

# Curar la diabetes de forma natural: una guía de Living Ground

<b>Curar la diabetes de forma natural: una guía de Living Ground</b>	<b>1</b>
Entendiendo la diabetes de forma sencilla	2
Complicaciones comunes de la diabetes y formas naturales de favorecer la curación: de quemar azúcar a quemar grasa	3
El problema del azúcar y los carbohidratos cocinados.	5
Almidón resistente: el tipo de carbohidrato bueno. El papel del hígado y los riñones.	6
El poder del magnesio y los minerales:	7
Alimentos que ayudan a curar la diabetes	8
Alimentos que se deben evitar durante el tratamiento de la diabetes	9
<b>Protocolo de diabetes de Living Ground</b>	<b>10</b>
Fundamentos diarios	15
Ritmo diario para la sanación y el equilibrio:	18
Alimentos y hierbas clave para la curación	18
Receta de caldo de huesos para curar la diabetes (The Living Ground Way)	20
	21
	22



## Entendiendo la diabetes de forma sencilla

A menudo se dice que la diabetes es un problema de azúcar, pero en realidad es una historia sobre **energía y comunicación**.



Piensa en tu cuerpo como en una aldea. **células** son las personas.

**El sangre** es el camino que trae comida y mensajes. **Insulina** es la llave que abre la puerta de cada casa para que las personas (células) puedan recibir alimento (glucosa) y producir energía.

Cuando consumimos demasiado azúcar o alimentos refinados, la insulina tiene que trabajar demasiado, durante todo el día. Las células se cansan de oír la llamada. Dejan de abrir la puerta. La llave ya no encaja bien. Esto se llama **resistencia a la insulina**.

El resultado es que el azúcar se queda en la sangre en lugar de entrar en las células. Las personas en las casas (tus células) están pasando hambre, incluso cuando la carretera (tu sangre) está llena de alimento. Por eso la diabetes no es solo "azúcar alta en la sangre". Es **inanición celular y confusión metabólica**.

Pero la buena noticia es que el cuerpo tiene la capacidad de recordar cómo sanar. Cuando lo alimentamos con comida de verdad, fortalecemos el hígado y los riñones, y le aportamos los minerales y hierbas adecuados, los órganos comienzan a funcionar de nuevo. La comunicación se restablece.

# Complicaciones comunes de la diabetes y formas naturales de favorecer la recuperación

Problema	Por qué sucede	Soluciones naturales
<b>Fatiga y baja energía</b>	Las células no pueden absorber el azúcar como combustible, por lo que la energía queda atrapada en la sangre. El cuerpo sufre de inanición a pesar de estar rodeado de alimento.	Consume comidas equilibradas con grasas saludables (aguacate, coco, aceite de oliva). Añade magnesio y hierbas amargas para mejorar la respuesta a la insulina. Toma caldo de huesos para obtener energía constante.
<b>Micción frecuente y Sed</b>	El exceso de azúcar en la sangre extrae agua de los tejidos porque los riñones intentan eliminarla. Esto conlleva deshidratación y pérdida de minerales.	Beba agua pura con una pizca de sal marina. Consuma hierbas que favorezcan la salud renal, como la ortiga, los estigmas de maíz, la cola de caballo o la chanca piedra. Evite las bebidas azucaradas y los refrescos.
<b>Visión borrosa</b>	El exceso de azúcar daña los pequeños vasos sanguíneos de los ojos y altera los niveles de líquido dentro del cristalino.	Disminuye el consumo de azúcar y come alimentos ricos en antioxidantes (hojas de granada, verduras de hoja verde, zanahorias). Añade cúrcuma y espirulina para reducir la inflamación.
<b>Entumecimiento o Hormigueo en manos y pies (neuropatía)</b>	El daño a los nervios se produce por una mala circulación y un nivel alto de azúcar en la sangre prolongado.	Mejora la circulación sanguínea con caminatas diarias y movimientos suaves. Usa hierbas que favorezcan la circulación, como la cayena, la cúrcuma y el jengibre. Masajea con aceite de magnesio.
<b>Cicatrización lenta de heridas e infecciones</b>	El exceso de azúcar debilita el sistema inmunitario y alimenta bacterias dañinas. La mala circulación limita el oxígeno que llega a los tejidos.	Consume ajo, cebolla y alimentos fermentados para combatir las infecciones de forma natural. Aplica miel o aloe vera en pequeñas heridas. Mantén estables tus niveles de azúcar en sangre con hierbas como la insulina y la canela.
<b>Problemas de la piel (Sequedad, Picazón, Infecciones por hongos)</b>	El desequilibrio de azúcar alimenta la proliferación de levaduras y reseca la piel debido a la deshidratación y la mala circulación.	Bebe mucha agua, aplica aceite de coco en la piel y consume alimentos probióticos. Incluye infusiones de cúrcuma, ajo y hojas de neem para combatir la infección desde el interior.

## Problema

## Por qué sucede

## Soluciones naturales

### Debilidad renal

El consumo constante de azúcar en exceso sobrecarga los riñones, dañando sus filtros.

Bebe más agua e infusiones para los riñones (ortiga, estigmas de maíz, cola de caballo). Evita los alimentos procesados con alto contenido de sal. Cuida también tu hígado, ya que esto reduce la carga de los riñones.

### Grasa hepática y aumento de peso

El hígado almacena azúcar extra como grasas, que pueden provocar hígado graso y malestar matutino. Reducir el metabolismo del azúcar y los alimentos procesados.

Utiliza hierbas amargas como el diente de león y la alcachofa. Añade agua de limón a cada una.

Carbohidratos. Incluye hojas de granada y cúrcuma diariamente.

### Cambios de humor, Irritabilidad o cerebro Niebla

Las fluctuaciones bruscas de azúcar afectan la energía y las hormonas del estrés del cerebro.

Incluye proteínas y grasas saludables en cada comida. Añade magnesio y alimentos fermentados para un equilibrio entre el intestino y el cerebro. Evita los dulces y el alcohol.

### Mala circulación y Hipertensión

La sangre espesa y los vasos sanguíneos dañados dificultan que el oxígeno llegue a los tejidos.

Muévete a diario, aunque sea caminando suavemente. Añade ajo, cayena y cúrcuma para mejorar la circulación. Bebe té de hojas de granada para fortalecer los vasos sanguíneos.

### Antojos de azúcar o carbohidratos

Las levaduras y las bacterias dañinas del intestino se alimentan de azúcar y envían señales al cerebro pidiendo más.

Haz un ayuno de azúcar de dos semanas. Consume alimentos fermentados y hierbas que combaten la levadura de forma suave (hierbas amargas, canela, clavo). Mantén una dieta equilibrada con fibra y grasas saludables.

## De quemar azúcar a quemar grasa

Hoy en día, la mayoría de la gente depende del azúcar para obtener energía. Es como intentar cocinar con papel en lugar de leña. El fuego arde rápidamente, proporciona un breve calor y luego se extingue, dejando solo humo y cenizas.



Un metabolismo saludable implica aprender a quemar grasa en lugar de azúcar. La grasa es como leña seca que proporciona un calor constante y limpio durante todo el día.

Cuando seguimos alimentando al cuerpo con azúcar y carbohidratos refinados, este olvida cómo utilizar la grasa como combustible. Los niveles de insulina aumentan, la grasa se sigue almacenando y la energía disminuye entre comidas.

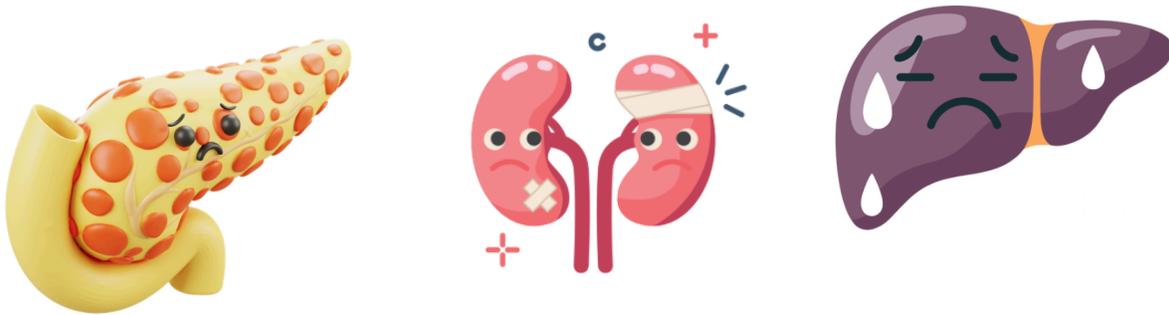
Cuando reducimos el azúcar y el almidón y añadimos grasas saludables como el aguacate, el coco, el aceite de oliva, la chía y el lino, el cuerpo comienza a producir **cetonas**—una fuente de energía limpia que alimenta tanto el cerebro como las células.

Esto se llama **libertad metabólica**. Es cuando el cuerpo recuerda cómo crear una energía tranquila y constante que perdura.

## El problema del azúcar y los carbohidratos cocinados

Cuando consumes alimentos dulces, arroz blanco, harina blanca o pan, estos se convierten rápidamente en azúcar en la sangre. El azúcar produce un subidón rápido, seguido de un bajón.

El páncreas tiene que trabajar mucho para liberar insulina. Con el tiempo, se fatiga y el hígado se sobrecarga de grasa y azúcar. La sangre se vuelve espesa debido al exceso de azúcar, y los riñones deben trabajar más para eliminarla.



El azúcar también alimenta a microbios dañinos —levaduras, hongos y parásitos— que viven de carbohidratos de rápida absorción. Estos invasores roban nutrientes y causan inflamación.

Incluso el azúcar de la fruta puede ser excesivo durante la recuperación. La fructosa, presente en las frutas tropicales dulces, se transporta directamente al hígado y se convierte en grasa.

**Es mejor consumir frutas bajas en azúcar como la manzana verde y la papaya.  
guayaba, limón, lima y aguacate hasta que tu metabolismo  
mejora.**

## Almidón resistente: el tipo de carbohidrato bueno

No todos los carbohidratos son dañinos. Algunos, de hecho, ayudan al cuerpo a sanar. Piensa en ellos como vecinos amigables que traen alimento a tu jardín interior en lugar de robárselo. Estos alimentos especiales se llaman **almidones resistentes**.

A diferencia del almidón común, el almidón resistente no se convierte en azúcar en el intestino delgado. Resiste la digestión y viaja más abajo, al intestino grueso, donde se convierte en alimento para el intestino. **bacterias buenas** Estas bacterias son las pequeñas trabajadoras de tu cuerpo; cuando están bien alimentadas, te protegen.

Al digerir el almidón resistente, producen un compuesto natural llamado **butirato** El butirato es como abono para el intestino. Nutre las células que lo recubren, reduce la inflamación, fortalece el sistema inmunitario e incluso ayuda al cuerpo a responder mejor a la insulina.

Al consumir alimentos ricos en almidón resistente, no estás alimentando tu nivel de azúcar en sangre, sino que estás alimentando a tus microbios, y a cambio, ellos ayudan a equilibrar tu metabolismo y a mantenerte sano.

Ejemplos de almidón resistente:

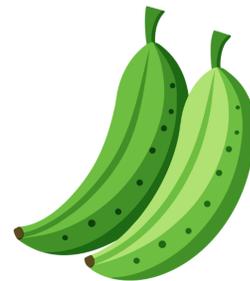


Lentejas y frijoles

(especialmente cuando se come frío en ensaladas)



Cocido y enfriado  
papas o yuca



Plátanos verdes y bananas verdes  
(crudos o ligeramente cocidos y luego enfriados)

**El truco está en lo siguiente: cocinar y luego enfriar. Incluso al recalentar, se conserva gran parte del almidón resistente. De esta manera, consumes alimentos que nutren a tus microbios, no a tu organismo.**

**glucemia.**

# El papel del hígado y los riñones

**El hígado** El hígado es uno de los órganos que más trabaja en el cuerpo y actúa como su principal sistema de limpieza y procesamiento. Cada gota de sangre proveniente del tracto digestivo pasa por él. El hígado filtra toxinas, transforma nutrientes, descompone grasas y equilibra el azúcar en la sangre. Cuando se sobrecarga de grasas, sustancias químicas o una ingesta constante de azúcares elevados, su funcionamiento se ralentiza. En lugar de procesar la glucosa y las grasas de manera eficiente, estas comienzan a acumularse en la sangre, lo que supone un mayor esfuerzo para el páncreas y los riñones.

Un hígado sano es flexible, no graso. Lo fortalecemos mediante la alimentación. **alimentos reales y vivos** Verduras frescas, hortalizas de hoja verde, brotes, hierbas y alimentos fermentados que aportan vida en lugar de carga.

**Hierbas amargas** Ingredientes como el diente de león, la milenrama, la hoja de alcachofa y los amargos locales estimulan el flujo de bilis, lo que ayuda al cuerpo a digerir las grasas y eliminar los desechos con mayor facilidad. Un vaso de **agua tibia con limón** Por la mañana despierta suavemente al hígado, **alimentos fermentados** Alimentos como el chucrut o el kéfir restablecen el equilibrio microbiano que favorece la función hepática. Evitar los alimentos procesados, el azúcar refinado y los aditivos químicos proporciona a este órgano el descanso que necesita para regenerarse.

**Los riñones** Los riñones forman parte del sistema de limpieza del cuerpo. Filtran la sangre cada pocos minutos, eliminando desechos, equilibrando minerales y controlando la presión arterial. Cuando los niveles de azúcar se mantienen altos, los riñones tienen que trabajar mucho más. Con el tiempo, sus finos filtros, llamados nefronas, pueden dañarse, lo que provoca retención de líquidos, hinchazón y acumulación de toxinas.

Para cuidar los riñones, bebe mucha agua. **agua limpia** a lo largo del día. Añadiendo un **una pizca de sal marina** Ayuda a mantener el equilibrio mineral y una hidratación adecuada.

Aliados herbales como **chanca piedra, ortiga, seda de maíz, y cola de caballo** Fortalecer la función renal, reducir la inflamación y favorecer la eliminación suave del exceso de líquido.

Cuando tanto el hígado como los riñones funcionan correctamente, el cuerpo comienza a recuperar su ritmo natural. La sangre se purifica, la energía fluye con mayor facilidad y el proceso de curación se desarrolla sin esfuerzo, ya que los filtros naturales del cuerpo cumplen su función.

**Es fundamental mantener el hígado y los riñones sanos.**

# El poder del magnesio y los minerales

El magnesio es uno de los minerales más importantes del cuerpo, sin embargo, la mayoría de las personas no lo consumen en cantidades suficientes. Piensa en el magnesio como el **chispa que inicia cada motor celular**. Ayuda en más de 300 procesos esenciales, incluyendo la producción de energía, el movimiento muscular, la función nerviosa y la forma en que la insulina abre la puerta de cada célula para dejar entrar el azúcar.

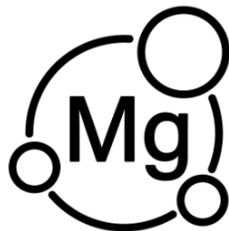
Cuando el magnesio está bajo, las células se vuelven rígidas y poco receptivas a los nutrientes. La glucosa no puede entrar fácilmente, por lo que permanece en la sangre en lugar de utilizarse como combustible. Esto causa cansancio, antojos y niveles altos de azúcar en sangre. Las personas con diabetes suelen tener niveles bajos de magnesio porque el estrés, los alimentos procesados, el alcohol y el exceso de azúcar lo agotan del organismo.

La mejor manera de restaurar el magnesio es **a través de la piel** donde se absorbe fácilmente. Frota **aceite de magnesio o solución de cloruro de magnesio** en los brazos, las piernas o el vientre cada día, o remoje los pies en **sales de Epsom** durante 20 minutos. Estos métodos relajan los músculos, mejoran el sueño, calman los nervios y ayudan a que las células se comuniquen de nuevo.

El magnesio no actúa solo. Varios otros minerales deben mantenerse en equilibrio para un correcto control del azúcar en sangre:

- **Zinc**—Ayuda a que la insulina se una a la célula y favorece la reparación de los tejidos y la cicatrización de heridas. Semillas de calabaza, cacao, moringa, verduras de hoja verde, aguacate y frutos secos.
- **Cromo**—Aumenta la sensibilidad del cuerpo a la insulina, ayudando a que el azúcar entre en las células. Brócoli, judías verdes, pimienta negra, canela y clavo.
- **Manganeso**—Favorece las enzimas que regulan el metabolismo de las grasas y los azúcares y mantiene el hígado funcionando de manera eficiente. Lentejas, avena, frutos secos y verduras de hoja verde.
- **Sodio y potasio**—Mantén la hidratación, apoya las señales nerviosas y mantén la energía estable. Sal marina, agua de coco, pepino, apio y alimentos fermentados.

Cuando el magnesio y sus minerales asociados están en armonía, el cuerpo se comporta como un motor bien afinado. La energía es limpia y constante, la mente se siente más tranquila y el azúcar en sangre fluye de forma equilibrada en lugar de subir y bajar bruscamente.



## Alimentos que ayudan a curar la diabetes

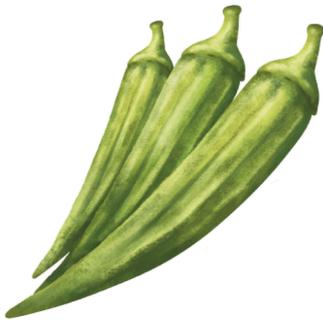
La comida puede ser tu medicina más poderosa si la eliges con cuidado.

Cada uno de estos alimentos ayuda al cuerpo a recuperar el equilibrio, reducir los niveles de azúcar de forma natural y fortalecer los órganos más afectados por la diabetes.



### **Cúrcuma**

Esta raíz dorada es uno de los mejores antiinflamatorios naturales. Ayuda a bajar el azúcar en sangre, mejora la acción de la insulina y protege el hígado y los riñones. Consúmela fresca o en polvo a diario, en infusiones, sopas, caldos o con un poco de pimienta negra y aceite de coco para una mejor absorción. Una cucharadita al día puede ayudar al cuerpo a recuperar la sensibilidad a la insulina.



### **Okra**

La okra ayuda a reducir el azúcar en sangre formando un gel suave dentro del cuerpo que ralentiza la absorción de azúcar en los intestinos. Además, alimenta la flora intestinal beneficiosa y protege la mucosa del tracto digestivo. Se puede cocinar ligeramente, añadir a sopas o remojar trozos crudos en agua durante la noche y beber el agua por la mañana (un remedio tradicional común en muchas culturas).



### **Verduras amargas**

El sabor amargo le indica al cuerpo que libere jugos digestivos y bilis. Esto ayuda a equilibrar el metabolismo del azúcar y las grasas.

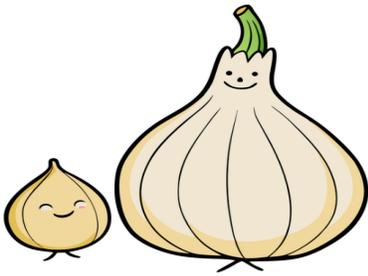
Incluye rúcula, hojas de mostaza, hojas de diente de león, achicoria y cualquier hierba amarga o maleza comestible de la zona. Un puñado pequeño al día, crudo o ligeramente cocinado, ayuda a mantener fuertes el páncreas y el hígado.

### **Melón amargo (Momordica charantia)**



Este es uno de los mejores aliados de la naturaleza para equilibrar el azúcar en sangre. Su sabor amargo proviene de potentes compuestos vegetales que actúan de forma similar a la insulina, ayudando a que la glucosa pase de la sangre a las células para obtener energía. El melón amargo también beneficia al páncreas, estimulando la producción de insulina de forma más eficiente, y ayuda a reducir la absorción de azúcar en los intestinos. Su consumo regular puede disminuir la glucemia en ayunas y mejorar el metabolismo general. Para consumirlo, corte la fruta fresca en rodajas finas y cocínela ligeramente con cebolla, ajo y cúrcuma, o bien, añada un trozo pequeño (de unos 2-3 cm) a un batido matutino con pepino y limón. También puede secar la fruta y preparar una infusión con una cucharadita en una taza de agua caliente. Su sabor es intenso, pero cuanto más amarga es la fruta, mayor es su poder curativo.

### **Ajo y cebolla**



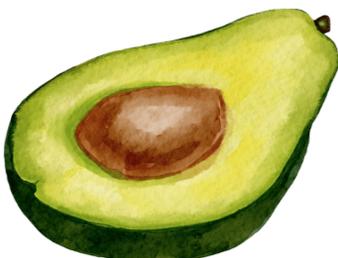
Son depurativos naturales de la sangre. Ayudan al hígado a procesar grasas y azúcares, reducen el colesterol y la presión arterial, problemas comunes en la diabetes. Consúmelos crudos o cocinados a diario. Además, alimentan la microbiota beneficiosa y reducen las bacterias dañinas.

### **Canela**



La canela actúa como insulina natural. Facilita el paso del azúcar de la sangre a las células. Añade una pizca al té, a los batidos o espolvoréala sobre frutas y verduras cocidas. La canela de Ceilán (canela verdadera) es la mejor, pero cualquier tipo es beneficioso.

### **Palta**



Los aguacates están repletos de grasas saludables que mantienen estables los niveles de azúcar en sangre y prolongan la sensación de saciedad. Ayudan al cuerpo a quemar grasa en lugar de azúcar para obtener energía. Agrégalos a ensaladas, batidos o simplemente disfrútalos con lima y sal.



### **Semillas de chía y lino**

Estas semillas son ricas en fibra y ácidos grasos omega-3. Retrasan la absorción de azúcar y mejoran la salud intestinal. Remoja una cucharada en agua durante la noche y bébela por la mañana o añádela a batidos y ensaladas.



### **Limón y lima**

Sus ácidos naturales ralentizan la liberación de azúcar en la sangre y ayudan al hígado a digerir las grasas. Beba agua con limón o lima a diario y utilícelas para dar sabor a las verduras y ensaladas.



### **Verduras de hojas verdes**

La col rizada, las espinacas, las hojas de amaranto y las verduras de hoja verde locales aportan magnesio, hierro y clorofila, que ayudan a depurar la sangre y a mejorar la acción de la insulina. Se pueden consumir crudas o ligeramente cocidas al vapor con aceite de oliva y limón.



### **Nopal (Cactus de nopal)**

El nopal fresco ayuda a equilibrar el azúcar y a depurar el hígado. Contiene fibras especiales que ralentizan la absorción de azúcar y ayudan a desintoxicar la sangre.

Consuma una pequeña porción cocinada diariamente o mézclela en batidos verdes.



### Hoja y fruto de granada

La granada favorece la salud de los vasos sanguíneos, reduce los niveles de azúcar y protege los riñones. Utilice las hojas en infusión y la fruta ocasionalmente en pequeñas cantidades (no en zumo).



### Coco

La grasa de coco proporciona energía limpia sin elevar el azúcar en sangre. Utiliza leche o aceite de coco al cocinar o en batidos para ayudar al cuerpo a pasar de quemar azúcar a quemar grasa.



### Alimentos fermentados

Las verduras fermentadas, el kéfir, la kombucha y el vinagre contienen microorganismos vivos que ayudan a sanar el intestino y a equilibrar el azúcar en sangre. Empieza poco a poco. Una o dos cucharadas por comida para regenerar la flora intestinal, que influye en el metabolismo y el estado de ánimo.



### Caldo de huesos y vitamina C: los remedios olvidados

**caldo de huesos** Es una auténtica medicina ancestral para la diabetes y la salud en general. Al cocer a fuego lento los huesos con vinagre, hierbas y sal, los minerales (calcio, magnesio, fósforo y colágeno) se liberan en el líquido.

Esto nutre el **tejido conectivo** Las articulaciones y, sobre todo, la mucosa intestinal, que suele debilitarse en personas con problemas de azúcar en sangre. Una mucosa intestinal fuerte mejora la absorción de nutrientes y reduce la inflamación.

a lo largo del cuerpo.

Combinar caldo de huesos con **Vitamina C de alimentos integrales** (a partir de limón, guayaba, camu camu o perejil fresco) ayuda al cuerpo a fortalecerse **colágeno** Repara los vasos sanguíneos y fortalece el páncreas. La vitamina C también ayuda a reducir los picos de azúcar después de las comidas.

Puedes tomar una taza de caldo de huesos caliente al día, solo o con hierbas como perejil, ajo o cúrcuma. Revitaliza el cuerpo profundamente, sobre todo si se combina con alimentos ricos en minerales y magnesio.



#### Fuentes de vitamina C en alimentos integrales

La guayaba, el camu camu, el perejil, la col rizada y el limón favorecen la salud de los vasos sanguíneos y reducen los picos de azúcar después de las comidas. Además, ayudan al cuerpo a producir colágeno y a reparar los tejidos dañados por los altos niveles de azúcar.



#### Espirulina y polvos verdes

**Espirulina** La espirulina es una alga verdeazulada considerada uno de los alimentos más completos del planeta. Está repleta de proteínas de fácil absorción, clorofila, antioxidantes y una amplia gama de oligoelementos esenciales para el páncreas, el hígado y la sangre. Para las personas con diabetes, la espirulina es beneficiosa. **disminuir la glucemia en ayunas, mejorar la sensibilidad a la insulina, y reducir la inflamación** que daña los vasos sanguíneos con el tiempo. Su alto contenido en magnesio, zinc, cromo y manganeso favorece la actividad enzimática saludable y ayuda a las células a responder mejor a las señales de insulina. La espirulina también contiene **ficocianina**, un pigmento que protege

el hígado y favorece la desintoxicación, permitiendo que el cuerpo elimine el exceso de grasa y azúcar de forma más eficiente. Su uso regular puede calmar los antojos de dulces, aumentar la energía y mejorar la digestión. **una cucharadita al día** En un vaso de agua, jugo o batido verde. Para principiantes, comience con media cucharadita y aumente gradualmente la cantidad a medida que el cuerpo se adapta a sus profundos efectos nutritivos.

## Alimentos que se deben evitar durante el tratamiento de la diabetes



Para curar la diabetes, debemos dejar de consumir lo que la provoca. Algunos alimentos pueden tener buen sabor momentáneamente, pero a largo plazo causan desequilibrios en el organismo. Congestionan el hígado, sobrecargan el páncreas y hacen que los riñones trabajen en exceso.

Eliminarlos es el primer paso hacia una energía estable y una curación real.

### **Azúcar blanca, refrescos y dulces**



El azúcar es como el humo en casa. Da un placer fugaz, pero luego deja un desastre. Eleva el nivel de azúcar en sangre, inflama el cuerpo y alimenta microbios dañinos que generan antojos.

Sustituye el azúcar por pequeñas cantidades de **hoja de stevia**, **canela**, o un **toque de miel cruda** solo cuando sea necesario.



### **Harina blanca y carbohidratos refinados**

El pan blanco, los fideos y la bollería se convierten rápidamente en azúcar, aunque no tengan sabor dulce. Actúan como una avalancha que elimina minerales y sobrecarga la insulina. En su lugar, elige otros alimentos.

**alimentos integrales:** papas frías, lentejas, quinoa, plátano verde o yuca para obtener energía constante.



### **Frutas dulces y zumos de frutas**

Frutas como el mango, la piña, el plátano, la sandía y las uvas elevan rápidamente el azúcar en sangre, sobre todo si se licúan o se hacen zumo. Sin fibra, el azúcar de la fruta (fructosa) va directamente al hígado y se convierte en grasa. **frutas bajas en azúcar** como la guayaba, el limón, la lima, la manzana verde y el aguacate. Siempre come la fruta entera, nunca la exprimas.



### Aceites vegetales refinados

Los aceites como el de canola, soja y maíz se dañan con el calor y los productos químicos. Provocan inflamación y bloquean los receptores de insulina. **aceite de coco**, **aceite de oliva**, **ograsas animales** como el sebo. Estos son estables y ayudan al cuerpo a quemar grasa para obtener energía.



### Alimentos fritos y procesados

Los snacks envasados, las patatas fritas y los alimentos fritos están repletos de aceites de mala calidad y azúcares ocultos. Inflaman el organismo y ralentizan la función hepática. En su lugar, hornea, cocina al vapor o saltea ligeramente los alimentos en aceite de coco o de oliva.



### Arroz blanco y granos pulidos

Cuando se pulen los granos, pierden su fibra y minerales, dejando almidón que se convierte rápidamente en azúcar. Si se consume arroz, elija **arroz integral**, pero cocínalo, déjalo enfriar y consúmelo en pequeñas porciones para aprovechar sus beneficios gracias al almidón resistente.



### Alcohol

El alcohol se convierte rápidamente en azúcar en el cuerpo y sobrecarga el hígado. Además, agota los minerales necesarios para el equilibrio de la insulina. Sustituya el alcohol por **bebidas fermentadas** como el kéfir de agua, la kombucha o los refrescos de hierbas que aportan vitalidad en lugar de agotamiento.

### Edulcorantes artificiales

Productos como el aspartamo y la sucralosa engañan al cerebro, pero aun así alteran el azúcar en sangre y dañan la microbiota intestinal. Confunden la capacidad del cuerpo para percibir el dulzor real. **hoja de stevia** o un **poquito de miel cruda** si se necesita un toque dulce.

**Productos lácteos (en grandes cantidades)**

La leche y el queso pasteurizados son difíciles de digerir y pueden causar inflamación.

**Hyogur casero, kéfir fermentado, o queso de cabra** son mejores opciones porque contienen microbios beneficiosos y menos lactosa (azúcar de la leche).

---

**Alimentos envasados y químicos**

Todo lo que viene en caja, lata o botella con muchos ingredientes no es comida de verdad. Los conservantes, colorantes y potenciadores del sabor hacen que el hígado trabaje más. Opta por alimentos sencillos, frescos y naturales, procedentes del huerto, del árbol o del mercado.

**Al eliminar estos alimentos, eliminas la confusión.**  
del cuerpo. El hígado puede descansar, el páncreas puede

Se recuperan y los riñones pueden filtrar fácilmente de nuevo. En unas semanas, las papilas gustativas cambian, los antojos desaparecen y

**El cuerpo vuelve a confiar en ti..**

# Protocolo de diabetes de Living Ground

Esto no es una dieta. Es un retorno al equilibrio.

La diabetes comienza cuando el cuerpo olvida cómo producir y utilizar la energía correctamente.

Este protocolo ayuda al cuerpo a recordar. Nutre el hígado, apoya los riñones, regenera el intestino y reeduca al cuerpo para que quemar grasa como combustible en lugar de azúcar.

No tienes que hacerlo todo a la perfección. Simplemente empieza donde estás y avanza desde ahí. Cada pequeño cambio ayuda al cuerpo a recuperar su ritmo.



## Fundamentos diarios

### Ritmo diario para la sanación y el equilibrio

#### Cada mañana

Comienza el día despertando suavemente tu cuerpo y preparándolo para una energía tranquila y constante. Bebe **Agua tibia con limón y una pizca de sal marina** Para rehidratar, activar el hígado y dar la señal para que comience la digestión. El limón favorece la función depurativa del hígado, mientras que la sal marina repone minerales y ayuda a equilibrar la hidratación.

Frotar **aceite de magnesio o cloruro de magnesio** Aplícalo en brazos y piernas, mañana y noche. Este sencillo acto relaja los músculos, calma los nervios y ayuda a que la insulina libere energía de las células. Además, favorece un mejor descanso y un sistema nervioso tranquilo.

Antes de comer, tómese un **batido verde o té de hierbas** Para nutrir y activar tus órganos. Licúa pepino, perejil, melón amargo, unas hojas de granada o insulina.

Lima y una cucharada de espirulina. Esta bebida inunda el cuerpo de minerales, clorofila y compuestos vegetales que reducen el azúcar en sangre, fortalecen el hígado y el páncreas, y aportan energía para empezar el día con vitalidad.

Disfruta de un desayuno sencillo como **huevos, aguacate, hierbas o un batido verde pequeño** para mantener la energía estable sin provocar picos de azúcar en sangre.

---

## Alimento del mediodía

El mediodía es el momento de mayor actividad del cuerpo para la digestión y el uso de energía. Es entonces cuando debes reponer energías de forma suave y consciente.

Comienza con una taza pequeña de **té amargo**. Antes de comer, se recomienda tomar hierbas amargas para estimular el flujo de bilis y preparar el hígado y el páncreas para su función. Hierbas amargas como el diente de león, la milenrama o la hoja de alcachofa ayudan al cuerpo a procesar las grasas y los azúcares con mayor eficacia.

Disfruta de **plato lleno de verduras y hortalizas**, frescas o ligeramente cocinadas, aliñadas con aceite de oliva y limón para facilitar la digestión y la absorción de minerales. Añadir una pequeña porción de **lentejas, plátano verde frío o quinoa** para obtener energía constante y fibra que alimente a los microbios intestinales beneficiosos.

Come despacio, respira entre bocado y bocado, y quédate en silencio unos minutos después. Esta simple pausa ayuda al cuerpo a pasar de la actividad a la digestión. Una comida tranquila mejora el funcionamiento de la insulina y las enzimas.

Si más tarde sientes hambre, toma un refrigerio ligero como por ejemplo: **semillas, pepino o aguacate** y tomar un té de hierbas como **diente de león, hoja de granada o canela** para mantener estables los niveles de azúcar en sangre durante la tarde.

---

## Renovación vespertina

La noche es el momento ideal para recuperarse y preparar el cuerpo para el descanso y la regeneración. Procure que la cena sea ligera y caliente para favorecer una digestión suave y la recuperación nocturna.

Comienza con una taza de **caldo de huesos** o sopa de verduras cocida a fuego lento con ajo, cúrcuma y hierbas. Esto nutre la mucosa intestinal, aporta minerales y favorece la desintoxicación nocturna del hígado. Añade una pequeña porción de **pescado, pollo o huevo cocido** para obtener proteínas y equilibrio.

Después de comer, tómese un **corto paseo** muévase suavemente para ayudar a regular el azúcar en la sangre y la circulación. Luego frote **aceite de magnesio** aplicar sobre la piel calma la mente y la prepara para un sueño profundo.

La noche también es un momento para aquietar el corazón y la mente. Atenúa las luces, deja el teléfono y permite que tu cuerpo se relaje. Durante el sueño, mejora la sensibilidad a la insulina, se reequilibran las hormonas y la curación continúa de forma natural.

## Alimentos y hierbas clave para la curación

Consúmelos a diario en pequeñas cantidades y de forma regular. Con el tiempo, te ayudarán a mantener el equilibrio.

Alimento o hierba	Cómo usarlo	Por qué ayuda
<b>Cúrcuma</b>	Añade de ½ a 1 cucharadita de polvo o raíz fresca rallada a sopas, tés o caldos. Combina con pimienta negra para una mejor absorción.	Reduce la inflamación y el azúcar en sangre, protege el hígado y el páncreas.
<b>Okra</b>	Cocinar ligeramente en sopas o remojar las rodajas en agua durante la noche y beber. Retrasa la absorción de azúcar. <b>agua por la mañana.</b>	<b>Alivia la digestión, y</b> Alimenta las bacterias intestinales beneficiosas.
<b>Insulina (Costus ígneo)</b>	Comer 1–2 hojas frescas al día o preparar como infusión (1 cucharadita de hojas secas por taza, 2–3 veces al día).	Ayuda a reducir el azúcar en sangre y favorece el funcionamiento del páncreas. reparar.
<b>Hojas de granada</b>	Seca las hojas y prepara una infusión (1 cucharadita por taza, 2-3 veces al día).	Reduce el azúcar en sangre, Fortalece los vasos sanguíneos, apoya al hígado y a los riñones.
<b>Nopal</b>	Cocine o extraiga el jugo de una pequeña almohadilla al día, o reduzca los niveles de azúcar y agréguela a los batidos.	<b>Limpia el hígado.</b>

## Alimento o hierba

## Cómo usarlo

## Por qué ayuda

### Diente de león (hojas o Raíz)

Utilice las hojas frescas en ensaladas o prepare té con las raíces/hojas secas.

Fortalece el hígado y mejora el metabolismo de las grasas.

### Hierbas amargas (genciana, milenrama, alcachofa, amargos locales)

Tome una taza pequeña antes de las comidas o unas gotas de tintura.

Despierta la digestión y Reduce los antojos de azúcar.

### Canela y clavo

Añadir al té o espolvorear sobre la comida a diario.

Ayuda a la insulina a transportar el azúcar al interior de las células.

**Chanca Piedra, Ortiga,** Preparar como té para los riñones, rotar las hierbas.  
**Estigmas de maíz, cola de caballo** semanalmente.

Favorece la función renal y ayuda a eliminar el azúcar de la sangre.

### Magnesio (externo)

Aplicar aceite de magnesio o usar baños de pies con sales de Epsom mejora la sensibilidad a la insulina.

y calma los nervios.

### Caldo de huesos (ver (receta a continuación)

Beba una taza al día.

Aporta minerales, colágeno y constante energía para la curación.

---

## Receta de caldo de huesos para curar la diabetes

Este caldo es alimento, no medicina; un té mineral intenso para el cuerpo.

Nutre la sangre, fortalece el hígado y los riñones, y refuerza el intestino.

### Ingredientes

- 1–2 kg de huesos mixtos (de res, pollo o cabra — preferiblemente con articulaciones y tuétano)
- 2 cucharaditas de sal marina
- 3–4 hojas de laurel
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra

- 1 trozo de raíz de cúrcuma o 1 cucharadita de polvo
- 1 rama de canela
- 1 almohadilla pequeña de **cactus de nopal**, cortado en trozos
- 2 melones amargos pequeños o uno grande, picados
- 1 puñador **raíces de diente de león** (lavado y picado)
- 6–8 **hojas de granada** (fresco o seco)
- 1 cucharada **semillas de okra** (opcional)
- 2 cucharadas de vinagre (ayuda a extraer minerales de los huesos)
- Agua suficiente para cubrir bien los huesos

### Instrucciones

1. **Asa los huesos** Primero, colóquelas en el horno hasta que se doren ligeramente. Esto intensifica el sabor y el color.
2. Coloca los huesos asados en una olla grande. Añade el resto de los ingredientes y cubre con agua. Deja que hierva suavemente y luego reduce el fuego para que hierva a fuego lento.
3. Déjelo cocer a fuego lento durante **24 horas** y añadiendo más agua cuando sea necesario.
4. Cuela el caldo a través de un paño o un colador fino.
5. Almacenar en **frascos de vidrio** en el refrigerador o congelador.

#### Modo de empleo:

- Bebida **una taza caliente al día**, sola o con limón y hierbas.
- Úselo como base para sopas, guisos o para cocinar verduras o granos.

Este caldo ayuda a estabilizar el azúcar en sangre, favorece la reparación del colágeno, fortalece la mucosa intestinal y repone las reservas minerales.

---

### El camino de la tierra viva

Sanar no se trata de ser estricto ni perfecto. Se trata de aprender lo que tu cuerpo necesita. Al elegir alimentos vivos, el cuerpo comienza a comunicarse de nuevo.

Las ansias de azúcar disminuyen, el sueño mejora y la energía regresa.

Incluso sustituir un solo vaso de refresco por una infusión es un logro.

Incluso una sola comida sin arroz ayuda a que tu hígado descanse.

Cada pequeño cambio cuenta.

Sé paciente. Sé amable.

El cuerpo, al igual que la tierra, sana cuando dejamos de dañarlo y comenzamos a alimentarlo con vida.