

— CAPÍTULO 4 —

*Suplementos Nutricionales
y Rutinas de Sanación*



INTRODUCCIÓN

Los alimentos adecuados son la base de una vida saludable. Sin embargo, incluso los alimentos de la más alta calidad a menudo carecen de los nutrientes vitales necesarios para mantener la salud o curar la enfermedad.

Muchas personas preguntarán: ¿Pero no puedo obtener lo que necesito sólo de los alimentos? La respuesta es no.

Se requiere de una combinación de alimentos ricos en nutrientes y suplementos nutricionales para vencer los asaltos tóxicos y desequilibrios de la vida moderna que resultan de suelos agotados. La suplementación nutricional es una parte integral de cualquier programa de prevención y tratamiento. Los suplementos pueden utilizarse para mantener la salud, prevenir la enfermedad y lograr una sinergia en los efectos de los fármacos (y en algunos casos reemplazar o permitir una reducción en la dosis). Muchos suplementos nutricionales y

hierbas que discutimos más adelante crean reacciones que son similares a aquellas de los medicamentos. En efecto, el desarrollo de medicamentos farmacéuticos a menudo proviene de observaciones de las acciones de los nutrientes y hierbas. Los suplementos nutricionales crean respuestas bioquímicas y alimentan la función óptima de los órganos y desintoxican. Mientras que algunos medicamentos farmacéuticos pueden provocar una respuesta inmediata, la mayoría de los suplementos nutricionales crean cambios cuando se utilizan por meses y años. Los beneficios son duraderos y rara vez provocan efectos secundarios. Así como la nutrición debe ajustarse para adaptarse individualmente, también los protocolos de suplementación designados.

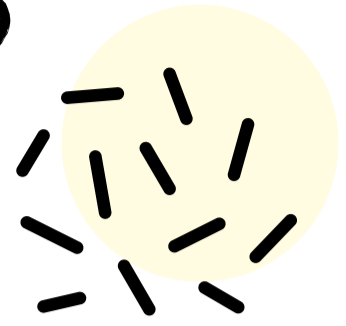
Los individuos necesitan que las rutinas sean designadas no para la enfermedad, sino para para ti. Se trata al individuo, no a la enfermedad.



EN ESTE CAPITULO ENCONTRARÁS:

- ✓ Una descripción de suplementos nutricionales y herbolarios, que incluyen vitaminas, minerales y glandulares.
- ✓ Recomendaciones de uso y varios protocolos y sugerencias de cómo debe ser un día típico de auto cuidado al incorporar comportamientos saludables y suplementos.
- ✓ Planes que han sido diseñados y utilizados con nuestros clientes y que se ha comprobado que son efectivos y viables.
- ✓ Como siempre, estos planes y recomendaciones deberían ser explorados con tu especialista personal de salud y ajustados a tus necesidades específicas.

LO QUE NECESITAS SABER SOBRE UNA ENZIMA ESPECIAL Y LA DIABETES



Hay una relación importante entre la diabetes y la enzima Delta 6 desaturasa (D6D) utilizada para metabolizar las grasas. La Delta 6 desaturasa es una enzima de importancia particular para el metabolismo de las grasas. Los nativos del Pacífico Noroeste de los Estados Unidos y otros que han sido usuarios predominante, cultural y genéticamente de fuentes más directas de Ácido docosahexaenoico (DHA, por sus siglas en inglés) y Ácido eicosapentaenoico (EPA, por sus siglas en inglés) en el aceite de foca, ballena o eulacón por muchas generaciones, pueden sufrir de falta de esta enzima.

Además de las poblaciones nativas, los Irlandeses, Escoceses y Ainu en el Norte del Japón tienen deficiencia de esta enzima. La enzima Delta 6 desaturasa se requiere para la

conversión de los ácidos grasos esenciales en prostaglandinas, que actúan como antiinflamatorios. Puesto que los carnívoros y los pueblos habitantes de la costa han tenido suficiente exposición a esas grasas de cadena larga convertidas, desarrollaron mutaciones donde la enzima ya no se necesitaba para su metabolismo.

La falta de los ácidos grasos esenciales (EFA, por sus siglas en inglés), tales como aquellos derivados del aceite de pescado, carne y grasas de mamíferos y plantas, contribuye al desarrollo de la diabetes, y una vez que el individuo tiene diabetes, su capacidad para utilizar esos ácidos grasos esenciales y beneficiarse de ellos también se ha visto disminuida, creando así un ciclo de mala salud. Cuando

la acción de esta enzima se ha bloqueado, también lo está la vía completa de conversión de los ácidos grasos esenciales, a su estado antiinflamatorio. Las deficiencias en biotina, vitamina E, proteína, zinc, B-12 y B-6 también interfieren con la acción de la Delta 6 desaturasa y otras enzimas involucradas en la producción de la prostaglandina. Esas vitaminas con frecuencia son deficientes en la diabetes y son parte esencial en

el tratamiento de la misma. Uno de los hábitos alimenticios más importantes que un individuo puede hacer mientras consume fuentes de ácidos grasos esenciales, es asegurar también la ingesta suficiente de grasas saturadas, que ayudan a la asimilación de ácidos grasos esenciales. Contrario a las creencias médicas populares, las grasas saturadas no son dañinas para la salud y no contribuyen a las enfermedades cardíacas.

CONSIDERA ESTOS OBJETIVOS SI TIENES DIABETES

- Reducir, estabilizar, y controlar los niveles de glucosa en sangre a lo largo del día.
- Reducir la inflamación venosa y arterial.
- Mejorar la fuerza arterial.
- Mejorar la circulación en las extremidades.
- Reducir el dolor.
- Reducir y manejar el estrés y estabilizar las hormonas del estrés.
- Mejorar la visión.
- Aumentar la energía para mantener actividad física en aumento.

Suplementos Nutricionales para la Diabetes

Estos suplementos se proporcionan en orden de importancia para la mayoría de la gente.

GUÍA COMPLETA DE VITAMINAS/MINERALES PARA EL MANEJO DE LA GLUCOSA

BIOGLYCOZYME, GLUCOBALANCE

POSIBLES BENEFICIOS

Equilibrador de glucosa en sangre de amplio espectro. Incluye vitaminas, minerales y otros nutrientes para la hiperglucemia.

El cuerpo humano posee un grupo complejo de revisiones y balances para mantener concentraciones de glucosa en sangre dentro de un rango limitado. La pituitaria, tiroides, glándulas suprarrenales, páncreas, hígado, riñón e incluso el músculo esquelético influyen en el control del azúcar en sangre. La regulación efectiva de la glucosa en sangre tiene implicaciones importantes para la salud. Incluso interrupciones leves en la homeostasis de la glucosa pueden tener consecuencias adversas. La diabetes crónica puede resultar en enfermedad cardiovascular, neuropatía, ceguera o insuficiencia renal. La homeostasis de la glucosa también depende de la presencia de una amplia gama de micronutrientes.

En la dieta americana típica, alta en alimentos procesados y refinados, muchos de estos micronutrientes son escasos. Además, algunos individuos con desórdenes de azúcar en sangre tienen una especial necesidad dietética de mayores cantidades de uno o más micronutrientes.

USO SUGERIDO

2 cápsulas, tres veces al día.

FACTOR DE TOLERANCIA A LA GLUCOSA

POSIBLES BENEFICIOS

El factor de tolerancia a la glucosa (GTF, por sus siglas en inglés) es una formulación de nutrientes que ayudan al cuerpo a regular el azúcar en sangre dentro de niveles normales. El cromo, un mineral esencial, y goma de guar, una fibra soluble, juegan un papel importante en la regulación del azúcar en sangre dentro de niveles normales. Se ha demostrado que el GTF potencia la acción de insulina a nivel celular. La niacina es esencial para la síntesis del GTF.

ÁCIDO COROSÓLICO (GLUCOTRIM)

POSIBLES BENEFICIOS

GlucoTrim® es un extracto de la hierba *Lagerstroemia speciosa L.*, procesada por la extracción de agua y estandarizada a 1% de ácido corosólico. Las investigaciones han mostrado que el ácido corosólico, el triterpenoide activo, ayuda a regular el azúcar en sangre dentro de niveles normales ayudando al metabolismo de la glucosa y activando el transporte de glucosa y su consumo. Además, se ha mostrado que ayuda al metabolismo de los carbohidratos. GlucoTrim® fue utilizado en un estudio de glucosa en sangre controlado que incluía a diez personas. Después de un periodo de dos semanas de suplementos utilizando 48 mg de GlucoTrim® diario, se observaron beneficios.

USO SUGERIDO

Como suplemento dietético, 1 pastilla de gel media hora antes del desayuno y comida, o como lo indique un especialista del cuidado de la salud.

*Los individuos que utilizan insulina deberían consultar a un profesional del cuidado de la salud antes de su uso.

ACEITE DE PESCADO (PRO-OMEGA)

POSIBLES BENEFICIOS

Cientos de estudios de investigación alrededor del mundo verifican que los aceites de pescado Omega-3 ofrecen beneficios a la salud extraordinarios — reduciendo la inflamación e incrementando el flujo sanguíneo por todo el cerebro y cuerpo. El aceite de pescado (DHA) también ayuda a la sensibilidad de la insulina. Además, tomar Omega-3 mejorará el rendimiento atlético; promueve la salud de las articulaciones, corazón y piel; ayuda a la salud cardiovascular, así como a la memoria; y aumenta el bienestar emocional.

USO SUGERIDO

La gama de requerimiento diario oscila entre 3000 a 9000 mg al día. Esto requiere de 3 a 9 cápsulas divididas de manera uniforme con las comidas.

SUPRARRENALES (GLÁNDULA ORGÁNICA)

POSIBLES BENEFICIOS

Ayuda al metabolismo y a la función fisiológica de las glándulas suprarrenales. Combate la fatiga, el metabolismo del azúcar y pérdida de peso.

La glándula orgánica suprarrenal ayuda a toda la glándula suprarrenal, tanto a la porción de la médula como la de la corteza. La corteza suprarrenal es la porción externa de la glándula suprarrenal y está involucrada con la secreción de una variedad de hormonas suprarrenales, principalmente el cortisol. La médula es la parte interior de la glándula suprarrenal y está involucrada en la síntesis y secreción de la epinefrina (adrenalina) y norepinefrina.

USO SUGERIDO

1-2 cápsulas en el desayuno y comida.

PÁNCREAS (GLÁNDULAS DE CERDO)

POSIBLES BENEFICIOS

Proporciona enzimas que pueden mejorar y ayudar a la digestión; pueden ayudar y modular la función inmune; puede ayudar a mantener la glucosa en sangre dentro de límites normales; ayuda a la función del páncreas y a la digestión de la grasa. La sustancia glandular del páncreas debidamente preparada contiene niveles significativos de amilasa, proteasa y lipasa, así como otros factores digestivos que ocurren en el páncreas de manera natural.

Los individuos alérgicos al moho pueden encontrar una enzima digestiva superior a las enzimas digestivas basadas en plantas. Aquellos que son altamente sensibles puede usar productos de glándulas orgánicas del páncreas de cordero, cerdo y res en un plan de rotación dietética.

Este material glandular orgánico es procesado por liofilización de las glándulas procedentes de animales alimentados criados en Nueva Zelanda sin hormonas o antibióticos bajo inspección gubernamental. El material es congelado, luego se somete a un alto vacío que vaporiza la humedad directamente del estado sólido, manteniendo así su actividad biológica.

USO SUGERIDO

Como suplemento alimenticio, 3 cápsulas 6 veces al día $\frac{1}{2}$ a 1 hora antes de cada comida, o como lo indique un especialista del cuidado de la salud.

RESVERATROL

POSIBLES BENEFICIOS

Resveratrol es un antiinflamatorio con efectos benéficos para la salud cardiovascular. En estudios con animales, se ha encontrado que resveratrol alarga la esperanza de vida. Se encontró que altas dosis bajan el azúcar en sangre (Elliott & Jirousek, 2008). Resveratrol ha demostrado que disminuye el envejecimiento en experimentos con animales a más del 66%. Ayuda en el control de peso; aumenta la producción de Óxido Nítrico; protege al ADN de daños; aumenta la actividad de Sirtuin 1, que reduce el envejecimiento en estudios con animales; y las enzimas desacetiladas que simulan la restricción calórica y longevidad en los estudios con animales. En Alemania, el ácido alfa lipóico es un tratamiento médico aprobado para la neuropatía periférica, que es una complicación común en la diabetes. Acelera la eliminación de glucosa del torrente sanguíneo, al menos parcialmente, aumentando la función de la insulina. Reduce la resistencia de la insulina, un apoyo en muchos casos de la enfermedad coronaria de corazón y obesidad.

USO SUGERIDO

2 con cada comida.

PIRIDOXAMINA

POSIBLES BENEFICIOS

La piridoxamina es una forma especial de Vitamina B6. Parece bloquear la glicación. La glicación es el proceso en el cual el azúcar reacciona con proteínas del cuerpo para producir productos finales de glicación (AGE) y productos finales de lipoxidación avanzada (ALE). Estos ocurren como resultado del proceso de envejecimiento y se exacerban con la diabetes, y contribuyen al daño asociado con insuficiencia renal, deterioración visual, neuropatía y arterioesclerosis (William y colaboradores., 2007; Barclay, 2008).

USO SUGERIDO

Toma 100-250 mg por día.

VITAMINAS E Y C

POSIBLES BENEFICIOS

La evidencia sugiere que tomar vitaminas E y C después de una comida alta en grasa reduce el estrés oxidativo, que causa pérdida de memoria en personas con diabetes (Chui & Greenwood, 2008).

LOCIÓN DE MAGNESIO

El Dr. Norm Shealy, un neurocirujano pionero en la medicina holística contra el dolor incorporando medicina de energía tal como las unidades TEN y CES, recomienda el uso tópico de loción de magnesio (2 cucharadas, 2 veces aplicadas a las piernas). La loción aumenta los niveles intracelulares de magnesio y la hormona de la “energía” DHEA. Tanto la DHEA como el magnesio son bajos en personas con diabetes y esto contribuye a altos niveles de dolor y depresión.

EJEMPLO DE PLAN DIARIO DE TERAPIA NUTRICIONAL Y MEDICINA HERBAL PARA LA DIABETES TIPO 2

RECOMENDAMOS UTILIZAR UNA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS, SUPLEMENTOS NUTRICIONALES Y PLANTAS MEDICINALES PARA ALCANZAR TUS METAS DE LA SALUD.

Todos somos Únicos

El cuerpo y metabolismo de cada uno de nosotros es diferente. Puedes necesitar ajustar este protocolo a tus necesidades particulares basándote en el estado de tu salud, edad y otros medicamentos. Por favor trabaja con un profesional de la salud que esté entrenado en nutrición para la diabetes o siéntete con la libertad de contactarnos en el Centro para referirte.



Una nota sobre calidad

La calidad de los suplementos nutricionales es esencial para lograr un beneficio. Muchas tiendas de alimentos saludables tienen excelentes suplementos nutricionales* y otros son de baja calidad. Nosotros tenemos y recomendamos las marcas enlistadas abajo, las cuales son de calidad farmacéutica y pueden obtenerse mediante especialistas de la salud autorizados.



Instrucciones para Clínicas y Centros de Salud

Recomendamos que tu profesional de la salud, Agencia de Salud, o Clínica de Servicio de Salud India obtengan una cuenta con Biotics Research Corporation (en Estados Unidos, Canadá y Europa) que puede enviar esos productos de la más alta calidad a tu casa o a tu clínica a precios bajos, compras al mayoreo, proporcionando así ahorros significativos. Estamos felices de facilitar esto con tu proveedor.

Biotics Research Corporation

Teléfono: (800) 636-6913, fax: (800) 863-9613

E-mail: biotics@bioticsnw.com

Sitio web: <https://www.bioticsresearch.com/>

Plan de Nutrientes



PLAN

La llave del éxito es mantener tu plan diario sin perder tus dosis. Cada 6 meses re-evalúa tu protocolo con tu especialista basado en cómo te sientes, tu progreso, y cualesquiera necesidades adicionales.

¡ATENCIÓN!

Este programa de nutrientes puede bajar la necesidad de insulina, así que consulta con un especialista capacitado antes de comenzar cualquier programa. Pon atención a los efectos de este plan en tus niveles de glucosa en sangre porque puedes necesitar ajustar tus medicamentos. Este programa debería hacerse bajo supervisión de un especialista de la salud capacitado.

INSTRUCCIONES

A menos que se indique lo contrario, los nutrientes deben tomarse a partir de la mitad de una comida y terminarse al final de la comida.

Imprime este protocolo (o el protocolo que diseñes) y ponlo en tu espejo o refrigerador.

Seguirás este plan por 25 días y luego tomarás 5 días libres para darle a tu cuerpo un descanso. Luego empieza de nuevo.

Ejemplo de Plan de Suplementos Nutricionales

| NUTRIENTE | CON DESAYUNO | CON COMIDA | CON CENA |
|-----------------------------------|--------------|------------|----------|
| Vitamina de Complejo B/Mineral | 2 | 2 | 2 |
| Aceite de pescado Omega 3 | 3 | 3 | 3 |
| Factor de Tolerancia a la Glucosa | 1 | 1 | 1 |
| Ácido Corosólico | 1 | 1 | 1 |
| Glandular Suprarrenal | 1-2 | 1-2 | |
| Magnesio | 2 | 2 | 2 |
| Glandular Páncreas | 1 | 1 | 1 |
| Probiótico | | 1 | 1 |

NOTAS AL PROTOCOLO

La tolerancia a la glucosa tiene cromo y otros factores que bajan la absorción del factor de glucosa y aumentan la sensibilidad a la insulina. Utiliza más de 1000 mg al día. También reduce el colesterol.



Protocolo Especial Adiciones y Sustituciones

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Toma 1000 mg de Taurina antes de cada comida, dos veces al día; 30 – 40 gotas de Compuesto de Tilo-Muérdago, tres veces al día. Este extracto incluye Espino, Hoja de Oliva, Flor de Tilo, Vaina de Frijol y Muérdago; y 500 – 700 mg de concentrado de ajo crudo, 1 – 3 veces al día. BioGarlic 700.

NEUROPATÍA DIABÉTICA

Si tienes neuropatía diabética asegúrate de recibir extra de B-6, B-12 y Vitamina D. Puedes tomar inicialmente más de 10,000 unidades al día por 30 días, después de lo que recomendamos 5000 unidades de Vitamina D-Mulsion. B-6 es esencial para la salud nerviosa y la neuropatía diabética.

DEPRESIÓN

Suplementate con 5 HTP (25-100 mg en la mañana y en la noche, 30 minutos antes del alimento). Empieza con 25 mg y aumenta gradualmente. Pueden presentarse náuseas ocasionales pero se disiparán dentro de pocos días mientras la dosis aumenta. Las náuseas se deben a una producción elevada de serotonina.

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LOS OÍDOS

Tomar dos cápsulas de arándano, 3 veces al día.

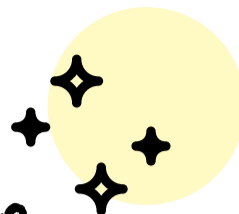
REDUCCIÓN DEL SUEÑO O ANSIEDAD

Toma 1-2 cápsulas de De-Stress, 2-3 veces durante el día. Toma 1-2 antes de dormir. De-stress es un ansiolítico poderoso y natural (reduce la ansiedad) derivado de los neuropéptidos de la leche. Es un suplemento que sólo se vende bajo prescripción en Europa; es muy efectivo y no produce resaca o aletargamiento.

INFLAMACIÓN Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO

Antiinflamatorios naturales como la cúrcuma.

Auto Cuidado Óptimo



UN DÍA EN LA VIDA DE UN INDIVIDUO CON DIABETES

REALIZA ESTAS ACTIVIDADES DIARIAMENTE

1. Bebe agua: Bebe agua: divide tu peso a la mitad. Este número en onzas es la cantidad de agua que debes tomar diariamente.

PISTA: ¿Cómo asegurarte que tomarás suficiente agua diariamente? Llena de 8-10 botellas de agua y colócalas por toda tu casa, en la cocina, baño, sala de estar y recámara; en tu bolsa o portafolios y en el trabajo. Asegúrate de vaciar cada una al final del día y dejarlas listas para volverse a llenar (5 minutos).

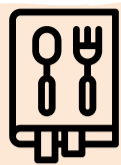
ANTES DEL DESAYUNO

2. Prepara café para un enema (10 minutos); prepara suficiente para dos días. Permanecerá tibio si lo guardas en termos y los colocas en tu baño.

3. Cepillado de piel (3-5 minutos).

4. Chequeo de pies y uñas (3-5 minutos); y da masaje con aceite de ajonjolí prensado en frío en los pies, entre los dedos.

5. Usa únicamente calcetines de algodón y zapatos cómodos que le den soporte a tus pies.



MENÚ MUESTRA

ESTA ES UNA MUESTRA DE UN MENÚ LIBRE DE GRANOS. SIÉNTETE CON LA LIBERTAD DE AJUSTARLO COMO LO NECESITES.

Para aprender más sobre este enfoque, con muchas recetas deliciosas, te recomendamos leer **The Good Mood Kitchen:**

DESAYUNO

4-6 onzas de proteína tales como 2 huevos duros o tibios, 1/2 onza de carne o pescado, 2 taza de moras azules congeladas o frescas. Utiliza ÚNICAMENTE mantequilla fresca o Aceite de Oliva Extra Virgen. No deben utilizarse cualquier otro tipo de aceites.

Nota: Haz un omelet o huevos revueltos sólo en ocasiones especiales, sólo 1-2 veces a la semana. Los huevos son más saludables cuando son tibios o duros y no suben el colesterol cuando se preparan de esta forma.

Bebida: Utiliza café orgánico, té verde o negro o té de canela. No utilices endulzantes artificiales, leche o jugo de fruta. Utiliza leche de almendras o cáñamo como sustituto.

6. Take Nutrients (see protocol) (5 minutes).

DESPUÉS DEL DESAYUNO

7. Enema de Café (25 minutos).

8. Sal a caminar (15 minutos).

MEDIA MAÑANA

9. Toma un refrigerio de 2 piezas de lechuga, 2 rebanadas de pavo orgánico de corral y 1 cucharada de mayonesa y mostaza caseras. Enrolla el pavo en las hojas de lechuga y come como un sándwich.

COMIDA

4 onzas de pescado o pollo, 1-2 tazas de ensalada de vegetales crudos, 1-2 tazas de vegetales al vapor, 1-2 cucharadas de mayonesa casera o aceite de oliva extra virgen, sin pasta, arroz o productos de harina blanca.

CENA

2-4 onzas de pescado o pollo, res o cerdo, 2 tazas de vegetales cocidos, 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen. Vegetales cocidos o al vapor, caldo de huesos o sopa de vegetales/carne.

Si es necesario: 1 rebanada de pan sin gluten o 1/3 tazas de granos.

10. Consume nutrientes.

ANTES DE IR A LA CAMA

11. Comer algo de proteína antes de ir a la cama mantiene los niveles de glucosa en sangre durante la noche y ayuda a dormir. 10 almendras, o un huevo duro y más moras o 1/4 de manzana.

12. Cepillado de piel (3 minutos).

13. Chequeo de pies y untar aceite de ajonjolí (2 minutos).

14. Consume nutrientes de hora de acostarse (2 minutos).

15. Duerme 8 horas.

LOS BENEFICIOS DE UN BAÑO DE VINAGRE

Tomar un baño o remojar los pies en vinagre (utiliza vinagre de manzana orgánico) equilibra el pH de la piel, y reduce infecciones fúngicas y bacterianas. Este baño remojo también aumenta la energía y mejora el estado de ánimo y el sueño. Realiza este remojo 3-5 veces a la semana por 30 días. Luego toma un descanso de 2 semanas y comienza de nuevo. Añade una taza de vinagre de manzana orgánico a un baño caliente. Añade unas cuantas gotas de tu aceite esencial favorito.



HOJA DE EJERCICIOS

IMPLEMENTANDO PROTOCOLOS NUTRICIONALES Y RUTINAS SALUDABLES

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Entender cómo los nutrientes específicos ayudan a la prevención y tratamiento de la diabetes y condiciones relacionadas.
- Aprender los principios sobre el uso de los principales suplementos nutricionales.
- Revisar una variedad de protocolos para la suplementación nutricional y el cuidado propio.

REFLEXIÓN

El cuidado óptimo para la diabetes incorpora muchas opciones, incluyendo vitaminas, minerales, suplementos y sustancias botánicas que pueden tomarse como hojas, raíces, extractos líquidos, píldoras o cápsulas. Se requiere una combinación de modalidades de medicina tradicional y natural para efectuar los cambios necesarios para la función metabólica para ya sea regresar a la normalidad o estabilizarse.

Hemos trabajado exitosamente para ayudar a las personas a reducir o eliminar sus medicamentos y estabilizar sus síntomas.

Cualquier programa requiere una adherencia constante a los protocolos individualizados. Las preguntas a continuación te ayudarán a determinar los siguientes pasos junto con un especialista de la salud.



EJERCICIO

1. Observa los suplementos nutricionales que estás tomando y haz una lista de sus ingredientes. Basándote en la información de este capítulo, ¿qué vitaminas, minerales y suplementos necesitas incorporar en tu rutina?
2. Revisa la lista de tés herbales y especias en este capítulo. ¿Qué ya has incluido en tus opciones diarias? ¿cuáles te gustaría incorporar?
3. El paso más importante que puedes tomar es definir un ritual o rutina de salud diaria y semanal que asegure que estás atendiendo a las diferentes maneras del cuidado propio. Después de revisar los protocolos y rutinas sugeridos, utiliza este espacio para diseñar el tuyo.
4. Recomendamos que te comprometas con él por 3 meses y re-evalúes qué está funcionando y dónde debes hacer ajustes.
5. Anota a los especialistas holísticos con quienes puedes trabajar para mantener tu programa. ¿Tu especialista actual está dispuesto? ¿necesita formación? ¿o necesitas buscar a alguien que responda a tus necesidades individuales? Anota a tus amigos o familiares que conozcan a alguien que puedan recomendar.
6. Anota a los amigos que puedan unirse a tí en un grupo de apoyo semanal de auto cuidado.