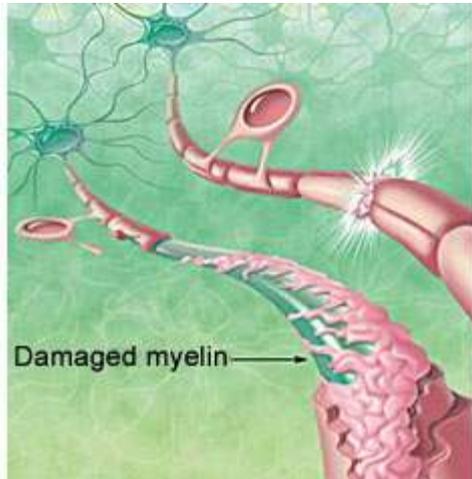


REVIERTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE CAMBIANDO SU DIETA!

ENE 26, 2012



Cuando la Dra. Terry Wahls fue diagnosticada con esclerosis múltiple, ella hizo lo que cualquier "buen médico" hubiera hecho. La Dra. Wahls comenzó el curso normal de tratamientos

recomendados para la esclerosis múltiple por sus compañeros. Después de 7 años de utilizar las "mejores medicinas" que las farmacéuticas tenían que ofrecer para combatir su enfermedad, la Dra. terminó incapacitada. No podía sentarse en una silla normal, sino que tenía que descansar en una silla de gravedad cero en casa y en el trabajo. Ella sólo podía caminar distancias muy cortas - con el uso de dos cañas! Hasta que un día decidió poner su perspicacia de investigación a prueba.

Como todos sabemos, la [esclerosis múltiple](#) (abreviada EM), conocida también como **esclerosis diseminada** o **encefalomielitis diseminada**, es una enfermedad inflamatoria en la que las vainas de mielina grasa alrededor de los [axones](#) del cerebro y la [médula espinal](#) están dañados, lo que lleva a la [desmielinización](#) y

cicatrización, así como un amplio espectro de signos y síntomas. El inicio de la enfermedad suele afectar a adultos jóvenes inclusive, y es más común en las mujeres. Tiene una prevalencia que oscila entre 2 y 150 por cada 100,000 habitantes.

La EM afecta a la capacidad de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal para comunicarse entre sí de manera eficaz. Las células nerviosas se comunican mediante el envío de señales eléctricas llamados **potenciales de acción** por las fibras largas llamadas axones, que están contenidas dentro de una sustancia aislante llamada mielina. En la EM, el organismo ataca su propio [sistema inmunológico](#) y daña la mielina. Cuando la mielina se pierde, los axones no pueden realizar con eficacia las señales. La esclerosis múltiple se refiere al nombre de las cicatrices (esclerosis, mejor conocido como placas o lesiones), especialmente en la **sustancia blanca del cerebro** y la **médula espinal**, que se compone principalmente de mielina. Aunque se sabe mucho sobre los mecanismos implicados en el proceso de la enfermedad, **la causa sigue siendo desconocida**. Las teorías incluyen causas genéticas e infecciones. Diferentes factores de riesgo ambiental también se han incluido como posibles causas.



La Dra. Terry Wahls venció los devastadores efectos de la esclerosis múltiple simplemente cambiando su dieta. Doctora al fin, Terry Wahls sabía que para poder revertir la esclerosis múltiple, tendría que llenar de combustible sus mitocondrias y apoyar a la función de las células de su cerebro. Por lo tanto, se sumergió en la investigación y descubrió que los nutrientes son absolutamente vitales para lograr esos dos objetivos. Luego se dedicó a aumentar presencia de tales nutrientes en sus comidas.

Ella finalmente optó por una [Paleodieta](#), con énfasis en comer más alimentos que servirían de combustible para sus [mitocondrias](#) de y que alimentarían sus vainas de mielina. **A los pocos meses, ella estaba caminando sin muletas. En**

menos de un año, ella estaba caminando kilómetros todos los días, y andaba en bicicleta. Hoy, ella está completamente libre de MS.

Las partes más importantes de su dieta?

- * Eliminar todos los alimentos procesados
- * Observar una dieta libre de granos, azúcar y productos lácteos
- * Enfatizar en los alimentos verdes (brócoli, lechuga, etc.), alimentos ricos en azufre, frutas y verduras
- * Comer vísceras de animales alimentados con pasto al menos una vez por semana
- * Comer mariscos capturados en la naturaleza por lo menos tres veces a la semana
- * Comer carne de animales de pastoreo o animales salvajes, en vez de carnes procesadas de animales alimentados industrialmente.

Impresionante, ¿no?

Fuente: [Food Renegade](#)