

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

<http://www.asociacionuni.es>
Centro Cívico Casa Cuna. C/ Ecuador, 2 Valladolid

FEBRERO 2026

¡¡LOS DÍAS 16, 17 Y 18 NO HABRÁ ACTIVIDADES!!

DÍAS	ACTIVIDADES	HORARIO AULA	COLABORADOR
LUNES 2-9-23	PRÁCTICAS DE U.C.D.M.	20:00 - 21:30 9	GRUPAL
MARTES 3-10-24	MEDITACIÓN PRÁCTICA DEL LIBRO EL OJO DEL YO (DAVID HAWKINS)	19:30 - 21:30 9	GRUPAL
MIÉRCOLES 4	EL VIDEOJUEGO DE LA VIDA 2ª PARTE	19:00 - 21:15 SALÓN DE ACTOS (hasta completar aforo)	MARÍA TERESA VARELA
MIÉRCOLES 11	"CHARLA DIABETES DESDE LA NATUROPATÍA"	19:30 - 21:15 SALÓN DE ACTOS (hasta completar aforo)	CARLOS SÁNCHEZ
MIÉRCOLES 25	LAS CLAVES DEL CONOCIMIENTO 3ª PARTE	19:30 - 21:30 9	CARLOS HERNANDEZ

ACTIVIDAD EXTRAORDINARIA
EXPERIENCIA VIBRACIONAL SONORA
VIAJE DE CONEXIÓN PROFUNDA:
A LA PAZ Y FELICIDAD

SALÓN DE ACTOS
CENTRO CÍVICO
ZONA SUR
SÁBADO 28
FEBRERO
19:00 - 20:30

Charla Diabetes desde la naturopatía



Charla Gratuita

ATLASPROFILAX®

by René C. Schümperli

Rotate your life!

La salud es una cuestión de postura



Presentado por
Francisco Ruiz Montero
atlasprof@hotmail.com

**Entrada libre
hasta completar aforo**

Miércoles día 4 de Marzo

19:00 horas a 21:15

Salón de actos

**Centro Cívico Casa Cuna
C. Ecuador, 2, Valladolid**



ASOCIACIÓN
UNI

Charla gratuita Salud osteoarticular desde la naturopatía



Impartida por:
Carlos Sánchez
www.naturopataenergetico.com/

Miércoles día 11 de Marzo

19:00 horas a 21:15

SALÓN DE ACTOS

**Centro Cívico Casa Cuna
C. Ecuador, 2, Valladolid.**

*Hasta completar
aforo*

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

<http://www.asociacionuni.es>
Centro Cívico Casa Cuna. C/ Ecuador, 2 Valladolid

Objetivo de la charla

**Entender el origen y su causa.
Prevenir la diabetes
y mejorar si la tuviéramos .**

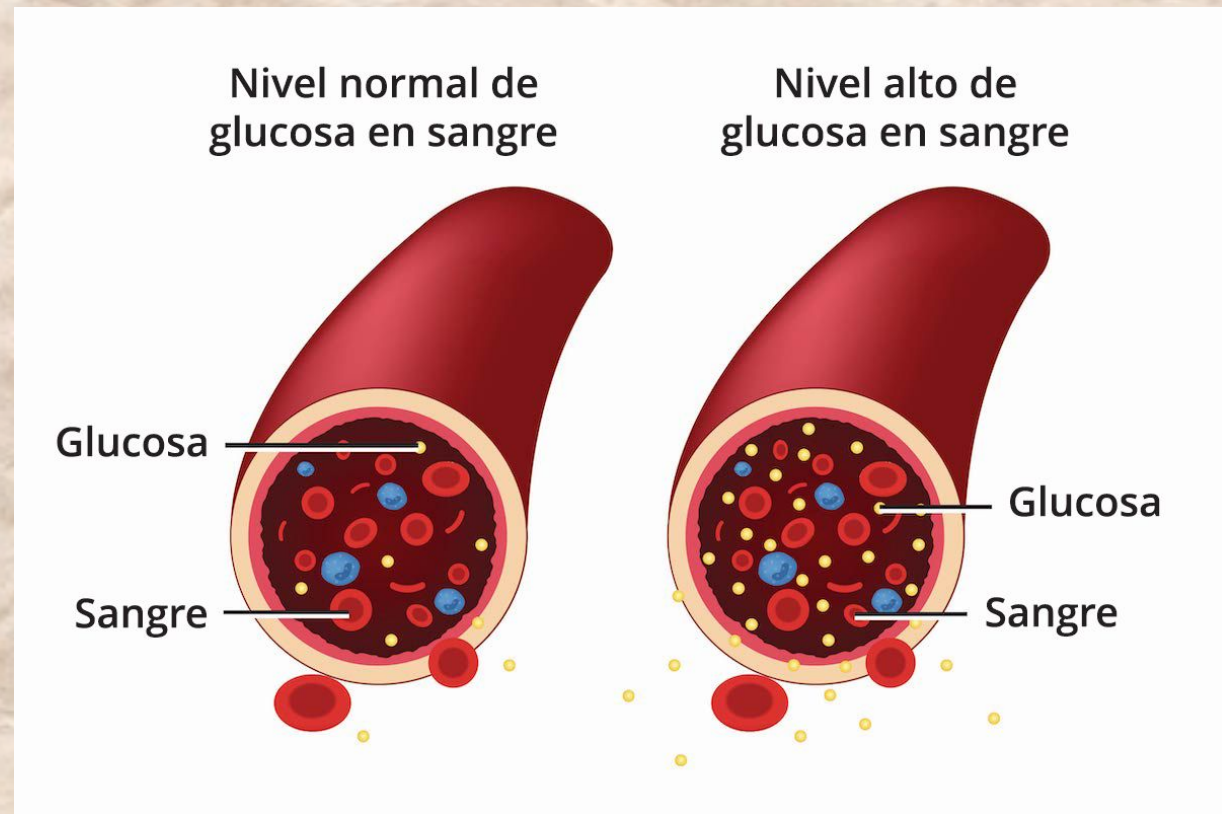
No te creas nada

¿Eres **escéptico** o
arrogante?

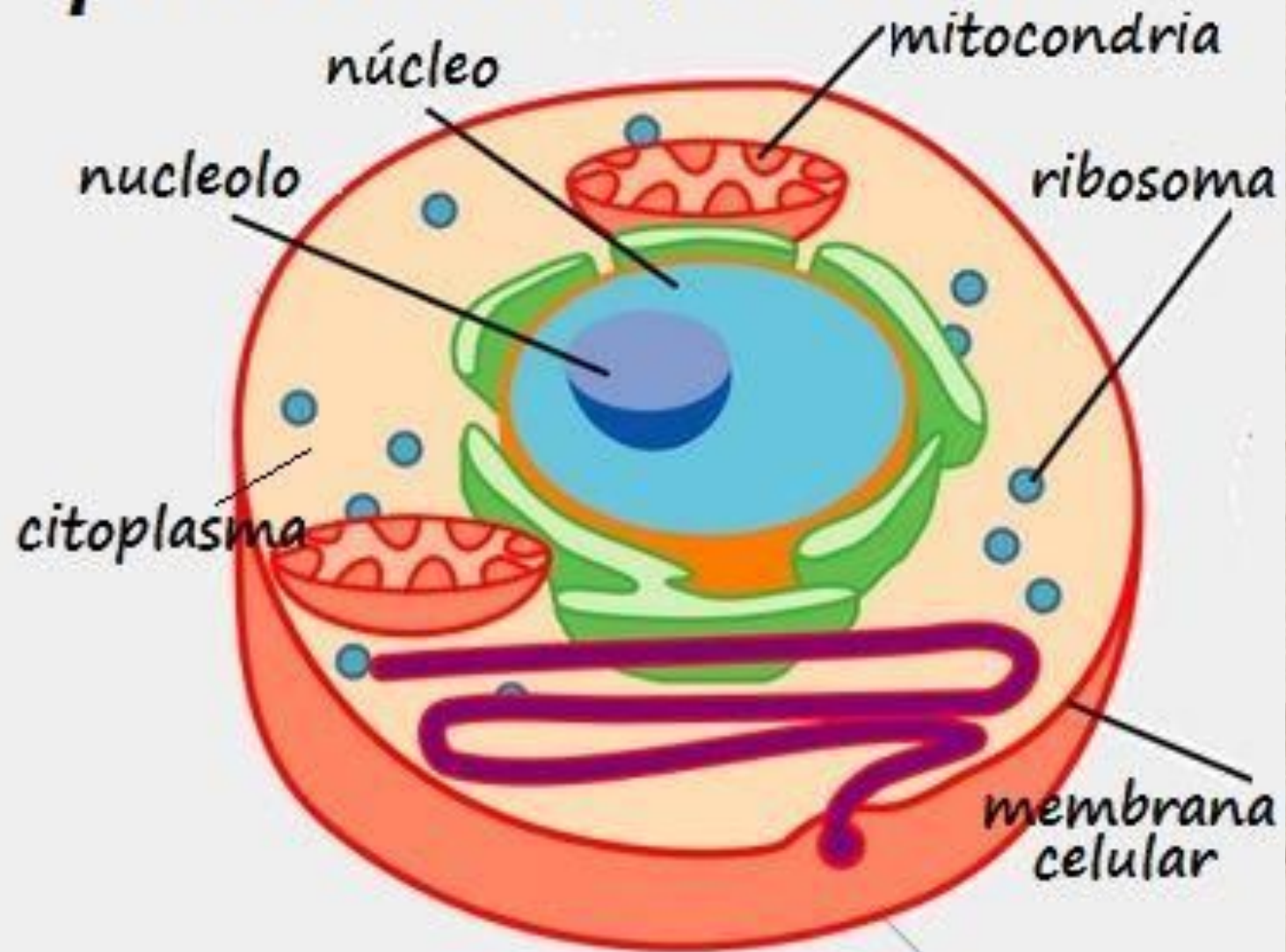
Todas las teorías expuestas son provisionales, no corresponden a verdades definitivas. Deberán ser modificadas, complementadas, reformadas y algunas incluso suprimidas.

La diabetes

En términos sencillos: cuando comes, la mayor parte de los alimentos se convierte en azúcar (glucosa) que pasa al torrente sanguíneo. El páncreas produce una hormona llamada **insulina**, que actúa como una "llave" para dejar que el azúcar entre a las células y se use como energía. Si tienes diabetes, tu cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla adecuadamente.



partes de la célula



¿QUÉ IMPLICA PADECER DIABETES?



La diabetes es en realidad un asesino silencioso, lento pero metódico, que poco a poco va actuando sobre cada órgano del cuerpo hasta alterar todas sus funciones.

Así, incrementa el riesgo de sufrir enfermedades infecciosas, acelera la aparición de problemas ligados a la edad y se encuentra detrás de la muerte prematura de cientos de millones de personas en todo el mundo.

La diabetes no es una enfermedad , es un complejo mecanismo de **protección o supervivencia** que el cuerpo no tiene más remedio que utilizar para evitar las consecuencias de una dieta y un estilo de no saludable.

España es el segundo país de Europa con más personas diabéticas

Turquía fue en 2021 el país con más diabetes de toda Europa con una prevalencia comparativa del 14,5%

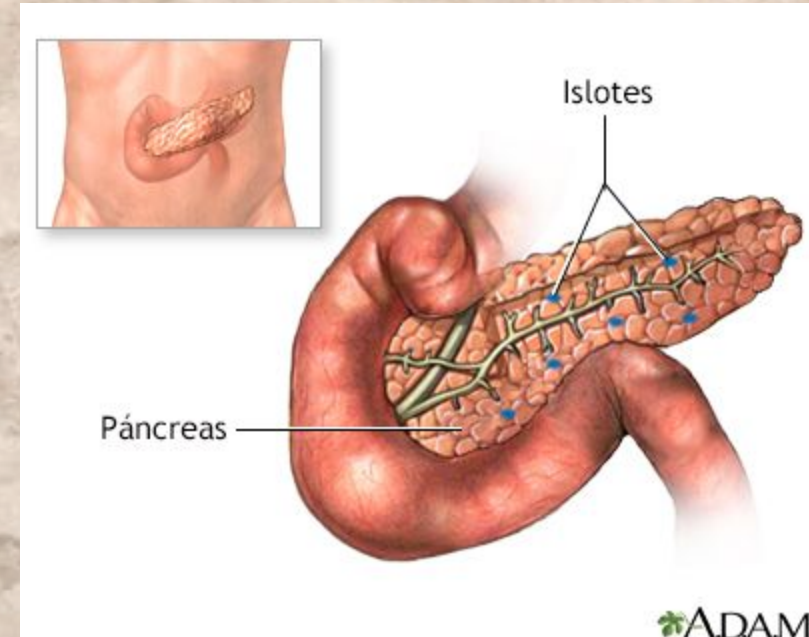
Aproximadamente **1 de cada 7 adultos** en España convive con la diabetes.

- **Total de personas con diabetes:** Se estima que hay **5,1 millones de adultos** (entre 20 y 79 años) afectados. Si incluimos a menores y mayores de 80, la cifra supera los **6 millones**.
- **Tasa de infradiagnóstico:** Cerca del **38%** de los casos de diabetes en España no están diagnosticados. Esto significa que **más de 1,5 millones de personas** tienen la enfermedad y no están recibiendo tratamiento.

Diabetes Tipo 1: El problema de "Suministro"

Es una enfermedad autoinmune.

- **Qué sucede:** El páncreas deja de producir insulina por completo.
- **Causa:** Generalmente genética o por factores ambientales
- **Tratamiento:** Las personas necesitan inyectarse insulina para sobrevivir.

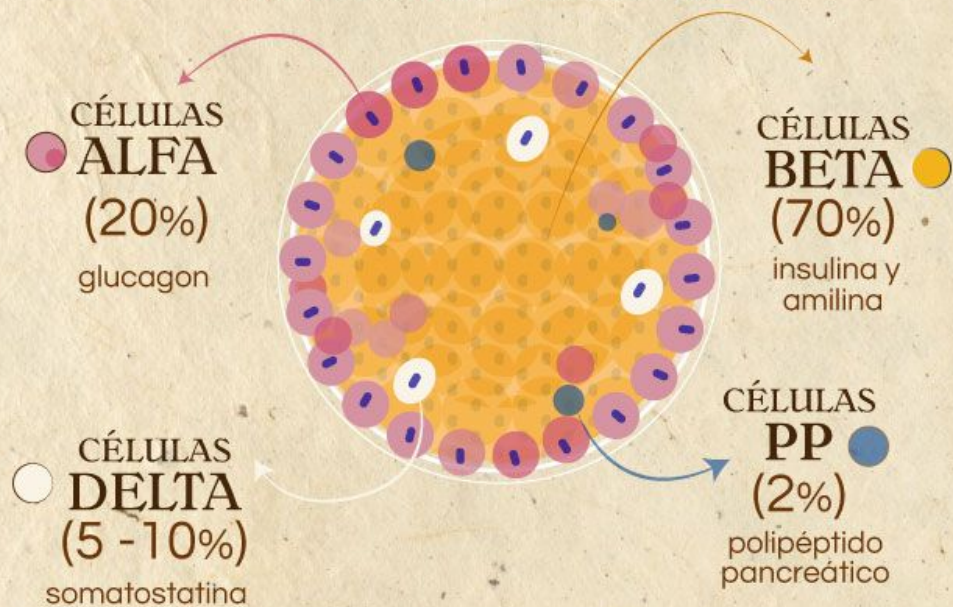


ISLOTES DE LANGERHANS

¿QUÉ SON?

conjunto de células especializadas productoras de hormonas, localizadas en el páncreas.

Se dividen en cuatro tipos y producen diferentes hormonas:



En conjunto, los islotes representan alrededor de 1% del peso de la glándula.

Diabetes Tipo 2: El problema de "Resistencia"

Es la forma más común y está muy ligada al estilo de vida, **Qué sucede:** El cuerpo sí produce insulina, pero las células no responden bien a ella (**resistencia a la insulina**) o el páncreas se agota y no produce la suficiente.

- **Causa:** Sobrepeso, falta de actividad física y mala alimentación a largo plazo.
- **Tratamiento:** Cambios en la dieta, ejercicio, suplementos, y plantas.



"Diabetes Tipo 3" (Alzheimer): El problema "Cerebral"

Este término no es un diagnóstico médico oficial todavía, pero muchos científicos lo usan para describir el **Alzheimer**.

- **Qué sucede:** Se ha descubierto que el cerebro de las personas con Alzheimer presenta una **resistencia a la insulina localizada**. El cerebro necesita glucosa para funcionar; si no puede usar la insulina para absorber esa glucosa, las neuronas "mueren de hambre", se inflaman y mueren.
- **La conexión:** Existe una correlación alta: las personas con Diabetes Tipo 2 tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar Alzheimer.
- **Consecuencia:** Esto provoca la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo característico de la enfermedad.

Niveles de Glucosa en Sangre



¿Como sabes que tenemos diabetes?

Clasificación	Ayunas Minimo	Ayunas Maximo	2 horas despues de comidas
Normal Optimo	70	85	Menos de 130
Aceptable Posible Pre- Diabetes	85	100	Menos de 130
Pre- Diabetes	100	125	130- 200
Diabetes	Mas de 125	—	Mas de 200

Valores de glucosa en sangre

Niños, adolescentes y adultos



Glucosa en ayuno
8 horas

70 a 99
mg/dl

100 a 125
mg/dl

126 o más
mg/dl

Normal

Prediabetes

Diabetes

* 2 criterios de confirmación

Glucemia y Prueba de tolerancia oral a la glucosa

La glucemia varía mucho en función de:

- Las comidas.
- El índice glucémico de los alimentos consumidos.
- Un esfuerzo físico (hace que disminuya).
- El estrés (hace que aumente).

Valores (en mg/dl):

- Normales: entre 70 y 100 mg/dl en ayunas (y, una hora y media después de la comida, inferior a 140 mg/dl).
- Intolerancia a la glucosa: de 100 a 125 mg/dl en ayunas.
- Diabetes (tipo 1, tipo 2 ó gestacional): superior a 126 mg/dl en ayunas.

Una hipoglucemia (glucemia inferior a 60 mg/dl) puede producirse por:

- Ayuno.
- Anorexia nerviosa.
- Exceso de alcohol.
- Exceso de azúcares de absorción rápida (hipoglucemia reactiva).
- Gastrectomía.
- Medicamentos: sobredosis de insulina, sulfonilureas, AINEs, quinidina...
- Exceso de aspirina en lactantes o en niños (la aspirina no debería tomarse y menos antes de los 12 años).
- Patologías endocrinas poco comunes (insulinoma).

Niveles elevados de glucosa en la sangre y la orina.

Poliuria: aumento de la cantidad de orina eliminada durante el día.

Polidipsia: aumento de sed.

Polifagia: aumento de apetito.

Cansancio generalizado y somnolencia

En ocasiones, puede ser asintomática.

Antojos casi incontrolables o incontrolables (carbohidratos)
Hambre después de comer, sueño después de comer
Problemas del sueño
Cansancio
Dificultad para concentrarse, problemas de memoria
Elevación de la presión arterial
Aumento de peso, especialmente aumento de grasa abdominal
Dificultad para perder peso
Hormigueo en manos y pies

Hemoglobina glico- silada (HbA1C) sea el mejor marcador para el seguimiento de una prediabetes o diabetes.

La prueba **Hb A1C** (también llamada hemoglobina glucosilada) es básicamente el "promedio escolar" de tu azúcar en la sangre. A diferencia de un pinchazo en el dedo que solo te dice cómo estás en ese segundo, la A1C te da una visión global de los últimos **2 a 3 meses**.

¿Cómo funciona?

El azúcar (glucosa) en tu cuerpo tiende a pegarse a una proteína de tus glóbulos rojos llamada **hemoglobina**.

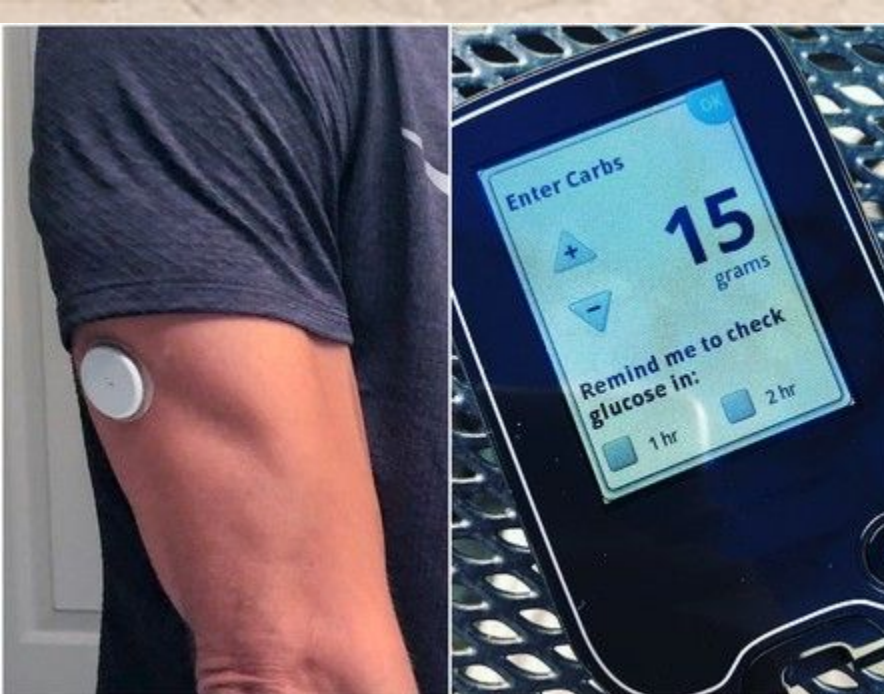
- Como los glóbulos rojos viven aproximadamente 120 días, la prueba mide qué porcentaje de ellos están "endulzados" o cubiertos de azúcar.
- A mayor nivel de azúcar en la sangre, más glucosa se adhiere a la hemoglobina, y más alto será el resultado.

Nivel de A1C	Categoría
Menos de 5.7%	Normal
5.7% a 6.4%	Prediabetes
6.5% o más	Diabetes

HbA1c (%)	Promedio Estimado Glicemia (mg/dL) (Rango)
5	97 (76–120)
6	126 (100-152)
7	154 (123-185)
8	183 (147-217)
9	212 (170-249)
10	240 (193-282)
11	269 (217-314)
12	298 (240-347)

**Fórmula para calcular A1C (%)
desde glucosa promedio
estimada (en mg/dL):**

$$\text{A1C (\%)} = \frac{\text{Glucosa promedio estimada (mg/dL)} + 46,7}{28,7}$$



¿Sabías que la resistencia a la insulina puede detectarse hasta 10 o 15 años antes de que suba el azúcar?

La glucosa es lo último que se eleva cuando alguien está desarrollando diabetes. El cuerpo tiene una prioridad absoluta: mantener el azúcar en sangre en un rango estrecho para no dañar el cerebro y las arterias.

- **Fase de compensación:** Si tus células empiezan a ignorar la insulina (resistencia), el páncreas simplemente **bombea más insulina** para forzar al azúcar a entrar.
- **El resultado:** En una analítica común, tu glucosa sale en 85 **mg/dL** (perfecta), pero tu insulina está en **25 uIU/mL** (altísima).
- **La realidad:** Estás sano "en papel", pero tu páncreas está trabajando al 300% de su capacidad. Medir la insulina revela ese sobreesfuerzo.

Medir la insulina es fundamental para entender cómo gestiona tu cuerpo la energía. A menudo, la glucosa (azúcar) puede parecer normal en una analítica, pero la insulina podría estar trabajando "horas extra" para mantenerla así, lo que **indica problemas metabólicos antes de que aparezca la diabetes.**

Estado	Insulina en Ayunas ($\mu U/mL$)	Observaciones
Óptimo	3 - 8	Indica una buena sensibilidad a la insulina.
Normal (Rango Lab)	5 - 25	Es el margen estándar, aunque muchos médicos ven riesgo si supera 15.
Resistencia probable	> 15 - 20	El páncreas está trabajando bajo presión.
Hiperinsulinemia	> 25 - 30	Sugiere un metabolismo muy ineficiente o insulinoresistencia severa.

LA INSULINA ES EL MARCADOR OLVIDADO.

**MISMA GLUCOSA.
RESPUESTAS INSULÍNICAS
COMPLETAMENTE DISTINTAS.**

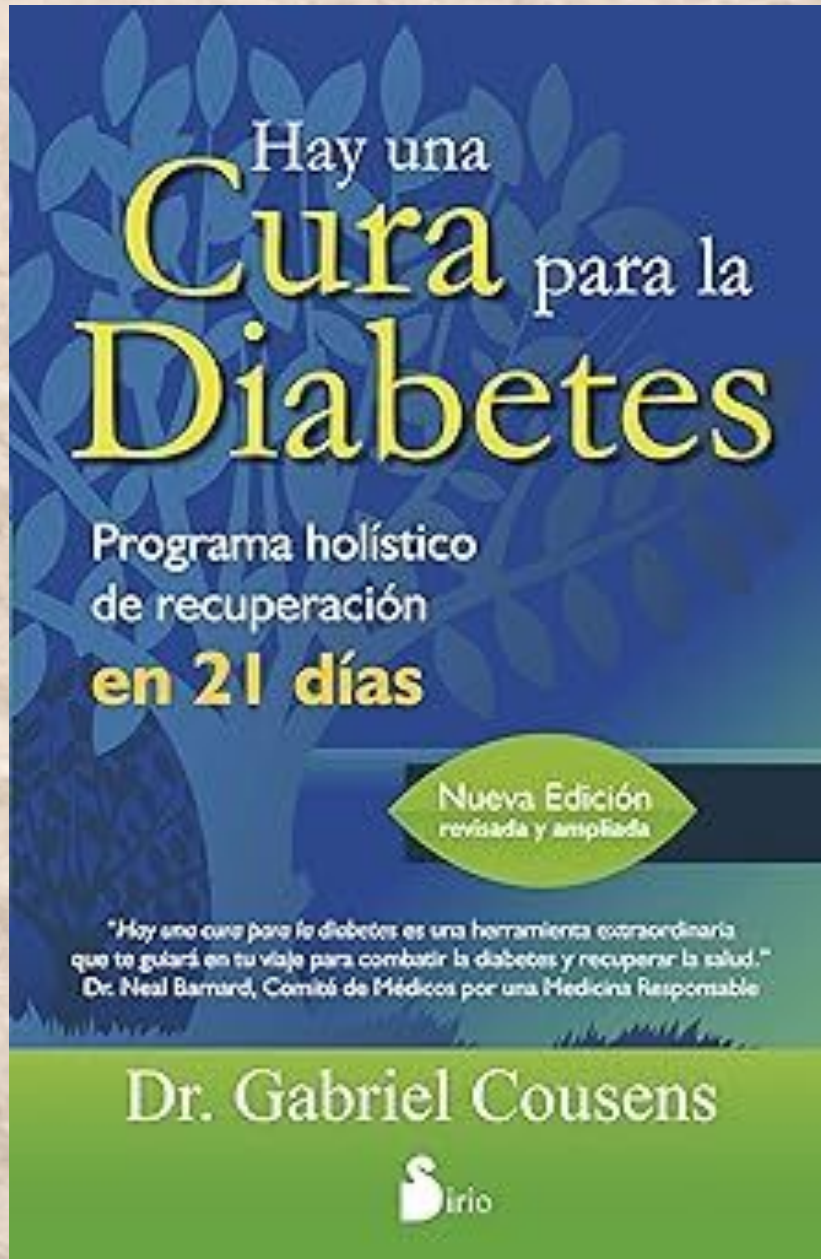
PATRÓN / PERSONA	INSULINA AYUNO	30 MIN	1 H	3 H	INTERPRETACIÓN
SANO	5-8 μ U/mL	35	45	20	Respuesta rápida y
PATRÓN 2 (LEVE)	10-15 μ U/mL	75	100	60	Hiperinsulinemia compensatoria
PATRÓN 3 (AVANZADO)	20-30 μ U/mL	120	160	60	Páncreas hiperactivo.
PATRÓN 4 (SEVERO)	>35 μ U/mL	>180	>200	>100	Resistencia Avanzada

El Índice HOMA-IR: El verdadero termómetro

La insulina en ayunas permite calcular el **Índice HOMA-IR** (*Homeostatic Model Assessment*). Es una fórmula matemática que relaciona la glucosa y la insulina:

$$\text{HOMA-IR} = \frac{\text{Insulina (uIU/mL)} \times \text{Glucosa (mg/dL)}}{405}$$

- **Un valor mayor a 2.5** suele indicar resistencia a la insulina, incluso si la glucosa es normal.



<https://www.youtube.com/watch?v=X124gv8GFWo>

Simplemente Crudo Revirtiendo la diabetes en 30 días Reversing Diabetes Español

1. La Dieta de Alimentos Vivos (Raw Food)

El núcleo del programa es una dieta **vegana, cruda y orgánica**. Según Cousens, cocinar los alimentos destruye las enzimas y la "fuerza vital" necesaria para sanar.

- **100% Vegetal:** Sin carne, lácteos ni huevos.
- **Alimentos Crudos:** Nada se calienta a más de 48°C (118°F).
- **Bajo Índice Glucémico:** Se eliminan los azúcares refinados, la mayoría de las frutas dulces (especialmente al inicio) y los carbohidratos complejos procesados.

La causa real:

La grasa, no solo el azúcar.

A diferencia de la opinión popular que culpa solo a los carbohidratos, que el verdadero problema es el **exceso de grasa en la sangre**.

- **Mecanismo:** La grasa acumulada en el torrente sanguíneo "tapa" los receptores de las células. Aunque el páncreas produzca insulina, esta no puede "abrir la puerta" de la célula porque está bloqueada por la grasa. Esto es lo que crea la **resistencia a la insulina**.
- **Consecuencia:** Como el azúcar no puede entrar en las células, se queda circulando en la sangre, elevando los niveles de glucosa.

ACEITE DE GIRASOL



Extracción con disolvente (hexano)

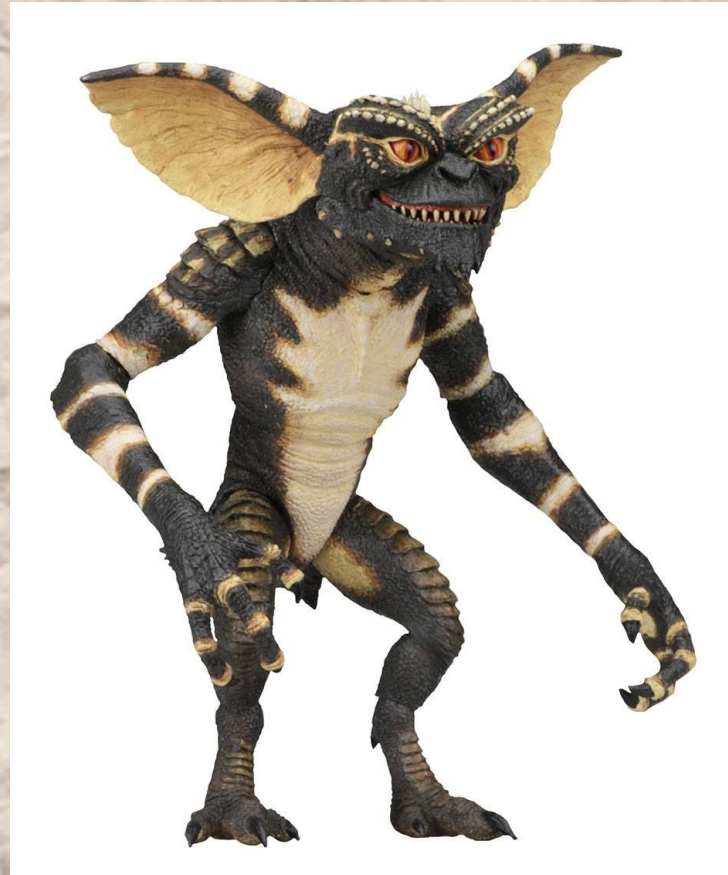


Altamente refinado y ultraprocesado



Perdida de nutrientes

Cuando comer importa más que comer.



La Resistencia a la Leptina: El Problema Raíz

Antes de que aparezca la resistencia a la insulina (típica de la Diabetes Tipo 2), suele haber una **resistencia a la leptina**.

¿Qué es?: La leptina es producida por las células grasas para decirle al cerebro (específicamente al hipotálamo) cuánta energía tenemos.

El fallo: En la diabetes y la obesidad, el cerebro deja de "escuchar" la señal de la leptina. Aunque hay mucha hormona en la sangre, el cerebro piensa que estás en estado de inanición.

Consecuencia: El cuerpo ralentiza el metabolismo y aumenta el hambre, agravando el cuadro diabético.

leptina (la hormona de la saciedad)

lectinas (proteínas presentes en las plantas).

Evangelio Esenio de la Paz

La Regla de las Dos Comidas (El Ciclo Solar)

El texto es tajante respecto a no sobrecargar el organismo. Establece que el ser humano no debe comer más de dos veces al día:

- **Primera comida:** Cuando el sol está en su punto más alto (al mediodía).
- **Segunda comida:** Cuando el sol se pone (al atardecer).
- **Cita clave:** *"Comed tan solo cuando el sol esté en lo más alto de los cielos, y de nuevo cuando se ponga... quien come más de dos veces diarias hace en él la obra de Satán"* (refiriéndose al desequilibrio o enfermedad).

La diabetes como "Cuerpo Sucio"

Desde el higienismo, la diabetes 2 es vista como un estado de **acidosis y congestión linfática**.

- El cuerpo está tan saturado de desechos metabólicos y toxinas (por comer alimentos procesados, proteínas animales en exceso y grasas) que el sistema endocrino deja de funcionar correctamente.
- No se trata de "curar" la diabetes, sino de **desintoxicar el organismo** para que este recupere su capacidad de autorregulación.

El Ayuno Intermitente como Herramienta de Limpieza

El ayuno no solo para bajar de peso, sino como una intervención biológica profunda.

- **Autofagia:** El ayuno activa mecanismos de limpieza celular que ayudan a reparar los receptores de insulina dañados.
- **Reseteo Hormonal:** Al pasar periodos sin comer, se obliga al cuerpo a consumir sus reservas de glucógeno y a reducir la inflamación sistémica.

Conflicto emocional

El conflicto: La persona siente que su vida es amarga o que ha perdido el afecto.

El cuerpo, en un intento biológico de compensación, retiene el azúcar (la dulzura) en la sangre porque "no puede entrar a las células" (a su interior).

"Me tengo que defender": El cuerpo mantiene el azúcar alto para tener energía disponible rápidamente para luchar o huir de una situación que el persona percibe como una amenaza constante o algo que le causa repugnancia.

"Casa Dividida" Sentir que no hay lugar para uno en la familia.

El camino a la "Reversión"

la diabetes tipo 2 es **reversible** mediante:

- **Alimentación Fisiológica:** Basada principalmente en frutas y vegetales crudos (dieta crudivegana o alta en carbohidratos simples naturales).
- **Bajos Niveles de Grasa:** Mantener el consumo de grasas por debajo del 10% de las calorías totales.
- **Conexión Emocional:** También suele mencionar que el cuerpo físico refleja estados emocionales de falta de "dulzura" en la vida o una actitud de defensa constante.



Empezamos limpiando el hígado



Alcachofera, Diente de León, Cardo Mariano :

Mejoran la función hepática, fundamental para regular el almacenamiento de glucógeno.

Ejercicio de Fuerza (Músculo como Órgano Endocrino)

A diferencia de solo recomendar "caminar", su estrategia prioriza el entrenamiento de resistencia o fuerza.

- El músculo es el principal consumidor de glucosa del cuerpo. Al aumentar la masa muscular y su eficiencia, se crea un "depósito" natural que absorbe el azúcar en sangre de manera mucho más efectiva, incluso sin necesidad de tanta insulina.

Minerales Clave: Sensibilizadores de Insulina

Los minerales son cofactores enzimáticos esenciales para que la insulina pueda "abrir la puerta" de las células.

Picolinato de Cromo: Es el componente central del "Factor de Tolerancia a la Glucosa" (GTF). Ayuda a que la insulina sea más eficiente.

- *Dosis sugerida:* 200 a 600 µg al día.



Magnesio (Citrato o Bisglicinato):

La deficiencia de magnesio es común en diabéticos y empeora la resistencia a la insulina.

- *Dosis sugerida:* 300 a 400 mg al día (preferiblemente por la noche).



Vanadio (Sulfato de Vanadilo):

Imita la acción de la insulina, facilitando el transporte de glucosa al músculo.

- *Dosis sugerida: 5 a 10 mg al día (por periodos cortos).*

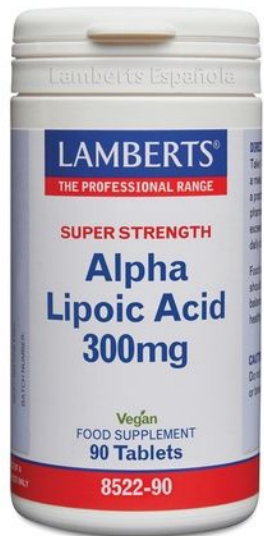
•



Vitaminas y Antioxidantes: Protección Celular

Ácido Alfa Lipoico (ALA): Es el "antioxidante universal". Mejora la captación de glucosa y es fundamental para prevenir la neuropatía diabética.

- *Dosis sugerida:* 600 a 1200 mg al día.



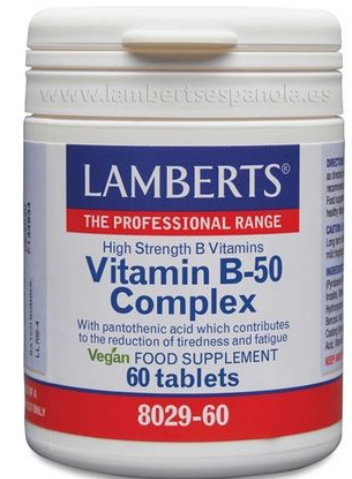
Complejo del grupo B

B1 Protege los vasos sanguíneos y órganos del daño por glucosa.

B6 Previene el daño a los nervios y mejora el metabolismo de proteínas.

B12 Clave para evitar la neuropatía (especialmente si tomas metformina).

B7 Ayuda a la utilización de la glucosa en el hígado.



Vitamina D3:

Bajos niveles de D3 se asocian directamente con una mayor resistencia a la insulina.

- *Dosis sugerida:* Ajustar según analítica para mantener niveles entre 50 y 60 ng/mL.



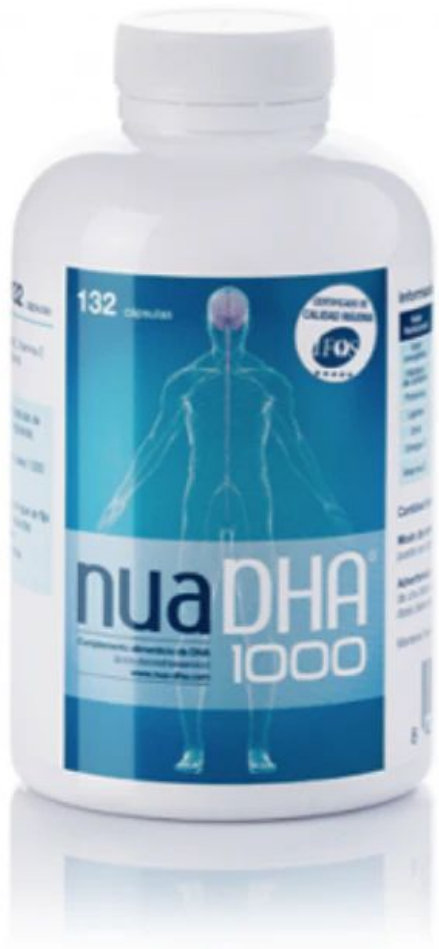
Omega 3 (EPA/DHA)

Reduce la inflamación sistémica, clave en la diabetes tipo 2.

Reduce la inflamación de bajo grado.

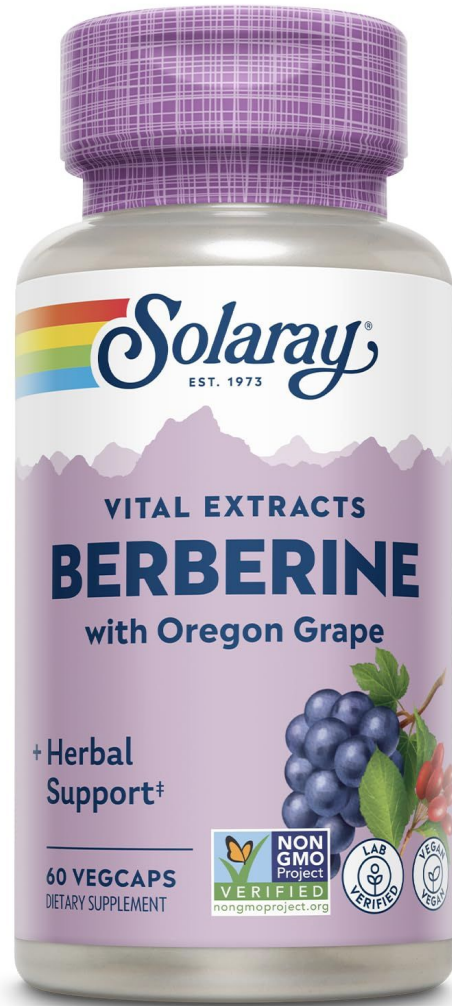
El guardián del corazón (Control de Triglicéridos)

Fluidez de la membrana celular.



Berberina

Activa la vía AMPK (como la metformina natural), reduciendo la producción de glucosa en el hígado.



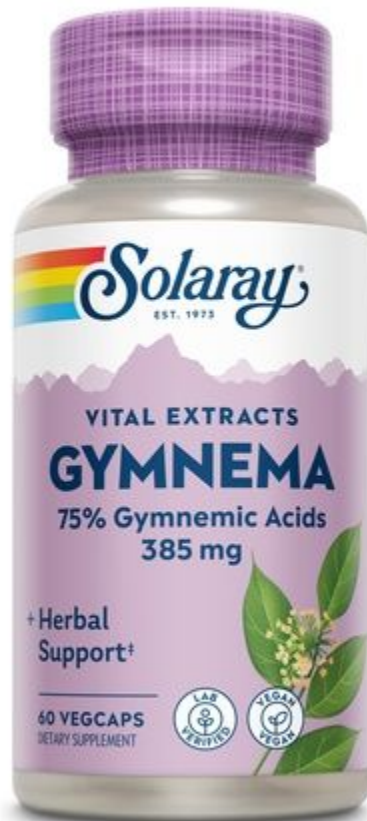


Canela de Ceylán

Mejora la respuesta de los receptores de insulina en las células.

Gymnema Sylvestre (Gurmar):

Conocida en la India como "la destructora de azúcar". Bloquea los receptores de dulce en la lengua y reduce la absorción de azúcar en el intestino. Además, puede ayudar a regenerar las células beta del páncreas.



La moringa (*Moringa oleifera*), "árbol de la vida"

Se ha demostrado que los **isotiocianatos** presentes en las hojas de moringa ayudan a reducir la resistencia a la insulina,

La moringa contiene compuestos que actúan de forma similar a algunos medicamentos para la diabetes, inhibiendo enzimas como la **alfa-glucosidasa**.

Retrasa la descomposición de los carbohidratos en azúcares simples durante la digestión. Al ser un proceso más lento, se evitan los picos bruscos de glucosa después de comer.



Fenogreco (Alholva):

Sus semillas son riquísimas en fibra soluble (galactomananos) que ralentizan la digestión de carbohidratos. Contiene un aminoácido llamado *4-hidroxiisoleucina* que estimula la secreción de insulina.

Estevia (Stevia rebaudiana)

– hojas. Dulce. Contiene un potente edulcorante

Melón Amargo (Momordica charantia):

Contiene charantina y polipéptido-p (una sustancia similar a la insulina vegetal) que ayuda a bajar los niveles de glucosa en sangre de manera notable.

La cúrcuma es, probablemente, una de las herramientas naturales más potentes que existen para el metabolismo

Mejora la sensibilidad a la insulina

La curcumina ayuda a que las células "abran la puerta" a la insulina de forma más eficiente.

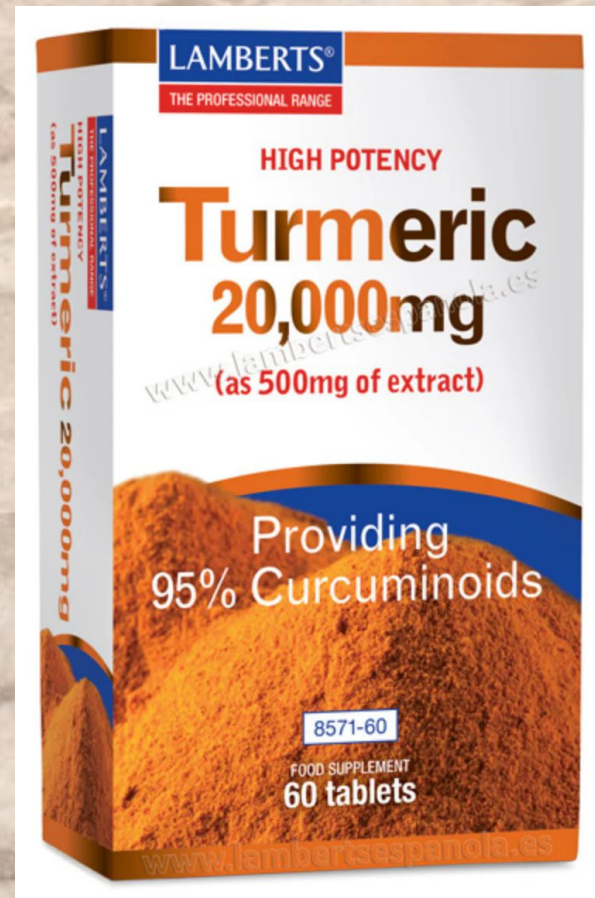
Es un potente antiinflamatorio (Clave en la Diabetes)

La diabetes tipo 2 es, en esencia, un estado de **inflamación crónica de bajo grado**.

La curcumina inhibe las moléculas que causan inflamación (como el NF-kB). Al bajar la inflamación sistémica, el metabolismo empieza a funcionar correctamente de nuevo.

Protección del Páncreas

El páncreas tiene unas células llamadas **células beta**, encargadas de producir insulina. En la diabetes, estas células suelen estar bajo mucho estrés y mueren.



Programa Vitamínico del Dr. Rath para pacientes con diabetes

Además del Programa Vitamínico Básico descrito en el capítulo 1, se recomienda que los pacientes con diabetes y complicaciones relativas a la diabetes tomen los siguientes factores bioenergéticos en mayores dosis

- **Vitamina C:** corrige el desequilibrio celular causado por altos niveles de azúcar plasmático, contribuye a reducir las dosis necesarias de insulina, reduce la eliminación de glucosa en la orina, y sobre todo, protege las paredes arteriales.
- **Vitamina E:** protección antioxidante, protección de las membranas celulares.

- **Vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B12 y Biotina:** portadores bioenergéticos del metabolismo celular, mejoran la eficacia metabólica, en concreto de las células del hígado, la unidad central del metabolismo del cuerpo.
- **Cromo:** oligoelemento, funciona como un biocatalizador para un metabolismo adecuado de la glucosa e insulina.
- **Inositol y colina:** componentes de la lecitina y componentes importantes de la membrana celular, esenciales para un transporte metabólico y un suministro adecuado de nutrientes y otras moléculas biológicas a las células.



Mejora de la Sensibilidad a la Insulina

Reducción del Estrés Oxidativo

Protección y Reparación Vascular

Existe una similitud estructural entre la molécula de **glucosa** y la de **vitamina C**

Tomar de 2 a 3 gramos diarios de vitamina C





naturópata

Carlos Sanchez Santa Teresa