



ALIMENTATE CON COMIDA AUTÉNTICA

¡Aprende de tus antepasados! Come huevos, carnes, aves, verduras y grasas saludables. Si no puedes pronunciarlo, no lo comas.



COME FRUTOS ROJOS

Las bayas azules, rojas y moradas tienen potentes antioxidantes.



LA SEMILLA DE CHIÁ ES TU MEJOR AMIGA

¡Remoja una cucharada de chíá todos los días en agua y bébela! Retrasa la absorción del azúcar en el torrente sanguíneo, te da energía y ayuda a mover los intestinos.



¿CUÁNTA AGUA DEBO BEBER DIARIAMENTE?

Calcula 1/2 peso corporal en libras, esa es la cantidad de onzas que debes beber diariamente. Así que 150 lbs., requiere 75 onzas de agua.



DETOXIFÍCATE

La diabetes causa un fuerte olor corporal porque el alto nivel de azúcar en la sangre causa una inflamación peligrosa. Limpiamos nuestro cesto de basura con más frecuencia que nuestro hígado e intestinos.

Come quelites, verdes amargos y cilantro, cepilla tu piel y realízate enemas.



UN BUEN MASAJE HACE LA DIFERENCIA

La investigación ha demostrado que una terapia de masaje reduce el dolor, disminuye el azúcar en la sangre y alivia la hinchazón (edema) que viene con la diabetes.



LAS GRASAS BUENAS

¡Se llaman ácidos grasos esenciales porque los necesitas! Usa aceite de oliva virgen, aceite de coco y mantequilla. Evita el aceite de maíz, el aceite de cártamo y la margarina.

PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES TIPO 2, NATURALMENTE

La sabiduría de la naturaleza combinada con nuestro patrimonio cultural ofrece muchas respuestas para prevenir y tratar la Diabetes tipo 2.

BENEFICIOS DE USAR LA MEDICINA HERBAL



El Nopal, la planta patronal de México es un poderoso antidiabético.

La Jamaica es un potente antioxidante para contrarrestar los efectos de la diabetes. No uses azúcar, miel o edulcorantes artificiales. Usa stevia en su lugar.



El Ajo fresco, el jengibre y la cúrcuma, reducen la inflamación causada por la diabetes.

La Valeriana, lúpulo y pasiflora, inducen el sueño.



TOMA TUS VITAMINAS Y SUPLEMENTOS

Las vitaminas B, D y E, magnesio y el cromo ayudan a disminuir el azúcar en la sangre y reducen el riesgo de dolor neurológico relacionado con la diabetes.



MENOS ESTRÉS, MENOS AZÚCAR EN LA SANGRE

El estrés hace que sea difícil procesar el azúcar porque afecta tus glándulas suprarrenales. ¡Comer relajado es el camino a seguir! Pon tu tenedor en la mesa entre cada bocado.

DR. Leslie KORN

Para más información visita nuestro website: www.drlesliekorn.com
Encuentra más recursos interesantes en: www.cwis.org/diabetes/resources
Toma nuestro curso en línea acerca de la diabetes en: school.cwis.org
Encuentra el libro "Prevenir y Tratar la Diabetes Tipo 2, Naturalmente" en iBooks y Amazon.