



GUÍA GRATUITA

CONTROLA
LA
DIABETES
DE LOS PIES
A
LA CABEZA

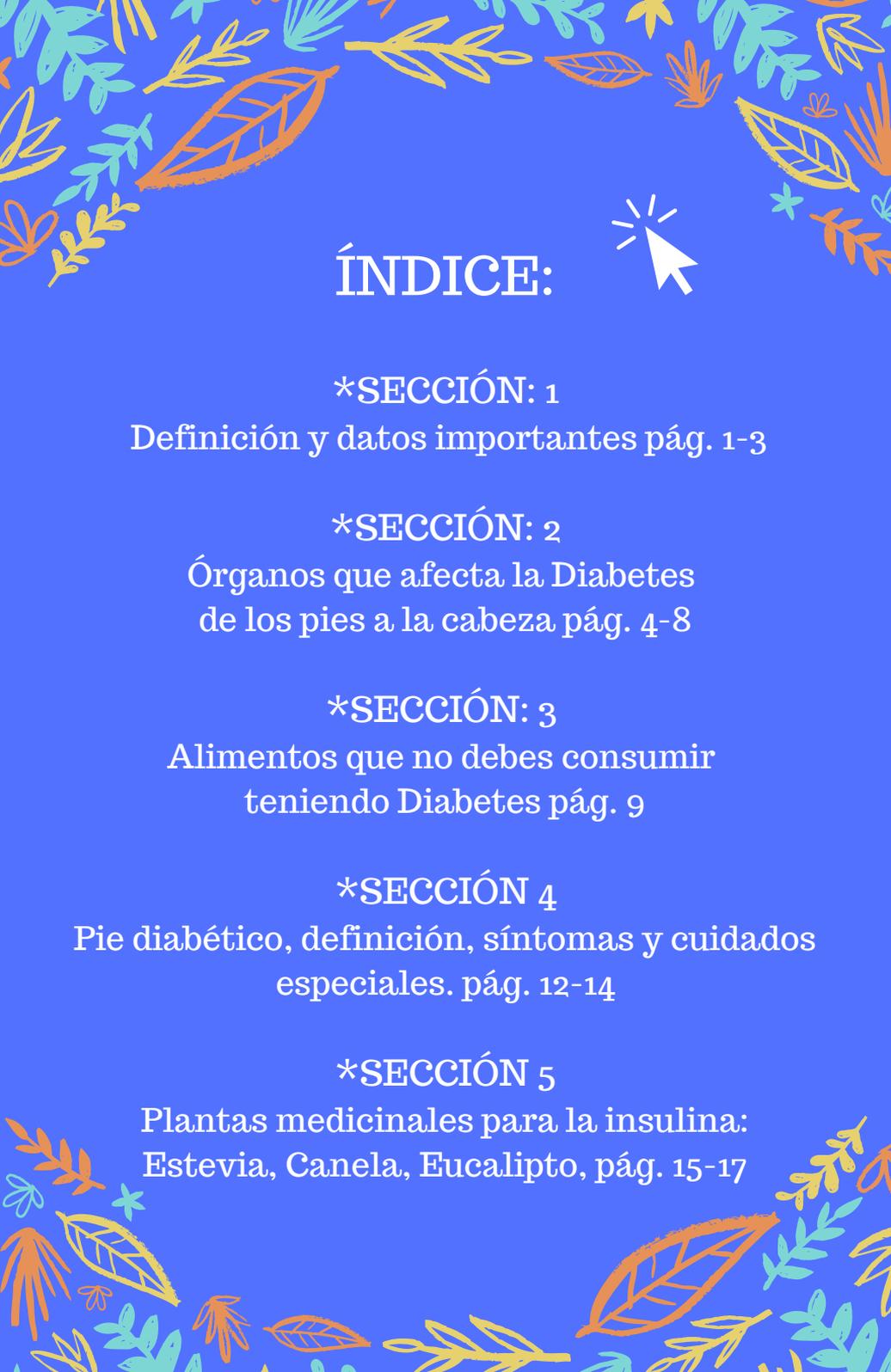


Zapato
Diabético

Diseñamos este e-book especialmente para tí, con las mejores recomendaciones para que controles y lleves de la mejor manera esta enfermedad, ocupándote con amor de ti, en mente, cuerpo y espíritu.

Mariana Manzo

Contenido y Diseño



ÍNDICE:



*SECCIÓN: 1

Definición y datos importantes pág. 1-3

*SECCIÓN: 2

Órganos que afecta la Diabetes
de los pies a la cabeza pág. 4-8

*SECCIÓN: 3

Alimentos que no debes consumir
teniendo Diabetes pág. 9

*SECCIÓN 4

Pie diabético, definición, síntomas y cuidados
especiales. pág. 12-14

*SECCIÓN 5

Plantas medicinales para la insulina:
Estevia, Canela, Eucalipto, pág. 15-17



ÍNDICE:

*SECCIÓN 6

Hábitos y medidas para ayudar a controlar la Diabetes. pág. 18-21

*SECCIÓN 7

Diabetes y su relación emocional, meditaciones, Terapias alternativas, afirmaciones, sesiones de sanación, prácticas espirituales. Pág 22-29

*SECCIÓN 8

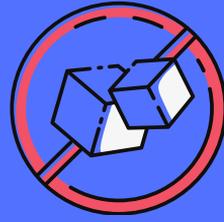
Recetas saludables para Diabéticos Pág. 30-35

*SECCIÓN 9

Contacto. Pág. 36



Pero...
que es
la diabétes?



La diabetes es una enfermedad crónico-degenerativa en donde la insulina que es la llave para abrir las células y recibir la glucosa que es nuestra fuente de energía no funciona adecuadamente.

Todavía no existe una cura para la diabetes, pero se puede reducir el efecto que tiene sobre la vida si se practican hábitos de estilo de vida saludables.



Si alguien de tu familia tiene Diabetes es importante que tu te realices un estudio para descartar que tengas la enfermedad y no lo sepas, ya que uno de los graves problemas es que la mayoría de los casos se detectan en etapas muy avanzadas y los daños en los órganos son irreversibles.

Tomando las medidas convenientes la enfermedad puede ser muy llevadera, la base del control será la movilidad y la alimentación.

**EN LA DIABÉTES EL PRIMER PASO
ES PROTEGER SUS PIES.**

La triste realidad



México presenta la mayor incidencia de muertes por diabetes entre los países de gran población de todo el mundo.

En la epidemia por COVID-19 las complicaciones mortales en personas con diabetes son 87% mayores que en las personas sin diabetes.

Las proyecciones señalan que para el año 2025 habrán 20 millones de diabéticos.



Que órganos afecta la diabetes?

PIES

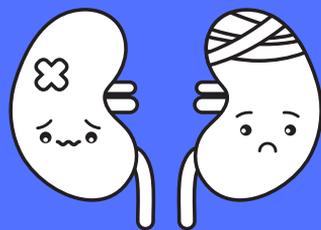


La diabetes daña nervios, e impide que se sienta dolor en los pies además de ser el lugar mas alejado del corazón y por ende el de mayor problemas de circulación.

Un flujo sanguíneo deficiente dificulta la cicatrización de las llagas o la resolución de una infección.

Si las llagas no cicatrizan y se infectan, eso va a derivar en amputación, el padecimiento más común y el primero que debemos prevenir.

RIÑONES:



Filtran los desechos y el líquido adicional.

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden hacer que estos vasos sanguíneos se estrechen y se tapen.

La enfermedad renal provocada por la diabetes se llama “enfermedad renal diabética”, y hace que la diabetes empeore.

Se tiene más probabilidades de sufrir enfermedad cardíaca, derrame cerebral, ceguera, daño nervioso y amputaciones.



NERVIOS:

Los nervios transmiten mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo. Le dicen al cuerpo lo que vemos o sentimos.

Tener niveles altos de azúcar en sangre durante muchos años puede dañar los vasos sanguíneos que llevan oxígeno a los nervios provocando la muerte de los mismos .

El daño nervioso provocado por la diabetes se llama “neuropatía diabética”.



CORAZÓN:

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos más grandes que aportan oxígeno al corazón y el cerebro.

El azúcar no utilizada que se convierte en grasa también se acumula en los vasos sanguíneos obstruyéndolos.

Esa grasa puede desprenderse, y generar coágulos sanguíneos pudiendo provocar un ataque cardíaco o un infarto cerebral.

De hecho 2 de cada 3 personas con diabetes mueren por enfermedad cardíaca o infarto cerebral.



⊙ JO S:

Los ojos tienen diminutos vasos sanguíneos. Tener niveles altos de azúcar durante mucho tiempo puede dañarlos.

Algunos vasos sanguíneos pueden inflamarse y debilitarse, pueden taparse e impedir que pase suficiente sangre.

Esto va a causar problemas en la visión o ceguera. La presión arterial alta también puede empeorar los problemas oculares. El daño ocular provocado por la diabetes se llama “retinopatía diabética”.

QUE ALIMENTOS NO DEBO CONSUMIR PARA CONTROLAR LA DIABETES?

- Alimentos azucarados



- Alimentos con sodio



- Alimentos con grasa



- Harinas refinadas, pan, carbohidratos



- Lácteos





Que es un pie diabético?

PIE DIABÉTICO es el resultado de un mal cuidado de la enfermedad que consiste en la obstrucción de venas y vasos capilares, con mayor susceptibilidad de presentar infección, ulceración y/o destrucción de tejidos profundos .

Esta enfermedad normalmente deriva en **AMPUTACIÓN**.

De ahí la importancia de cuidar los pies que son la base de la movilidad de nuestro cuerpo, y por ende de la enfermedad.

PORQUE DEBE UN DIABÉTICO CUIDAR SUS PIES?

Porque la diabetes representa la primer causa de amputación, debido a las complicaciones en nervios y vasos sanguíneos que causa la diabetes, como mala circulación y perdida de sensibilidad en extremidades, donde pequeñas heridas se pueden convertir en infecciones serias que no cicatrizan fácilmente y terminan en amputación.



Cuales son los sintomas de pie diabético?

Las personas con diabetes necesitan un examen del pie diabético al menos una vez al año. Puede ser necesario más a menudo si los pies presentan cualquiera de los siguientes síntomas:

- Hormigueo
- Entumecimiento
- Dolor
- Ardor
- Hinchazón
- Dolor y dificultad al caminar



CUIDADOS PARA EL PIE DIÁBETICO



1. Inspeccionar los pies todos los días antes de dormir para notar aparición de ampollas, cortes, rasguños o zonas de piel enrojecida. Revisar entre los dedos.
2. Evitar temperaturas extremas.
3. Nunca debe caminar descalzo.
4. No cortar callos, ni utilizar agentes químicos para su eliminación, ya que pueden macerarse y provocar una herida, o infectarse. Acuda con un especialista para cortar y limar la uñas de los pies con regularidad.



5. Recortar las uñas con bordes ligeramente redondeados si su visión lo permite, y acudir al podólogo al menos cada 4 semanas.

6. Para la piel seca, debe lubricar con cremas humectantes, ojalá sin aromas, al menos 2 veces al día, excepto entre los dedos de los pies.

7. No usar sandalias o zapatos en que los dedos queden expuestos; recordar que el trauma externo es el principal factor de lesiones en de los pies.

8. Use calcetines especiales en todo momento

9. Use zapato especial adecuado para diabético mas info:

www.zapatodiabetico.com.mx



ESTEVIA

el endulzante que no sube la glucosa



Originaria de Brasil y Paraguay, sus hojas son hasta 60 veces más dulces que el propio azúcar.

Libre de carbohidratos y muy recomendable para los diabéticos.

- **Cómo se toma:** las hojas frescas o secas en infusión, en polvo, y en pastillas como edulcorante.
- **Precauciones:** dado su alto poder endulzante, bastan dosis muy pequeñas, mientras que dosis altas tienden a amargar. Si se toman medicamentos para bajar la tasa de glucosa o antihipertensivos, se debe consultar con el médico

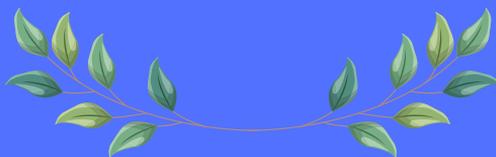
CANELA



Originaria de India y Sri Lanka, suma a su excelente sabor propiedades medicinales muy útiles en la diabetes.

- Propiedades: se considera digestiva, estimulante, carminativa, hipoglucemiante y antiséptica.
- La canela ayuda a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre. Al estimular los receptores de insulina, estos potencian la acción metabólica de esta hormona, que hace disminuir el índice de glucemia de forma natural.
- Cómo se toma: no someterla a una cocción larga, porque perdería buena parte de su valor terapéutico. Se toma en polvo, para condimentar los alimentos.
- Precauciones: no se debe tomar el aceite esencial por vía interna.

EUCALIPTO,



un apoyo a la diabetes del tipo II

Constituyen un conocido remedio descongestionante y antiséptico para tratar las afecciones respiratorias. No obstante, se ha demostrado su importancia también como nivelador de los índices de glucemia. Con fines medicinales se utilizan las hojas y los frutos.

- **Propiedades:** se le atribuyen efectos hipoglucemiantes, expectorantes, antisépticos y antiinflamatorios.

- **Cómo se toma:** en infusión, preferiblemente combinado con otras plantas como la estevia, la galega. Se toman dos tazas al día, la última con la cena.

- **Precauciones:** las personas propensas a padecer alergias o ataques asmáticos deben evitar las hojas de eucalipto.



HÁBITOS Y MEDIDAS QUE AYUDAN A LA DIABETES

1. MANTENER HORARIOS REGULARES DE COMIDAS

2. INGERIR COLACIONES: Comer pequeñas porciones de alimentos en vez de una comida completa.

3. COMER ALIMENTOS FRESCOS Y DE CALIDAD

Conviene consumir alimentos frescos, grasas saludables como el aceite de oliva y poca sal; beber agua y evitar las bebidas gaseosas con azúcar.

4. PRACTICAR EJERCICIO DIARIO

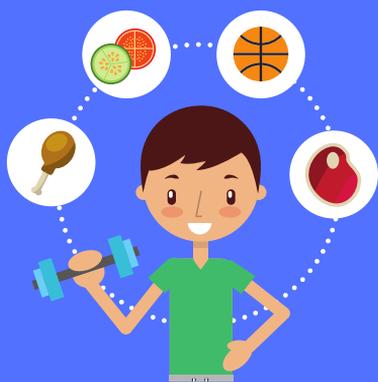
Es importante aumentar la actividad física a lo largo del día. Entre 30 y 60 minutos al día de actividad aeróbica es lo más deseable. El ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa, reduce el colesterol y los triglicéridos y ayuda a perder peso.

5. REDUCIR EL ESTRÉS

Las hormonas relacionadas con el estrés, como la adrenalina y el cortisol, elevan las concentraciones de glucosa en la sangre. Se ha comprobado que el yoga, por ejemplo, mejora tanto el control de la glucemia como las funciones pulmonares en diabéticos.

6. HACER HIDROTERAPIA

Resultan idóneos los baños alternos (agua fría y caliente) para mejorar la microcirculación, sobre todo de los pies, las piernas y las manos.



Combate la diabetes con una alimentación vegana



La dieta vegetariana y vegana tiene unos resultados muy reseñables en lo que a prevención y tratamiento de la diabetes Tanto es así que hay estudios que concluyen preguntándose por qué no se está usando este enfoque como dieta terapéutica en los cada vez más comunes casos de diabetes.

la industria de la carne y lácteos e la mas procesada dañando al planeta y a nuestros cuerpos.

- El consumo de carne roja y procesada está asociado al incremento de enfermedades no transmisibles como el cáncer, obesidad, diabeteS, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del intestino (diverticulitis) o enfermedades crónicas del hígado;



NO FUMAR



Abstenerse de fumar es especialmente importante para las personas con diabetes, este hábito como la diabetes reducen el diámetro de los vasos sanguíneos. El estrechamiento de los vasos sanguíneos hace que el corazón tenga que trabajar más duro.

Los cigarrillos electrónicos tampoco son buenos.

Si usted deja de fumar puede:

- disminuir su riesgo de ataque al corazón, accidente cerebrovascular, enfermedades de los nervios, enfermedades de los riñones, enfermedad diabética del ojo y amputación
- mejorar su colesterol y su presión arterial
- mejorar su circulación sanguínea
- resultarle más fácil mantenerse físicamente activo

LA DIABETES Y SU RELACIÓN MENTAL/ EMOCIONAL:

El azúcar corresponde al amor, a la ternura, al afecto, la diabetes refleja diversos sentimientos de tristeza interior.

Una carencia de amor seguro a causa de mis heridas anteriores, controlar el entorno y la gente que me rodea.

Si tengo diabetes, suelo vivir tristezas seguidas, emociones reprimidas de tristeza inconsciente y ausentes de dulzura.



Intentar compensar por todos los medios posibles. Me limito en muchos campos. Me vuelvo “amargo” a la vida, es la razón por la que compensa por un estado más “dulce”. Al tener dificultad en recibir amor, se siente ahogado y sobrecargado, en una situación incontrolable y excesiva.

AFIRMACIONES PARA RESETEAR LA MENTE RESPECTO A LA DIABETES

«La gente me ama y debo verlo a partir de ahora. Acepto el pasado de un modo desapegado, por lo que es. Es abriendo mi corazón como se producen los milagros!»

Louise hay



Hoy es otro precioso día y voy a vivirlo con
alegría.

Me abro para recibir la energía, la
felicidad y la paz. Elijo construir mi vida
sobre la base de la esperanza, el valor y el
amor.

SESIONES DE LIBERACIÓN EMOCIONAL.

El amor es la energía más elevada y armónica que existe, es esa energía que resuena en nuestro corazón cuando logramos conectar con su sabiduría, y es la puerta para acceder a la felicidad.

Para poder abrir y activar esta poderosa energía del corazón, tenemos que sanar primero todas estas heridas dentro de nosotros.

Hay diversas herramientas para abrir el corazón, tomados de el programa Revolución Consciente de Dov Yeger, entre ellas las siguientes:





- Una ceremonia de cacao, que es una planta de poder y una medicina ancestral sagrada, conocida como la bebida de los dioses, que nos ayuda a conectar con nuestro centro, ayudando a expandirlo y a escuchar lo que nos quiere decir, apagando la voz de la mente y conectándonos al verdadero amor.

- La sonoterapia con cuencos es otra de las herramientas, ya que a través sus vibraciones y una adecuada guía, accedemos a memorias muy profundas en nosotros para llevarlas a la superficie y ayudar a limpiarlas.

Y así elevar nuestra frecuencia vibratoria.

- Las meditaciones guiadas del corazón, ya sea individuales, en pareja o en grupo, son otro camino para poder sentir lo que siente el otro y conectar con la compasión y la empatía.

Si tienes interés de explorar estas sesiones, y trabajar de forma integral en la diabetes, y en otras muchas enfermedades, te obsequiamos la sig promoción.



PROMOCIÓN

**50% DE DESCUENTO EN
1 SESIÓN DE LIBERACIÓN
EMOCIONAL**

**Y SANACIÓN
CON CUENCOS**

PRECIO NORMAL: \$700

DURACIÓN 1 HR

**DESBLOQUEA EMOCIONES
BAJA NIVELES DE ESTRES
ARMONIZA CUERPO, MENTE Y
ESPIRITU.**

**GENERA UN ESTADO DE PAZ
INTERIOR Y BIENESTAR.**

AGENTA TU CITA AL

55.29.66.63.91



Revolución Consciente



3 Acciones que diariamente puedes hacer para aprender a vivir desde el corazón.

1.- Date un momento en el día para detener el ajetreo de tu mente, observar cómo se siente tu cuerpo y como es tu respiración.

Empieza a respirar profundamente, llevando toda tu atención a tu corazón, respira desde ahí, y haz un ligero masaje en esa zona, mandando amor a todas tus células, luego a todo tu cuerpo, y después a todas las personas que lleguen a tu mente, incluso a tus “enemigos” y después a todo el mundo. Y finalmente toda esa energía expandida regrésala a tu corazón y consérvala para seguir con tu día.

2.- Regala sonrisas, primero en el espejo a ti mismo, para reconocer el ser de amor que ya eres, después regala una sonrisa a algún conocido y también a desconocidos con quienes te cruces, verás el hermoso resultado. Es impactante.

3.- Agradece todo lo que si tienes, la gratitud es la emoción que despierta el corazón, no dejes pasar un solo día sin hacer una lista de las razones que tuviste en tu día para estar agradecido.

Dov Yeger

Autor del libro Experiencias Espirituales



MEDITACION PARA BAJAR NIVELES DE ESTRÉS:



Los seres humanos funcionamos como un todo, física, mental y espiritual, y por eso frecuentemente no nos podemos separar de las situaciones que nos rodean y que nos condicionan.

La ciencia ha comprobado los enormes beneficios que nos brinda la meditación destacando su importancia en la práctica para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas.

Durante los últimos años varios estudios demostraron relaciones muy estrechas entre estados mentales “equilibrados” y la reducción del riesgo y la intensidad de varias enfermedades a nivel cardiovascular, metabólico, hipotiroidismo, Diabetes, colon irritable, psiquiátricas. RECOMENDAMOS Meditación Vipasana, mindfulness (atención plena), app head space (español).



PRACTICA YOGA:



La práctica de yoga es beneficiosa para las personas con diabetes más allá de sus efectos antiestrés. Gracias a sus movimientos y posturas se logra reducir los niveles de glucosa, y también combate la hipertensión, cardiopatías (afecciones del corazón), mala circulación sanguínea, obesidad y depresión.

Los beneficios del yoga provienen de giros, estiramiento y tensión de algunas partes del cuerpo, además de técnicas de respiración adecuadas a cada posición. Con ello se logra mayor irrigación de sangre, y por lo tanto, el suministro de oxígeno a los órganos también aumenta y se logra un mejor proceso metabólico.

TRATAMIENTOS DE MEDICINA ALTERNATIVA:



Acupuntura, homeopatía, Terapias naturales, lavados colónicos, Biomagnetismo, desintoxicación iónica, reflexología, son algunas de los tratamientos alternativos que ayudan a equilibrar el cuerpo para el caso de la diabétes y un sin fin mas.

Redcomendamos el consultorio de Medicina Alternativa ubicado en Tehuantepec #238 int 3 Col Roma Sur, CDMX



5518148465
Patricia Velasco



recetas
saludables
para
diabéticos



Burritos de Quinoa



INGREDIENTES

2 tortillas de trigo integral

½ taza de quinoa (cocinada)

4 claras de huevo

½ aguacate (cortado en cubitos)

1 taza de lechuga, rallada

½ taza de salsa de tomate

¼ taza de cebolla roja picada

½ taza de frijoles negros

¼ taza de cilantro fresco

PREPARACIÓN

Cocina la quinoa y las claras aparte. Luego mézclalas con los frijoles, cilantro y la cebolla. Esparce media mezcla sobre la tortilla.

Termínalo con la salsa, aguacate y la lechuga.

Envuelve y disfruta!

(Rinde 2 porciones)<<

Ensalada Reyna



INGREDIENTES

- ½ repollo chico cortado finamente
- 1 tomate cortado en gajitos chicos
- ¼ cebolla mediana cortada en cuadritos finos
- 1 zanahoria picada finalmente
- 1 limón grande
- 1 diente de ajo picado finamente
- ¼ aguacate mediano
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente coloca la cebolla y el jugo del limón, deja reposar por 5 minutos. Mientras reposa la cebolla.

Coloca el repollo la zanahoria picados finamente en una ensaladera y mézclalos muy bien. En una licuadora, licúa el aguacate junto con el ajo, la cebolla y el jugo de limón. Vierte sobre el repollo y mézclalo todo muy bien. Adorna con los gajitos de tomate



Ceviche de Champiñones

INGREDIENTES

2 tazas de champiñones frescos y picados

1 tomate rojo grande picado

1 chile morrón mediano picado finamente

1 aguacate mediano picado

½ taza de cebolla picada finamente

8 ramitas de cilantro picaditas

¼ litro de jugo tomate

Sal al gusto

3 limones

PREPARACIÓN

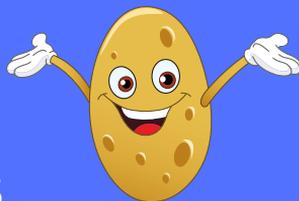
Se mezcla la cebolla con el jugo de los tres limones y la sal.

Se deja reposar por media hora. Se agregan los champiñones, el chile morrón, el tomate y el cilantro, mezclándolos muy bien.

Al final se agrega el aguacate, pero mezclándolo suavemente para que no se desbarate. Se guarda en el refrigerador y se sirve frío



Papas Escalfadas



INGREDIENTES

1 kg de papas, peladas y cortadas en rodajas finas

1 ½ cucharadita de sal (de acuerdo al gusto)

2 ½ tazas de leche de soya

1 cucharadita de cebolla en polvo

¼ taza de cebolla picada

½ cucharadita de ajo en polvo

2 a 4 dientes de ajo

PREPARACIÓN

En un recipiente engrasado con aceite vegetal en spray, coloca las papas picadas. Luego mezcla el resto de los Ingredientes en la licuadora hasta que quede una pasta suave. Vierte la mezcla sobre las papas y cubre el recipiente con papel de aluminio. Hornéalas a 190 °C durante 90 minutos o hasta que estén bien cocidas

Galletas de Plátano y Dátiles

INGREDIENTES

- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 plátanos maduros y machacados
- ½ taza de coco rallado
- 1 taza de pasas
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de dátiles picados
- ½ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
- 1 ½ taza de avena (molida en la licuadora)

PREPARACIÓN

Mezcla muy bien la vainilla, el aceite y el plátano machacado.

Luego añade los demás ingredientes, excepto la avena y mezcla de nuevo. Por último añade la avena, mezcla otro poco más y empieza a formar las galletas con una cuchara, colócalas en un molde previamente engrasado y hornéalas durante 20 minutos a 180 °C





Zapato
Diabético



Vísitanos en:
Av. Revolucion
107 loc 6 Col.
Tacubaya
Cp. 11800
CDMX

Atención personal Guillermo Yeger



5555156352



5514703995



zapatodiabetico.mx



Zapato Diabetico