

Врач, чтобы остановить диабет, предпочитает назначать растения вместо таблеток

Это метод, который также может помочь в борьбе с другими хроническими заболеваниями, говорит он.

После того, как более десяти лет назад, Армандо Альваресу был поставлен диагноз диабет, он оказался на распутье.

«Моя главная цель – не умереть», – сказал он. «Это был каскад вопросов. То, что началось с диабета, превратилось в хроническое заболевание сердца, и я столкнулся с тройной операцией на сердце».

Джордж Гатри, врач AdventHealth, специализирующийся на медицине образа жизни, полон решимости помочь таким людям, как Альварес, и обратить вспять тенденции, связанные с диабетом, которые угрожающе влияют на население Соединенных Штатов.

В США около половины смертей, вызванных диабетом 2 типа, инсультом и сердечными заболеваниями, были результатом нездоровых пищевых привычек, согласно исследованию 2017 года, опубликованному в журнале Американской Медицинской Ассоциации (JAMA).

По данным Центров США по контролю и профилактике заболеваний, более 100 миллионов американцев живут с диабетом или преддиабетном состоянии. Большинство той трети Американцев, которые живут с преддиабетом, даже не знают, что у них он есть, а это значит, что они в течение пяти лет могут заболеть диабетом 2 типа, если их образ жизни останется неизменным.

Вместо того, чтобы назначать лекарства для лечения определенных проблем со здоровьем, Гатри добился успеха в устранении первопричины заболевания, а в некоторых случаях, ему удавалось обратить вспять некоторые хронические заболевания.

«В нашей практике в Винтер-Парке (Флорида, США) за последние три года у нас было 24 человека с диагнозом диабет 2 типа, которые сейчас имеют нормальный уровень А1С [уровень сахара] и больше не нуждаются в каких-либо лекарствах от диабета», – сказал Гатри.

«Теперь у нас достаточно доказательств и научных данных, чтобы понять удивительную способность организма к самовосстановлению посредством целостного здоровья всего человека, которое включает в себя правильное питание, в котором особое внимание уделяется растениям и полезным продуктам питания», – сказал он.

Этот подход направлен на то, чтобы найти равновесие в восьми ключевых областях здоровья всего человека, разработанных частично самим Гатри, как способ исцеления тела, ума и духа. Этими принципами являются выбор, отдых, окружающая среда, активность, доверие к Богу, межличностные отношения, перспективы и питание.

Одним из изменений образа жизни, чаще всего предписываемых Гатри, является здоровая пища, растительная, подход, который он описывает в своей новой книге «Ешьте растительную пищу». Чувствуй себя целым. В книге он делится научными доказательствами в сочетании с многолетним опытом, чтобы помочь людям понять, чем больше питаться и почему.

Предписание Гатри о цельнопищевой, растительной диете является менее строгим, чем многие ожидают. «На основе растительной пищи» не всегда приравнивается к простому употреблению в пищу растений, но вместо этого фокусируется на растениях и других цельных, необработанных продуктах питания.

«Употребление в пищу большего количества растительной пищи и чувство целостности – это не столько вегетарианство или веганство, сколько поиск собственной мотивации для достижения здорового баланса... и тратить гораздо больше времени в вопросе питания», – объясняет Гатри. «Этот подход предлагает диету с более высоким содержанием воды, клетчатки и плотности питательных веществ – помогая нам избежать определенных заболеваний, медленно стареть, жить дольше и вести более здоровый образ жизни».

После встречи с Гатри Альварес изменил свое отношение к здоровью. Он смог уменьшить симптомы своих сердечно-сосудистых заболеваний и диабета с помощью цельной пищи, растительного питания и упражнений, которые возродили его любовь к спорту. «Это было командное усилие, которое я считаю критическим», – сказал Альварес. «Это невероятно освобождает и раскрепощает – знать, что на самом деле есть нечто, способное обратить вспять хронические заболевания».

Оригинальная версия этой истории была размещена на новостном сайте AdventHealth.

AdventHealth News
По материалам сайта Adventist Review
Источник – logosinfo.org