

PODCAST 176

Date d'envoi : lundi 36 à 5 :00

Titre : Comment éviter le diabète

Pour écouter
LE PODCAST
« Comment éviter le diabète »
C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante seizième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais aujourd'hui te donner des clés pour prévenir le diabète.

J'ai trouvé ces informations dans un article plein de bon sens sur cette maladie du 21^e siècle, rédigé par Clotilde Rolland, naturopathe.

Avec la hausse de la consommation d'aliments dénaturés, industrialisés et riches en glucides, et même enrichis en sucre, la propagation du diabète de type 2, dit diabète gras, flambe. Au point que l'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé, parle d'épidémie mondiale.

Cette maladie, dite de civilisation, touche de plus en plus de personnes et elle a des conséquences gravissimes. Outre le coût financier pour les états de prendre en charge les personnes diabétiques, le coût humain est considérable, en termes de pertes humaines, car le diabète est une maladie mortelle si elle n'est pas soignée.

En fait, le premier malade, c'est le pancréas, glande vitale de l'organisme, qui a pour rôle de réguler la glycémie, en produisant de l'insuline.

Mais voilà, le pancréas, est comme tout le monde, il a besoin de prendre des vacances...

Si à longueur de journée, vous grignotez ou, que matin midi et soir, vous ingérez des aliments qui font monter la glycémie (comme le pain, la brioche, les biscuits, les jus de fruits et les sodas, les pâtes et le riz, les bonbons, le miel, les glaces, les plats préparés...), Le pancréas se retrouvera vite débordé !

Bien que de bonne volonté, à un moment, il dit stop. Et ce stop, c'est quand le pancréas n'arrive plus à produire assez d'insuline. À ce moment-là, la glycémie augmente, augmente... et les complications arrivent en cascade.

Avant même d'être diabétique de type II, on est dans un stade de pré-diabète, dont les nombreux facteurs devraient déjà nous alerter : migraines, troubles ophtalmiques comme le glaucome et la cataracte, prise de poids, nervosité, prurit anal, troubles de la circulation sanguine, amaigrissement...

Puis lorsque le diabète est installé, vont apparaître des difficultés à cicatriser, une sensibilité aux infections pouvant aller jusqu'à la nécrose et l'amputation, une baisse de l'acuité visuelle allant jusqu'à la cécité, une envie d'uriner très fréquente et une soif intense, des troubles articulaires, une atteinte des reins et enfin des complications cardiaques gravissimes...
Bref le corps s'empoisonne.

Mais voici une excellente nouvelle ! On peut prévenir le diabète !

C'est très simple, il faut limiter au maximum, tout au long de sa vie, la consommation d'aliments industriels riches en glucides.

C'est-à-dire qu'il faut se rapprocher au maximum d'une alimentation *low-carb* ou paléo. Cela veut dire, privilégier des aliments naturels et non transformés, de qualité biologique, des légumes de saisons crus et cuits deux fois par jour. Ne pas abuser des fruits si les signes de pré diabète sont déjà présents. Profiter des sources de protéines diversifiées : animales (poissons, œufs, viandes, fruits de mer) et végétales (lentilles, pois, haricots blancs et rouges, algues) et des bonnes graisses : huile d'olives, huile de lin, noix et amandes, ghee, beurre cru, graisse d'oie... et tout cela en bio, naturellement. Bien sûr on a le droit de faire un écart de temps en temps avec un gâteau de qualité, fait maison.

En habituant son corps à des aliments sains et naturels, non transformés, on va arriver à transformer ses goûts, retrouver le plaisir des saveurs des fruits et légumes de saison. Depuis combien de temps n'as-tu pas senti le parfum sublime d'une tomate ou d'une fraise ?

Tout cela est du bon sens, n'est-ce-pas ? Et même si le diabète ne t'inquiète pas, souviens toi qu'une bonne alimentation est notre meilleure assurance santé.

Dans le podcast 172, j'évoquais le cercle infernal entre la consommation de sucre et le développement du candida qui à son tour stimule le besoin de sucre. Donc la première prévention du diabète serait d'équilibrer la flore intestinale, tout en travaillant sur les émotions qui poussent à la consommation d'« aliments douceurs »

Car en effet, les émotions jouent aussi un grand rôle dans nos comportements alimentaires. Et le diabète est aussi porteur d'un message inconscient dans notre corps. Le diabète nous parle d'une tristesse intérieure profonde, apparue suite à un événement blessant, ayant provoqué une confusion dans nos émotions. On se sent triste, donc on a besoin de réconfort et de douceur avec ce que l'on a sous la main, faute de réconfort et de douceur humains, dont on aurait bien plus besoin. Alors certains stockent, pour garder la douceur en eux et s'en font une carapace qui les protège un peu du monde. Et pourtant, plus on stocke et plus on rentre dans le diabète, et plus on se sent mal... Parfois on devient dépendant à des injections d'insuline : dépendant d'autrui donc pour notre propre survie !

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement