



# PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES TIPO 2 NATURALMENTE

UNA GUÍA COMPLETA DE ALIMENTACIÓN,  
HIERBAS, SUPLEMENTOS, RECETAS, MEDICINA  
ENERGÉTICA, MASAJES Y EJERCICIOS

Leslie Korn, PhD., MPH y Rudolph Rýser PhD.

## **UNA GUÍA COMPLETA DE ALIMENTACIÓN, HIERBAS, SUPLEMENTOS, RECETAS, MEDICINA ENERGÉTICA, MASAJES Y EJERCICIOS**

© Copyright Dra. Leslie Korn y Dr. Rudolph Rýser 2018.  
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida de cualquier forma o medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o por almacenamiento de información y sistema de recuperación sin el permiso por escrito del editor. La única excepción es la reproducción de páginas tituladas hojas de ejercicios al final de cada capítulo. Éstas pueden reproducirse con fines educativos.

**Nota al lector:** Las ideas y sugerencias contenidas en este libro no pretenden ser un sustituto del cuidado adecuado de un profesional de la salud.

**Publicado por:** DayKeeper Press  
1001 Cooper Pt. Rd. SW 140-214, Olympia, WA 360-262-6175  
**[www.cwis.org](http://www.cwis.org)**

**Email:** [drleslie@protonmail.com](mailto:drleslie@protonmail.com)

**ISBN:** 1-893710-25-4

**Diseño:** Fátima Mora

**Traducción:** Aline Castañeda

**Edición:** Leslie Simonin



*PREVENIR  
Y TRATAR LA  
DIABETES TIPO 2  
NATURALMENTE*

**UNA GUÍA COMPLETA DE ALIMENTACIÓN,  
HIERBAS, SUPLEMENTOS, RECETAS, MEDICINA  
ENERGÉTICA, MASAJES Y EJERCICIOS**

Leslie Korn, PhD., MPH y Rudolph Rýser PhD.



## Curso en línea

# Prevenir y Tratar la Diabetes Tipo 2, Naturalmente

Complementa este libro con el curso en línea. Tómallo a tu propio ritmo para aprender a restaurar buenos hábitos alimenticios y prácticas de cuidado personal para mejorar tu vida, disminuir tus medicaciones y fortalecer los lazos con tu familia, tu comunidad y tu ambiente.

Contiene guías de relajación, deliciosas recetas, sugerencias de medicina herbal y consejos de nutrición de la Dra. Leslie Korn. **Haz click aquí.**



## CWIS

Center for World Indigenous Studies

**El trabajo de nuestro Centro se enfatiza en la prevención y el tratamiento de la diabetes por más de 40 años:**

- Restaurando comidas auténticas y tradicionales densas en nutrientes
- Medicinas naturales que reflejen lo mejor de la sabiduría ancestral y la ciencia moderna

**¡Visite nuestra página para acceder a nuestros recursos gratuitos! [Aquí.](#)**





# *Agradecimientos*

Este libro es el resultado de más de 25 años de investigación, cuidado clínico y cursos de enseñanza. Estamos agradecidos con nuestros clientes y estudiantes que han trabajado con nosotros y quienes han demostrado valientemente la eficacia de los métodos descritos en este libro. Siempre estaremos agradecidos por el regalo del Fondo Elina Vesara Ostern por apoyar el diseño y publicación de este libro.





# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

## CAPÍTULO 1

*Cultura y Principios de la Sanación Tradicional*

## CAPÍTULO 2

*Estres, Trauma y Diabetes*

## CAPÍTULO 3

*Alimentos Auténticos, Dieta y Nutrición*

## CAPÍTULO 4

*Suplementos Nutricionales y Rutinas de Sanación*

## CAPÍTULO 5

*Plantas y Alimentos Medicinales*

## CAPÍTULO 6

*Terapias de Masaje y Medicina Energética*

## CAPÍTULO 7

*Desintoxicación*

## CAPÍTULO 8

*Estrategias para la Acción Comunitaria*

GLOSARIO

REFERENCIAS

RECURSOS



## Introducción

Prevenir y Tratar la Diabetes Naturalmente es el resultado de un trabajo de más de 30 años de experiencia práctica e investigación. Por más de 30 años, la Dra. Leslie Korn ha dirigido el Centro para Medicina Tradicional, un centro público de salud de medicina natural, y ha trabajado en comunidades urbanas y rurales practicando la Medicina Integral.

Preparada tanto en medicina física como mental, fue testigo de la poderosa relación entre la diabetes y el estrés crónico, traumatismo y dolor. También ha ayudado a decenas de miles de pacientes a recuperar la salud y bienestar utilizando la medicina natural.

**|| SE REÚNEN UNA VEZ  
MÁS PARA RECORDAR  
LA SABIDURÍA DE  
LOS ANCIANOS,  
PARA CONTAR  
HISTORIAS, PARA  
ENCONTRAR LOS  
ANTIGUOS LUGARES  
ESCONDIDOS  
DONDE LA CAMASIA  
COMESTIBLE AÚN  
CRECE Y PARA  
PREPARAR SUS  
ALIMENTOS CON  
OTROS ||**



El Dr. Rudolph Rýser es un pionero en Asuntos Indígenas desde 1970. Ha formulado leyes, salud tribal y políticas de recursos naturales en los Estados Unidos, Canadá, Australia y Nicaragua. Ha trabajado internacionalmente en la Naciones Unidas asesorando y organizando a las naciones nativas de América y otras naciones indígenas para restaurar su auto-gobierno y prácticas culturales para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad. También es chef de alimentos naturales y tradicionales.

Juntos, la Dra. Korn y el Dr. Rýser desarrollaron y presentaron docenas de talleres diversos sobre salud y política, en los que siempre incluían un componente de comida saludable que reflejara la comida auténtica y tradiciones culturales de una región particular.

Inevitablemente, a todos les gustaba recolectar comida, estar en la cocina y compartir historias sobre su comida y dieta. Muchos de estos talleres forman la base de este libro y programa de entrenamiento. Éstas experiencias dieron lugar al método que Korn y Rýser llaman “pedagogía culinaria”. Esto privilegia la enseñanza compartida sobre medicina, nutrición y sanación (y la intersección de política e historia) a través de métodos prácticos tales como recolectar, preparar, compartir platillos y medicinas de las “bibliotecas” del bosque, la tierra y los océanos.

Irónicamente, éstos son y han sido los comportamientos naturales de muchas comunidades durante milenios que en gran parte se han perdido, y ahora esperan su resurgimiento.





El Dr. Rýser fue influido profundamente por su madre, una curandera que le enseñó los métodos de los pueblos Taidnepum y la comida de los pueblos Salish, aun cuando soportaron los productos de baja calidad tales como la leche en polvo, harina blanca y carne enlatada, disponibles como productos excedentes.

Las experiencias de la Dra. Korn trabajando en una comunidad remota indígena de la jungla por 25 años donde no había doctores, así como varios años en la “jungla urbana” de Boston, le permitieron probar todos esos métodos en ella y en sus pacientes de diversas comunidades y adaptar esos principios a ambientes diversos.

Para las familias y pacientes, este libro es una herramienta de referencia, que puede ser revisada en muchas ocasiones. Puede ser abierto en cualquier

parte que desee empezar. Para el profesional de la salud, este libro también es una herramienta práctica. El libro cuenta con secciones que pueden imprimirse y utilizarse para talleres o para el tratamiento y educación a las personas con diabetes, sus familias y sus terapeutas. Este libro y programa educacional está designado para servir como un punto de partida para todas las comunidades y familias que desean ya sea añadir, sustraer o ajustar las ideas, recetas y protocolos presentados aquí para adecuarse a su salud individual y las necesidades de sus familias y comunidades.

¡Recuerde! No necesita tener diabetes para beneficiarse de las ideas y recetas de este libro. ¡Este libro lo mantendrá saludable y feliz!



— CAPÍTULO 1 —

*Cultura y Principios  
de la Sanación  
Tradicional*







La diabetes se desarrolla por la alteración en las maneras de vivir naturales y auténticas. Hasta 1940, la diabetes tipo 2 no era común. Surge de la combinación de estrés crónico, comida de mala calidad, tal como la comida SAD (la Dieta Americana Estándar) basada en azúcar y harinas refinadas, aceites vegetales de mala calidad, falta de ejercicio y movimiento diario. La diabetes es una enfermedad moderna y una enfermedad de estilos de vida modernos. Al recuperar el

estilo de vida natural; reducir el estrés, comer alimentos integrales que sean correctos para su tipo de cuerpo, tomar vitaminas naturales, minerales, hierbas, ejercicio y sueño suficientes, es posible lograr un cambio y es definitivamente seguro un tratamiento exitoso.

No es posible comer y vivir totalmente como nuestros ancestros lo hacían, ni necesariamente queremos. Por esta razón, este libro





proporciona información acerca de la Medicina Complementaria y Alternativa (CAM), de los métodos y modalidades que proporcionan aproximaciones seguras, efectivas y naturales para alcanzar un cambio físico y emocional. La comida saludable y la medicina natural tampoco son suficientes. Hay numerosas presiones en la vida moderna y en nuestras comunidades que con frecuencia van en contra de nuestros esfuerzos para recuperar la salud – para obtener balance. Las presiones de la vida moderna son una razón importante por la que la cultura debe jugar un papel fuerte en las decisiones en la dieta y de estilo de vida.

La cultura es la raíz de la comunidad y la salud individual. La comida del ambiente en el cual vivimos proporciona nutrición física, emocional, mental y espiritual que se requiere para la recuperación del balance, salud y vida productiva. También se requiere la restauración del balance en el propio espíritu y la relación con los miembros de la comunidad. Recuperar nuestra confianza y compromiso a ser generosos dentro de una comunidad también es esencial. Donde hay desbalance, hay heridas en el espíritu que finalmente se manifiestan como una enfermedad crónica como la diabetes. Las culturas alrededor del mundo ofrecen prácticas y métodos naturales para la prevención de la diabetes y la restauración de la buena salud. Al considerar muchas formas de medicina y sanación, podemos acceder a la riqueza de los tratamientos y terapias disponibles que pueden mejorar la calidad de vida y longevidad para aquellos que sufren de diabetes.



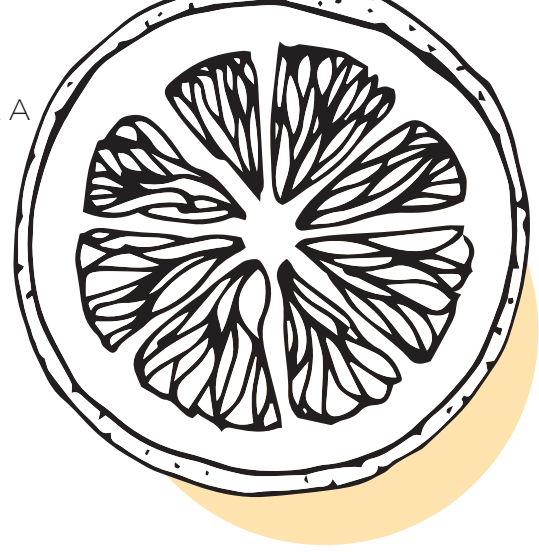
Las investigaciones sobre las contribuciones genéticas a la diabetes alejan el enfoque del tratamiento de los aspectos sociales y ambientales, que son la causa central de esta enfermedad. Un análisis holístico también cambia el enfoque de un defecto del individuo a una perspectiva integral que reconoce el papel de la cultura, los eventos históricos, las experiencias traumáticas, el lenguaje, historias, medicina tradicional, política y patrones socio-económicos del cambio de toda una comunidad. Todos estos factores, junto con diagnósticos ortodoxos, proporcionan información para el diseño de sistemas completos de individuos y programas de salud comunitarios.

En este libro presentamos una serie de aproximaciones integrales para recuperar la salud a causa de la diabetes. Esto incluye información dirigida a la diabetes y sus síntomas, tales como la neuropatía, enfermedad cardiovascular, estrés, trauma, dolor y depresión utilizando:



- ✓ Nutrición de Alimentos Integrales
- ✓ Medicina Herbal
- ✓ Entrenamiento y Medicina de Energía
- ✓ Visualización guiada
- ✓ Ejercicio Físico
- ✓ Desintoxicación





# PRINCIPIOS PARA RECUPERAR LA SALUD

## 1 Holístico

La diabetes, como muchas otras enfermedades crónicas predecibles, es un problema de salud complejo que puede ser tratado exitosamente por medio de métodos holísticos e integrales.



## 2 Social

Al tratar los síntomas de salud causados por la diabetes se deben tratar también los síntomas sociales en las comunidades.

## 3 Trauma

Para abordar la enfermedad crónica, se debe resolver el trauma cultural y nutricional que ha contribuido a la misma.

## 4 Ambiente

Todas las culturas del mundo tienen abundantes recursos para sanar que provienen del ambiente en el que florecen.



## 5 Naturaleza

La naturaleza trabaja lentamente, pero de forma segura. A la naturaleza le tomará más tiempo que a las aproximaciones sintéticas, pero tendrá un efecto más duradero.

## 6 Comida Viva

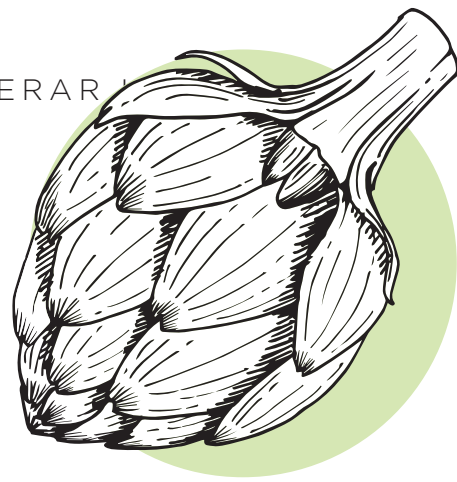
La comida está viva o muerta. Sólo la comida viva nutre la salud.

## 7 La Comida es Medicina

La comida puede ser medicina, nutrición o veneno; conozca la diferencia.







## 8 Herencia Genética

No hay una dieta correcta para todos. La dieta debe basarse en la herencia cultural y genética del individuo.

## 9 Relax

La relajación y la reducción del estrés baja los niveles de glucosa en la sangre.

## 10 Sea Positivo

El cambio de comportamiento ocurre al enfocarse o al añadir actividades positivas (hábitos) primero y después eliminar hábitos negativos (actividades).

## 11 Vuélvase Silvestre

Utilice alimentos silvestres y preparados de manera fresca.

## 12 Alternativas

Para la medicina, utilice alimentos, hierbas, vitaminas, nutrientes, homeopatía y suplementos. Utilice cirugía y fármacos sólo como último recurso y después de haber intentado toda alternativa.

## 13 Sea Proactivo

Para crear un cambio en la comunidad, no rete a las instituciones; debe crear la demanda del cambio dentro de la comunidad. Esto cambiará las instituciones. Si las instituciones no cambian, debe crear las suyas.

## 14 Trabajo en equipo

Encuentre un grupo pequeño de personas que serán sus miembros de equipo de salud y asegúrese que hablarán entre ellos, para su beneficio.



## 15 *El Agua cura*

El agua cura – el hielo reduce el dolor y la inflamación; el calor calma y relaja; los baños tibios con sal de mar y bicarbonato reduce la toxicidad; baños de pies tibios (no calientes) alivian un dolor de cabeza; hielo aplicado a la mitad de la espalda mejora la respiración; los baños con agua fría levantan el espíritu y aquietan la ansiedad.

## 16 *Sanación*

Aprenda a tocar para sanar. Busque terapeutas de masaje entrenados. El masaje sana en todas las etapas de la vida.

## 17 *Amor amargo para el hígado*

El hígado adora las plantas y alimentos amargos. Coma algunas plantas amargas con cada comida.



## 18 *Muévase*

Aspire a una hora de ejercicio 6 días a la semana; incluya caminar, andar en bicicleta, ejercicios con peso y de equilibrio.

## 19 *Rayos de Luz*

Siéntese en el sol durante 15 minutos al día; reduzca el uso de lentes de sol; obtenga un espectro completo de luz para los meses de invierno.







# DIABETES

La diabetes es un desequilibrio de los diferentes sistemas de órganos en el cuerpo que con frecuencia trabajan juntos para mantener un cierto nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. La insulina es una parte clave en este desequilibrio. La insulina es una proteína liberada por el páncreas. Actúa como un mensajero, coordinando muchos procesos que el cuerpo requiere para que la energía proveniente de la comida pueda ser utilizada y almacenada. En la pre-diabetes, las células del cuerpo comienzan a ignorar los mensajes que la insulina envía. Toma más y más cantidad de insulina para que las células respondan a las instrucciones que envía la insulina.

El mensaje que la insulina intenta enviar a las células es “deja entrar

a la glucosa”. Como las células no responden a la insulina, la glucosa se queda afuera de las células, en la sangre. El nivel de glucosa continúa aumentando, provocando azúcar alta en la sangre o niveles de glucosa. Si esto persiste, se convierte en diabetes. Otro proceso que ocurre es el retraso de liberación de insulina por parte del páncreas después de haber comido y digerido los alimentos.

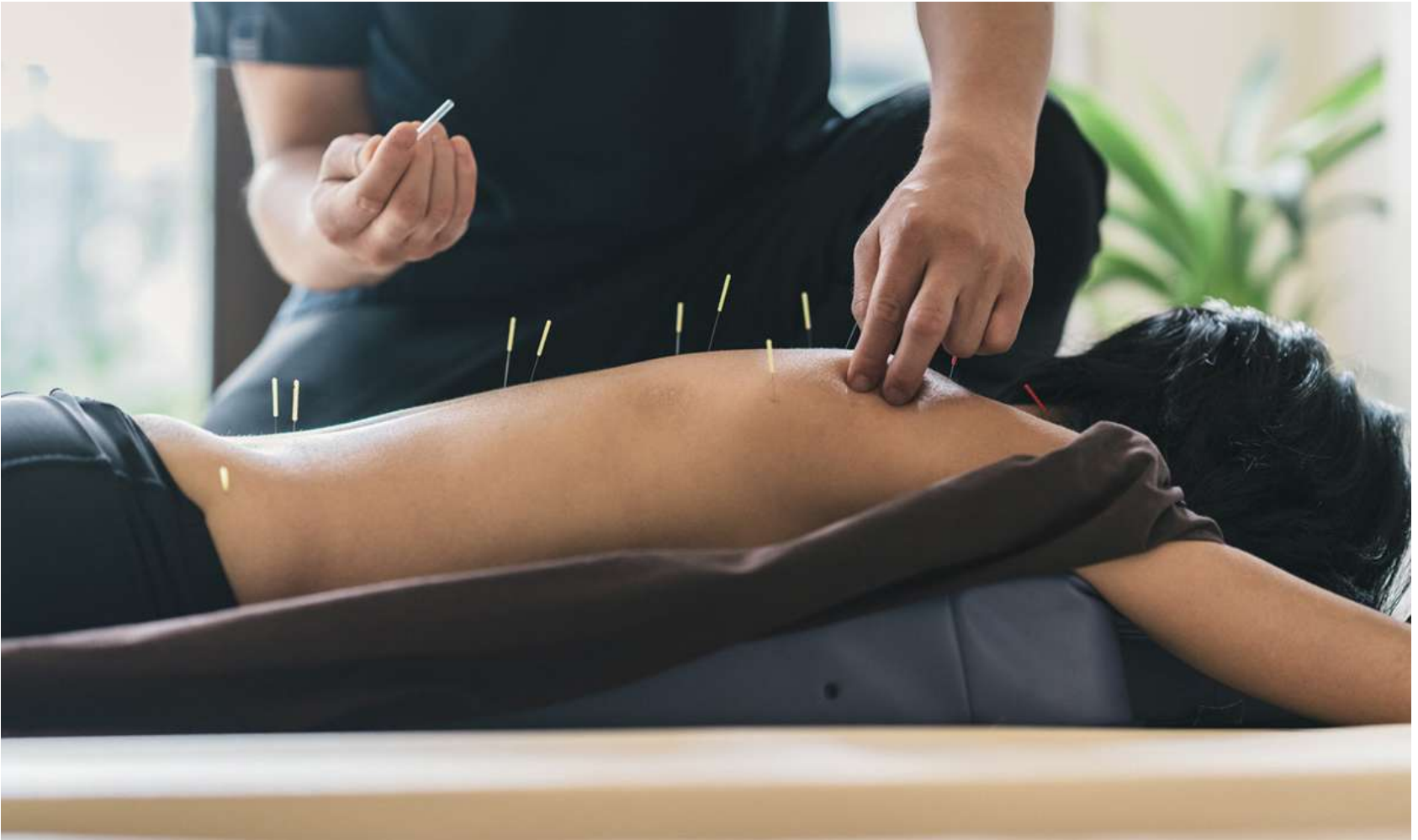
Esta tardanza en liberar insulina significa que los niveles de glucosa en la sangre pueden aumentar antes de que haya insulina para bajarla. A lo largo de este libro nos referimos a tres aproximaciones a la salud; medicina tradicional, medicina complementaria/alternativa (CAM) y medicina integral.



# MEDICINA TRADICIONAL

La medicina tradicional incluye maneras de sanar que pasan de una generación a otra entre familias y sanadores, y está basada en prácticas indígenas, artes y ciencia de la observación. Las plantas medicinales, animales, alimentos, los elementos, rituales, caminos espirituales y masajes son todos parte de los regalos de la tierra que constituyen la medicina tradicional. La medicina tradicional es la propiedad de las comunidades y naciones de la que se originan, y enfatiza en la restauración del balance y prevención de las causas, y requiere de la preservación vital de la cultura y recursos naturales de su origen. La medicina tradicional existe en todas las culturas y se basa en el conocimiento adquirido a través la observación y el aprendizaje de miles de generaciones. La medicina tradicional contribuye a muchos métodos de lo que ahora se llama Medicina Complementaria y Alternativa.





# *MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA*

Las prácticas de la medicina complementaria y alternativa (CAM) incluyen métodos de salud que se utilizan para complementar las prácticas de la medicina convencional o como una alternativa para esas prácticas.

Casi cualquier método puede considerarse complementario o alternativo depende de si es utilizado con o en lugar de la medicina convencional. Existe una variedad considerable de métodos tradicionales, métodos complementarios y alternativos. Por ejemplo, la acupuntura es una medicina tradicional china; sin embargo, con frecuencia es utilizada como complemento de la medicina convencional o incluso de aproximaciones convencionales.





# Medicina Integral

La medicina integral es una aproximación a la salud sintetizada que reconoce la sabiduría y conocimiento tanto de métodos tradicionales como convencionales. La medicina integral combina aspectos de la medicina convencional que son compatibles con métodos de sanación holísticos.

Creemos que la integración de medicina tradicional y Medicina Complementaria y Alternativa, con el uso juicioso de medicina convencional, proporciona una aproximación efectiva para tratar la diabetes y la salud para los individuos, familias, tribus y naciones.



# ESCOGER UN ESPECIALISTA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA (CAM) O UN ESPECIALISTA DE MEDICINA INTEGRAL

- Si está buscando un especialista de Medicina Complementaria y Alternativa (CAM), hable con gente que conozca que pueda recomendarle a alguien con quien se sienta cómodo y que haya visto sus beneficios. También puede preguntar a su médico sobre la terapia en la que está interesado. Pregunte si tiene alguna recomendación para el tipo de especialista de Medicina Complementaria y Alternativa que está buscando.

- Haga una lista de especialistas de Medicina Complementaria y Alternativa y reúna información sobre cada uno antes de hacer su primera visita. Haga preguntas básicas sobre sus certificados y práctica. ¿Dónde recibieron entrenamiento? ¿Qué licencias o certificaciones tienen? ¿Cuánto cuesta el tratamiento? No porque alguien no tenga una licencia no significa que no

tenga conocimiento o sea un sanador excelente. Los sanadores han estado sanando por miles de años antes de que las universidades concedieran títulos. También sólo porque alguien tiene una licencia o certificado no lo hace un buen sanador adecuado para usted. Confíe en su intuición.

- Cheque con su aseguradora para ver si cubrirá el costo de la terapia. Cheque con su tribu o comunidad para ver si los fondos se pueden distribuir para su tratamiento. Las escuelas locales tales como colegios de naturopatía, masajes, herbolaria y nutrición con frecuencia cuentan con estudiantes que manejan clínicas o programas sin costo para la comunidad. Algunas veces, los especialistas estarán dispuestos a hacer trueques o intercambio de servicios.



- Después de haber seleccionado a su especialista, haga una lista de preguntas para su primera visita. Quizá desee llevar a un amigo o familiar que pueda ayudarle a hacer preguntas y anotar las respuestas.

- Vaya a su primera visita preparado para responder preguntas sobre su historial de salud, que incluya heridas, cirugías y enfermedades mayores, así como recetas médicas, vitaminas y otros suplementos que tome. También

puede grabar su visita especialmente si habrá mucha información que el especialista compartirá con usted.

- Evalúe su primera visita y decida si el especialista es adecuado para usted. ¿Se sintió cómodo con el especialista? ¿Pudo responder a sus preguntas? ¿Le respondió de forma que lo satisfizo? ¿El plan de tratamiento le pareció razonable y aceptable? ¿Se sintió escuchado? ¿Cuidado?



# 11 ESENCIALES DE NUTRICIÓN PARA LA DIABETES

## 1 Ninguna dieta es correcta para todos

Ninguna dieta es correcta para todos. Cada persona tiene una herencia genética-cultural y por lo tanto un metabolismo diferente. Algunos pueblos, como los Inuit requieren más carne y pescado, y gente de India se encuentra bien consumiendo mayor cantidad de legumbres, vegetales y futas. La mayoría de la gente necesita una mezcla. Sin embargo, esa mezcla de comida puede variar enormemente. Conozca su herencia ancestral y genética y trate de comer de acuerdo con su tipo metabólico individual. No existe una dieta correcta para la diabetes. Pero sabemos que es esencial eliminar todos los granos.



## 2 Si mejora la digestión, mejora su salud

Donde hay diabetes o pre-diabetes, con frecuencia hay una historia de digestión pobre. Mejore su digestión eliminando alimentos alérgenos y añadiendo enzimas digestivas.



## 3 Coma sólo cuando se sienta relajado

La digestión ocurre cuando el sistema nervioso autónomo está apagado. Los jugos que contienen enzimas digestivas fluyen en un estado de relajación. Al comer durante momentos de estrés es como poner una olla de comida en la estufa, no encender el fuego y dejarla por dos días. Se producen burbujas, se fermenta y se vuelve gaseosa.





## 4 *El estado de ánimo sigue a la comida. Desayune.*

La diabetes es un desbalance del azúcar en sangre. Cuando el azúcar de su sangre cae, también su estado de ánimo cae. Comer proteína estabiliza su estado de ánimo y los aminoácidos, que son las sustancias químicas del cerebro, mantienen su estado de ánimo y concentración. Comer carbohidratos le permite sentirse con energía al principio, y puede venir seguida de relajación o incluso fatiga. Comer grasas de buena calidad como Aceite de Oliva Virgen proporciona una sensación de saciedad.



## 5 *Elimine todos los carbohidratos refinados*

Son venenosos. Azúcar blanca, harina blanca y otros carbohidratos refinados producen subidas y bajadas del azúcar en sangre.



## 6 Elimine la exposición a los aditivos, conservadores, hormonas, pesticidas y fertilizantes tóxicos en la comida

El “segundo cerebro” es el sistema digestivo; las “tripas” donde el alimento es digerido y absorbido. Alimentar al segundo cerebro con fibra y alimentos fermentados. También genera bacteria saludable y neurotransmisores que mantienen a la química del cerebro eficiente.



## 7 Alimento al Primer Cerebro

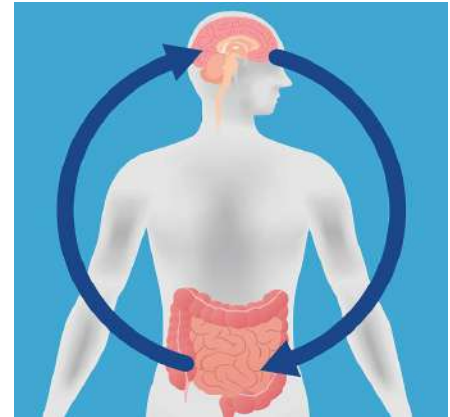
El cerebro está compuesto de 60% de grasa. Necesita suficiente cantidad de grasa de calidad, proteínas y carbohidratos para funcionar. Para mejorar su salud, coma bastantes grasas buenas como el aceite de oliva, huevos, aguacates, nueces, aceite de coco, y elimine todas las grasas de baja calidad y grasas-trans, como papas fritas y grasas (aceites parcialmente hidrogenados) añadidos a los enlatados y productos empacados.





## 8 *Alimente al Segundo Cerebro*

El “segundo cerebro” es el sistema digestivo; las “tripas” donde el alimento es digerido y absorbido. Alimentar al segundo cerebro con fibra y alimentos fermentados. También genera bacteria saludable y neurotransmisores que mantienen a la química del cerebro eficiente.



## 9 *Coma todos los colores del arcoiris*

Coma alimentos enteros, ricos en nutrientes de todo el espectro de colores para obtener sus nutrientes. Prepare alimentos frescos todos los días.



## 10 *La dieta es esencial pero no suficiente*

Una dieta saludable es esencial para la salud mental; sin embargo, generalmente no es suficiente para tratar enfermedades mentales. Para prevenir y tratar la diabetes, es esencial escoger una dieta saludable junto con ejercicio, relajación y el uso diario de vitaminas, minerales, grasas y suplementos.




# 11 *Escoja alimentos saludables y nutritivos por encima del alcohol y drogas que alteran la consciencia*

Los alimentos y nutrientes, alcohol y drogas que pueden alterar la consciencia. Distinga entre alterar la consciencia por salud o por adicción. Entienda qué ha sido alterado para tomar control de una adicción. Transforme la adicción en estados positivos de consciencia, ligados a actividades ceremoniales y grupales.





# ¡SI! PUEDE PERMITIRSE LA MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA

- ✓ Haga trueques o intercambio de servicios como individuo, familia o comunidad.
  - ✓ Cree una cooperativa en la que los mayores, adolescentes y adultos trabajen juntos para aprender y proporcionar tratamientos de salud.
  - ✓ Establezca una cooperativa de alimentos donde los recursos del grupo permitan las ventas al mayoreo o el intercambio.
  - ✓ Únase al mercado local o visite una granja y trabaje por una caja semanal de alimentos frescos.
  - ✓ Identifique a un profesional de la salud que pueda organizarse con vendedores para comprar con descuentos.
  - ✓ Identifique a vendedores que deseen realizar donaciones de sus productos a su comunidad.
  - ✓ Invite a pasantes de escuelas locales o vecinas para ayudar a comenzar un jardín local.
  - ✓ Identifique escuelas locales de acupuntura y masaje donde los pasantes hagan tratamientos pro bono como parte de su entrenamiento y reciban tratamiento de bajo costo.
  - ✓ Solicite becas para mantener el trabajo de su comunidad.
- 



# EJERCICIOS

*Entender su salud y cómo digiere la comida comienza cuando conoce de dónde viene usted y sus antepasados*

## 1 Encuentre sus orígenes

En un pedazo de papel: Haga 3 columnas. En la columna de la izquierda anote lo que sabe de los orígenes de su madre y su padre. En la columna del centro anote lo que no sabe. En la columna de la derecha anote lo que quiere saber.

## 2 Reúna y comparta

Reúna y comparta conocimiento/sabiduría familiar sobre recolección de alimentos, preparación y platillos. ¿Qué hay en mi “armario” de comida natural y medicina?

## 3 Obtenga una prueba de ADN

Obtenga una prueba de ADN en [Ancestry.com](https://www.ancestry.com) o [Familytreedna.com](https://www.familytreedna.com)