

## Recomendaciones Generales Para Manejo Integral En Desequilibrios de Salud \*

***Ivan Figueroa Otero MD FAAMA 787-728-6032***

### **Desequilibrios en Niveles de Azúcar**

- I. Nutrición y Estilos de Vida
  - a. Sigam las recomendaciones entregadas, en Manual para tener una vida saludable.
  - b. Recomendaciones Nutricionales Generales-
    1. Use diariamente encimas digestivas y probioticos para fortalecer su capacidad digestiva.
    2. Remover todo alimento refinado de la dieta.
    3. Descontinuar todo endulzador artificial (excepto Stevia, sorbitol y xilitol)
    4. Consumir al mínimo toda azúcar refinada y fructosa (en forma granulada o sirop de maíz) Incluyendo la añadida a los alimentos. Debe consumirse en su estado natural en frutas, cereales y harinas. Todo jugo no debe tener azúcar añadida.
    5. Todo cereal, arroz y harina debe ser integral y preferiblemente orgánico.
    6. Descontinuar toda leche de vaca incluyendo la baja en grasa y sin lactosa. Utilice, de almendra, arroz, papa y hemp.
    7. Si no puede ser vegetariano puro, Use solo las carnes magras y preferiblemente orgánicas, especialmente el pollo. En las rojas si usa la del país y Sur América, tendrá los omegas del pasto que come. Siempre pese sus raciones, use el George Foreman Grill para cocinarlas.
    8. Elimine las bebidas alcohólicas, gaseosas. Sustituya por teses(sin azúcar), agua con limón, Te de Kambucha (es efervescente y casi no tiene calorías y desintoxica el organismo y regulariza el intestino)
    9. En mariscos enfoque en pescado (excepto Pez Espada) y modere el Atun a uno por semana, y evite los crustáceos.
    10. En restaurantes comparta siempre los platos con otra persona.
    11. Tome solo agua filtrada o destilada y nunca la use helada con las comidas. Cuando le de hambre fuera de hora, tome el agua con un poco de zumo de limón verde.
    12. Nunca omita el desayuno ni ninguna otra comida. Siempre haga sus snacks entre comidas aunque no tenga hambre.

13. No use nada con cafeína, ya que bloquea el efecto de las gotas homeopáticas. Si usa café, cómprelo descafeinado y orgánico.
14. Acostumbre a diluir todos sus jugos a la mitad, esto baja las calorías y los hace mas tolerables.
15. Para sustituir las calorías de la papa majada, hierva coliflor y licúela con la misma receta de la papa. Prefiera el uso de las batatas a las papas.
16. Mantenga un programa de ejercicio regular según su edad y condición física y control del estrés. (¡no se incluye el uso del control remoto del TV!) Yoga, Tai-Chi, Pilates, Aqua Aerobicos, caminar, Meditacion.

C. Recomendaciones Específicas- Aumente su consumo de fibra orgánica al máximo (50-100 gm/dia), Elimine toda bebida alcohólica, Enfatique su programa de ejercicio, disminuya su consumo de grasas malas y frituras, consuma Te verde, (aumenta su metabolismo y tiene muchos antioxidantes), No use ninguna forma de azúcar refinada( pan blanco y pastas refinadas)

## II. Suplementos y herbales Recomendables

### a. Herbales-

- i. Bittter Melon- (cundeamor) Hasta 1 gm 3x/dia es parte de muchos productos.
- ii. Te verde- 2-3 tazas/día
- iii. Gymnena Sylvestre- 400mg/día
- iv. Canela Polvo- 1-1 1/2 cucharadita/dia

### b. Suplementos- Muchos se pueden conseguir en preparaciones combinadas. \*

- i. Acido Alpha Lipoico- 600-1200 mg/día, (bueno para neuropatías diabéticas)
- ii. Chromium Picolinate- 200-1,000 mcgm/día
- iii. Zinc 30 mg/día
- iv. Complejo vitamínico alto en B3, B6 y B12
- v. Vit C 2 gm/día
- vi. Vit E- 800 IU/día
- vii. Vanadium 50 mg 2x/día

**\* El uso de estos suplementos no debe tomarse como substitutos de sus medicamentos farmacológicos y siempre debe consultar su uso con su medico de cabecera.**

### III. Terapias Complementarias a considerar

- a. Acupuntura Medica
- b. Medicina Quiropráctica
- c. Terapias Cranio-sacral
- d. Reiki

\* Por favor entiendan que no todas las aseveraciones hechas en este documento han podido ser evaluadas por el FDA (Food and Drug Administration) La información provista, no tiene la intención de diagnosticar, tratar prevenir o curar cualquier condición física o enfermedad. Estas aseveraciones basadas en la experiencia del medico y son parte del derecho de la libre expresión garantizada por la primera enmienda a la constitución de los EUA. Esta información se presenta para fomentar la investigación y la educación del público sobre los temas de salud y la búsqueda de la verdad sobre los mismos. Aviso: Si usted actúa según las ideas mencionadas aquí, usted lo hará bajo su propio criterio y riesgo. Las recomendaciones propuestas por el programa deben ser consultadas con su medico de confianza antes de llevarlas a cabo.

\*\* Derechos Reservados de Autor