

Secretos de la Comida Tradicional Mexicana para Prevenir la Diabetes

Por la Dra. Leslie Korn



Hace dos semanas, tuve el privilegio de ser invitada a presentar, en Español, en la Asociación Cultural Vallartense en Puerto Vallarta en su 1er. Aniversario y Evento de Caridad con motivo de la Diabetes. Compartí acerca de diferentes comidas y hierbas para la prevención de la diabetes que aprendí de los ancianos de Bahía de Banderas durante los últimos 45 años. Su sabiduría, combinada con conocimientos bioquímicos acerca del valor de estas importantes comidas y medicinas, proveen una guía para apoyar a nuestros clientes, familia, y a nosotros mismos en una salud integral.

A continuación puedes encontrar mi discurso.

En 1973 llegué a Puerto Vallarta, me subí a una panga y ahí comenzó mi vida en Yelapa. Un poco después de mi llegada, tuve la fortuna de enfermarme de todo lo posible – disentería, hepatitis, tifoidea, mordeduras e infecciones, y el piquete de un misterioso insecto llamado arlomo. Pero ¿por qué fue buena suerte? Porque en aquel entonces, no había doctor en el pueblo, y tuve que acercarme a los herbolarios locales para aprender cómo las plantas y alimentos del mar y las montañas curaban muchas enfermedades.

No me imaginaba que estaba por comenzar mi carrera de cuarenta años en medicina natural y el estudio de la medicina tradicional de México. Una de mis primeras lecciones comenzó cuando observaba

a los hombres matar una vaca – lo hacían cada domingo. Cuando la carne estaba extendida en la mesa, otro hombre subía al árbol de Papaya y tomaba 4 Papayas verdes, les cortaba la cáscara y dejaba brotar una sustancia blanca pegajosa, llamada papaína. Luego ponía las cáscaras de Papaya sobre la carne para suavizarla.



La papaína es una enzima proteolítica, lo que quiere decir que degrada la proteína. Es por ello que suaviza la carne. También es un potente anti-inflamatorio que degrada las proteínas de la inflamación en el cuerpo. Toda enfermedad que tenemos es causada por la inflamación, y la cantidad de inflamación que tenemos determina la velocidad a la que envejecemos.

En medicina, sabemos que consumir papaína con el estómago vacío, reduce la inflamación y el dolor provocado por la diabetes.

Cuando regresé a Boston, mi ciudad natal, a terminar mis estudios en la Escuela de Medicina de Harvard, diez años después de comenzar mis estudios sobre medicina indígena en Yelapa, estudié con placer la ciencia biomédica de la Papaya y en particular, de la papaína. Ya no tenemos tiempo de subir a los árboles de papaya para recolectar papaína como nuestros antepasados pero afortunadamente podemos comprar tabletas hechas con altas dosis de papaína.

La Papaya es sólo una planta de cientos de ellas que nos dan pistas de cómo la naturaleza comparte sus remedios para prevenir y curar, y no hay mejor fuente para estos remedios en el mundo que nuestro México. Antes de 1930, la diabetes tipo dos era prácticamente inexistente. Sólo los muy muy ricos padecían diabetes porque el azúcar era como una droga difícil de conseguir en ese entonces. Ahora es una epidemia debido al resultado de tres factores: demasiada azúcar, falta de ejercicio y demasiado estrés. Cuando nuestros tatarabuelos comían tamales, tortillas, arroz y frijoles, también realizaban trabajo físico por muchas horas

al día. No bebían coca cola y comían alimentos naturales que mantenían baja el azúcar en su sangre, como por ejemplo, los Nopales, Chía, Canela, Tamarindo, Guanábana, Jamaica y muchas otras plantas.



Por ejemplo, la **Jamaica** es rica en antocianinas, poderosos anti-inflamatorios y anti-oxidantes que reducen los síntomas de la diabetes. El color rojo brillante es señal de la presencia de éstos químicos benéficos. Vemos el mismo color rojo brillante y morado en las Moras, Cerezas y Gondos, frutos medicinales poco conocidos de nuestra región, y que también son excelentes para tratar enfermedades de los riñones y para la diabetes. Los Gondos, también conocidos como Faisán, provocan una sensación rugosa en la boca. Esa es una buena señal de que son ricos en taninos. Los taninos acentúan la absorción de glucosa, son anti-cancerígenos y es la razón por la que se hace un buen vino con ellos. En Mascota se hace un rico licor de Gondos.

El **Tamarindo**, sin endulzar, también produce esa sensación rugosa en la boca, pues también es rico en taninos. El Tamarindo se usa en la medicina

tradicional mexicana como diurético, lo que lo hace una excelente bebida para las personas con diabetes. Pero, sin usar azúcar regular. Recomiendo disfrutarla con un poquito de Stevia, lo que en realidad baja el azúcar en la sangre.

Otra planta importante de esta región es la **Chía**. Las semillas de Chía son especiales porque son mucilaginosas – esto quiere decir que suavizan las membranas mucosas del tracto intestinal que pueden estar inflamadas en las personas con diabetes. La Chía también es una fibra. Las fibras son esenciales para la prevención y el tratamiento de la diabetes, porque reducen la absorción de glucosa en la sangre. La chía es rica en ácidos grasos omega tres, que son anti-inflamatorios. También combate la fatiga. Otro ejemplo del poder de la fibra es la Caña de Azúcar. A nadie le dio diabetes por mascar Caña de Azúcar; es una planta integral. Es dulce, pero también tiene fibra y muchas vitaminas y minerales, así que no actúa como una droga en el cuerpo del mismo modo que el azúcar cuando es extraída y refinada de la Caña.

Un primo del cereal Quinoa, es el **Huauzontle**. Si no comen Huauzontle fresco actualmente, los animo a probarlo. Añadan los brotes al vapor a una frittata, o preparen Huauzontle relleno en aceite de olivo, estilo pata salada, es muy rico en minerales que alivian los nervios inflamados por la diabetes.

Otra comida tradicional que es importante para nuestra salud son las **Verdolagas**. No debemos olvidar nuestros usos y recetas de esta medicina. ¿Por qué? Porque es amarga, y cuando una planta verde

es amarga significa que es medicina para el hígado y la vesícula biliar. Los químicos amargos disuelven la grasa en el hígado, igual que el jabón limpia nuestros platos después de una comida así que ¡celebremos nuestra sopa de Verdolagas!

Otra tradición importante de nuestros abuelos es beber **té de Canela** en la mañana y en la tarde. Sabemos que la Canela es una potente medicina anti diabetes porque es rica en químicos que aumentan nuestra respuesta a la insulina.

Hay tantos alimentos y plantas medicinales en México, pero terminaré con el **Capomo**. No se puede expresar con palabras todos los beneficios de este maravilloso árbol que nos da estas semillas medicinales. Este árbol se encuentra en las montañas de esta región. Tradicionalmente, las madres que dan a luz, toman mucho café de Capomo, porque es un galactogogo, ya que aumenta la producción de leche materna.



Científicamente, sabemos que es rico en aminoácidos, pues mejora nuestro estado de ánimo y nos pone felices. El café de Capomo es un aliado en el autocuidado de la diabetes.

No pretendo decir que todas estas plantas maravillosas son la cura total para la diabetes. Sin embargo, la diabetes no es genética, ni hereditaria; por lo que se puede prevenir, y en muchos casos, revertir.

Hay tres maneras de prevenirla:

1. Comer como lo hacían nuestros antepasados alimentos integrales en su estado natural, azúcar refinada de manera ocasional.
2. Hacer ejercicio como lo hacían nuestros antepasados - se movían por muchas horas a lo largo del día y ejercitaban sus músculos. Sabemos que tener una masa muscular fuerte es la llave para regular la insulina de manera eficiente.
3. Tratar de reducir el estrés, ya que afecta negativamente a los órganos que regulan el control de glucosa: el hígado, las glándulas suprarrenales y los riñones. La tradición de comer los órganos de los animales ayuda a los mismos órganos en nosotros. El plato tradicional de riñones de res ayuda a nuestro estrés.

Honoremos la sabiduría de nuestros antepasados, y los regalos medicinales que nos ha dado México.

Y celebremos a los maravillosos chefs que nos acompañan esta noche, que están revitalizando los alimentos locales de nuestra región y que nos sirven platos deliciosos y nutritivos.

Soy muy afortunada por conocer y aprender la sabiduría de nuestros ancianos de Bahía de Banderas y Cabo Corrientes y practicar estos métodos con mis pacientes aquí y en Estados Unidos durante los últimos cuarenta años. Para celebrar todo esto y más, quiero ofrecer como regalo a la comunidad de Puerto Vallarta: Un libro que escribí con mi esposo, el Dr. Rudolph Ryser y diseñado por nuestra directora creativa, Fátima Mora. Además un curso en línea en español sobre cómo prevenir y tratar la diabetes de forma natural y una infografía para su casa u oficina.

Espero que disfruten algunas de las ideas y recetas que compartimos.

Ha sido un placer estar con ustedes esta noche. Si de alguna manera puedo ser de servicio, por favor no duden en contactarme.

Muchas gracias por su tiempo y atención.

Recursos en Español

Para leer más acerca de la Diabetes, mi libro en español está disponible en PDF de manera gratuita:

[Prevenir y Tratar la Diabetes Tipo 2, Naturalmente.](#)

También tenemos un curso en español: **[Prevenir y Tratar la Diabetes Tipo 2, Naturalmente.](#)**

[Descarga la infografía aquí.](#)