MÉTODO NATURAL 3x3 PARA VIVIR SIN MIEDO A LA DIABETES

(Recupera tu energía y control de forma fácil y segura)



MÉTODO NATURAL 3x3 PARA VIVIR SIN MIEDO A LA DIABETES

(Recupera tu energía y control de forma fácil y segura)

"Una estrategia práctica para personas ocupadas que quieren controlar su glucosa, recuperar su energía, liberarse del miedo; y que sí pueden aplicar, incluso si viajan."

Osain Dabián Acedo

La Federación Internacional de Diabetes (IDF) es una de las fuentes más confiables a nivel mundial sobre la prevalencia de diabetes. En su Atlas de la Diabetes 2021, la IDF reporta que:

► México se encuentra entre los 10 países con mayor número de adultos (20-79 años) viviendo con diabetes.
► La prevalencia de diabetes en México es del 16.9% en adultos, una de las más altas a nivel mundial.

Nota importante: Este contenido es educativo y no sustituye el consejo médico. Si usas medicamentos o tienes condiciones específicas, consulta con tu profesional de salud antes de realizar cambios en alimentación, ejercicio o medicación.

ÍNDICE:

Nota especial para el lector

Introducción

- Por qué este libro no es una receta, sino un método real

PARTE 1: ROMPE LOS MITOS (Educación profunda)

Capítulo 1: ¿Qué es la diabetes tipo 2 y qué no te han dicho?

- Breve explicación fisiológica
- ¿Se puede revertir?

Capítulo 2: Por qué no es tu culpa

- Estrés, entorno, desinformación
- La trampa de las “dietas para diabéticos”

Capítulo 3: El círculo emocional de la enfermedad crónica

- Miedo → ansiedad → antojo → consumo → culpa → miedo
- Sanar emociones para sanar el cuerpo

PARTE 2: CONSTRUYE TU SALIDA (El Método Natural 3x3)

Capítulo 4: El método 3x3 explicado

- 3 decisiones simples
- 3 aliados naturales
- 3 herramientas emocionales

Capítulo 5: Primera columna: alimentación sin miedo

- Qué eliminar primero
- Qué incluir sin complicarte
- Ejemplos prácticos para gente ocupada

Capítulo 6: Segunda columna: aliados naturales

- Nutrientes funcionales para elevar la energía y favorecer el metabolismo
- Plantas para el control de glucosa, inflamación y recuperación

🧠 Capítulo 7: Tercera columna: reconecta con tu cuerpo

- Respiración, pausas, consciencia
- Auto-observación sin culpa
- Diario emocional de seguimiento

🌓 PARTE 3: SOSTÉN TU CAMBIO (prevención real)

🌍 Capítulo 8: ¿Qué hacer si viajas, tienes reuniones o te falta tiempo?

- Estrategias minimalistas
- Divant (antioxidantes + apoyo a páncreas)
- Kronnos (energía + control de apetito + reducción de estrés)
- Cómo mantener tu método sin sentirte limitado

⚖️ Capítulo 9: Cómo hablar con tu médico (Sin rendirte a la farmacodependencia)

- Preguntas inteligentes
- Cómo registrar tus progresos y evidencias

🌈 Capítulo 10: Vivir sin miedo a la diabetes es posible

- Historias de transformación
- Continuidad del método día a día
- Mantener resultados en distintos escenarios
- Integrando hábitos para toda la vida
- Mensaje final

🎁 Bonus

- ☑️ Checklist semanal del método 3x3
- 📖 Bitácora de síntomas y emociones
- 🍏 Lista de sustitutos simples
- 🗣️ Mini recetario natural
- 🔗 Enlace a la página de productos recomendados

📚 Bibliografía / Referencias

- Lista de referencias bibliográficas y publicaciones en la web

📜 Nota especial para el lector

Este libro no nació de la nada. Fue el resultado de un proceso único de creación entre el autor y una inteligencia artificial de última generación.

Yo, como autor, formulé las preguntas correctas, los prompts adecuados y guié la dirección del contenido. Pero detrás de cada respuesta, cada explicación y cada dato, está una herramienta con acceso a un vasto **arsenal de conocimiento universal**, capaz de sintetizar, comparar y destilar información de miles de fuentes para entregarla de manera clara, concisa y confiable.

El resultado es este libro: un compendio cuidadosamente elaborado, donde la inteligencia artificial se puso al servicio de tu salud. Aquí no encontrarás palabras vacías ni información sin fundamento (Puedes ahondar más por tu cuenta con ayuda de la bibliografía y referencias incluidas). Todo lo que lees fue diseñado para ayudarte a tomar decisiones más conscientes, más informadas y más seguras respecto a **tu bienestar**.

En otras palabras, no es un libro común. Es la unión entre la curiosidad humana y el poder de la tecnología más avanzada. Yo puse la intención y las preguntas, y la inteligencia artificial condensó en pocas páginas lo que a cualquier persona le tomaría años investigar.

Por eso puedes **confiar en cada palabra**. Este material fue creado pensando en ti, en tu vida y en tu salud. Y lo más importante: no es solo información, es **conocimiento accionable**, pensado para que lo apliques de inmediato.

Disfruta estas páginas como lo que realmente son: una oportunidad valiosa de transformar tu vida con información clara, práctica y confiable.

Osain Dabián Acedo
INVESTIGADOR
(+52) 55.2557.7681
osain.dabian@gmail.com

Introducción

“La enfermedad no es el enemigo, es el mensaje.”
– Dr. Gabriel Cousens

Te dijeron que tenías diabetes tipo 2.
Probablemente sentiste un vacío en el estómago, miedo, preguntas, confusión.
Y luego… la receta:
Metformina; cambios en la dieta; y tal vez una amenaza futura: insulina.

Pero nadie se detuvo a explicarte lo más importante:
Tu cuerpo no está roto. Solo está desbalanceado.
Y sí, es posible restablecer ese equilibrio de forma natural, sin rendirte a una vida de inyecciones ni dietas que parecen castigos.

Este libro es para ti si:

- No quieres depender de medicamentos agresivos.
- Estás harto de soluciones que te tratan como número, no como persona.
- Crees que la salud puede recuperarse desde adentro.
- Y, sobre todo, si **no quieres vivir con miedo** al futuro.

Aquí no vas a encontrar recetas mágicas ni productos milagrosos.
Vas a encontrar un **método simple, práctico y profundamente humano**, que combina alimentación consciente, herbolaria natural, y herramientas emocionales para ayudarte a recuperar el control.

Porque sí, puedes vivir sin miedo a la diabetes.
Y no necesitas hacerlo solo.

🩹 Capítulo 1: ¿Qué es la diabetes tipo 2 y qué no te han dicho?

“La diabetes no es una enfermedad de azúcar.
Es una enfermedad de resistencia.”
– Dr. Jason Fung

La mayoría de las personas que reciben un diagnóstico de diabetes tipo 2 creen que su único problema es el azúcar. Pero esa es solo la superficie.

La **diabetes tipo 2** es una **condición metabólica crónica** que se caracteriza por la **resistencia a la insulina**. Esto significa que tus células ya no responden bien a esa hormona encargada de introducir la glucosa a su interior, y como resultado, esa glucosa se queda circulando en la sangre.

Pero lo importante no es solo el dato técnico.
Lo importante es entender **por qué pasa y cómo revertirlo**.

Lo que no te dicen en la consulta de 15 minutos

Tu cuerpo no está fallando: se está protegiendo

La resistencia a la insulina es una **respuesta de defensa**. Cuando tu cuerpo detecta una sobrecarga constante de glucosa (por alimentos, estrés, sedentarismo), **bloquea la entrada de más azúcar a las células** para evitar que exploten, literal.

Es un mecanismo inteligente… hasta que se vuelve crónico.

No es sólo lo que comes, es cómo vives

No basta con dejar el azúcar de mesa.
Los **alimentos procesados**, las **harinas blancas**, los **jugos envasados**, los cereales de caja, incluso muchas frutas en exceso, **mantienen la insulina constantemente elevada**, lo que perpetúa el problema.

Además, el estrés crónico, el mal sueño y la inflamación también lo agravan.
Y eso nadie te lo dice.

¿Se puede revertir?

Muchos médicos dirán que no. Pero autores como el Dr. Gabriel Cousens han documentado **casos de remisión completa de diabetes tipo 2** a través de la alimentación basada en plantas, el ayuno supervisado y la medicina natural.

“La diabetes es reversible si el paciente está dispuesto a cambiar su estilo de vida y no solo su nivel de azúcar.”
– Dr. Gabriel Cousens, “There Is a Cure for Diabetes”

Otros especialistas, como el Dr. Jason Fung, han demostrado que el **ayuno intermitente**, combinado con dieta baja en carbohidratos y manejo del estrés, puede **restaurar la sensibilidad a la insulina en semanas**.

¿Y la medicina natural?

Aquí es donde entra un campo que ha sido ignorado por la medicina convencional pero **respetado durante siglos**: la herbolaria.

Plantas como el **gymnema sylvestre**, la **momordica charantia** (melón amargo), la **semilla de uva**, el **nogal**, la **quercetina** (que se encuentra en alimentos como la manzana, cebolla y té verde) y otros compuestos naturales han demostrado tener un impacto positivo en la regulación de la glucosa, la mejora de la sensibilidad a la insulina y la reducción de la inflamación.

Autores como **Jean Valnet** en *La Medicina por las Plantas* o **Rafael García Chacón** en su *Manual de Herbolaria Mexicana* recopilan siglos de sabiduría que hoy, más que nunca, merecen volver al centro.

"Cuando la ciencia moderna se reconcilia con la medicina ancestral, nacen las verdaderas curas."
– Dr. Jean Valnet

Pero no te confundas...

No estamos hablando de "curas mágicas".
Estamos hablando de **apoyar al cuerpo con los recursos correctos** para que recupere su función natural.

Cuando combinas:

- Alimentación consciente
- Herramientas emocionales
- Suplementación inteligente

… entonces estás dándole a tu cuerpo una **oportunidad real de sanar**.

🎯 Quédate con esta idea clave

La diabetes no es una sentencia. Es una **advertencia poderosa**.
No vino a destruirte, sino a despertarte.

Tu cuerpo quiere volver al equilibrio.
Este libro es el primer paso para ayudarlo a lograrlo.

🔍 Capítulo 2: Por qué no es tu culpa

Este capítulo es un acto de justicia contigo. No naciste con un manual para entender el azúcar, las hormonas o el marketing de la industria alimentaria. Tampoco te enseñaron a cuidar tu mente cuando el miedo y la culpa aparecen después de un diagnóstico. La diabetes tipo 2 es compleja, sí, pero no es una condena. Y, sobre todo, no es tu culpa.

1) El entorno está diseñado para que fracases (y no es tu culpa)

Durante décadas, la oferta alimentaria se ha vuelto más dulce, más refinada y más adictiva. Los productos ultraprocesados combinan azúcar, harinas refinadas y grasas de baja calidad para producir placer inmediato y hacer que consumamos más (Appleton, 1996; Lustig, 2012). No es un accidente: es diseño. A esto se suma que los horarios laborales extensos, el estrés y la falta de espacios para cocinar o moverse ponen a cualquiera en modo supervivencia. Cuando sobrevives, no eliges: reaccionas.
La buena noticia es que, así como el entorno empuja hacia el desorden, también puede rediseñarse para que te empuje hacia el equilibrio. Más adelante te enseñaré cómo crear un ‘entorno seguro’ que reduzca decisiones difíciles y maximice decisiones automáticas a tu favor.

2) La biología no es moral: tus hormonas no ‘fallan’, se protegen

La resistencia a la insulina funciona, en parte, como un freno de emergencia: si las células están saturadas de glucosa, se vuelven menos sensibles a la insulina para evitar más entrada de energía (Cousens, 2008). El cortisol —la hormona del estrés— eleva el azúcar sanguíneo para prepararte para ‘huir’ o ‘luchar’. Si el estrés es crónico, el cortisol permanece elevado y la glucosa también. No es ‘debilidad’; es biología humana.
Desde el enfoque naturista, el objetivo es cooperar con esa biología: bajar inflamación, estabilizar la glucosa y calmar el sistema nervioso con alimentación real, plantas medicinales y hábitos de respiración/conciencia (Valnet, 1990; Murray & Pizzorno, 2012).

3) Desinformación y ruido: por qué te sientes perdido

Un diagnóstico suele venir con instrucciones contradictorias. Un profesional te dice ‘come cereal integral’, otro te dice ‘no comas carbohidratos’, en internet te prometen curas milagrosas. Este ruido genera parálisis. La perspectiva mente-cuerpo propone volver a lo esencial: comprender tus propios datos (cómo te sientes, tu energía, tus mediciones) y aplicar principios simples y sostenibles (Chopra, 2000). Menos teorías, más práctica guiada.

4) El azúcar secuestra circuitos de recompensa (y eso tampoco es tu culpa)

El azúcar activa vías de dopamina que generan antojo y repetición de conducta; por eso ‘saber’ que algo hace daño no siempre basta para dejarlo (Appleton, 1996; Lustig, 2012). La clave no es ‘fuerza de voluntad infinita’, sino un plan con sustituciones inteligentes, manejo de ansiedad y pausas conscientes que reduzcan la urgencia por comer. Ejercicios de respiración y micro-hábitos ayudan a recuperar el control en minutos (McGonigal, 2011).

5) El modelo de responsabilidad compasiva

No eres culpable, pero sí eres responsable de lo que harás a partir de hoy. La responsabilidad compasiva reconoce tu historia, tus contextos y tus emociones, y convierte la culpa en acción. En este libro lo haremos con el Método Natural 3x3: tres decisiones, tres aliados naturales y tres herramientas emocionales. Es simple, pero profundo.

6) Lo que sí te corresponde: decisiones pequeñas con efecto compuesto

• Simplificar tu entorno: sacar trigatones (azúcar + harina + grasa) de la vista y tener alternativas listas.
• Comer comida real la mayor parte del tiempo.
• Caminar o moverte todos los días, aunque sean 10–15 minutos.
• Practicar 3–5 minutos de respiración consciente cuando llegue la ansiedad.
• Usar aliados naturales con evidencia histórica y moderna para apoyar glucosa e inflamación.
Estas acciones reducen la carga sobre la insulina y mejoran tu percepción de control, lo que a su vez baja el estrés.

7) Aliados naturales: un puente entre tradición y ciencia

La herbolaria no es superstición, es conocimiento empírico depurado por siglos. Hoy, muchos de esos usos tradicionales tienen correlatos bioquímicos conocidos (Valnet, 1990; Murray & Pizzorno, 2012). Ejemplos relevantes para la glucosa y el metabolismo:
• Gymnema sylvestre: apoya el control del apetito por lo dulce y la sensibilidad a la insulina.
• Momordica charantia (Melón amargo): ayuda a bajar y regular la glucosa en sangre, protege órganos contra el daño oxidativo y mejora el perfil lipídico.
• Semilla de uva: ayuda a mejorar el control glucémico y a proteger riñones, ojos y vasos sanguíneos gracias a su gran poder antioxidante y antiinflamatorio.
• Nogal: ayuda a controlar la glucosa, mejorar la sensibilidad a la insulina y proteger el corazón.
• Quercetina: ayuda a reducir el azúcar en sangre, proteger páncreas, hígado y vasos sanguíneos.

8) La trampa de las ‘dietas para diabéticos’

Dietas rígidas y listas complicadas suelen fracasar porque ignoran la realidad: las personas viajan, trabajan, tienen reuniones y antojos. El enfoque del 3x3 privilegia lo que puedes hacer hoy, en cualquier lugar. No necesitas perfección, necesitas consistencia razonable. La flexibilidad inteligente es la base del cambio sostenible (Murray & Pizzorno, 2012).

Durante décadas, millones de personas con diagnóstico de diabetes han sido dirigidas hacia lo que se promociona como “dietas para diabéticos”. A simple vista, parecen soluciones seguras, respaldadas por médicos y nutricionistas… pero, en la práctica, muchas de estas dietas han resultado ser un callejón sin salida.

¿Por qué parecen una buena idea?

- Son diseñadas para “controlar” el azúcar en sangre.
- Usan alimentos “permitidos” y “prohibidos” según el manual.
- Dan la sensación de que todo está bajo control si se siguen al pie de la letra.

El problema es que, aunque pueden dar una **mejora temporal en la glucosa**, no suelen enseñar a tu cuerpo a regularse de forma natural. En lugar de ayudarte a sanar, te mantienen **dependiente del menú y la báscula**.

Los tres errores más comunes de estas dietas

1. **Exceso de productos “light” o “sin azúcar”**
   Muchos de estos productos están cargados de químicos, endulzantes artificiales y aditivos que alteran tu microbiota intestinal, provocando inflamación y resistencia a la insulina.
2. **Restricciones extremas y poco sostenibles**
   Comer “solo lo permitido” crea ansiedad, aburrimiento y culpa si te sales del plan. Esto no es vida… y no es sostenible a largo plazo.
3. **Ignorar la raíz del problema**
   La mayoría no aborda la inflamación crónica, el estrés oxidativo o el desequilibrio hormonal, que son las verdaderas causas de la desregulación de la glucosa.

El negocio detrás

Las industrias alimentaria y farmacéutica saben que un “cliente crónico” es más rentable que un “paciente sano”. Por eso, muchas dietas oficiales se enfocan en mantenerte en control… pero nunca en curarte.
Si te curas, dejas de ser cliente.
Así de simple (y duro).

La alternativa: un método integral

En lugar de vivir contando carbohidratos y comprando productos “para diabéticos”, la clave es:

- Comer alimentos reales, frescos y de temporada.
- Seguir hábitos que mejoren la sensibilidad a la insulina.
- Darle al cuerpo las condiciones para que recupere su equilibrio natural.

Esto no es teoría: es la base del **Método Natural 3x3**, que está diseñado para que **tu salud no dependa de una dieta rígida**, sino de un estilo de vida flexible, nutritivo y disfrutable.

📌 **Idea clave:**
No caigas en la trampa de las “dietas para diabéticos” que te hacen depender de un plan y productos especiales. Aprende a que tu cuerpo regule su glucosa de forma natural… y la palabra “dieta” dejará de existir en tu vida.

💔 Capítulo 3: El círculo emocional de la enfermedad crónica

Estrés, culpa y recaídas: cómo salir del bucle

Miedo → ansiedad → antojo → consumo → culpa → miedo. Ese es el bucle. Interrumpirlo requiere dos llaves: compasión y presencia. Compasión para cerrar el ciclo de culpa; presencia para notar la urgencia antes de actuar. Técnicas breves de respiración, journaling de emociones y micro-pausas restablecen el control (Chopra, 2000; Hay, 1987).

Mini-plan de 7 días para recuperar el control

Día 1: Retira azúcares líquidos (refrescos, jugos). Añade agua y té/herbal.
Día 2: Desayuno proteico y vegetal. Sin harinas blancas.
Día 3: Caminata de 15 minutos post-comida principal.
Día 4: Sustituye postre por fruta entera con canela.
Día 5: 5 minutos de respiración 4-7-8 antes de cenar.
Día 6: Añade fibra real (nopal/verduras) al plato fuerte.
Día 7: Evalúa tu semana (energía, sueño, antojos) y escribe 3 aprendizajes.
Este mini-plan no ‘cura’ nada por sí solo, pero te demuestra algo crucial: puedes mover la aguja con acciones pequeñas y constantes. Eso construye confianza.

La conexión mente-cuerpo

Vivir con una enfermedad crónica no solo implica síntomas físicos; también significa enfrentar un ciclo constante de emociones que, si no se reconocen y manejan, pueden empeorar el estado de salud. Miedo, ansiedad, frustración y culpa se entrelazan formando un círculo que alimenta la enfermedad. Este capítulo busca ayudarte a identificarlo y a empezar a romperlo.

La psiconeuroinmunología ha demostrado que nuestras emociones influyen directamente en el sistema inmunológico, hormonal y nervioso. Por ejemplo, el miedo y la ansiedad elevan el cortisol, una hormona que, en exceso, debilita las defensas, favorece la inflamación y altera el metabolismo de la glucosa. Esto no es solo teoría: estudios clínicos muestran que la carga emocional crónica aumenta la probabilidad de complicaciones.

Respaldo científico y filosófico

Deepak Chopra ha explicado que 'el cuerpo escucha lo que la mente dice', reforzando la idea de que los pensamientos y emociones moldean la biología. Louise Hay, en su enfoque de sanación emocional, propone que cada emoción negativa sostenida en el tiempo se refleja en un síntoma físico. Aunque su visión es más metafórica que médica, estudios modernos en psiconeuroinmunología avalan la importancia de un equilibrio emocional para la salud física.

Ejercicios para romper el círculo

1. Respiración consciente: Dedica 5 minutos a respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
2. Diario emocional: Escribe cada noche tres emociones que sentiste y su posible desencadenante.
3. Reencuadre positivo: Transforma cada pensamiento negativo en uno constructivo.
4. Gratitud diaria: Enumera tres cosas por las que agradeces cada día.

Mini plan emocional semanal

Día 1-2: Identificación — Llevar un registro de emociones.
Día 3-4: Regulación — Aplicar respiración y meditación breve.
Día 5-6: Transformación — Reencuadre de pensamientos.
Día 7: Integración — Practicar gratitud y relajación profunda.

¿Listo para conocer cómo funciona el Método Natural 3x3?
En el siguiente capítulo, te mostraré cómo tres simples decisiones, tres aliados naturales y tres herramientas emocionales pueden cambiar tu historia.

Capítulo 4: El método 3x3 explicado

El método 3x3 es una estrategia sencilla y efectiva para potenciar tu bienestar físico, mental y emocional, incluso en medio de un estilo de vida acelerado. Su poder radica en que no busca abrumarte con listas interminables de tareas o cambios drásticos, sino en enfocarte en tres decisiones simples, tres aliados naturales y tres herramientas emocionales. La idea es que, al concentrarte en estos nueve elementos clave, puedas generar un impacto profundo y sostenible en tu salud.

1. Las 3 decisiones simples

1. Priorizar tu descanso: Dormir entre 7 y 8 horas de calidad favorece la reparación celular, el equilibrio hormonal y la claridad mental. No se trata solo de cantidad, sino de calidad: evita pantallas al menos 30 minutos antes de dormir y crea un ambiente oscuro y fresco.
2. Hidratarte conscientemente: Apunta a beber al menos 2 litros diarios, incorporando infusiones naturales como manzanilla o té verde para sumar antioxidantes.
3. Moverte todos los días: No tiene que ser un entrenamiento extenuante: caminar 20 minutos, estirarte o practicar yoga ya mejora la circulación, la postura y la liberación de endorfinas.

2. Los 3 aliados naturales

1. DIVANT NF: Activa el páncreas y mejora la producción y función de la insulina; regula los niveles de glucosa en sangre; evita la progresión y previene las complicaciones de la diabetes; y mejora la calidad de vida al disminuir la oxidación e inflamación crónica.
2. NORANTRIX: Fortalece la función secretora del páncreas; regula los niveles de azúcar en sangre; promueve la función del sistema inmunológico; gran poder antioxidante; efecto protector contra los daños neurológicos del diabético; tiene acción anti microbiana (virus, bacterias, hongos y parásitos); estimula el correcto funcionamiento del hígado; y activa el tránsito intestinal y mejora la digestión.
3. KRONNOS: Activador de NAD, que retrasa el envejecimiento prematuro; promueve la reparación del ADN y regeneración celular; activa el alargamiento de los telómeros; potencializa rendimiento y energía; limpieza celular (Eliminación de células “zombies”); propiedades antiinflamatorias y antitumorales; promueve formación de glutatión y antioxidantes; optimiza los procesos y funciones cerebrales; prevención de enfermedades crónico degenerativas; regulación inmunológica.

3. Las 3 herramientas emocionales

1. Respiración consciente: Practicar respiración profunda 5 minutos al día reduce el estrés y mejora la oxigenación. La técnica 4-7-8 es especialmente útil.
2. Visualización positiva: Dedicar unos minutos cada mañana a imaginarte logrando tus metas genera motivación y alinea tus acciones diarias con tus objetivos.
3. Diario de gratitud: Escribir tres cosas por las que estás agradecido cada noche ayuda a entrenar la mente hacia lo positivo y a reducir la ansiedad.

Cómo implementar el método 3x3

Semana 1: Enfócate solo en las 3 decisiones simples hasta que sean automáticas.
Semana 2: Incorpora los 3 aliados naturales a tu alimentación.
Semana 3: Añade las herramientas emocionales para reforzar el equilibrio mente-cuerpo.

El objetivo es que, al cabo de tres semanas, tu rutina diaria esté optimizada sin haberte sentido abrumado. El método es flexible: puedes ajustar cada elemento a tu realidad, manteniendo la estructura de tres pilares en cada categoría.

🍽️ Capítulo 5: Primera columna: alimentación sin miedo

“Comer de manera consciente y natural no es una dieta;
es un estilo de vida que restaura la energía,
mejora la digestión y estabiliza los niveles de glucosa.”
– Dr. Alejandro Junger

La alimentación es uno de los pilares fundamentales del Método Natural 3x3. No se trata de restricciones extremas, sino de aprender a elegir inteligentemente los alimentos que nutren tu cuerpo y controlan la glucosa sin generar ansiedad ni culpa.

Qué eliminar primero

1. Azúcares refinados: Dulces, refrescos, jugos envasados y postres industriales.
2. Harinas blancas: Pan, pastas y productos de repostería elaborados con harina refinada.
3. Grasas trans: Margarinas, productos fritos y snacks ultraprocesados.

Qué incluir sin complicarte

1. Verduras y hortalizas frescas: Brócoli, espinaca, calabaza, jitomate.
2. Proteínas magras: Pollo, pavo, pescado, huevo y legumbres.
3. Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos.
4. Carbohidratos de bajo índice glucémico: Avena, quinoa, camote.

Ejemplos prácticos para gente ocupada

- Desayuno rápido: Avena cocida con canela y chía + un puñado de nueces.
- Comida rápida en oficina: Ensalada de vegetales + pechuga de pollo a la plancha + quinoa.
- Cena ligera: Salmón al horno con espárragos + ensalada fresca.
- Snack saludable: Yogur natural con semillas de chía o un puñado de almendras.

🌿 Capítulo 6: Segunda columna: aliados naturales

Los aliados naturales son recursos de la naturaleza que, correctamente utilizados, apoyan la salud integral y contribuyen al control de la diabetes. Este capítulo organiza estos aliados por beneficio, facilitando su incorporación a tu vida diaria.

1. Control de glucosa

1. Gymnema sylvestre: apoya el control del apetito por lo dulce y la sensibilidad a la insulina.
2. Momordica charantia (Melón amargo): ayuda a bajar y regular la glucosa en sangre, protege órganos contra el daño oxidativo y mejora el perfil lipídico.
3. Semilla de uva: ayuda a mejorar el control glucémico, proteger riñones, ojos y vasos sanguíneos gracias a su gran poder antioxidante y antiinflamatorio.
4. Quercetina: ayuda a reducir el azúcar en sangre, proteger páncreas, hígado y vasos sanguíneos.

2. Energía y metabolismo

1. L-Glutatión (El antioxidante maestro del cuerpo): Protege las mitocondrias y recicla antioxidantes; y optimiza la sensibilidad a la insulina, la detoxificación hepática y la eficiencia en el uso de nutrientes.
2. Cycloastragenol: Ayuda a rejuvenecer células y proteger mitocondrias; y optimiza la sensibilidad a la insulina, reduce inflamación y equilibra el manejo de glucosa y grasas.
3. Alga Afa: Nutre y oxigena las células; y optimiza el uso de nutrientes, estabiliza la glucosa y regenera tejidos clave.
4. Ajo negro: Mejora la circulación, protege las mitocondrias y reduce la fatiga. Además, regula la glucosa, optimiza la función hepática y equilibra grasas en sangre.
5. Extracto de Brócoli: Protege mitocondrias y reduce fatiga celular; y optimiza la detoxificación hepática, sensibilidad a la insulina y quema de grasas.

3. Inflamación y recuperación

1. Momordica charantia (Melón amargo): Bloquea citoquinas proinflamatorias y neutraliza radicales libres; y mejora la entrada de energía en la célula, protege membranas y acelera la reparación de tejidos clave.
2. Nogal: Ayuda a controlar la glucosa, mejora la sensibilidad a la insulina y protege el corazón; y ayuda a proteger membranas, reparar tejidos y optimizar la producción de energía en las células.

🧠 Capítulo 7: Tercera columna: reconecta con tu cuerpo

“Al sanar tus emociones y aceptarte a ti mismo,
tu cuerpo puede recuperar la salud y el equilibrio.”
– Louise Hay

Reconectar con tu cuerpo es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y sostenible. No se trata solo de ejercitarte, sino de escuchar, observar y atender las señales que tu cuerpo te envía. Al integrar prácticas conscientes, podrás reducir estrés, mejorar tus hábitos y mantener el control sobre tu salud.

1. Respiración y pausas conscientes

Practicar respiración profunda y pausas de atención plena ayuda a reducir el estrés, equilibrar el sistema nervioso y mejorar la oxigenación celular.
- Técnica 4-7-8: Inhala 4 segundos, mantén 7 segundos y exhala 8 segundos.
- Respiración abdominal: Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho, asegurándote que solo el abdomen se expanda al inhalar.
- Pausas conscientes: Tómate 2-3 minutos varias veces al día para observar tu respiración y liberar tensión.

2. Auto-observación sin culpa

Observar tus hábitos, emociones y sensaciones sin juzgarte es clave para generar cambios sostenibles.
- Registra tus comidas, nivel de energía y emociones durante el día.
- Evita etiquetarte como 'bueno' o 'malo'; simplemente toma nota y ajusta lo necesario.
- Este enfoque aumenta la conciencia corporal y facilita la adherencia al Método Natural 3x3.

3. Diario emocional de seguimiento

Llevar un diario emocional permite identificar patrones de conducta y emociones que afectan tu salud.
- Anota situaciones de estrés, tus reacciones y cómo influyen en tus hábitos alimenticios.
- Refleja logros y avances, aunque sean pequeños, para mantener la motivación.
- Integra ejercicios de gratitud y visualización para reforzar el bienestar emocional.

🌍 Capítulo 8: ¿Qué hacer si viajas, tienes reuniones o te falta tiempo?

Vivir sin miedo a la diabetes no significa vivir sin retos. Las reuniones de trabajo, viajes inesperados o días extremadamente ocupados pueden poner a prueba tu disciplina. Sin embargo, con estrategias **minimalistas y flexibles**, puedes mantener tu método sin sentirte limitado, culpable ni estresado.

---

1. Estrategias minimalistas para alimentación

Principio clave: No necesitas hacer todo perfecto; necesitas hacerlo posible y sostenible.

- **Planifica snacks saludables:** nueces, almendras, palitos de verdura, yogur natural.
- **Elige opciones bajas en índice glucémico:** arroz integral, quinoa, verduras frescas, frutas pequeñas y controladas.
- **Evita ultraprocesados:** incluso una sola comida puede alterar la glucosa si contiene azúcares ocultos.
- **Hidratación constante:** lleva siempre agua o infusiones sin azúcar. La hidratación ayuda a controlar apetito y estrés.

Tip de viaje o reunión: Antes de abordar un avión o asistir a una comida laboral, identifica **una o dos alternativas seguras** que puedas comer. Esto elimina la ansiedad y el miedo al “comer mal”.

---

2. Suplementación sobre la marcha

Los suplementos son tus aliados cuando tu alimentación puede ser impredecible:

- **Divant®**: antioxidantes que protegen el páncreas y ayudan a controlar la glucosa, incluso en días con alimentación irregular.
- **Norantrix®**: refuerza la regulación metabólica, enfoque mental y sistema inmune; útil cuando el estrés y el jet lag aparecen.
- **Kronnos®**: aporta energía y controla el apetito, ayudando a no caer en antojos por cansancio o reuniones largas.

Recomendación práctica: Lleva las cápsulas en un estuche pequeño y toma los suplementos según tus rutinas habituales. No necesitas reorganizar todo tu día.

---

3. Hábitos emocionales adaptables

El manejo emocional es crucial para no caer en hábitos dañinos:

- **Respiración consciente:** 2-5 minutos en cualquier lugar, incluso en el avión o en la sala de reuniones.

- **Mini diario de observación:** Anota tus emociones y niveles de hambre o estrés. No juzgues; observa.
- **Visualización positiva:** Imagina tu cuerpo funcionando en equilibrio. Esto ayuda a mantener decisiones saludables y reducir ansiedad.
- **Micro-pausas:** Levántate, estira hombros, cuello y piernas cada 60-90 minutos. La circulación ayuda al metabolismo y mejora la concentración.

---

4. Mantener tu método sin sentirte limitado

- **Flexibilidad estructurada:** Define tus “no negociables” (p. ej., desayuno balanceado, suplementación, hidratación) y permite cierta libertad en comidas sociales.
- **Preparación anticipada:** Ten snacks y suplementos siempre a mano. Esto reduce decisiones impulsivas.
- **Conexión emocional:** Recuerda tus metas y logros del Método Natural 3x3. Esto refuerza la motivación interna más que la fuerza de voluntad momentánea.
- **Registro mínimo:** Lleva un control simple de glucosa y emociones. Esto te permitirá ajustar hábitos sin sentirte abrumado.

---

5. Ejemplo práctico de día en viaje

Momento	Alimentación	Suplementación	Hábito emocional
Desayuno	Avena con semillas y nueces	Divant®	Respiración 3 min
Snack mañana	Yogur natural con frutos rojos	—	Mini diario
Comida	Ensalada con proteína magra y quinoa	Norantrix®	Visualización positiva
Merienda	Almendras o zanahoria	Kronnos®	Micro-pausa estiramiento
Cena	Salmón con vegetales	Divant®	Respiración 5 min

Nota: Este plan es flexible. Lo importante es mantener los tres pilares: alimentación consciente, suplementos y conexión emocional.

⚖️ Capítulo 9: Cómo hablar con tu médico (Sin rendirte a la farmacodependencia)

Vivir sin miedo a la diabetes incluye **tomar control de tu salud** y comunicarte de manera efectiva con tu médico. Muchos pacientes se sienten intimidados o terminan siguiendo instrucciones sin cuestionarlas, cayendo en una dependencia innecesaria de medicación. Este capítulo te enseñará a **dialogar, entender y decidir con conocimiento**, manteniendo tu autonomía.

---

1. Preparación antes de la consulta

Antes de ir a cualquier cita médica:

- **Registra tu información básica**: glucosa, presión, peso, hábitos de sueño y actividad física.
- **Anota síntomas y emociones**: cambios de humor, estrés, ansiedad o hambre descontrolada.
- **Define tus objetivos**: por ejemplo, reducir azúcares refinados, incorporar suplementos o disminuir medicación bajo supervisión.
- **Prepara preguntas claras**: la claridad evita confusión y mejora la toma de decisiones.

Ejemplo de preguntas inteligentes:

1. ¿Qué opciones naturales puedo combinar con mi tratamiento actual para mejorar la glucosa?
2. ¿Cuál es la meta realista de HbA1c para mi caso en los próximos 3 meses?
   *(HbA1c = Examen de sangre que mide el nivel promedio de glucosa (azúcar) en tu sangre durante los últimos dos o tres meses).
3. ¿Cómo podemos ajustar medicación si implemento cambios en alimentación y suplementación?
4. ¿Existen pruebas complementarias para monitorear inflamación y estrés?

---

2. Comunicación efectiva

- **Habla con datos, no solo emociones**: muestra registros de glucosa y hábitos, esto da soporte a tus decisiones.
- **Escucha y valida**: reconoce la experiencia de tu médico, pero mantén tu criterio informado.
- **Negociación consciente**: pregunta sobre alternativas antes de aceptar un nuevo medicamento.
- **Educación mutua**: si hay apertura, comparte información sobre suplementos naturales y hábitos saludables, demostrando que no es una moda, sino un enfoque respaldado por evidencia.

Tip: Lleva un cuaderno o app de notas con tus registros y avances. Esto refuerza tu posición como paciente activo, no pasivo.

---

3. Registro de progresos y evidencias

Monitorear tu salud es clave para mantener control:

- **Tabla de seguimiento de glucosa**: registra mañana, tarde y noche.
- **Diario de emociones**: anota estrés, ansiedad y motivación.
- **Notas de alimentación y suplementos**: indica qué funcionó y qué debes ajustar.

Ejemplo de tabla de progreso

Día	Glucosa AM	Glucosa PM	Emoción principal	Suplementos tomados	Notas
1	110	125	Ansiedad	Divant®, Kronnos®	Comí fuera, controlable
2	105	118	Tranquilidad	Divant®, Norantrix®	Desayuno balanceado

Beneficio: Tener evidencia clara ayuda a tu médico a entender tu enfoque y ajustar tratamientos de forma segura.

---

4. Estrategias adicionales

- **Consulta en equipo**: si es posible, incluye un nutricionista o especialista en herbolaria para respaldar tus decisiones naturales.
- **Mantén flexibilidad**: cambios en medicación deben ser supervisados, nunca interrumpas por tu cuenta.
- **Recompensa tus logros**: reconoce avances, aunque pequeños. Esto fortalece hábitos y motivación.

Capítulo 10: Vivir sin miedo a la diabetes es posible

La transformación hacia una vida libre de miedo a la diabetes no ocurre de la noche a la mañana, pero es completamente posible. Después de aplicar el **Método Natural 3x3**, tus hábitos, tu suplementación y tu manejo emocional habrán creado un **nuevo equilibrio en tu cuerpo y mente**.

---

1. Historias de transformación

1: "A los 30 años me detectaron diabetes crónica. Después de haber consumido tratamientos médicos y remedios caseros por fin me encontré con RedNatura. Así que llevo ya 2 años consumiendo DIVANT y me siento, gracias a Dios, pues bastante bien. DIVANT me ha ayudado a controlar mi diabetes, a mejor mi salud y mi estilo de vida. Hoy me siento como una persona normal y puedo disfrutar de muchos alimentos que no podía consumir antes. Estoy muy agradecido con esta empresa que tiene productos totalmente espectaculares y el día de hoy yo por eso lo recomiendo ampliamente. Así que dése la oportunidad de compartir este mensaje con otras personas. Sé que le van a agradecer." — Vicente Morales, 35 años.

2: "DIVANT es un muy buen producto natural que nos ayuda a controlar los niveles de glucosa y a que nuestro organismo siga funcionando de manera normal. A las 2 semanas ya tenía yo resultados. Y desde que lo tomo, mis niveles de azúcar se mantienen entre 103 y 117 sin necesidad de otros hipoglucemiantes. La última medición que tuve ya fue de 98 y ya no soy una jovencita." — Leonor Elba, Química en el Seguro Social.

3: "Hace 3 años me detectaron un nivel de glucosa arriba de 355. Desde entonces tomo DIVANT y los resultados desde el principio fueron sorprendentes, se me quitó la sed, la sensación de boca seca, el adormecimiento del brazo y las ganas de ir al baño todo el tiempo. Hoy en día continuo con DIVANT y manejo mis niveles de glucosa entre 115 y 130, lo más alto son 145 cuando me echo una cervecita. Azúcar controlada y ¿Qué mejor que con algo natural? Para mí funciona súper bien, nunca me han inyectado insulina. Tengo más energía y descanso mejor. Lo recomiendo ampliamente." — Tomás Ramírez, 40 años.

Estos relatos muestran que la diabetes no define tu vida. Cada pequeño cambio genera **efecto acumulativo**:

- **Alimentación consciente:** menos azúcar, harinas refinadas y más vegetales frescos.
- **Suplementos naturales:** Divant®, Norantrix® y Kronnos® apoyan páncreas, metabolismo, energía y manejo del apetito.
- **Hábitos emocionales:** respiración, micro-pausas y diario emocional fortalecen tu resiliencia.

---

2. Continuidad del método día a día

Principio clave: El método no termina, se adapta a tu vida.

- **Rutina flexible:** Mantén los tres pilares diarios.
- **Revisión semanal:** Ajusta alimentación, suplementación y emociones según resultados.

- **Registro de logros:** Anota mejoras de glucosa, energía y bienestar emocional.
- **Celebración de metas:** Reconocer avances refuerza hábitos y motivación.

---

3. Mantener resultados en distintos escenarios

- **Viajes:** Snacks saludables, suplementos y respiración consciente.
- **Reuniones laborales:** Planificación mínima y micro-pausas.
- **Estrés inesperado:** Respiración, visualización positiva y diario de emociones.

Tip: La consistencia es más importante que la perfección. Cada elección saludable cuenta y genera un efecto acumulativo en tu salud.

---

4. Integrando hábitos para toda la vida

- **Alimentación:** Mantén los alimentos integrales, vegetales y proteínas de calidad como base.
- **Suplementación:** Divant®, Norantrix® y Kronnos® según necesidades; son aliados para prevenir recaídas.
- **Emociones:** La conciencia y auto-observación diaria evitan que el estrés desestabilice tu metabolismo.

---

5. Mensaje final

Vivir sin miedo a la diabetes es más que un objetivo: es un estilo de vida. Con decisiones conscientes, aliados naturales y herramientas emocionales, **puedes recuperar control, bienestar y confianza**.

“El poder de transformar tu salud está en tus manos
y la ciencia natural está de tu lado.”
— Osain Dabián Acedo

INVESTIGADOR
(+52) 55.2557.7681
osain.dabian@gmail.com

Bonus

Bonus 1: Checklist semanal del Método 3x3 ☑

Usa este checklist para verificar que estás cumpliendo los pilares del método cada semana:

Día	Alimentación consciente	Suplementos	Hábitos emocionales	Observaciones
Lunes	☐	☐	☐	
Martes	☐	☐	☐	
Miércoles	☐	☐	☐	
Jueves	☐	☐	☐	
Viernes	☐	☐	☐	
Sábado	☐	☐	☐	
Domingo	☐	☐	☐	

Tip: Al final de la semana, revisa tus avances y ajusta según tus necesidades.

Bonus 2: Bitácora de síntomas y emociones

Registrar tus síntomas y emociones te permite identificar patrones y prevenir recaídas.

Fecha	Glucosa AM	Glucosa PM	Energía	Humor	Estrés	Notas

Recomendación: Hazlo al final del día o cada vez que notes cambios importantes.

Bonus 3: Lista de sustitutos simples

Estos alimentos reemplazan opciones que afectan la glucosa o generan inflamación:

- **Azúcar refinada:** Reemplazar con miel cruda o stevia líquida
- **Harinas blancas:** Reemplazar con avena, quinoa o arroz integral
- **Snacks ultraprocesados:** Reemplazar con frutos secos, palitos de verdura o semillas
- **Bebidas azucaradas:** Reemplazar con agua, infusiones o té sin azúcar

Tip: Mantén estos sustitutos a la mano para evitar decisiones impulsivas.

Bonus 4: Mini recetario natural

1. Batido antioxidante matutino

- 1 taza de espinaca fresca

- ½ taza de frutos rojos
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 vaso de agua o leche vegetal
- Licuar y tomar en ayunas

2. Ensalada rápida antiinflamatoria

- Mezcla de hojas verdes (espinaca, col rizada)
- ½ aguacate
- ¼ pechuga de pollo o tofu
- Aderezo: aceite de oliva, limón y cúrcuma con un poco de pimienta negra molida

3. Snack energético control de apetito

- 10 almendras
- 1 zanahoria en palitos
- 1 infusión sin azúcar

Tip: Prepara varios snacks y porciones para tener opciones listas durante la semana.

Bonus 5: Enlace a la página de productos recomendados 🔗

Si adquieres tus suplementos en nuestro enlace obtendrás:

- Acompañamiento desde el envío hasta que recibas tus suplementos a domicilio o en agencia.
- Ofertas especiales y envío de información valiosa adicional.
- Servicio post-venta, resolución de inquietudes y asesoría personalizada.

Cómo acceder:

1. Haz clic en el siguiente enlace:
   🔗 https://www.divant.com.mx/promocion
2. Registra el cupón que te enviamos por eMail cuando solicitaste este eBook.
3. Si no tienes cupón, solicítalo antes por acá:
   🔗 https://www.divant.com.mx

Beneficio clave: Estos suplementos complementan tu proceso y aceleran resultados. Adquiriéndolos en el enlace anterior aseguras que te acompañemos y sigamos proporcionando herramientas para mantener tu salud sin miedo a la diabetes.

Bibliografía / Referencias

Jiménez Merino, A. (2013). *Herbolaria Mexicana* (2a ed.). Edit del Colegio de Postgraduados.

Chopra, D. (2018). *El efecto sanador*. Barcelona: Urano.

Hay, L. (1996). *Sana tu cuerpo*. Editorial Grijalbo.

Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (1995). *Psychoneuroimmunology: Interactions between the nervous system and the immune system*. The Lancet, 345(8942), 99-103.

Chopra, D., & Tanzi, R. E. (2018). *The Healing Self: A Revolutionary New Plan to Supercharge Your Immunity and Stay Well for Life*. Harmony.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s.f.). *Omega-3 Fatty Acids: An Essential Contribution*. Recuperado de https://www.hsph.harvard.edu

National Center for Complementary and Integrative Health. (2023). *Turmeric. U.S. Department of Health & Human Services*. Recuperado de https://www.nccih.nih.gov

Sood, A., & Prasad, K. (2018). *The Mayo Clinic Guide to Stress-Free Living*. Da Capo Lifelong Books.

Vitetta, L., & Hall, S. (2018). *Probiotics, gut microbiota and immune function. Current Opinion in Pharmacology*, 44, 55–60. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.coph.2018.09.011

Junger, A. (2010). *Clean: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself*. Simon & Schuster.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s.f.). V*egetables and Fruits*. Recuperado de https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vegetables-and-fruits/

Liu, S., Willett, W. C., Manson, J. E., et al. (2000). *Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women*. *American Journal of Clinical Nutrition, 72*(5), 1214-1220.

Chopra, D., & Tanzi, R. E. (2018). *The Healing Self: A Revolutionary New Plan to Supercharge Your Immunity and Stay Well for Life*. Harmony.

García Chacón, R. (2015). *Manual de Herbolaria Mexicana*. México: Editorial Trillas.

Valnet, J. (2017). *Fitoterapia y Medicina Natural*. Barcelona: Editorial Paidós.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s.f.). *Vegetables and Fruits*. Recuperado de https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vegetables-and-fruits/

Vitetta, L., & Hall, S. (2018). *Probiotics, gut microbiota and immune function. Current Opinion in Pharmacology*, 44, 55–60. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.coph.2018.09.011

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: How to Cope With Stress, Pain, and Illness Using Mindfulness Meditation*. Bantam.

Goleman, D. (2011). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

Cousens, G. (2007). *There Is a Cure for Diabetes*. North Atlantic Books.

Valnet, J. (1990). *Fitoterapia y Medicina Natural*. Ediciones Eudeba.

Junger, A. (2010). *Clean: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself*. Simon & Schuster.

Chopra, D. (1996). *Perfect Health: The Complete Mind/Body Guide*. Harmony Books.

Hay, L. (1996). *You Can Heal Your Life*. Hay House.

Appleton, N. (1988). *Lick the Sugar Habit: How to Break Your Sugar Addiction Naturally*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group.

Valnet, J. (1982). *The Practice of Aromatherapy: A Classic Compendium of Plant Medicines and Their Healing Properties* (R. B. Tisserand, Ed.). Healing Arts Press.