen una susceptibilidad genética para la diabetes tipo 2, las verdaderas causas (que activan la fisiología genética potencial de la diabetes) se encuentran en un estilo de vida y de alimentación diabetogénica personal y mundial que aprieta el gatillo de esta enfermedad y que incluye lo siguiente, en el nivel de la responsabilidad individual: una alimentación alta en carbohidratos refinados simples y complejos, cantidades altas de proteínas de origen animal y grasas saturadas con sus ácidos grasos trans producidos por la manera de cocinar (especialmente aceites para freír en altas

temperaturas e hidrogenación) así como ácidos grasos trans de origen vegetal, alimentos bajos en fibras, bebidas con cafeína, el tabaquismo, un estilo de vida carente de amor y de ejercicio, altos niveles de estrés y pasar demasiado tiempo frente a la televisión. Los factores diabéticos coadyuvantes a escala planetaria comprenden vivir en un entorno degradado en el que el aire, la tierra y el agua contienen, de acuerdo con el Organismo de Protección Ambiental de Estados Unidos, alrededor de 70.000 sustancias químicas tóxicas distintas, metales pesados, agroquímicos y otras sustancias tóxicas, 65.000 de las cuales pueden ser peligrosas para nuestra salud.

El Consejo de Defensa del Ambiente informa que más de 1.814.370,81 toneladas de sustancias químicas tóxicas se liberan cada año al medio ambiente, entre ellas 32.658,67 toneladas de carcinógenos conocidos. Además, vivimos en un entorno mental y emocional lleno de mensajes de estrés y muerte en los medios de comunicación, con noticias de guerras continuas y del terrorismo que lacran al planeta. Estas condiciones y estilos de vida degenerados, aunados al tipo de alimentación basada en una comida basura alta en carbohidratos, emanan de estas realidades modernas creadas por el ser humano que, en conjunto, denominamos Cultura de la Muerte.

La cura, en el nivel más profundo, consiste en abandonar un estilo de vida mundial y personal acorde con la Cultura de la Muerte y adoptar el estilo de vida de la Cultura de la Vida. En el ámbito personal, esto significa tomar la decisión de vivir de una forma que favorezca la vida y el bienestar para uno mismo y para el planeta. Significa adoptar un tipo de alimentación y un estilo de vida en el que haya naturalmente un índice mínimo o nulo de diabetes. Desde el punto de vista individual, esto implica adoptar una dieta orgánica, con un índice glucémico moderadamente bajo, y entre moderado y bajo de carbohidratos de origen exclusivamente vegetal (entre un 25 y un 45%, principalmente de verduras de hojas, verduras verdes y germinados); consistente por lo menos en un 80% de alimentos vivos; alta en contenido mineral; con un 25 a un 45% de grasas crudas exclusivamente de origen vegetal (ninguna proteína o grasa de origen animal y sin grasas trans de origen animal o vegetal); de un 10 a un 25% de proteínas, y un bajo índice de insulina, una buena hidratación, individualizada y con

un consumo modesto de alimentos. Para que tenga éxito, tiene que ser una alimentación que pueda mantenerse durante toda la vida y prepararse y comerse con amor. Colectivamente, implica crear una cultura mundial en la que todas las personas tengan acceso a alimentos y agua saludables y orgánicos, un alojamiento decente y un entorno libre de químicos y contaminantes. En este contexto personal y mundial, la curación de la diabetes es un acto de amor para uno mismo y para el planeta viviente. Este amor es una expresión de la Cultura de la Vida.

La enseñanza de este libro es que la humanidad fue creada para ser radiante, viva y sana. Como escribió el autor del Deuteronomio 30,19 hace 3.400 años: «Te puse delante la vida o la muerte, la bendición o la maldición. Escoge, pues, la vida para que vivas tú y tu descendencia». Las cosas no han cambiado. La humanidad todavía tiene esa opción. El objetivo de este libro es empoderar a las personas, a los profesionales sanitarios y a los responsables de la política nacional y mundial para elegir esa opción. Aun en las circunstancias más adversas, es posible que las personas y naciones motivadas logren sanar con el *Programa de recuperación de la diabetes del doctor Cousens: un enfoque holístico*, como un acto de amor y de conciencia.

La inspiración para este libro surgió en la forma de una película sobre la diabetes y la alimentación viva (*Simply Raw: Reversing Diabetes in 30 Days*), realizada en el Centro de Rejuvenecimiento Tree of Life, en Patagonia (Arizona). La idea original era filmar una película sobre el efecto de consumir exclusivamente alimentos crudos durante treinta días. Sugerí encarecidamente que, para el público en general, sería más interesante presenciar el efecto de la alimentación viva en personas con diabetes enganchadas en la Cultura de la Muerte de McDonald's. Basándome en mi experiencia clínica en la curación natural de la diabetes con personas motivadas, confiaba en que estos principios y este enfoque funcionarían adecuadamente con este grupo de pacientes con diabetes, que es una enfermedad común. Parecía una exploración interesante de la forma en que funcionaría para un grupo de personas totalmente ajenas a la cocina y el estilo de vida de la alimentación viva.

Los resultados fueron asombrosos. De las seis personas que empezaron el programa, solamente una lo abandonó. El cuarto día,



cuatro de ellas dejaron de consumir su insulina o sus medicamentos hipoglucémicos orales, y una con diabetes tipo 1 dejó de necesitar setenta unidades de insulina al día y se aproximó a las cinco unidades que logró al final del mes. La otra de las dos personas con diabetes tipo 1, cuya tabla de IGA se muestra más adelante en este libro y que fue diagnosticada por médicos con diabetes tipo 1 en un entorno hospitalario, redujo sus veinte unidades de insulina y un índice glucémico de hasta 300, hasta alcanzar un IGA normal de 73 después de dos semanas de seguir el programa y se ha mantenido entre 85 y 90 durante los últimos ocho años. Desde la publicación de la segunda edición de este libro en 2012, ocho años después, esta persona permanece curada de la diabetes tipo 1.

Otro participante, que tenía una neuropatía grave en los miembros inferiores, adormecimiento en el escroto y en los pies, sufría deterioro mental y confusión y se preparaba para la amputación de un pie, se recuperó totalmente de la neuropatía y experimentó una mayor claridad mental. El tejido de su pie también se curó y su glucemia disminuyó hasta el intervalo normal en las primeras dos semanas. La desaparición de la neuropatía dolorosa en este programa es algo muy común. Dos de las mujeres que habían vivido con una glucemia de 300 o más mientras consumían medicamentos lograron índices de glucemia de 109 y 111 al final del mes sin ninguna medicación. La química sanguínea de la mayoría de los demás participantes también volvió a la normalidad después de un mes. Todos ellos mostraron estados mentales despejados y gozosos.

Al darse cuenta del poderoso efecto de treinta días consumiendo alimentos vivos con suplementos y hierbas específicos para la diabetes sobre el estado físico y mental de los participantes, y sobre su diabetes en particular, me resultó claro que había desarrollado un programa que podía ser aplicable y exitoso para todo tipo de personas con diabetes, ya que este grupo era representativo de la población occidental. El *Programa de recuperación de la diabetes del doctor Cousens: un enfoque holístico* es aún más poderoso que el enfoque de treinta días con alimentos crudos que se muestra en la película. Con los 120 pacientes que han participado en el programa, el registro de curación es progresivamente mejor que con los primeros 11, y me sorprende mucho el

aumento en el índice de curación de la diabetes tipo 1. Literalmente, dos tercios de los últimos dos grupos de personas con diabetes tipo 1 dejaron totalmente de consumir insulina y mostraron un IGA de menos de 100, y un 31,4% de aquellas con diabetes tipo 1 suspendieron el consumo de insulina y mostraron un índice de IGA cercano a 100. He elaborado una teoría básica para explicar estos notables resultados, ya que he dejado de considerarlos una casualidad.

En términos generales, el programa comprende un ayuno con zumos de verduras durante un mínimo de siete días (para personas con diabetes tipo 2) en la primera semana, el cual acelera enormemente la reversión del proceso fisiológico degenerativo provocado por la diabetes, y batidos de aguacate verde de bajo índice glucémico para pacientes con diabetes tipo 1. Basándome en las investigaciones realizadas por el doctor Stephen Spindler, tengo la hipótesis de que la restricción calórica impulsada por el ayuno activa los genes antienviejimiento y, en teoría, también los genes antidiabéticos. El régimen continúa con el consumo diario de una dieta compuesta por entre un 25 y un 45% de alimentos vivos de origen exclusivamente vegetal, con un índice entre bajo y moderado de carbohidratos complejos. Al participante se le invita a disfrutar de deliciosos, saludables y curativos alimentos orgánicos de origen exclusivamente vegetal en los que el uso de carbohidratos se limita a verduras de hojas, vegetales de alto contenido en fibra y germinados; dicha alimentación no tiene ninguna limitación con respecto a las grasas y proteínas de origen vegetal. No se utilizan productos procesados, «comida basura», organismos transgénicos ni azúcar o harina blancos. Este es el poderoso secreto del éxito de este programa.

En la segunda semana, se imparte un curso de cuatro días en el que se muestra a las personas cómo liberarse de su creencia de que la diabetes es incurable. También se les enseña a liberarse de toda la programación psicológica y de los hábitos que generan el estilo de vida diabético. En la tercera semana, aprenden cómo preparar comidas de índice glucémico moderadamente bajo, así como platos curativos y saludables. Posteriormente, se proporciona un seguimiento de un año para ayudar a los participantes en el programa, de manera que se apeguen a él. Esto incluye llamadas telefónicas de apoyo realizadas por

enfermeras y una videoconferencia mensual en vivo conmigo a través de [www.drcousens.com](http://www.drcousens.com).

En el presente libro se expone la pandemia mundial de diabetes, las causas de esta enfermedad, el programa de seguimiento —se explican en profundidad las razones sinérgicas de su gran éxito—, así como una teoría y un programa nuevos para comprender e invertir el SDDC, que es el motor de la diabetes tipo 2. El SDDC también comprende la dinámica de los picos de glucosa con un IGA normal y el síndrome de prediabetes. El enfoque curativo de este libro funciona en todos los niveles de SDDC.

*Hay una cura para la diabetes* contiene más de novecientas referencias. La mayoría de ellas son fuentes primarias de información, entre las que están cientos de publicaciones científicas de otros investigadores, las cuales abarcan varias décadas y avalan un enfoque nutritivo para la reversión de la diabetes y la vida sana en general. Algunos de los datos estadísticos sobre la diabetes y los resultados de las investigaciones varían. Por ejemplo, los Centros para el Control de Enfermedades (CCE) calculan que existen 27 millones de personas con diabetes y 57 millones con prediabetes en Estados Unidos. Pero el índice mundial de esta afección cambia tan rápidamente que cualquier dato estadístico parece ser una subestimación. He decidido incluir las variancias en lugar de promediarlas. Las diferencias indican el estado de los conocimientos y de la información, por lo que no se deben interpretar como contradicciones.

No nos equivoquemos: al liberarnos a nosotros mismos de los hábitos culturales, nutricionales y personales que contribuyen a la manifestación de la diabetes no solo nos ayudamos a sanarnos a nosotros mismos y a lograr una mejor salud, sino que además es un acto de amor y conciencia que contribuye a una transformación positiva y en varios niveles de nuestra sociedad. No es únicamente un enfoque que nos lleva a prevenir y curar el SDDC y la diabetes; además, nos da una idea general de los fundamentos de una dieta saludable que nos ayuda a rejuvenecer y nos lleva a una vida más próspera, más feliz y más ecológica para nosotros y para todo el planeta viviente. He puesto en marcha programas humanitarios de la Cultura de la Vida para la prevención y el tratamiento de la diabetes en México, Ghana, Nigeria,

Camerún, Etiopía y Nueva Guinea, así como para jornaleros mexicanos en Estados Unidos y estadounidenses nativos; ahora mismo, estoy iniciando un programa preliminar en Etiopía. En cuanto comprendemos la dinámica de la curación individual, es fundamental expandirla, dándole un enfoque comunitario y natural.

Solo queda una pregunta para el lector: ¿Te amas a ti mismo y al planeta lo suficiente como para desear curarte de la diabetes y ayudar al mundo a pasar de la Cultura de la Muerte, que es la causa más importante de la diabetes, a la Cultura de la Vida, que os brinda amor, paz, abundancia y salud a ti y al planeta?

Con mis más sentidas bendiciones para tu salud, tu gozo y tu espíritu.

GABRIEL COUSENS