

## **EL PLAN DE DIOS PARA DESARMAR LA DIABETES**

- 1. Causa de problemas de la salud:** La diabetes es una enfermedad degenerativa de algunas partes del tracto digestivo, casi siempre el páncreas. Es cuando el páncreas ya no puede hacer sus funciones normales y deja de producir suficiente insulina y el resultado es la diabetes. Algunas condiciones relacionadas son la hiperglicemia y hipoglicemia. (Hiper – el cuerpo no produce suficiente insulina / Hipo – el cuerpo produce mucha insulina.)

**La malnutrición:** Es considerada como el factor primordial. Otra causa, especialmente en la gente obesa es atribuida a una dieta no balanceada. Altos consumos de azúcares, grasas, harinas refinadas, carne, té, café, tabaco, licor y refrescos son usualmente prevalentes en la desbalanceada Dieta Americana Estandar (DAE).

- 2. Síntomas de Problemas de Salud:** Depresión mental, pérdida de peso o estar en sobre peso, frecuente necesidad de orinar, constante hambre, debilidad progresiva, apetito inordinario, mucha sed, lengua roja y seca, irritabilidad, inquietud, problemas arteriales. (Una persona no mostrara todos estos síntomas).

- 3. Condiciones Conocidas que Contribuyen a los Problemas de Salud:** Inapropiado cubrimiento de las extremidades, resultando en una circulación inbalanceada de la sangre; circulación inadecuada del aire fresco a través de la casa son algunos factores que contribuyen. El aire fresco provee iones negativos que son necesarios para el incremento de oxígeno en el torrente sanguíneo. Otros factores contribuyentes son humedad en casa o afuera en derredor de la casa; moho; inadecuada luz solar en la casa y falta de exposición corporal a la luz solar. Exposición externa de químicos sobre el cuerpo; como colonias, desodorantes, jabones, desodorantes con aluminio; también contribuyen a tener problemas en la salud.

**Hábitos que Necesitan ser Cambiados:** Hábitos de la vida diaria; como el ejercicio, la alimentación, mental, emocional, y espiritual; los cuales son incorrectos y tienen que ser cambiados. También la vestimenta inapropiada tiene que ser corregida.

**Implementando el Plan de Dios:** Enfocándose en el problema específico de salud. En la parte de abajo se delinea el plan sugerido para ayudar al cuerpo a re-establecer las condiciones correctas en el sistema.

1. **Confianza en Dios:** Una fe verdadera en un amoroso Dios le ayudara a descansar tambien. Confie su vida en sus manos. El ha hecho una amplia provisión para perdonar cada pecado y limpiarnos a cada pecador de todos nuestros errores pasados. Pídele. El promete borrar todo nuestro registro mental de los pecados del corazón, del amor al pecado que nos tienta constantemente.

Tambien ha puesto un registro en la Biblia para guardarnos de pecar y para ayudarnos a obedecer su Ley de corazón, si tan solo" estubieramos dispuestos a estar dispuestos". El quiere obrar en nuestras mentes para que nosotros hagamos el bien, como tambien proveernos con el poder para que podamos verdaderamente obedecerle. Sus leyes realmente son promesas. Cada promesa que el ha hecho por intermedio de su ley es parte de nuestra herencia. (Deuteronomio 33:4; Gálatas 3:17-19) Para empezar a obtener las promesas de nuestra herencia del Padre Celestial, tenemos que "nacer de nuevo" o ser adoptado en Su familia. Entonces tendremos el derecho de acercarnos a su trono en las cortes celestiales en oración y presentarle nuestras peticiones a Jesús. El Mediador-Dispensador de tal herencia. Si nos acercamos a el despues de habernos arrepentido y habernos dedicado a El, la petición sera libremente contestada si nuestra petición es de acuerdo a la "voluntad" de Dios.

Jesús dijo en la oración por sus discípulos: "Venga tu reino; hágase tu voluntad en la tierra así como se hace en el cielo..."

2. **Aire fresco**: Aire puro y fresco es muy importante. Eso significa tener buen aire ionizado de bosques y oceanos. Respire profundo como parte de su ejercicio diario. No fume o respire humo de segunda mano. **Evite el smog y todo tipo de químicos, líquidos de limpieza, solventes, pintura, removedor de pintura, insecticidas, desodorantes, tinturas para el cabello, desinfectantes, etc.**
3. **Ejercicio diario**: El tener buena condición es lo que se necesita. Este es el tipo de ejercicio que incrementara la tonalidad, y resistencia gradualmente. Puedes hacer uso de tres cosas para ayudarte en la intensidad de tu ejercicio.

**Guia #1**: aprende cual es el pulso saludable para tu edad midiendolo en intervalos de 10 segundos al hacer ejercicio. Aprende a contar tu pulso en eso diez segundos y ejercita hasta poder llegar al nivel adecuado.

**Guia # 2**: Ejercita hasta llegar al punto que no puedas tener una conversación con una persona mientras haces ese ejercicio.

**Guia # 3**: Si empiezas a tener dolores de pecho al hacer ejercicio, déntete en ese momento. Sigue el consejo de tu médico.

Ejercita mínimo de 20-30 minutos diariamente al punto máximo de tu resistencia si es que esto es posible o por lo menos cada tercer día. Las fuerzas del cuerpo parecen fortalecerse al tener buena condición en vez de debilitarse. El caminar es muy buen ejercicio. Haz lo que este al alcance para tu edad – usa un palo o bastón a caminar para mayor estabilidad y para protejerte de perros que esten sueltos.

**El ejercicio es vital para mantener y regular los niveles de azúcar en la sangre.**

Un masaje puede ayudar mucho en la circulación de la sangre.

4. **Luz Solar**: La luz solar tiene muchos beneficios para el cuerpo. Esta luz provee al cuerpo con la vitamina D y ayuda a bajar el colesterol.

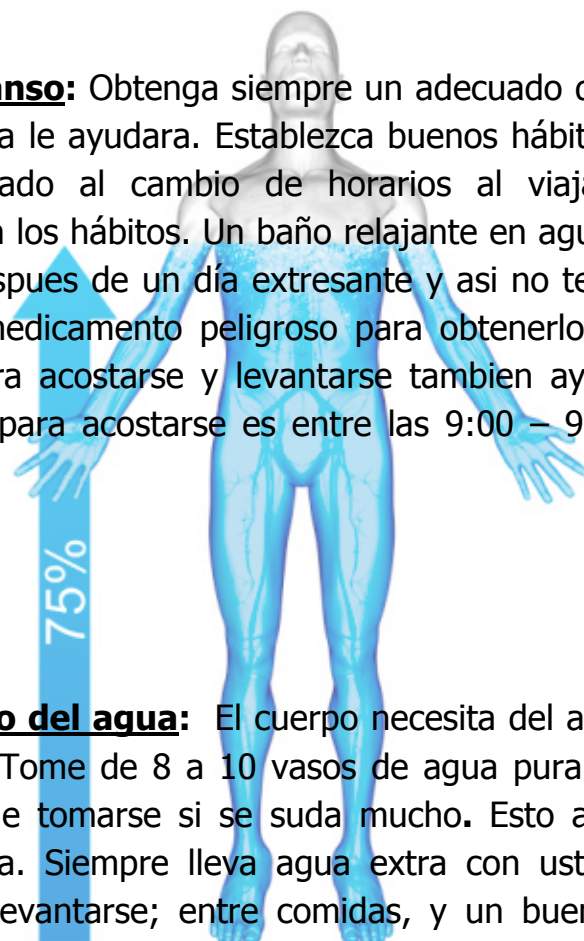
Incrementa el nivel de oxígeno en la sangre. La luz solar también ayuda a que el cuerpo distribuya la insulina a las células y los tejidos y donde quiera se necesite. Empieza a recibirla en periodos de 10 a 15 minutos diariamente descubrase la cara y los brazos y después puede incrementar este tiempo hasta 30 minutos. El cuerpo guarda la vitamina D hasta por más de una semana. Evita el quemarte.

**5. Mucho Descanso:** Obtenga siempre un adecuado descanso al dormir. Una cena ligera le ayudara. Establezca buenos hábitos. Cualquiera que este familiarizado al cambio de horarios al viajar sabra que tan importante son los hábitos. Un baño relajante en agua caliente ayudara a calmarse después de un día extenuante y así no tendrá necesidad de usar ningún medicamento peligroso para obtenerlo. El tener horarios específicos para acostarse y levantarse también ayudara bastante. El mejor tiempo para acostarse es entre las 9:00 – 9:30 pm. Y no más tarde.

**6. Mucha Agua:**

**El uso interno del agua:** El cuerpo necesita del agua para funcionar optimamente. Tome de 8 a 10 vasos de agua pura diariamente, agua destilada puede tomarse si se suda mucho. Esto ayudara para tener más resistencia. Siempre lleva agua extra con usted. Tome agua al momento de levantarse; entre comidas, y un buen tiempo antes de acostarse para que no tenga que levantarse al baño cuando este durmiendo. Al levantarse tome 2 vasos de agua tibia con un limón exprimido.

**El uso externo del agua:** NO USE TRATAMIENTOS CALIENTES – use solo tratamientos tibios en la parte afectada – nunca lo use en las piernas o extremidades.



**Masaje de Sal Inglesa:** Este masaje consiste en usar sal inglesa mojada (Epsom Salt) sobre el cuerpo. La sal granulada irritara la piel y causara una reacción sin que lo frío sea lo estimulante. **Hágalo 3 veces a la semana.**

**Contraindicaciones:**

1. Evite hacerlo sobre lesiones o llagas en la piel.
2. No se haga el masaje tan frecuentemente para que no produzca irritaciones en la piel.

**Equipo e instrumentos:**

1. 2-4 libras de sal común en un recipiente adecuado
2. Un banco (solo si el paciente necesita sentarse para el tratamieto).
3. Un trapo y toallas
4. Una tina para meter los pies
5. Un baño disponible o una cubeta para vertir el agua

**Tratamiento:**

1. Ponga suficiente agua en la sal hasta que tenga una consistencia pegajosa (no tan seca ni tan mojada)
2. Prepare un baño de agua caliente para los pies a temperatura de 104 grados F(ó 40 grados C)
3. Haga que la persona meta sus pies en el recipiente con agua
4. Cubra con el trapo a la persona y deje solo expuesta la parte que sera tratada. Mantenga tibio al paciente.
5. Pre-humedezca la parte que se va a tratar con el agua de la misma tina.
6. Empiece a sobar la parte vigorosamente con la sal hasta que la piel se vuelva de color rosa.
7. Empiece a hacer lo mismo con todas las demas partes del cuerpo, brazos, y manos, hombros, pecho y abdomen, espalda, muslos, y piernas y pies.
8. Quite la sal usando una regadera o un recipiente con agua
9. Seque bien al paciente y manténgalo caliente.



7. **Siempre Temperante:** Abstengase de toda sustancia dañina. Evite absolutamente el café, te (excepto te de hierbas), refrescos de cola y todo la gama de ellos. Por un par de semanas evite cualquier comida o bebidas calientes o congeladas. El estómago tiene que trabajar mas ya sea para enfriar o calentar la comida para que se realize la debida digestión. No coma carne ya sea en su estado natural o enlatada "carne falsa" porque contienen muchos carcinógenos. No utilice productos lacteos (Mantequilla, leche, queso o crema o proteína de leche. Siempre lea las etiquetas y no compre nada con químicos como ingredientes. Una buena regla al comprar los alimentos es: si no lo puedes pronunciar lo más seguro es que no lo debes comprar. No consuma huevos o productos con huevo. No consuma productos que contengan vinagre (pepinillos, catsup, mayonesa, adereso para ensaladas, etc.) No utilice condimentos. Los condimentos son partes de árboles que crecen en lugares tropicales, las hierbas son parte de plantas que crecen en lugares templados. (algunos ejemplos de condimentos son la canela, gengibre, semilla de mostaza, nuez moscada, pimienta de jamaica). Hay muchas hierbas de olor que pueden tomar el lugar de estas como (albaca, cilantro, comino, menta, mejorana, perejil, romero, paprika, tomillo, salvia, azafran, hinojo, estragón). No use ningun tipo de picante irritante (pimienta negra, pimienta blanca, chiles picosos – jalapenos, chiles, o salsa de chiles). El chile cayenne puede usarse solo medicinalmente. Chile campana, pimienta, cereza, banana, y todo tipo de chile no picante esta bien el usarlos. No use polvo para hornear o bicarbinato de sodio aunque no contenga aluminio. Coma del tipo de pan que se ha leudado o peróxido de hidrógeno o galletas o pan sin leudar. Siempre lea las etiquetas porque muchos artículos contienen polvo para hornear o bicarbonato (galletas saladas, galletas dulces, cereales, y aun agua enbotellada). Reduzca la cantidad de aceite o grasa en sus comidas. Por las primeras semanas elimine la margarina y no fria ninguna comida. No use azúcares, azúcar morena, endulzantes artificiales o productos que los contengan. Remplácelos con miel, melasa o jarabe de maple orgánico. Sea moderado aun con las cosas saludables. No coma demasiado aun de las cosas buenas. No coma mucha variedad de comida en un almuerzo. Tres o cuatro cosas es más

que suficiente. Coma bien a la hora sus comidas. No tome agua con sus alimentos, No pase el bocado hasta que este bien masticado y ensalivado. Se necesita la saliva para poder ayudar a digerir la comida. Si se ingiere una pequeña cantidad de jugo o algun otro líquido durante la comida este se tiene que tratar de masticar a modo de que se pueda mezclar con la saliva. No combine las frutas y los vegetales en una comida. Los cereales se pueden comer ya sea con frutas o vegetales.

### **Lea el plan básico del menu de Dios.**

Espere por lo menos 5 horas para volver a tener su siguiente comida. El estómago necesita alrededor de 4 horas para digerir la comida. Tambien necesita descansar antes de introducir la siguiente. La mayoría de la gente hace que su estómago trabaje de más y nunca se le da tiempo para descansar. Dos comidas al día es el mejor plan (8 am y 2pm- 3pm son buenos tiempos) Si requiere tener tres comidas el horario seria, 6:30; 12:00 y 5:30 son los horarios más apropiados. Tienen que pasar algunas horas antes de acostarse porque la digestión termina cuando uno empieza a dormir. Todo alimento tiene que haber sido digerido antes de acostarse. La comida que no se digirió en el tiempo de las cuatro horas necesarias para la digestión comienza a fermentarse, y esto puede ocasionar un dolor de estómago.

No coma **NADA** entre las comidas. Solo una pequeña migaja de comida hace que el estómago comience el proceso de digestión nuevamente. Esto implica el no probar ni si quiera los alimentos que se estan preparando para la siguiente comida. No mastique goma de mascar tampoco porque esto hace que la boca siga produciendo saliva y hace que no pare la digestión porque el cuerpo piensa que es comida. Mejor tome agua entre las comidas (dos horas despues de haber comido es un buen hábito).

El vestuario debe ser modesto y que pueda mantener todas las extremidades calientes, pero asegurate de usar la misma cantidad de ropa que la que usas en el cuerpo para que de esta manera no haiga congestión en la circulación de la sangre. No se tiene que usar nada ajustado incluyendo los cinturones. Los tirantes son la mejor opción

para mantener los pantalones en su lugar. El peso de la ropa tiene que sobre caer en los hombros y no en la cintura.

8. **Nutrición:** El objetivo de la dieta es ayudarte (1) evitar todo tipo de alimentos refinados; (2) selecciona alimentos adecuados en aminoácidos, vitaminas, minerales, y los demás elementos necesarios; (3) seleccionar los nutrientes que te van a ayudar a perder el peso necesario y a limpiarlo de los excesos del colesterol y otros materiales no deseables que causan degeneraciones en los tejidos.

Se tiene que mejorar la salud general si es que uno espera recuperarse. Al corregir la dieta ayudara a eliminar una causa de diabetes – dieta inadecuada. Una dieta balanceada es altamente recomendable. Los diabéticos que consumen una dieta alta en proteína proveniente de carnes que producen patógenos, bacterias y putrefacción en los intestinos no sintetizan bien los nutrientes que necesita el páncreas.

Infección en los intestinos puede llegar a esparcirse hasta la vesícula biliar, hígado, páncreas, y aun hasta la garganta y las encías. Por esta razón, es muy importante el tratar con problemas crónicos tales como la diabetes, el limpiar los intestinos y cambiar las bacterias en la flora intestinal en el intestino grueso.

Una dieta alcalina – Una buena cantidad de cereales, especialmente trigo sarraceno, y vegetales crudos – especialmente alcachofa de Jerusalen, ejotes, aguacates maduros, y frutas son muy beneficiosas.

Las frutas frescas contienen azúcar natural, lo cual no necesita insulina para su metabolismo y es muy bien tolerada por los diabéticos.

Los carbohidratos naturales en los alimentos son necesarios en la dieta de los diabéticos (cereales integrales, especialmente trigo sarraceno, mijo, y avena).

Se tiene que poner un énfasis en los alimentos crudos. Un 80% de la dieta tiene que consistir de alimentos crudos. Estos alimentos estimulan el páncreas y la producción de insulina.



Evite el comer demasiado; el comer productos refinados como la azúcar y la harina, y todos los productos hechos con estos. Evite la sal.

La diabetes tiende a causar extra acidez por la razón de la disminución del metabolismo al procesar la proteína y las grasas. Por esta razón, la dieta tiene que ser alkaline, con el énfasis en alimentos alkalinos: vegetales, frutas, leche de soya. Pepinos, ejotes, alcachofas de Jerusalen y el ajo son especialmente benéficos. Se ha demostrado que el ajo sirve para bajar los niveles de azúcar en la sangre en la gente diabética.

Nunca coma entre comidas. Nunca se exceda al comer. No tome agua con sus comidas. Coma vegetales en una comida y fruta en otro comida. Evite todo tipo de alimentos fritos.

**Por esta razón nosotros promovemos las siguientes reglas:**

**1.** No alimentos refinados

No aceite, margarina, mantequilla.

No azúcar, jarabe, endulzantes artificiales

No pan blanco, arroz blanco o cereales desprovistos de sus propiedades

No gluten.

**2.** No productos de animales

No carne, pescado, o aves

No huevos, o yema de huevos

No productos de leche – leche, queso, crema, helados, etc.

**3.** Artículos especialmente no permitidos:

No bebidas alcohólicas, te, café, o refrescos de cola

No frutas enlatadas, sulfuradas o roseadas con químicos

No mantequilla de cacahuete

No vegetales enlatados. Cuando no haya vegetales frescos es mejor usar vegetales congelados

Los alimentos congelados son mejores que los enlatados

No condimentos como el vinagre, mostaza, catsup, salsas de chiles, mayonesa comercial, y otros productos similares.

No azúcar: blanca, morena, o mascabado, fructose, miel (para los diabéticos y hipoglicémicos ningún tipo de miel pueden consumir) jarabes, mermeladas, conservas, gelatinas, o otros alimentos que contenga estas cosas.

NO queso: El queso no es un buen alimento. El proceso de putrefacción resulta en la producción de aminas, amoníaco, ácidos grasos irritantes (butírico, caprílico, etc.) y ácido láctico. Todos estos son desechos que causan irritación en los nervios y el tracto gastrointestinal. La tiramina es una de las aminas producidas por el queso puede causar dolores de cabeza y migraña. Algunos de estas aminas pueden interactuar con los nitratos que están presentes en el estómago y pueden formar nitrosamina, un agente generador de cáncer. La intolerancia a la lactosa, el principal carbohidrato en el queso y la leche es probablemente el más común y más sensible en los Estados Unidos. El cuajo es usado en el proceso de preparación del queso y la leche. La mayoría del cuajo es obtenido de la cobertura intestinal de becerros o cerdos, y un porcentaje muy pequeño de origen vegetal.

#### 4. Los Alimentos Permitidos son:

Aviso: Todos los alimentos tienen que ser frescos, y no pasados de tiempo. "cultivados orgánicamente" en lo más posible. El punto es evitar los insecticidas y otros químicos como también obtener vegetales con los más altos balances de minerales provenientes de la tierra.

Frutas, preferible fruta fresca, como segunda elección envasada con su jugo en un envase de vidrio.

Aviso importante: Todas las frutas secas (pasas, dátiles, higos, etc.) son alimentos concentrados. Es fácil el comer en exceso de estos, y recargar el cuerpo con mucha comida. Estos pueden causar que el sistema digestivo se canse y provocará en algunas personas una fatiga para querer comer la siguiente comida. Esta sensación la cual muchos no la entienden resulta de una fatiga del aparato digestivo. Las bananas, mangos, sandías (difíciles de digerir para algunos) y camotes deben ser evitados. Si se comen muchas uvas puede causar debilidad para la siguiente comida.

Todos los alimentos verdes especialmente el repollo, brocoli, nabo verde, hojas de mostaza, col rizada o col verde. Utilice espinacas, acelgas o remolacha verde abundantemente por su contenido de oxalate.

Toda hierba que sea ligera.

Toda leguminosa (frijoles, chicharos, lentejas y garbanzos)

Todo tipo de cereal integral. Solo necesita dos tipos de estos mas una leguminosa para mantener un buen balance de amino acidos.

Nueces en moderación. Las mejores son la que crecen en lugares no tropicales como las almendras, avellanas, nueces.

Aviso: La leche elaborada de nueces, frijoles de soya o arina es aceptable (mas no el tipo comercial porque estan altamente endulzadas).

5. Todas las necesidades nutritivas en una dieta PREVENTIVA pueden obtenerse diariamente al consumir los alimentos de la lista siguiente:

Un fruta cítrica más otra fruta

Un vegetal color amarillo como la zanahoria, etc

Un vegetal color verde, brocoli o acelgas etc

Una leguminosa

Dos tipos de cereales integrales

Tubérculos y nueces pueden agregarse si el apetito lo desea.

6. Suplementos:

Aviso: Estos son necesarios por la falta de nutrientes en la tierra y que por consiguiente no los traen muchos alimentos.

Tambien, mucha gente tiene una mala absorción de los nutrientes esenciales cuando han sido debilitados por una enfermedad crónica como la diabetes.

- a. Tome nueve cápsulas de bayas de enebro (juniper berries). Cuatro cápsulas en la mañana, tres en la tarde y tres por la noche. Juntamente con las cápsulas de bayas de enebro, tiene que tomar seis cápsulas de raíz naranja (golden seal). Dos en la mañana, dos en la tarde y dos en la noche.

Si esta llevando una dieta ligera (no carnes, azúcares, etc) entonces solo la mitad de raíz anaranjada (golden seal) es necesaria. Cuando la dieta incluye carne, almidones, y azúcares, la cantidad de cápsulas de baya de nebro (juniper berries) puede variar hasta llegar a ser de 15 cápsulas al día o más.

- b. Tome tres tazas de té de arandano azul, moras negras, arandano o te de ejotes.
- c. Aplíquese un enema diario por 7 días (si es necesario) y al mismo tiempo empiece una limpieza de colon por 7 días.

Hierbas necesarias: (para aquellos que no utilizan insulina – hipoglicemia)

- 1. Raíz de regaliz – de 1 a 3 cucharadas al día
- 2. Bayas de enebro – 5 bayas dos veces al día (mastiquelas o hágalas en té)
- 3. Melaza negra – 1 cucharada 3 veces al día

7. Instrucciones especiales:

Cocine en utensilios de acero inoxidable, o refractarios de vidrio

No utensilios de aluminio

Evite usar el micro ondas

No vegetales irradiados

8. La regla general para la buena digestión sigue estos lineamientos:

**Coma despacio; mastique bien sus alimentos, para permitir que la saliva se mezcle con el alimento.**

Evite tomar bebidas durante sus las comidas porque esto disminuye el flujo de saliva con sus enzimas digestivas.

9. La medicina más comun para tratar esta enfermedad es la insulina. Nadie puede determinar la cantidad de insulina o hierbas para la insulina más

que la persona misma. No pare de usar la insulina (medicamento) Su cuerpo le dejara saber cuando podra disminuir la dosis. Usted continuará reduciendo la cantidad de insulina o medicamento hasta que llegue el punto cuando ya no lo necesitara más.

## **EL MENU BASICO DEL PLAN DE DIOS**

### **DESAYUNO:**

**Cereal cocido:** - Ya sea alguno de los siguientes:

Mijo, Arroz integral, Cebada, Avena, trigo sarraceno, quinoa, amaranto

**Fruta fresca:** - Seleccione de 2 a tres tipos – especialmente Manzanas

**Pure de fruta:** Mezcle 2 frutas en una licuadora – como endulzante póngale pasas o datiles – (si es diabético o hipoglicémico no coma frutas secas – no lo incluya)

**Almendras:** de 8 a 10

**Semillas de girasol** o de calabaza o de ajonjolín – 1 cucharada

Leche de cereales o de nueces – (opcional)

Como hacer leche de cereales o de nueces:

**Leche de cereales:** De mijo o arroz integral – 1 taza de estos cereales cocidos, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), después licuelo en la licuadora y agregue sal al gusto.

**Leche de nueces:** 1 taza de nueces o semillas crudas, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), licuelo hasta estar todo bien disuelto y agregue sal al gusto.

### **LA COMIDA:**



**Cereales cocidos:** Ya sea alguno de los siguientes:

Arroz integral, Maiz, Mijo o Papa al horno o en la parrilla, pasta integral

**Al vapor:** Vegetales o ejotes o chicharos verdes

**Aderezo:** Jugo de limón/ miel (si no es diabético o tiene baja el azúcar). Otro tipo de aderezo: Aderezo de semillas de girasol: Ponga las semillas en la licuadora hasta quedar bien cremosa, 1 ½ taza de agua, 1 cucharada de sal (opcional), ½ cucharada de ajo en polvo, una taza de semillas de girasol, 1/3 de taza de jugo de limón (recién exprimido).

**Pan** – Integral – opcional

**CENA:** muy ligera – 5 horas antes de acostarse

Sopa de vegetales – Waffles de granos integrales ó Ensalada de frutas y Pan



REMEDIOS NATURALES PARA LA DIABETES

**Hiper** – alta (no hay suficiente insulina producida por el cuerpo)

**Hipo** – baja (muchas insulina producida por el cuerpo)

**Diabetes:** la dulcificación del cuerpo u orina dulce

**Sintomas:** Orinar frecuentemente, Sed, Sobre peso, problemas arteriales.

**Causa:** Muchas grasas en la dieta

TRATAMIENTO

1. Revertir los hábitos alimenticios (dieta)
  - a. Comer todos los vegetales (muchos alimento crudos, de un 50 a un 60% de la dieta, al vapor)
  - b. Cereales integrales (no los cuesa en exceso)
  - c. Fruta fresca (no utilice fruta seca)

d. Nueces

2. La dieta tiene que consistir de 80% de carbohidratos complejos, 10% de grasas (aguacates, nueces, aceitunas), y 10% proteína. NO CONSUMA MIEL.
3. Hierbas (para los que estan bajo la insulina – hiperglicemia)
  - a. Raiz naranja (gonden seal)- 3 cápsulas 3 veces al día
  - b. Raiz de regaliz (licorice root)- 3 cápsulas 3 veces al día.
4. Hierbas (para los que no estan en insulina – hipoglicemia)
  - a. Raiz de regaliz – 1 cucharada 3 veces al día
  - b. Bayas de enebro (juniper berries) 5 bayas 2 veces al día (mastiquelas o haga te)
5. NO USE TRATAMIENTOS CALIENTES – use tratamientos tibios en el area de la ingle solamente – nunca en las piernas o extremidades.
6. Masaje de Sal Inglesa
7. Cromio: a. Levadura de cerveza – alta en cromio (sin amargar es mas agradable) 1 cucharada diariamente.



