

**SALUTE E ALIMENTAZIONE**

## «COSÌ SIAMO GUARITI DAL DIABETE»

**È proprio vero che si tratta di una malattia incurabile? A un congresso-choc in provincia di Vicenza ecco le incredibili testimonianze di chi è riuscito anche dopo anni ad abbandonare l'insulina**

**S**econdo l'Associazione Americana per il Diabete (ADA): «*Il diabete è una malattia cronico-degenerativa incurabile*». Una definizione che non lascia alcun spazio a eventuali dubbi. D'altronde è cosa risaputa da qualsiasi medico al mondo, che il diabete ufficialmente non si può curare, una volta che si è manifestato, si può convivere più o meno bene, ma si è schiavi e dipendenti dai farmaci per l'intera vita. Ma è proprio così? Questo il tema del congresso, organizzato dalle associazioni culturali «*Il Soffio del risveglio*» e «*Qui e Ora*», tenutosi a fine marzo all'Auditorium Vivaldi a San Giuseppe di Cassola.

Tra i relatori della serata, oltre a chi scrive, ci sono stati Gennaro Muscari, medico omeopata docente alla Scuola di omeopatia di Verona, Giancarlo Vincenti presidente dell'Associazione «*Diabete insieme*» di Portogruaro, e infine - vero motivo dell'incontro - quattro persone che sono riuscite a venir fuori dal diabete.

Andiamo per ordine. Dopo la breve proiezione di spezzoni video presi da «*Un equilibrio delicato*», tratto da «*The China Study*», lo studio più completo mai realizzato al mondo sull'alimentazione; «*Crudo & semplice*», l'esperimento unico nel suo genere dove sei persone in 30 giorni di crudismo smettono di

usare l'insulina, e infine il «Metodo Gerson». Il mio intervento è stato quello di fornire alcuni dati e informazioni importanti per comprendere l'evoluzione storica della malattia. Se infatti secondo il Bollettino dell'Accademia di medicina di New York dal 1871 al 1933 «Il tasso di mortalità del diabete a New York è passato da 2,1 per 100 mila abitanti nel 1866 a 29,2 nel 1932», e oggi, ogni 10 secondi una persona muore per cause legate al diabete e due si ammalano, viene da sé che qualcosa di grave deve essere successo negli ultimi settant'anni. Cosa?

### CHI È IL NEMICO

Nel 1912 vengono commercializzati i cosiddetti «**grassi idrogenati**». Questi grassi, che non esistono in natura, non vengono riconosciuti dall'organismo e creano grossi problemi alla salute, provocando disturbi cardiocircolatori, obesità, danni alle membrane cellulari, malattie autoimmuni (diabete); diminuiscono Hdl e aumentano Ldl; aumentano le infiammazioni; interferiscono con l'insulina.

**Insulino-resistenza.** Le cellule hanno sulla membrana esterna dei recettori per l'insulina: cioè delle speciali *serrature* che si aprono quando arriva l'insulina, facendo entrare il glucosio e quindi togliendolo dalla circolazione sanguigna. Tutti i grassi saturi di derivazione animale (carne, uova, pesce, latte) e tutti i grassi idrogenati, si depositano nelle membrane esterne delle cellule, provocano la deformazione dei recettori. Risultato: le cellule diventano *sorde* all'insulina. Nonostante il pancreas funzioni correttamente, le cellule non sono in grado di usare al meglio l'insulina, e quindi si ha iperglicemia (diabete).

**Acidosi.** Tutte le proteine animali e tutti gli alimenti raffinati (cereali, farine, zuccheri, ecc.), dopo il metabolismo rilasciano ceneri acide che hanno come risultato far aumentare l'acidità.

L'acidità induce alti livelli di cortisolo (l'*ormone dello stress*) secreto

### UN'EPIDEMIAMONDIALE

**Un secolo fa il numero di vittime era bassissimo, oggi invece ogni 10 secondi una persona perde la vita per cause legate al diabete e due si ammalano. Sotto accusa l'alimentazione industriale con prodotti di derivazione animale o raffinati**

dalle ghiandole surrenali, con lo scopo di contrastare le infiammazioni. Ma l'aumento del cortisolo da una parte fa aumentare la glicemia, e dall'altro provoca una errata distribuzione del tessuto adiposo nel corpo, soprattutto nella pancia che si sa essere un grasso che partecipa all'insulino-resistenza.

**Caseina.** «La capacità delle proteine del latte vaccino di causare l'insorgenza del diabete di tipo1 è ben documentata!» Questa affermazione è il risultato dello studio pluridecennale sull'alimentazione prima citato («The China Study»). La spiegazione è abbastanza semplice e logica. Se frammenti proteici di caseina finiscono nel sangue, il sistema immunitario interviene subito. Infatti nel «*liquido peculiare*», come lo definiva Goethe, non possono esserci sostanze estranee a quelle predisposte dalla Natura. Siccome la proteina del latte (caseina per l'80% circa) è praticamente identica alle proteine del pancreas, il sistema immunitario potrebbe finire per attaccare le cellule Beta del pancreas. Risultato: diabete infantile di Tipo-1. Pensiamo a quanti neonati oggi vengono svezzati malamente con latte vaccino fin dai primi giorni e forse capiremo quanto alto è il rischio che sviluppino seri problemi di salute. Molto interessante l'intervento del dottor Gennaro Muscari. Muscari, che pratica omeopatia da più di trent'anni e si occupa di alimentazione naturale da prima ancora della laurea, ha spiegato come nelle università di medicina si studia prima che il diabete è una malattia incurabile e poi che l'insulina presa dal diabetico, dopo un certo periodo di tempo (da qualche mese a qualche anno al massimo), il pancreas si ipotrofizza, cioè produce sempre meno insulina, fino ad arrivare all'atrofia completa. Nel diabete di Tipo-1 questo avviene velocemente. Non pensava che dopo 12 o addirittura 16 anni di insulina chimica si potesse far tornare a far produrre insulina dal pancreas in maniera naturale. Nessun medico

lo pensa, eppure come leggere dopo dalle testimonianze, ciò è assolutamente possibile. Muscari ha di nuovo ribadito i danni dei latticini per l'organismo umano e il collegamento, venuto fuori dagli studi medici, tra diabete di tipo-1 e la caseina dei latticini. Dati ufficiali che parlano chiaro: con una alimentazione vegana si ha il 40% in meno in insulina dopo sole 3 settimane e il 30% in meno di colesterolo. Ha concluso il suo intervento rimarcando sull'importanza in tutti gli ambiti, soprattutto nel diabete, dell'attività fisica. Cos'è lo zucchero nel sangue? È la riserva di energia, è energia pura per essere usato. Qualsiasi diabetico può fare a meno di prendere farmaci anti-diabetici e anche l'insulina semplicemente utilizzando lo zucchero in sovrappiù nel sangue.

Il dottor Giancarlo Vincenti ha invece raccontato la sua esperienza di diabetico, risultato da un banale esame di routine. Non sapeva nulla sul diabete e da quel momento ha frequentato congressi, riunioni anche internazionali, e per ultimo fondando l'associazione di malati a Portogruaro. Ha iniziato a sapere tutto o quasi, ma sempre basato sulle conoscenze della medicina ufficiale. C'era qualcosa che mancava all'appello, qualcosa che non tornava e che non quadrava. Di recente approfondendo il discorso sulla dieta vegetariana e vegana è venuto a conoscenza che si potevano ottenere dei risultati incredibili, come per esempio abbandonare l'insulina. Dopo la visione del documentario «Crudo & Semplice» si sta muovendo in questo versante. Non ha ancora buttato via l'insulina, ma ci sta lavorando, con tutte le difficoltà del caso tenendo conto delle abitudini e della situazione familiare.

Adesso veniamo alla parte più importante della serata.

#### LE TESTIMONIANZE

**Ermanno, età 62 anni, diabetico da 16.** Il primo accenno del diabete è avvenuto nel 1994 con un infarto.



Lo stile di vita era «normale»: poco tempo per sé stesso e pranzi al ristorante.

Ha subito altri problemi al cuore con tanto di operazione, che ha causato un altro infarto.

Da qui la presa di coscienza di mollare l'attività e iniziato a dedicarsi alla propria vita.

Un giorno su Radio Gamma 5 ha sentito della presentazione della serata sul diabete che ho organizzato un anno fa. Era la prima volta che sentiva che si può guarire il diabete, nessun dottore gli aveva mai detto una cosa simile. All'epoca faceva circa 28 unità al giorno di insulina.

Il giorno dopo la serata e di sua spontanea iniziativa, ha deciso di dare una taglio drastico modificando l'alimentazione, eliminando latte, carne e mangiando solo verdure. Il tutto condito da molte camminate. Pian piano e in circa un mese ha eliminato l'insulina. A marzo la visita al centro diabetico gli hanno dato perfettamente ragione. Era tutto a posto.

I medici lo hanno guardato un po' stranamente, ma con gli esami del sangue perfetti non hanno potuto dire nulla...

**Emanuele, età 34 anni, diabetico da 9.** La sua storia ha dell'incredibile. Avendo la fibrosi cistica, il diabete gli è insorto nel 2003 a seguito della cura prolungata di cortisone. Ha sempre cercato di tenere

**STUDI DOCUMENTATI**  
**Nessun medico pensa che il diabete sia curabile né che dopo anni di insulina chimica sia possibile far tornare il pancreas a produrla in maniera naturale**  
**In un video-choc l'esperimento in cui 6 persone dopo un mese di crudismo smettono di usarla**

basso la glicemia praticando sport e oggi fa mountain-bike (circa 60 km al giorno) con tanto di preparatore atletico. Emanuele usava 50 unità di insulina al giorno e non poteva più farle nell'addome perché si era distrutto la pancia a forza di punture. Un giorno si è imbattuto nel dvd «Crudo & Semplice», e dopo quattro giorni di crudismo, ha tolto completamente l'insulina, con risultati glicemici istantanei. È passato da 50 unità mantenendo la basale per due giorni e poi l'ha eliminata al terzo giorno. I parametri glicemici, misurati sei volte al giorno, prima e dopo i pasti, confermavano il riequilibrio del pancreas. Mangiava e la glicemia stava sotto i 140. Crudismo e cioè verdure di tutti i tipi con semi vari (sesamo, girasole, lino, ecc.), mandorle, noci, ecc., centrifugati di frutta e verdura. Fichi e datteri per avere l'energia sprint per affrontare gli allenamenti. Ha perso 7,2 kg di massa muscolare che tuttora non ha recuperato. Oggi si sta allenando con un fisico nuovo totalmente da scoprire: dopo 3 settimane aveva già superato le prestazioni atletiche che aveva a ottobre con l'alimentazione normale. Il suo nuovo stile di vita ha avuto benefici anche nella fibrosi cistica. Ha sempre avuto le transaminasi del fegato mosse, ora due valori su tre sono rientrati, arrivando a dimezzare le medicine. Il 21 febbraio scorso ha avuto la visita al centro fibrosi cistica di Verona, e il medico è stato molto curioso di capire bene il percorso che aveva intrapreso.

**Giorgio 72 anni, diabetico dal 1984.** Ha scoperto di avere il diabete dopo un banale esame del sangue. All'epoca pesava 112 kg (oggi 75) e subito sono iniziate le problematiche legate al diabete. I denti hanno iniziato a cadere come birilli, poi una retinopatia lo ha reso ipovedente, per non parlare di problemi circolatori alle gambe. Visto che nessuno gli sapeva spiegare nel dettaglio, ha iniziato a studiare seriamente il diabete. Pian piano venne a conoscenza che ci sono

## RACCONTI SORPRENDENTI

**Ermanno:**  
**«Un anno fa  
consumavo  
28 unità al giorno  
di insulina...»**

**Emanuele:**  
**«Con la nuova  
alimentazione  
rientrati anche  
i valori delle  
transaminasi»**  
**Angelo: «La mattina  
che al risveglio  
ho trovato  
la glicemia a 130  
ho pianto»**

cibi glicemici e cibi meno glicemici, e ha iniziato a stare attento alle dosi degli alimenti ingeriti. La sua scoperta è stata quella di mandare via gli zuccheri che introietta con l'alimentazione attraverso un movimento corporeo serio. Ha stabilito che circa 40/50 minuti di camminata a ritmo sostenuto, gli abbassano 50 punti glicemici. E in questa maniera ha tolto l'insulina e sta sempre meglio. Ogni giorno fa 90/100 minuti di cyclette, delle belle camminate al sole con gli amici e quando mangia un po' più del solito aumenta l'attività. C'è da dire che Giorgio fa un unico pasto al giorno!

**Angelo, età 50 anni, diabetico da 12.** Faceva 80 unità al giorno di insulina, aveva un diabete di Tipo 2 ma con i sintomi del Tipo 1. Vegetariano da oltre 27 anni, mangiava malissimo: abbondava di formaggi, cereali raffinati e dolci e un giorno infatti si è trovato il diabete. Ha iniziato con il crudismo (verdure, frutta, noci e semi, avocado) e fin dal primo giorno ha dimezzato insulina. La glicemia soprattutto i primi due giorni si alzava a 250-300. Al terzo giorno la glicemia si è abbassata moltissimo arrivando a 60 e per paura di andare ancor più sotto ha tolto l'insulina completamente. La glicemia allora ha iniziato ad alzarsi a 300-350. Ma lui continuava imperterrito e fiducioso. Dopo una sola settimana è scesa e si è stabilizzata sui 120-130, e lì è iniziato il vero miracolo. Il giorno che senza insulina si è alzato alla mattina e ha trovato 130 gli è venuto da piangere. Sono due anni e mezzo che non usa più insulina e sta benissimo ed è ringiovanito di molti anni. Ha molta più energia di prima, molta più tranquillità e concentrazione. Per tre mesi ha mangiato solo alimenti crudi e poi ha iniziato lentamente a inserire patate, spinaci e verdura cotta in generale, fagioli e dopo qualche mese cereali integrali come il riso. Oggi si permette anche una pizza.

**Marcello Pamio**  
[effervescienza@yahoo.it](mailto:effervescienza@yahoo.it)