

COLEGIO SAN GABRIEL

TRABAJO DE BIOLOGÍA

CUARTO CURSO C

TEMA : LA DIABETES

1998–1999

TRABAJO DE BIOLOGÍA

TEMA: LA DIABETES

Información general sobre la Diabetes

Los alimentos nos proporcionan la energía para que nuestro cuerpo funcione.

Los azúcares (con o sin sabor dulce) proporcionan la mejor energía a nuestro cuerpo.

La diabetes es una situación en la que el azúcar está alto en la sangre.

Esto ocurre porque una hormona que se llama insulina no se produce, o se produce en cantidades pequeñas o se produce de forma defectuosa.

La insulina se produce en el páncreas que está situado al lado del estómago.

Cuando no hay insulina nuestro cuerpo no puede usar el azúcar para producir la energía que necesita para su buen funcionamiento. Por ejemplo, para que una cocina a gas funcione necesitamos abrir primero la llave del gas. Una vez que está abierta podemos encender el quemador con una cerilla. El fuego que se produce es la energía que nos permite cocinar los alimentos. Podemos comparar el gas con el azúcar, y la llave del gas con la insulina.

Hay dos tipos de diabetes:

- La diabetes tipo II ó no insulínica aparece en personas de más de 40 años, y que con frecuencia no tienen molestias importantes. En estas personas su páncreas es capaz de producir insulina aunque sea de forma anormal. El tratamiento consiste en dieta y ejercicio. A veces si es necesario se añaden unas pastillas que disminuyen el exceso de glucosa en sangre (hipoglucemiantes orales).
- La diabetes tipo I ó insulínica aparece en niños ó jóvenes de menos de 30 años. Estas personas empiezan a tener los síntomas considerados clásicos de la diabetes: orinar frecuentemente, tener mucha sed, comer mucho y con buen apetito pese a lo cual se adelgaza, y encontrarse cansado. Su páncreas no produce insulina, por lo que tienen que administrarse insulina. La dieta y el ejercicio también son importantes en el tratamiento.

La diabetes tiene tratamiento mediante el cual se pretende que el azúcar en la sangre no esté alto.

Se puede conseguir un buen control de la diabetes a través de un tratamiento con una alimentación adecuada, ejercicio, controlando el peso corporal y añadiendo medicamentos si estos son necesarios.

Recuerde que la diabetes no afecta a ninguna de las capacidades físicas e intelectuales, es decir que puede usted hacer una vida normal como el resto de las personas.

Puede ocurrir que algún día se sienta usted deprimido. Recuerde que para superar estos sentimientos es muy importante que usted hable de ello. Hable con su familia, y no dude en consultarlo.

Azúcar en la sangre. La mayor parte de nuestras fuerzas físicas se las debemos a la glucosa (azúcar) que debidamente transformada, se convierte en principio energético de nuestros músculos. procede de los alimentos ricos en hidratos de carbono (almidón y azúcares). La glucosa se almacena en el hígado, el cual la cede constantemente a la sangre en la medida que el organismo la necesita. En esta función interviene de una manera muy activa el páncreas por medio de la insulina. Cuando falta o existe escasez de insulina se dice entonces que existe diabetes. La diabetes es una intoxicación general de los tejidos, sangre y órganos del cuerpo. Los síntomas suelen ser: sed constante, orina abundante, cargada de glucosa, adelgazamiento y pérdida de fuerzas. El hecho de que a alguien le pronostiquen que tiene exceso de azúcar en la sangre, que generalmente va acompañado de irregularidad en la presión arterial, no significa que es un diabético perdido. Lo más prudente es desintoxicarse la sangre con infusiones, reforzar los órganos del cuerpo como el páncreas, el hígado y los riñones con infusiones y baños de asiento. La alimentación debe controlarse desde el primer momento en que tenemos constancia del diagnóstico. Es muy importante autodisciplinarse en el tratamiento más adecuado si no se quiere empeorar.

TRATAMIENTO

INFUSIÓN: pensamientos, salvia, cola de caballo, raíz de lampazo, centáurea, verbena, vara de oro.

PREPARADO PARA COCCIÓN: tallos de alcachofa, vainas de judía, hinojo, ortigas, diente de león, apio, coriandro.

PREPARACIÓN: hacer infusión (sin hervir) de las plantas de la bolsita con el nombre de DIABETES, 1 cucharadita por taza. Tapar, dejar reposar 5 minutos. Filtrar o colar. Cocer o hervir 1 minuto los tallos de alcachofa y demás plantas, dejar reposar 1 minuto, colar y mezclar a partes iguales con la infusión. Beber a sorbos sin azúcar, tres tazas al día, repartidas a lo largo del día. Si se viaja es preferible llevarse un termo o la bolsita con las plantas y pedir agua bien caliente en una tetera.

CONSEJOS: Este tratamiento está funcionando en algunas personas desde hace 6 meses, y en un caso se ha prescindido de la insulina después de 5 meses seguidos. Es muy importante tomar una taza diaria mínimo. Pasear al aire libre siempre que se pueda con respiraciones hondas. Comer muchas ensaladas crudas, sobre todo de borrajas. Evitar embutidos, fritos y comidas aceitosas. Comer mucha fruta fresca, plátano incluido, descartar pasteles y dulces.

BAÑO DE ASIENTO: Mientras se llena la bañera, preparamos una olla de unos 10 litros de agua con cola de caballo, romero y enebro, un puñado por litro. Lo hervimos durante 5 minutos a fuego lento y tapado. Dejarlo reposar 5 minutos. Luego filtrar y añadirlo en el agua de la bañera. Hechar un puñado de sal. Sentarse en la bañera con los riñones cubiertos en el agua, relajarse todo lo que se pueda y respirar muy profundamente y lentamente expirar por la boca durante 10 respiraciones como mínimo. Después de 15 minutos taparse con una toalla grande sin secarse y envolverse en una manta o en la cama 10 minutos. Los baños de asientos son muy efectivos para la regulación de la circulación de la sangre.

BIBLIOGRAFÍA :

- **Internet :** www.infoseek.com/+LA+DIABETES+/results/597987949\jyvj.html
- **REMEDIOS CASEROS :** PAG: 419