TITO FIGUEROA



REMISIONES ESPONTÁNEAS

"LA INCREÍBLE CAPACIDAD DEL CUERPO PARA CURARSE A SÍ MISMO"

REMISIONES ESPONTÁNEAS

La increíble capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo

TITO FIGUEROA

Copyright © 2023 Tito Figueroa.

Todos los derechos reservados.

No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc., sin el permiso previo del titular de los derechos de propiedad intelectual.

ACLARATORIA

Este es un libro informativo el cual no pretende bajo ningún concepto reemplazar o sustituir el consejo o tratamiento médico.

CONTENIDO

PROLOGO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1: NUESTRA MÁS PODEROSA ALIADA

CAPITULO 2: REGENERACIÓN CELULAR

CAPÍTULO 3: TERAPIA GÉNICA NATURAL

CAPITULO 4: CAMBIOS HORMONALES

CAPITULO 5: AJUSTES NEUROQUÍMICOS

CAPÍTULO 6: REGULACIÓN INMUNOLÓGICA

CAPITULO 7: PLASTICIDAD NEURONAL

CAPITULO 8: APOPTOSIS CELULAR

CAPITULO 9: HOMEOSTASIS CORPORAL
CAPÍTULO 10: REVERSIÓN EPIGENÉTICA
CAPITULO 11: REORGANIZACIÓN METABÓLICA
CAPITULO 12: CAMBIOS EN EL MICROBIOMA
CAPÍTULO 13: ACTIVACIÓN DE CÉLULAS MADRE
CAPITULO 14: REDUCCIÓN DEL ESTRÉS OXIDATIVO
CAPITULO 15: AUTOANTICUERPOS "COMPETITIVOS"
CAPITULO 16: CAMBIOS EN LA EXPRESIÓN GÉNICA
CAPÍTULO 17: SINCRONIZACIÓN CIRCADIANA
CAPITULO 18: CAMBIOS EN EL METABOLISMO ENERGÉTICO
CAPITULO 19: "EFECTO PLACEBO"
CAPITULO 20: INFLUENCIA DE LA MICROBIOTA INTESTINAL
CAPITULO 21: ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO
CAPITULO 22: ESTIMULACIÓN DE LA AUTOFAGIA

PROLOGO

Este libro es un viaje inigualable a través de la complejidad y sofisticación de nuestro propio ser, desde la célula más humilde hasta la maquinaria más perfecta que es nuestro cuerpo.

Es como observar una sobresaliente creación, una magnánima obra de arte, en la que cada trazo y cada matiz se conjugan para crear un resultado impresionante.

Cada célula, cada tejido, cada órgano y cada sistema trabajan en perfecta armonía para mantenernos vivos y saludables, en un espectáculo de inteligencia y coordinación que nos deja maravillados.

Este libro nos muestra que somos mucho más que la suma de nuestras partes, que somos una creación única e irrepetible, dotada de una capacidad asombrosa para sanarnos a nosotros mismos, siempre y cuando las condiciones sean las adecuadas.

Descubrir esto, es similar a desenterrar un tesoro oculto, una verdad que ha estado allí todo el tiempo, pero que solo ahora estamos empezando a comprender y a valorar.

Pronto corroborarás que nuestras propias capacidades son verdaderamente asombrosas.

Prepárate para embarcarte en un viaje emocionante hacia la curación y el autodescubrimiento.

Este aporte que te hago con mucho afecto, es una herramienta valiosa que te ayudará a entender y apreciar la maravilla de ingeniería genética que eres.

Ah, y gracias por ser parte de esta aventura.

INTRODUCCIÓN

Antes que nada, te doy la más cálida bienvenida a esta lectura que espero sea de tu completo agrado.

Mi nombre es Tito Figueroa como ya lo sabrás lógicamente ù , y desde muy joven he sido un apasionado creyente de las inmensas capacidades de autosanación de nuestro cuerpo.

Mi historia personal al respecto la he escrito detalladamente en un libro que aún no he publicado, pero pronto te lo haré saber. Su título es: “Y Algunos Les Llaman Milagros.”

En virtud de ello, en este libro más bien me centraré en darte a conocer apenas una pequeña parte, de la inmensa cantidad de recursos potenciales de los que dispone nuestro excelso y magnífico organismo para catalizar lo que se conoce como:

¡Remisiones Espontáneas de Enfermedades!

Y claro, una vez que se entiende claramente este hecho, lo más lógico será buscar la manera “natural” de estimular estas respuestas auto reparadoras del propio cuerpo.

Porque no podemos olvidar que nuestro diseño original se encuentra en cada molécula de ADN que nos compone.

Desde el momento en que somos una sola célula, nuestro ADN comienza a trabajar incansablemente para construir un cuerpo y un cerebro que sean únicos y complejos.

Es como si nuestro ADN fuera un arquitecto y constructor supremo, diseñando y construyendo cada parte de nuestro cuerpo con una precisión asombrosa.

¡También podemos pensar que el arquitecto, ingeniero, y constructor supremo, es decir, DIOS, ¡Se encuentra en el ADN!

Lo cierto es que a medida que nuestro cuerpo se desarrolla y crece, nuestro ADN sigue trabajando detrás de escena para asegurarse de que todo esté en su lugar y funcione correctamente.

Son infinitos impulsos de inteligencia los que nos crearon (impulsos de inteligencia que permanecen en nosotros. En uno de mis posts de Instagram hago referencia al tema).

Así, somos una perfecta obra de ingeniería biológica extraordinaria, que comienza con una sola célula (conocida como cigoto), y se desarrolla en algo mucho más grande y complejo que lo que jamás podríamos haber imaginado.

¡A su vez, el ADN es como un conjunto de planos detallados que especifican la construcción y la función de cada parte del cuerpo!

Las células son como pequeñas fábricas que siguen estas instrucciones para producir los materiales necesarios para construir el cuerpo y mantenerlo funcionando correctamente.

Piensa que este maravilloso ADN es capaz de producir una variedad increíble de proteínas y enzimas, que son esenciales para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo.

Estas proteínas y enzimas son como herramientas y maquinarias que se utilizan para construirnos y sostenernos.

Cuando hay algún problema en la producción de estas herramientas, el cuerpo puede verse afectado, lo que puede llevar a enfermedades y trastornos.

Pero no podemos olvidar que el diseño y los planos originales de nuestra fabricación, siguen estando de forma inmanente y potencial.

Y parte de lo que quiero referir aquí, es precisamente algunas de las formas en las que estos impulsos de inteligencia, con las condiciones adecuadas, se pueden poner en marcha para restablecer el orden implicado.

¿Te das cuenta de por dónde voy?

El cuerpo humano es un sistema increíblemente complejo y sofisticado que se compone de billones de células que trabajan juntas en perfecta armonía.

Este asombroso organismo tiene una sabiduría innata para curarse a sí mismo, repito, siempre y cuando se le brinden las condiciones adecuadas para hacerlo.

Es decir, que el cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo, pero a veces no sabemos cómo hacer para que se active.

En este sentido, la medicina moderna nos ha enseñado a enfocarnos en la enfermedad, a tratar los síntomas y a buscar una cura externa para lo que nos aqueja.

No se centra en estimular a las propias capacidades innatas de auto curación…

¿Será porque esto no resultaría muy redituable?

No sé, cada uno que juzgue según sus propias investigaciones. En lo particular creo que lo tengo muy claro.

Ahora, dentro de la ciencia (la cual es muy amplia, solo que a nosotros nos llega una ínfima parte de esta generalmente filtrada por los intereses de la industria farmacéutica), se han hecho impresionantes descubrimientos a favor del innato potencial de repararnos biológicamente.

La epigenética, por ejemplo, es el estudio de cómo el ambiente y los factores emocionales pueden influir en la expresión génica y, por lo tanto, en la salud o enfermedad.

Esto significa que nuestros pensamientos, emociones, y percepciones influyen directamente en la biología del cuerpo, desde el nivel celular hasta el nivel de la organización del sistema (más adelante desarrollaremos mejor este tema).

En otras palabras, la mente y el cuerpo están conectados y trabajan juntos en una danza continua de interacciones bioquímicas.

Esto significa que la intención (así como cualquier tipo de pensamiento o emoción) se traduce en una equivalente bioquímica.

Las células del cuerpo están diseñadas para comunicarse entre sí y con el ambiente, utilizando una compleja red de señalización molecular que les permite adaptarse y responder a los cambios en el medio ambiente.

Estas señales bioquímicas son como un lenguaje que el cuerpo utiliza para coordinar la actividad de las células y regular la homeostasis del organismo.

Cuando el cuerpo está en equilibrio, sus sistemas funcionan en armonía, manteniendo la salud y la vitalidad.

Pero cuando experimentamos un estrés crónico, ya sea físico, emocional, o ambiental, las señales bioquímicas del cuerpo pueden desequilibrarse, dando lugar a la enfermedad λ .

La investigación al respecto ha demostrado que los eventos traumáticos y las experiencias emocionales negativas pueden tener efectos profundos en la biología del cuerpo, aumentando la inflamación, el estrés oxidativo y la supresión inmune.

Estos cambios pueden reducir la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo y aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades crónicas.

Por otro lado, se ha demostrado que las experiencias emocionales positivas y la percepción del entorno como seguro y protector pueden activar mecanismos biológicos que promueven la curación y la regeneración.

Cuando entremos en el capítulo en donde hablo de lo que aprendí con el doctor Ángel Escudero, lo desarrollaremos mejor (te lo prometo).

También se ha comprobado que la meditación, la visualización, y otras prácticas mentales y emocionales, pueden alterar la expresión génica y mejorar la función inmunológica y otras funciones corporales (en esto se basan los protocolos de uno de mis cursos).

Esto sugiere que la mente y el cuerpo son inseparables y que la salud óptima depende de la integración de los aspectos físicos, mentales y emocionales.

Pero volviendo a tocar el tema del ADN, te comparto unos datos muy interesantes, préstame atención…

No sé si conoces el trabajo del doctor Petrovich Garaiev, y Wladimir Poponin.

¡Ellos son pioneros en La Teoría de la Genética de Ondas del Lenguaje!

Un estudio de larga data (décadas de años de investigación), y absolutamente fascinante.

Esta teoría ha sido objeto de estudio por muchos investigadores.

Esta plantea la posibilidad de que el ADN humano pueda ser modificado mediante palabras y frecuencias. Es decir, que existiría una clara relación entre la consciencia y el comportamiento del ADN…

¿Te imaginas por un momento lo que esto puede significar?

Para entender mejor esta teoría, es necesario conocer algunos conceptos previos que respaldan la idea de que el lenguaje y las frecuencias pueden influir en la estructura y función del ADN.

Una referencia son los experimentos del Dr. Masaru Emoto, quien expuso agua a diferentes palabras y frecuencias, y observó cómo esto afectaba la estructura molecular del agua.

Según su investigación, las palabras y frecuencias positivas generaban hermosas y armoniosas estructuras moleculares, mientras que las palabras y frecuencias negativas generaban estructuras moleculares distorsionadas y desequilibradas.

Este experimento sugiere que el lenguaje y las frecuencias pueden influir en la estructura molecular de una sustancia, lo que lleva a la posibilidad de que puedan influir en la estructura molecular del ADN.

¿Notas lo interesante y revelador?

Otro estudio es el realizado por el Dr. Glen Rein, quien expuso células humanas a palabras y frecuencias específicas, y observó cómo esto afectaba la expresión génica.

Los resultados mostraron que las células expuestas a palabras y frecuencias positivas aumentaban la expresión de genes relacionados *con la curación y la regeneración*, mientras que las células expuestas a palabras y frecuencias negativas disminuían la expresión de estos genes.

¡Para mí, esto es más que contundente!

¿Y tú que piensas?

Esto sugiere que el lenguaje y las frecuencias pueden influir en la expresión génica de las células humanas, lo que podría tener implicaciones importantes en la terapia génica y en la salud en general.

Otra referencia interesante es el concepto de “ADN basura.”

Antes se creía que gran parte del ADN humano no tenía una función biológica específica y era considerado como “basura” genética.

Sin embargo, estudios más recientes han demostrado que gran parte del llamado “ADN basura” en realidad tiene una función ultra importante en la regulación génica y la expresión.

Esto demuestra la complejidad del ADN y la necesidad de seguir explorando su función y potencial en la modificación y reparación del ADN.

La teoría de la genética de ondas del lenguaje también plantea que las moléculas de ADN son antenas y que las proteínas contienen átomos de metales que son antenas orientadas espacialmente.

Estas antenas están recibiendo información cósmica que podría influir en la estructura y función del ADN.

Además, esta teoría sugiere que el ADN puede funcionar como un láser y que nuestro aparato genético emana luz en un espectro de onda diferente.

Considera que esto significa que es posible establecer una comunicación consciente con el ADN y modificarlo mediante palabras y frecuencias.

Un ejemplo anecdótico interesante es el caso de una mujer que participó en un estudio de terapia génica en la Universidad de California en San Francisco.

Esta mujer tenía un gen defectuoso que le causaba una enfermedad rara y potencialmente mortal.

Los investigadores utilizaron una técnica de edición genética para corregir el gen defectuoso, pero, además, también expusieron las células de la paciente a frecuencias específicas para influir en la expresión génica.

Los resultados mostraron que la terapia génica combinada con la exposición a frecuencias específicas tuvo un efecto positivo en la curación de la paciente.

Este caso ilustra cómo el lenguaje y las frecuencias pueden ser utilizados en combinación con la terapia génica para mejorar la salud y el bienestar de los pacientes.

Pero aún hay más…

Otro ejemplo muy curioso es el estudio realizado por el Dr. Fritz-Albert Popp, quien descubrió que las células vivas emiten luz de manera constante en un espectro de onda diferente al de la luz visible.

Este fenómeno es conocido como bioluminiscencia celular y sugiere que nuestras células están constantemente emitiendo y recibiendo información en forma de luz y frecuencias.

El descubrimiento respalda la idea de que el ADN humano puede ser modificado mediante palabras y frecuencias, ya que sugiere que nuestras células están constantemente interactuando con el entorno a través de la luz y las frecuencias.

Resumiendo, un poco todo lo dicho hasta ahora, la teoría de la genética de ondas del lenguaje sugiere que el ADN humano puede ser modificado mediante palabras y frecuencias.

¡Las células del cuerpo humano están influenciadas por el entorno en el que se encuentran, incluyendo las palabras y emociones que se experimentan!

Imagínate por un momento el alcance que esta premisa tiene, y el inmenso poder que puede estar en nuestras manos a partir de nuestra consciencia y voluntad.

¿Eres capaz de divisarlo?

Sé que de buenas a primera esta información puede sonar “muy bonita para ser verdad.”

Pero te invito a que sigas leyendo, porque en los próximos capítulos iré compartiéndote precisamente muchas de las formas naturales, en las que el cuerpo ha logrado repararse a sí mismo, independientemente del sistema de creencias militado de mucha gente.

Y cuando digo “mucha gente”, también me refiero al criterio de muchos médicos robotizados que no quieren ver más allá del determinismo genético y el materialismo científico λ .

Se empeñan en ver al cuerpo como una máquina inerte, tal como si fuera algo mecánico, excluyendo de la ecuación de la sanación a los aspectos más sutiles de la consciencia.

Olvidándose de que gracias a la física cuántica (y de que somos seres cuánticos) y su comprensión, ha permitido la creación de herramientas más precisas y efectivas para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades de la talla de:

Resonancia magnética (MRI)

El principio fundamental detrás de la resonancia magnética es la interacción entre los átomos y los campos magnéticos, lo que tiene su base en la física cuántica.

La resonancia magnética (MRI) es como un baile cuántico de átomos dentro de nuestro cuerpo.

Cuando se aplica un campo magnético y una señal de radiofrecuencia, los núcleos de hidrógeno en nuestros tejidos y órganos comienzan a bailar en sintonía, como si fueran un coro en una sala de conciertos.

Esta danza cuántica es una especie de diálogo entre los núcleos y la máquina de MRI, y así permite obtener imágenes detalladas de nuestro interior.

¡Es como si estuviéramos escuchando una canción, y cada nota fuera interpretada por un núcleo de hidrógeno en nuestro cuerpo!

A medida que los núcleos bailan en sincronía, generan una señal que es recogida por la máquina, que la traduce en una imagen detallada de nuestros tejidos y órganos.

Terapia fotodinámica (PDT)

La sustancia fotosensibilizante se activa mediante la exposición a la luz, y esta interacción entre la luz y la sustancia tiene su base en la física cuántica.

En este caso es como un baile entre la luz y la sustancia fotosensibilizante en nuestro cuerpo.

Microscopía de fluorescencia

La microscopía de fluorescencia utiliza una sustancia fluorescente para marcar estructuras y células específicas en el cuerpo, lo que permite visualizar y estudiar estas estructuras en detalle.

Vendría a ser como un destello de luz en la oscuridad que nos permite ver las estructuras y células específicas en nuestro cuerpo.

Imagínate usando un lápiz mágico para marcar las áreas de interés en una imagen, y luego iluminándolas con una luz especial para que resalten.

Esta sustancia fluorescente actúa como una luz guía que nos lleva a través de la complejidad de nuestro cuerpo, permitiéndonos estudiar y visualizar estas estructuras en detalle.

¡El principio fundamental detrás de la fluorescencia también se basa en la física cuántica!

¿Te das cuenta del aspecto sutil y hasta místico pese a que es ciencia pura y dura?

¡Por eso soy de los que piensa que la física cuántica nos acerca más y más a la espiritualidad y a la dimensión más sutil de la existencia!

Otro invento científico súper fascinante y basado en que somos cuánticos es la Espectroscopía de resonancia magnética nuclear (NMR).

Para entenderla mejor, piensa en un detective que utiliza un radar para analizar y estudiar la composición de un objeto.

En este caso, los núcleos atómicos actúan como las huellas dactilares de los tejidos biológicos, y los campos magnéticos son la herramienta que permite leer estas huellas.

Es como explorar un mapa secreto del cuerpo humano, en el que cada marca y cada señal es una pista que nos lleva a entender mejor la estructura y composición de nuestros tejidos.

Esta técnica es una herramienta valiosa que permite a los especialistas descubrir secretos ocultos en nuestro propio cuerpo y avanzar en el conocimiento de la física cuántica aplicada a la biología.

Y claro, no voy a seguir ahondando en este tema, porque lo mismo podríamos decir de la Tomografía por Emisión de Positrones (PET), y muchas otras invenciones cada una más impresionante que la otra.

Realmente solo quería darte unas pinceladas que unen ese efecto místico que somos como materia prima, con los principios de la física cuántica, y que gracias a científicos con la mentalidad abierta se ha podido avanzar con pasos agigantados.

Porque de haber sido por los rígidos y fanáticos cuasi religiosos de la ciencia (que los hay, y muchos), hubiera sido imposible.

Ahora dime ¿Crees que hubiera sido posible inventar algo así desde los postulados de la física de Newton?

¡No, irrefutablemente no!

La física newtoniana se enfoca en el estudio de objetos macroscópicos y no tiene en cuenta los efectos cuánticos que ocurren a nivel subatómico.

Por lo tanto, no se puede utilizar para describir los fenómenos que ocurren en el nivel molecular y atómico necesarios para la creación de tecnologías médicas avanzadas como las que he mencionado.

La física cuántica, por otro lado, se enfoca en el estudio de las partículas subatómicas y sus interacciones, lo que ha permitido un mayor entendimiento de los procesos moleculares y atómicos que ocurren en el cuerpo humano.

¡Nosotros somos seres cuánticos, y los médicos deben asumirlo!

Y si, somos seres cuánticos, porque los átomos que conforman nuestro cuerpo están gobernados por las leyes de la física cuántica.

Nuestros muchos procesos biológicos y químicos en nuestro cuerpo están mediados por procesos cuánticos.

¡Y en base a esta realidad, somos mucho más poderosos que lo podemos imaginar!

¿Estás de acuerdo conmigo?

¡Supongo que sí, porque de lo contrario no hubieras optado por leer este libro!

Así que procedo a invitarte a leer el primer capítulo.

CAPÍTULO 1:

NUESTRA MÁS PODEROSA ALIADA

Si vamos a hablar de las distintas maneras en las que el cuerpo es capaz de lograr remisiones espontáneas de enfermedades, comencemos por la más común pero ampliamente poderosa:

La Inmunidad Natural (la gran olvidada en tiempos de pandemia por cierto ƛ . ¿Y por qué lo digo? Porque de haberse realizado campañas de concientización para optimizarla en vez llenarnos de psico terror y pánico, algo que la suprime terriblemente, nos hubiera ido mejor).

Bueno, pero vamos a centrarnos en el aquí y en el ahora…

A la inmunidad Natural podríamos definirla como la capacidad del cuerpo para reconocer y combatir los patógenos, así como sustancias extrañas que pueden causar enfermedades.

Nuestro cuerpo tiene una serie de barreras físicas y químicas que nos protegen de las infecciones, como la piel, el sistema respiratorio y el sistema digestivo entre otras por supuesto.

Además, nuestro sistema inmunitario innato está diseñado para detectar y destruir los microorganismos patógenos que ingresan a nuestro cuerpo.

El proceso de inmunidad natural comienza con la identificación y eliminación de los microorganismos y estas sustancias extrañas que pueden causar enfermedades.

Nuestro organismo tiene una serie de barreras físicas y químicas que nos protegen de las infecciones, como la piel, que actúa como una barrera física para evitar la entrada de patógenos al cuerpo.

Adicionalmente, nuestro sistema respiratorio y el sistema digestivo también actúan como barreras, filtrando y eliminando los patógenos y sustancias dañinas.

Cuando los patógenos logran pasar estas barreras, nuestro sistema inmunológico innato entra en acción. Este sistema está diseñado para detectar y destruir los patógenos que ingresan a nuestro cuerpo.

Los componentes clave del sistema inmunológico innato son las células fagocíticas, como los macrófagos, que son responsables de engullir y destruir los patógenos, y las células asesinas naturales, que son capaces de destruir las células infectadas por virus y algunas células cancerosas.

El sistema inmunológico innato también produce citoquinas, que son moléculas de señalización que ayudan a coordinar la respuesta inmunológica del cuerpo.

Estas citoquinas pueden reclutar otras células del sistema inmunológico para ayudar a combatir

las infecciones y activar la respuesta inflamatoria, que ayuda a aislar y destruir los patógenos (es un proceso realmente fascinante coordinado con exquisitos impulsos de inteligencia).

Las citoquinas, te decía, son moléculas de señalización que se producen en el sistema inmunológico innato y que juegan un papel clave en la coordinación de la respuesta inmunológica del cuerpo.

Estas moléculas pueden ser producidas por diferentes tipos de células, como los macrófagos, las células dendríticas y los linfocitos.

Las citoquinas son esenciales para la comunicación entre las células del sistema inmunológico, y ayudan a coordinar la respuesta inmunológica del cuerpo. Por ejemplo, cuando un patógeno entra en el cuerpo, las células fagocíticas, como los macrófagos, engullen y destruyen el patógeno. A medida que las células fagocíticas destruyen el patógeno, también liberan citoquinas.

Estas citoquinas pueden actuar como señales para otras células del sistema inmune, atrayéndolas hacia el sitio de la infección y activando la respuesta inflamatoria del cuerpo.

¡La respuesta inflamatoria es una parte importante de la respuesta inmunológica del cuerpo, y ayuda a aislar y destruir los patógenos!

Esta es la razón por la que a veces me preocupa ver a las personas comprando de inmediato antiinflamatorios, desconociendo que este proceso es no solo natural sino imprescindible para recuperar la salud.

Sin embargo, muchas personas confunden la inflamación con enfermedad, y ante el primer signo inflamatorio corren a la farmacia a comprar medicamentos que aparte de generar daños sistémicos (conocidos como efectos secundarios), también estresan a nuestro propio sistema de defensas, ya que muchas de estas sustancias resultan desconocidas para el diseño genético de nuestra infraestructura biológica.

Pero, en fin, no me quiero desviar del tema principal…

Además de su papel en la coordinación de la respuesta inmunológica del cuerpo, las citoquinas también pueden tener otros efectos en el cuerpo, como la regulación del crecimiento celular, la diferenciación celular y la apoptosis (muerte celular programada).

Un ejemplo de esto sería la capacidad innata del propio organismo para eliminar las células tumorales por medio de los linfocitos NK (poderosas células asesinas naturales).

En mi “Diplomado Online Coeficiencia Inmunológica” mostramos varios videos captados por microscopio en donde se puede evidenciar la manera como el propio sistema inmune es capaz de eliminar tumores.

Los linfocitos NK son un ejemplo de células del sistema inmunológico que producen citoquinas y juegan un papel clave en la eliminación de células tumorales.

Los linfocitos NK son capaces de detectar y destruir células anormales, incluyendo células

tumorales, sin necesidad de un proceso de activación específico.

Cuando los linfocitos NK llegan a un tumor, consiguen rodearlo y producir citoquinas, como la interferón-gamma y la interleucina-2, que pueden activar la respuesta inflamatoria y estimular la apoptosis o muerte celular programada en las células tumorales.

Además, los linfocitos NK también pueden activar a otras células del sistema inmunológico para que ayuden en la eliminación de las células tumorales.

Esta capacidad del sistema inmunológico innato para reconocer y destruir las células anormales es una parte importante de la respuesta inmunológica del cuerpo y puede ser esencial para prevenir el desarrollo de ciertos tipos de cáncer.

Tito, y si esto es así ¿por qué las personas desarrollamos cáncer?

Muy buena pregunta, así que presta mucha atención a la respuesta…

Pese a que nuestro cuerpo tiene ese inmenso potencial de destruir células tumorales, muchas veces estas mismas células tumorales logran desarrollar mecanismos para evadir la respuesta inmunológica del cuerpo, lo que puede llevar a la progresión del cáncer lamentablemente.

A esto habría que agregarle el simple hecho de que el sistema inmunitario es muy susceptible, y puede bajo ciertas condiciones, debilitarse o incluso suprimirse por distintas razones que exploraremos también más adelante.

Por lo tanto, bien sea porque las células tumorales han conseguido pasar desapercibidas, o porque el sistema de defensas está débil, se hace imperante y necesario poner en marcha este proceso antes descrito por mecanismos epigenéticos (los cuales se aprenden en mi curso Coeficiencia Inmunológica).

¡Cabe destacar que gracias a estos protocolos que estimulan mecanismos epigenéticos, contamos con varios testimonios de remisiones espontáneas de cáncer!

Personas que lograron producir o estimular este tipo de respuesta en su cuerpo de manera intencionada, por lo que en muchos casos no requirieron ni cirugía, ni de los tratamientos agresivos convencionales de la oncología.

Por cierto, más adelante entraremos en el tema de la Epigenética y las fascinantes implicaciones con las remisiones espontáneas.

Una anécdota interesante sobre la inmunidad natural es la historia del rey Mitrídates VI del Ponto, quien se convirtió en un experto en venenos y desarrolló una inmunidad natural contra ellos.

Según se cuenta, Mitrídates tomaba pequeñas cantidades de veneno cada día para fortalecer su sistema inmunológico, y llegó un momento en que podía consumir grandes cantidades sin que nada le ocurriese (esto se llama inteligencia inmunitaria, y prácticamente se podría decir que el rey generó de manera endógena sus propios antídotos).

Obviamente esta práctica no es recomendable, pero sí que demuestra la capacidad del cuerpo para adaptarse y protegerse de sustancias dañinas.

¿Te das cuenta de lo interesante en este punto?

Una cita importante sobre la inmunidad natural proviene del Dr. Mark Hyman, quien dijo:

“La inmunidad natural es la forma más poderosa de prevenir la enfermedad.”

Esto destaca la importancia de mantener un estilo de vida saludable y fortalecer nuestro sistema inmunológico natural para prevenir enfermedades definitivamente.

De hecho, para el momento en que escribo estas líneas, en el mundo se ha desarrollado una pandemia (aunque para poder clasificarla así, se cambió hace pocos años la definición de lo que es pandemia. La nueva definición me resulta poco convincente y más bien me parece “acomodaticia”).

Más lo que quiero destacar es que mientras muchas personas han perecido, otros han pasado la misma como si de una simple gripe se tratara.

¿Y en estos casos que es lo que hace la diferencia?

Evidente y contundentemente la inmunidad natural de cada uno. Por eso nunca entenderé la razón la que esta última es la gran olvidada tanto en los medios de comunicación como de parte de las autoridades sanitarias.

Hablan de mascarillas, geles protectores, hasta de guantes al principio, y mucho psico terror (el cual es contradictoriamente inmunosupresor), pero nadie habla de la importancia de lograr un sistema inmune fuerte y optimizado, el cual ha demostrado en millones de casos se nuestro mejor aliado.

De tal modo que, para diferenciarme, te dejo por acá algunas recomendaciones muy básicas pero esenciales para mejorar nuestra condición inmunitaria:

Mantener una dieta saludable y equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras y proteínas magras.

Eliminar la ingesta de alimentos procesados, industrializados, cargados de azúcar en todas sus formas (la glucosa compite por absorción en el cuerpo con la vitamina C, y esta es imprescindible para fortalecer el sistema inmune. Por lo tanto, no es buena idea subir mucho nuestros niveles de glucosa cotidianamente).

Dejar de consumir gaseosas, grasas trans, harinas refinadas, comida chatarra…

Hacer ejercicio regularmente para fortalecer nuestro sistema cardiovascular y mejorar la circulación sanguínea.

Dormir lo suficiente para permitir que nuestro cuerpo se recupere y regenere adecuadamente.

Reducir el estrés a través de técnicas como la meditación, el yoga y la respiración profunda.

Evitar el consumo de alcohol y tabaco, ya que pueden dañar el sistema inmunológico, entre otros.

Tomando en cuenta lo anterior, te comparto algunos ejemplos de situaciones que nuestra inmunidad natural podría corregir siempre y cuando contemos con las condiciones necesarias a nivel inmunitario:

Resfriado común: un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a eliminar el resfriado común, así como reducir la duración y gravedad de los síntomas.

Gripe

Un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a superar la gripe y reducir la duración y gravedad de los síntomas (como ha sucedido con el Covid 19, solo que nos hablan de aquellos que han colapsado, más el número de personas que lo han superado sin mayores problemas es infinitamente mayor).

Infecciones del tracto urinario

Una inmunidad natural fuerte puede ayudar a prevenir o corregir las infecciones del tracto urinario y reducir la frecuencia y gravedad de los síntomas.

Infecciones por hongos

Un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a prevenir o controlar las infecciones por hongos, lo mismo reducir la frecuencia y gravedad de los síntomas.

Infecciones respiratorias

Un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a prevenir o resolver las infecciones respiratorias reduciendo además la duración y gravedad de los síntomas.

Alergias

Una inmunidad natural fuerte puede ayudar a prevenir las alergias y reducir la frecuencia y gravedad de los síntomas.

Cáncer

Un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer e incluso, tal como lo describí más arriba, conseguir remisiones espontáneas. Obvio que siempre hablo en un sentido potencial.

“Aquí no se dice en ningún momento que no debas ir al médico, es obvio que hay que hacerlo. Pero se trata de poner en marcha estos mecanismos naturales en la medida de lo posible (involucrarte en tu sanación desde el campo más sutil de la consciencia).

Enfermedades autoinmunitarias

El sistema inmunológico fuerte puede ayudar a prevenir y controlar las enfermedades autoinmunitarias al regular la respuesta inmunológica del cuerpo.

Enfermedades cardiovasculares

También un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares al reducir la inflamación y proteger los vasos sanguíneos.

Enfermedades neurodegenerativas

Obvio que un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a prevenir las enfermedades neurodegenerativas al proteger las células del cerebro y reducir la inflamación.

En fin, es todo esto y mucho más. Pero pasemos a otro capítulo para seguir maravillándonos de las enormes capacidades de las que disponemos, y de la que poco nos hablan.

CAPITULO 2:

REGENERACIÓN CELULAR

El cuerpo tiene la capacidad de regenerar células y tejidos dañados. Si el cuerpo es capaz de regenerar un área dañada del cuerpo, esto puede resultar en una remisión espontánea ¡Punto!

Reconozcámoslo… Nuestro organismo es una máquina increíblemente compleja y eficiente. Una de las muchas habilidades asombrosas que tiene es la capacidad de regenerar células y tejidos dañados.

Esto significa que, en algunos casos, el cuerpo puede reparar áreas dañadas de forma natural y restaurar la función normal de un tejido o órgano.

Existen diferentes tipos de regeneración celular, como la regeneración epitelial, la regeneración hepática y la regeneración cardíaca, entre otros.

Cada tipo de regeneración implica diferentes células y procesos, pero todos comparten la capacidad de reemplazar las células dañadas o muertas con células nuevas y funcionales.

¡Un ejemplo de regeneración celular es la capacidad del hígado para regenerarse a sí mismo!

¿Lo sabias, no?

El hígado es un órgano vital que realiza muchas funciones importantes en el cuerpo, como descomponer y procesar nutrientes, filtrar toxinas y producir bilis.

Si una persona sufre una lesión en el hígado, como una cirugía o una infección viral, las células del hígado pueden multiplicarse y reemplazar las células dañadas o muertas.

En algunos casos, el hígado puede incluso recuperar completamente su tamaño y función normal después de una lesión grave.

¡Otro ejemplo y más evidente es la regeneración de la piel!

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y protege al cuerpo de los daños externos.

Si una persona sufre una lesión en la piel, como una quemadura o un corte profundo, las células de la piel pueden comenzar a multiplicarse y reemplazar las células dañadas.

A medida que las células nuevas se acumulan, la piel se cura y puede volver a su apariencia y función normal.

Una cita interesante relacionada con la regeneración celular es de la Dra. Deepak Srivastava, presidente de la Sociedad Internacional de Investigación de Células Madre:

“La regeneración es una característica crítica de la vida. Si pudiéramos entender y controlar

los procesos que conducen a la regeneración, podríamos desbloquear el potencial para tratar enfermedades y lesiones que actualmente no tienen cura."

Este enunciado es tan importante que te voy a pedir que lo vuelvas a leer de modo que lo integres más profundamente:

"La regeneración es una característica crítica de la vida. Si pudiéramos entender y controlar los procesos que conducen a la regeneración, podríamos desbloquear el potencial para tratar enfermedades y lesiones que actualmente no tienen cura."

No sé si logras captar la profunda dimensionalidad de estas palabras, pero para mí son el punto de partida de muchas remisiones espontáneas.

En mi curso Coeficiencia Inmunológica hacemos mucho énfasis en poner de nuestra parte para conseguir desbloquear esta capacidad.

¿Sabías que existen animales que pueden regenerar partes e incluso miembros perdidos?

Seguramente si, desde una lagartija que pierde su cola y hasta la regenera, hasta la famosa salamandra que es capaz de regenerar una pata perfecta y funcional.

Lo que probablemente no sabias es que muchos de los genes maestros que ponen en marcha este proceso regenerativo en los animales, también los poseemos nosotros, solo que potencialmente dormidos y sin expresarse en muchos casos (en otros si como en el caso del hígado que te mencionaba).

¡Y aquí entra nuevamente la Epigenética!

Es decir, si por mecanismos genéticos de origen no se expresan ¿Qué pasaría si lográsemos estimular la expresión de estos genes por medio de mecanismos epigenéticos?

Solo estoy permitiéndome ir más allá del razonamiento limitado, así que como diría mi buen amigo y admirado el Dr. Ángel Escudero en su refinado castellano:

"Permitidme Soñar."

Eso sí, debo decir que, a pesar de estos límites, la regeneración celular sigue siendo un campo de investigación emocionante en la medicina y la ciencia.

Los científicos están investigando nuevas formas de estimular la regeneración celular en diferentes partes del cuerpo y están explorando cómo las células madre y la ingeniería de tejidos pueden ayudar a mejorar la regeneración celular.

En estos casos hago llegar mi mayor dosis de admiración por los científicos implicados en estas profundas investigaciones.

Lamentablemente, muchos de estos científicos logran hallazgos importantes, pero están obligados a guardar estricta confidencialidad de los resultados, por contrato con quienes les han

financiado las investigaciones.

El problema de esto deriva en que, si un descubrimiento de esta magnitud no resultase rentable por ejemplo para la industria farmacéutica, lo más seguro es que se engavete por años y décadas, hasta que esta última logre encontrar las formas de monetizar tales hallazgos (Lo siento, pero es la verdad y hay que decirla).

Pero volvamos al tema que nos ocupa (lo confieso, a veces soy medio conspiranoico).

Si Tito, entiendo todo lo anterior, pero técnicamente como se realiza un proceso regenerativo en el cuerpo, es necesario la activación de células madre, ¿o no siempre es el caso?

La regeneración celular implica diferentes procesos dependiendo del tipo de tejido o célula que se esté regenerando.

En algunos casos, la regeneración celular puede ocurrir sin la intervención de células madre, mientras que, en otros, las células madre son esenciales para la regeneración.

Hablando de células madre, estas son un tipo especial de célula que tiene la capacidad de convertirse en diferentes tipos de células en el cuerpo.

¿No te parece esta capacidad una maravilla que de ponerse en marcha podría solucionar muchas afectaciones?

En el caso de la regeneración celular, las células madre pueden dividirse y diferenciarse en las células necesarias para reemplazar las células dañadas o muertas.

En algunos tejidos, como el hígado y la piel, las células madre endógenas (es decir, las células madre que ya están presentes en el tejido) son capaces de dividirse y diferenciarse para regenerar las células dañadas.

En otros tejidos, como el músculo cardíaco, las células madre endógenas no son suficientes para regenerar el tejido dañado, y se requiere la intervención de células madre exógenas…

La terapia con células madre se ha utilizado para tratar una variedad de enfermedades y lesiones, como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer y las lesiones de la médula espinal, en las que la regeneración celular natural es insuficiente para restaurar la función normal.

En estos casos, se pueden utilizar células madre exógenas para estimular la regeneración celular y promover la reparación del tejido dañado.

Esto es gracias a la ciencia por supuesto, pero reitero mi posición…

¿Y qué tal si lográsemos una multiplicación de las células madre endógenas por medio de protocolos epigenéticos, a partir de impulsos de pensamiento?

La psiconeuroinmunología nos dice que somos capaces de influir en el comportamiento de todas

nuestras células, y esto incluye a nuestras células madre.

Esto es así porque cada pensamiento desencadena químicos (como neurotransmisores, neuropéptidos, etc.) Que pueden llegar a las células e interactuar con el material genético.

Si estos pensamientos llevan una intención clara y concisa, esta se traduce en la bioquímica equivalente la cual llegará a las células, y estas la recibirán en sus depósitos neuropeptídicos por ejemplo.

Además, la epigenética nos dice que podemos influenciar en nuestro ADN a modo de que este exprese genes cuyas proteínas pongan en marcha procesos de reparación, corrección, sanación, regeneración y mucho más.

¿Quién dice que no podemos conseguir con el protocolo adecuado, desencadenar una mitosis celular en nuestras células madre?

¿Y si somos nosotros por medio de impulsos de pensamiento intencionados los que conseguimos que células madre exógenas se trasladen al tejido afectado?

Ahora, no siempre se requiere de la presencia de células madre para conseguir una regeneración.

En decir, si bien las células madre son importantes en la regeneración celular, no siempre son esenciales.

La capacidad de regeneración de un tejido depende del tipo de células presentes en ese tejido y de la extensión del daño.

La regeneración celular natural puede ser suficiente en algunos casos, pero en otros, se puede requerir la intervención de células madre exógenas para estimular la regeneración celular y promover la curación.

Dijo una vez el Dr. Deepak Chopra:

“La regeneración celular es una propiedad universal de todos los organismos vivos. Este proceso de renovación y reparación es esencial para la vida y la salud, y la comprensión de cómo funciona puede proporcionar una visión profunda sobre cómo podemos mantener la juventud y la vitalidad del cuerpo humano.”

También una vez leí que el doctor Michael Levin decía que el proceso de regeneración es el proceso biológico más complejo que conocemos (Es que es realmente fascinante).

Sin lugar a duda que estas citas destacan la complejidad del proceso de regeneración celular, y cómo entenderlo puede conducir a soluciones para los grandes problemas médicos de nuestra época.

También enfatizan la capacidad innata del cuerpo para regenerarse y la importancia de aprender a aprovechar esta capacidad para tratar enfermedades y lesiones.

¿Y tú qué piensas al respecto, eres de los que intenta ver más allá o te con formas con los paradigmas imperantes?

¡No sé, pero algo me dice que si estas leyendo este libro es porque estamos en el mismo bando!

¿Te parece si seguimos al próximo capitulo?

CAPÍTULO 3:

TERAPIA GÉNICA NATURAL

¿Sabías que el cuerpo potencialmente podría bajo ciertas condiciones producir su propia terapia génica natural?

La terapia génica natural se refiere a la capacidad del cuerpo para corregir mutaciones genéticas de manera espontánea.

Entendamos que algunas enfermedades genéticas son causadas por mutaciones en el ADN que resultan en una proteína anormal que puede provocar una enfermedad.

En algunos casos, el cuerpo puede corregir estas mutaciones de manera natural, lo que puede resultar en una remisión espontánea.

El cuerpo tiene mecanismos de reparación de ADN que pueden corregir mutaciones genéticas en las células.

Estos mecanismos incluyen la reparación por escisión de nucleótidos, la reparación por recombinación homóloga y la reparación por unión de extremos no homólogos.

En algunos casos, estas reparaciones pueden ser suficientes para corregir la mutación y restaurar la función normal de la proteína.

Sin embargo, la capacidad del cuerpo para corregir mutaciones genéticas varía de persona a persona y de enfermedad a enfermedad.

Nuevamente entramos en territorio de la Psiconeuroinmunología y Epigenética si queremos involucrarnos protagónicamente en un desafío de esta magnitud.

Lo bueno es que, si ha sucedido, aunque fuere en un ser humano (y por supuesto ha sucedido en muchos seres humanos a lo largo de la historia de la humanidad), potencialmente puede suceder en ti o en mi.

¿No lo crees así? ¡Yo también!

Es ostensible que aquí estamos hablando en términos de potencialidad implícitos en nuestro diseño genético el cual es excelso y magnánimo.

De tal modo que, si de efectos potenciales hablamos, gracias a correcciones genéticas naturales, el cuerpo podría por solo citar unos ejemplos, sanar de:

Anemia de células falciformes

Una mutación que afecta a la forma de los glóbulos rojos, puede ser corregida por una mutación que hace que los glóbulos rojos sean más resistentes.

Hemofilia

Una afección en la capacidad del cuerpo para producir ciertas proteínas de coagulación sanguínea, podría ser corregida mediante una mutación que aumente la producción de estas proteínas.

Fibrosis quística

Aquí, una mutación que afecta la producción de una proteína que ayuda a transportar cloruro fuera de las células, podría ser corregida mediante una mutación que aumente la producción de esta proteína.

Diabetes

Piensa que una mutación que afecta la producción de insulina, podría ser corregida mediante una mutación que aumente la producción de esta hormona.

Distonía

Es ostensible que una mutación que afecta a la forma en que el cuerpo controla el movimiento, podría ser corregida mediante una mutación que mejore la función del sistema nervioso.

Enfermedad de Huntington

Una mutación que afecta a las células nerviosas en el cerebro, podría ser corregida mediante una mutación que mejore la función de estas células.

Esquizofrenia

En este caso, una mutación que afecta a la forma en que el cerebro procesa la información, podría ser corregida mediante una mutación que mejore la función de las células nerviosas.

Distrofia muscular

Una mutación que afecta a la producción de una proteína que ayuda a mantener la integridad del tejido muscular, podría ser corregida mediante una mutación que aumente la producción de esta proteína.

Todo esto y mucho más (realmente me he quedado corto) podría corregirse gracias a mutaciones génicas (no olvidemos que la expresión de los genes controla todo en nuestro organismo).

Naturalmente que todo esto es potencial, no obstante, desde mi humilde criterio, y tomando en cuenta lo que he podido comprobar con mis propios ojos, es muy posible estimular expresiones genéticas mediante protocolos y mecanismos epigenéticos.

Ahora sí, vámonos al capítulo 4 que se te va a encantar.

CAPITULO 4:

CAMBIOS HORMONALES

En este capítulo vamos a hablar sobre las remisiones espontáneas por causas hormonales.

Es impresionante cómo nuestros cuerpos están interconectados y cómo los cambios hormonales pueden influir en la salud de nuestro sistema inmunológico.

Las enfermedades autoinmunitarias, como la artritis reumatoide y el lupus entre muchas otras, ocurren cuando el sistema inmunológico ataca por error a las células sanas del cuerpo.

Esto puede causar dolor, inflamación y daño en los tejidos del cuerpo.

¿Pero, sabías que los cambios hormonales pueden influir en la actividad de nuestro sistema inmunológico y, por lo tanto, en la gravedad de la enfermedad?

Los cambios hormonales son normales en la vida de cualquier persona, pero son especialmente comunes en las mujeres durante el embarazo, la menopausia y el ciclo menstrual.

Estos cambios hormonales pueden causar que las células del sistema inmunológico se comporten de manera diferente a lo normal, y esto puede llevar a una remisión espontánea de la enfermedad autoinmunitaria.

¡Por ejemplo, durante el embarazo, los niveles de estrógeno y progesterona aumentan significativamente!

Estas hormonas pueden actuar como inmunosupresores, lo que significa que disminuyen la actividad del sistema inmunológico.

Esto puede variar los signos de la enfermedad en las mujeres que sufren de enfermedades autoinmunitarias, ya que disminuye la respuesta inmunitaria anormal (durante un tiempo) y puede llevar a una remisión espontánea.

¡Lo mismo ocurre durante la menopausia!

A medida que los niveles de estrógeno disminuyen, también lo hace la actividad del sistema inmunológico.

Esto puede resultar en una disminución de la actividad de la enfermedad autoinmunitaria y una remisión espontánea.

También hay evidencia de que los cambios hormonales durante el ciclo menstrual pueden influir en la actividad de la enfermedad autoinmunitaria.

Durante ciertas fases del ciclo menstrual, los niveles de estrógeno y progesterona fluctúan, y esto puede afectar la actividad del sistema inmunológico y la gravedad de la enfermedad.

Imagina que las hormonas son como las señales de tráfico en una intersección.

Cuando todas las señales funcionan adecuadamente, el tráfico fluye sin problemas y todo está en armonía.

Pero si una señal está dañada o no funciona correctamente, puede haber un caos en la intersección, lo que resulta en un tráfico lento o incluso un accidente ƛ .

De manera similar, las hormonas en nuestro cuerpo son como señales que indican a las células cómo comportarse y cómo interactuar con otras células.

Si todas las hormonas están equilibradas y funcionan correctamente, nuestro cuerpo funciona sin problemas y todo está en armonía.

¡Pero si hay un desequilibrio hormonal, puede haber un caos en el cuerpo, lo que resulta en una variedad de problemas de salud!

Por ejemplo, tal como te decía, cuando una persona experimenta cambios hormonales durante la pubertad, el embarazo o la menopausia, puede haber un desequilibrio hormonal temporal.

Esto puede causar síntomas como cambios de humor, cambios en la piel, cambios en el peso y cambios en el sueño.

Sin embargo, una vez que el cuerpo se ajusta a estos cambios, el equilibrio hormonal se restablece y los síntomas desaparecen.

En algunos casos, un desequilibrio hormonal prolongado puede contribuir a la aparición de ciertas enfermedades.

Pero, si logramos restablecer el equilibrio hormonal adecuado, podemos ayudar a activar una remisión espontánea en nuestro cuerpo y recuperar la armonía y la salud.

CAPITULO 5:

AJUSTES NEUROQUÍMICOS

Cuando se trata de remisiones espontáneas, los ajustes neuroquímicos son clave.

El sistema nervioso del cuerpo es el encargado de coordinar las funciones del cuerpo y enviar mensajes al cerebro.

El cerebro, a su vez, puede responder a estos mensajes mediante la liberación de neuroquímicos.

Uno de los neuroquímicos más importantes con relación a las remisiones espontáneas son las endorfinas.

Estas sustancias naturales pueden ayudar a aliviar el dolor y mejorar el estado de ánimo. Además, las endorfinas también tienen un efecto beneficioso en el sistema inmunológico, lo que puede ser fundamental en la lucha contra enfermedades.

El sistema nervioso del cuerpo es una red compleja de células nerviosas que se encargan de enviar mensajes eléctricos y químicos por todo el cuerpo.

El cerebro es el centro de control del sistema nervioso, y coordina todas las funciones corporales.

Los ajustes neuroquímicos pueden ser un factor importante en la ocurrencia de las remisiones espontáneas.

Los ajustes neuroquímicos se pueden producir en varias situaciones, un ejemplo sería cuando el sistema nervioso detecta una situación de estrés o desequilibrio en el cuerpo.

En respuesta, el cerebro libera neuroquímicos específicos que pueden tener un efecto positivo en la curación del cuerpo.

Estos neuroquímicos pueden mejorar el sistema inmunológico, reducir la inflamación y el dolor, y mejorar el estado de ánimo, entre otros efectos.

Potencialmente, cuando una persona está estresada o ansiosa, el cuerpo puede liberar cortisol, una hormona que aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Si la liberación de cortisol es prolongada, puede tener un efecto negativo en la salud, algo que sabemos de sobra.

Sin embargo, si el cuerpo es capaz de regular la liberación de cortisol y de otros neuroquímicos, puede tener un efecto positivo en la curación y en la prevención de enfermedades.

Por supuesto que no todas las remisiones espontáneas son el resultado de ajustes neuroquímicos, y que estos ajustes no son suficientes para curar todas las enfermedades.

Sin embargo, existen numerosos casos documentados de curaciones espontáneas que parecen estar relacionados con cambios en los niveles de neuroquímicos en el cuerpo.

El sistema nervioso del cuerpo es el encargado de coordinar estas respuestas, y el cerebro puede responder mediante la liberación de neuroquímicos específicos.

Estos neuroquímicos pueden tener un efecto positivo en la salud, aunque no son suficientes para curar todas las enfermedades, no obstante, se han visto muchos casos.

En nuestro "Diplomado Coeficiencia Inmunológica" (https://wa.link/21ad3z) enseñamos a aliviar el dolor a voluntad, produciendo una alta dosis de endorfinas, y consiguiendo que el cuerpo realice ciertos ajustes neuroquímicos que faciliten una analgesia natural.

Es literalmente impresionante (aunque insisto, natural), pues tenemos casos de personas como Jorge Lozada, quien activando esta psicoanalgesia volitiva, se dejó extraer una muela sin anestesia.

¡Y no era una muela cualquiera, se trataba de una muela del juicio!

Fue toda una anécdota pues el mismo odontólogo se negaba a realizar el procedimiento, por lo que Jorge tuvo que explicarle u poco el fundamento detrás del protocolo.

¡Lo importante es que fue todo un éxito!

También te puedo mencionar el caso de Silvia Saltos, a quien le practicaron una biopsia en una zona muy dolorosa intramuscular, sin anestesia y con el mayor bienestar.

Este protocolo que enseñamos en mi curso lo aprendí directamente de parte del doctor Ángel Escudero, creador de la Noesiterapia (Curación por el Pensamiento).

A quien le debo mucho, pues cuando en el año 2005 presenté un tumor en la pared posterior derecha de la vejiga, y decidí intentar una remisión espontánea intencionada, el me apoyó mediante emails.

Esta interacción sin duda fue muy importante para mí, por lo que siempre estaré profundamente agradecido con este doctor con una visión holística y trascendente.

Un ejemplo de ajustes neuroquímicos que pueden llevar a una remisión espontánea es el caso de Anita Moorjani.

En 2002, Anita fue diagnosticada con cáncer de Hodgkin, un tipo de linfoma λ .

A pesar del tratamiento, su salud empeoró y se le diagnosticó cáncer en otros órganos.

Anita se encontraba al borde de la muerte cuando tuvo una experiencia cercana a la muerte.

Durante esa experiencia, sintió una profunda conexión con el universo y con su propia esencia.

Cuando volvió, se sintió renovada y sus médicos se sorprendieron al ver que su cáncer había

desaparecido.

Bueno, en realidad desapareció unos días después, pero sin mediar tratamiento alguno porque para el momento en que esto sucede, no solo estaba desahuciada, sino que había entrado en coma por fallo multiorgánico y lo único que la mantenía con vida era un respirador.

Según ella misma, su conexión con algo más grande que ella misma había liberado una gran cantidad de endorfinas, lo que había llevado a su curación.

Hoy en día entiendo que no solo fueron endorfinas, hubo todo tipo de reajustes químicos y expresiones genéticas cuyas proteínas pusieron en marcha respuestas eficaces y contundentes de auto-reparación.

¡Y si Anita pudo, cualquiera puede!

Y lo digo porque según sus propias palabras, ella era una chica de poca autoestima, poca disciplina, vivía en el pasado, hundida en la tristeza y la amargura de no haber podido recibir el perdón de su padre antes de que este falleciese.

En pocas palabras, Anita no era nadie más especial que tu o que yo ¿me captas la idea?

Otro ejemplo es el de John of God, un curandero brasileño que ha llevado a cabo numerosas curaciones inexplicables.

Según él, su trabajo consiste en facilitar ajustes neuroquímicos en sus pacientes para que sus cuerpos puedan curarse.

John of God afirma que no es él quien realiza las curaciones, sino que simplemente facilita el proceso de autocuración del cuerpo de los pacientes.

En cuanto a las referencias, existen numerosos estudios que respaldan la relación entre las endorfinas y las remisiones espontáneas.

En un estudio publicado en la revista Nature en 1976, se encontró que las endorfinas podían reducir el dolor en pacientes con cáncer.

Otro estudio, publicado en la revista Psychoneuroendocrinology en 1999, encontró que las endorfinas podían tener un efecto beneficioso en el sistema inmunológico.

Ciertamente los ajustes neuroquímicos son fundamentales en las remisiones espontáneas.

Las endorfinas son uno de los neuroquímicos más importantes y pueden tener un efecto beneficioso en el dolor, el estado de ánimo y el sistema inmunológico.

Ejemplos como los de Anita Moorjani y John of God sugieren que el cuerpo humano tiene un potencial curativo increíble que puede ser desbloqueado mediante ajustes neuroquímicos.

¿Verdad que es súper fascinante darnos cuenta del inmenso potencial autocurativo del propio cuerpo?

Nunca olvides que por mucho que la ciencia ha avanzado, su foco siempre ha estado orientado

hacia conseguir una cura en donde la industria que opera la salud provea el tratamiento.

Y no orientado en conseguir que el mismo cuerpo estimule las respuestas necesarias para una remisión espontánea.

¡Resulta obvio ya que esto último no sería para nada rentable!

Por lo cual, no debemos sorprendernos de que disciplinas como la Psiconeuroinmunología y afines, no hayan tenido mucho respaldo de parte de esta industria que controla la salud mediante la medicina alopática, y que sus hallazgos tampoco sean del agrado de quienes han monopolizado la salud (lo siento si soy tajante, pero es la verdad).

En fin, vámonos para un nuevo capítulo.

No te detengas aún, acompáñame un ratito más… ¡Sé que te va a gustar lo que viene!

CAPÍTULO 6:

REGULACIÓN INMUNOLÓGICA

Me encanta el tema de la regulación inmunológica y su relación con las remisiones espontáneas.

Potencialmente y con las condiciones adecuadas, el sistema inmune del cuerpo puede regularse a sí mismo para equilibrar la respuesta inmunológica y evitar la inflamación excesiva.

En algunos casos, este proceso de regulación inmunológica puede resultar en una remisión espontánea de enfermedades autoinmunitarias.

Como ya lo sabes, el sistema inmunológico es el sistema de defensa del cuerpo contra las infecciones y enfermedades.

En condiciones normales, el sistema inmunológico es capaz de reconocer y atacar los agentes patógenos que invaden el cuerpo.

Sin embargo, en algunas personas, el sistema inmunológico se desregula y comienza a atacar a las células y tejidos sanos del organismo, lo que puede dar lugar a enfermedades autoinmunitarias.

Aunque en lo personal tengo mis propias teorías al respecto (de verdad, a mí me cuesta creer que el cuerpo se ataque a si mismo, para lo cual tengo una hipótesis que no te voy a compartir aquí porque este libro es accesible a todo el mundo, y no quiero causar revuelos en los más radicales y puristas :-)

De tal modo que sigamos con la parte formal…

La regulación inmunológica es el proceso por el cual el sistema inmunológico se regula a sí mismo para evitar la inflamación excesiva y prevenir el daño en los tejidos sanos.

Como he dicho, en algunos casos, este proceso de regulación inmunológica puede resultar en una remisión espontánea de enfermedades autoinmunitarias.

Un ejemplo de regulación inmunológica que puede llevar a una remisión espontánea es el caso de Patricia Daly, una mujer que fue diagnosticada con esclerosis múltiple en 2007.

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmunitaria en la que el sistema inmunológico ataca la mielina, la capa protectora que rodea las fibras nerviosas en el cerebro y la médula espinal.

Los síntomas de la esclerosis múltiple incluyen fatiga, problemas de coordinación y equilibrio, y dificultades para hablar y pensar con claridad.

Después de su diagnóstico, Patricia comenzó un tratamiento con medicamentos inmunosupresores para frenar el ataque de su sistema inmunológico.

Sin embargo, después de unos años de tratamiento, decidió cambiar su enfoque y centrarse en la dieta y el estilo de vida para apoyar la regulación inmunológica natural de su cuerpo.

A través de una dieta saludable y un estilo de vida equilibrado, Patricia experimentó una remisión espontánea de la esclerosis múltiple.

Hoy en día, no presenta síntomas de la enfermedad y vive una vida activa y saludable.

Otro ejemplo de regulación inmunológica es el caso de la Dra. Terry Wahls, una médica que fue diagnosticada con esclerosis múltiple progresiva secundaria en 2000.

A pesar de recibir tratamiento médico convencional, su condición continuó empeorando y terminó en una silla de ruedas (como siempre en estos casos a menos que el paciente se involucre directamente en su curación).

Sin embargo, Terry comenzó a investigar cómo la dieta y el estilo de vida podían influir en la regulación inmunológica y experimentó una remisión espontánea de la enfermedad.

¿Y, cómo?

A través de una dieta basada en vegetales y pescado, ejercicios de fisioterapia y terapia de luz, Terry recuperó la movilidad y la independencia, y actualmente sigue activa en su lucha por compartir su experiencia con otras personas.

Personalmente recuerdo una entrevista que hice por allí en el año 2004 al actor venezolano Carlos Olivier, en las instalaciones de Radio Sintonía (perteneciente al circuito Triple F).

Por varios años conduje un programa radial llamado “Más Allá de los Físico”, en donde entrevistaba a médicos y a terapeutas que tuvieran una visión más trascendental que la convencional.

Y en esos días Carlos Olivier quien también era médico, nos estuvo contando como pese a sufrir esclerosis múltiple, no había perdido prácticamente movilidad, ni padecido los signos propios de la condición, gracias a su tratamiento orto-molecular.

Fue una charla muy amena e interesante. Ese día descubrí facetas que desconocía de este insigne personaje.

Años después falleció, pero por otros motivos. También por cosas de la vida estuve en su sepelio en el cementerio del este.

En cuanto a las referencias, existen numerosos estudios que respaldan la relación entre la regulación inmunológica y las remisiones espontáneas.

Un estudio publicado en la revista Cell Reports en 2016 demostró que la activación del sistema inmunológico puede desencadenar la producción de células T reguladoras, que pueden suprimir la respuesta inmunológica y prevenir la inflamación excesiva en enfermedades autoinmunitarias.

Otro estudio publicado en la revista Nature en 2018 investigó los mecanismos de regulación inmunológica en la artritis reumatoide, una enfermedad autoinmunitaria que afecta a las articulaciones.

Los investigadores encontraron que la regulación inmunológica se veía comprometida en pacientes con artritis reumatoide y que el tratamiento con terapia celular podría ser una opción terapéutica efectiva para restaurar la regulación inmunológica y prevenir el daño articular.

La regulación inmunológica es un proceso clave en la prevención y la remisión espontánea de enfermedades autoinmunitarias.

La dieta y el estilo de vida pueden influir en la regulación inmunológica natural del cuerpo y ayudar a prevenir la inflamación excesiva.

Como dijo el Dr. Barry Sears, autor del libro “La zona: Una guía para la vida en la zona”, “La salud es el equilibrio dinámico entre la inflamación y la regulación inmunológica.”

En otras palabras, la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino la capacidad del cuerpo para regularse a sí mismo y mantener un equilibrio adecuado entre la respuesta inflamatoria y la regulación inmunológica.

Al apoyar la regulación inmunológica natural del cuerpo, podemos mejorar nuestra salud y prevenir o incluso revertir enfermedades autoinmunitarias.

La regulación inmunológica es un proceso crucial definitivamente.

A través de la dieta y el estilo de vida, podemos apoyar la regulación inmunológica natural del cuerpo y prevenir la inflamación excesiva.

Algunas de las estrategias dietéticas que han demostrado ayudar a regular el sistema inmunológico incluyen:

Consumir una dieta rica en antioxidantes, que ayudan a reducir la inflamación y proteger las células del daño oxidativo.

Las frutas y verduras son excelentes fuentes de antioxidantes, especialmente los arándanos, las frambuesas, las espinacas y los pimientos rojos.

Consumir grasas saludables, como las grasas omega-3 y las grasas monoinsaturadas, que pueden reducir la inflamación y apoyar la salud del sistema nervioso y cardiovascular.

Las fuentes de grasas saludables incluyen el pescado azul, los frutos secos, el aguacate y el aceite de oliva.

Evitar los alimentos procesados y refinados, que pueden aumentar la inflamación y comprometer la salud del sistema inmunológico. En su lugar, es mejor optar por alimentos enteros y naturales.

Definitivamente tenemos que dejar de ser víctimas de la industria que nos enferma.

Debemos entender que durante décadas hemos sido engañados inescrupulosamente por la industria alimentaria, a quien nada le importa si sus grasas trans y productos refinados industrializados son hoy en día los precursores de la primera, segunda, tercera y cuarta causa de muerte en el mundo.

Y los organismos oficiales tampoco la regulan, porque aquellos que ostentan grandes cargos dentro de estas instituciones y organizaciones, en su momento fueron financiados en sus carreras por los fondos de inversiones y lobbys que están detrás de esta, y otras industrias, que van de la mano (como en el caso de la industria farmacéutica).

Y esta nefasta realidad ha traído muchas consecuencias para la humanidad.

¡Pero no nos desviemos del tema!

También es recomendable consumir suficiente proteína, que es esencial para la construcción y reparación de los tejidos del cuerpo y para la producción de anticuerpos y células inmunológicas.

Las fuentes de proteína saludable incluyen el pescado, las carnes magras, los huevos, etc.

Además de la dieta, el estilo de vida también puede influir en la regulación inmunológica natural del cuerpo. Algunas de las estrategias de estilo de vida que se han demostrado que ayudan a regular el sistema inmunológico incluyen:

Hacer ejercicio regularmente, que puede reducir la inflamación y apoyar la salud del sistema cardiovascular y nervioso. Pero hablo de ejercicio moderado, no competencias de alto rendimiento.

Reducir el estrés, que puede aumentar la inflamación y comprometer la salud del sistema inmunológico es clave.

Las técnicas de relajación, como la meditación y el yoga, pueden ayudar a reducir el estrés y apoyar la salud del sistema inmunológico.

Como siempre, dormir lo suficiente, que es esencial para la salud del sistema inmunológico y para la reparación y regeneración de los tejidos del cuerpo.

En conclusión, la regulación inmunológica es un proceso clave en la prevención y la remisión espontánea de enfermedades autoinmunitarias.

A través de la dieta y el estilo de vida, podemos apoyar la regulación inmunológica natural del cuerpo y prevenir la inflamación excesiva.

Por supuesto, cualquier condición de salud es susceptible de mejorar cuando realizamos estos ajustes los cuales deberían ser “moralmente obligatorios” en quienes se comprometen de manera seria y responsable con mejorar su salud.

CAPITULO 7:

PLASTICIDAD NEURONAL

El cerebro tiene la capacidad de reorganizarse y adaptarse en respuesta a experiencias y lesiones.

En algunos casos, la plasticidad neuronal puede resultar en una remisión espontánea de enfermedades neurológicas.

Esta capacidad permite al cerebro aprender y recordar información, así como recuperarse de lesiones y adaptarse a nuevas situaciones.

La plasticidad neuronal es un proceso continuo a lo largo de la vida y se cree que es esencial para el desarrollo cognitivo normal y el envejecimiento saludable.

Hay dos tipos principales de plasticidad neuronal: la plasticidad sináptica y la neurogénesis.

La plasticidad sináptica se refiere a la capacidad de las neuronas para cambiar la fuerza y la eficacia de las conexiones sinápticas entre ellas.

La neurogénesis se refiere a la capacidad del cerebro para generar nuevas neuronas a partir de células progenitoras.

La plasticidad sináptica es el mecanismo más estudiado de la plasticidad neuronal.

La actividad sináptica puede fortalecer o debilitar las conexiones sinápticas entre las neuronas a través de un proceso llamado potenciación o depresión a largo plazo.

La potenciación a largo plazo es un proceso que fortalece las conexiones sinápticas entre las neuronas, mientras que la depresión a largo plazo debilita las conexiones sinápticas.

La plasticidad sináptica se cree que es la base de la memoria y el aprendizaje, ya que permite al cerebro cambiar su circuito neuronal para adaptarse a la experiencia.

Precisamente en mi diplomado, enseñamos un protocolo muy poderoso que activa procesos de autosanación, el cual está basado no solo en la creación de sinapsis directamente, sino en fortalecer improntas neuronales que cual software, pongan en marcha remisiones de enfermedades a través del mismo cuerpo.

La neurogénesis es otro proceso importante de la plasticidad neuronal.

Aunque se pensaba anteriormente que el cerebro era incapaz de generar nuevas neuronas después de la infancia, se ha demostrado que la neurogénesis ocurre en ciertas áreas del cerebro, como el hipocampo, a lo largo de toda la vida (y se irá descubriendo mucho más, no me cabe duda).

La neurogénesis es un proceso complejo que implica la diferenciación de células progenitoras en neuronas maduras y su integración en el circuito neuronal existente.

La plasticidad neuronal tiene importantes implicaciones en la salud y la enfermedad. Por ejemplo, la plasticidad neuronal puede ayudar al cerebro a recuperarse de lesiones, como un accidente cerebrovascular o una lesión traumática.

La plasticidad también puede ser afectada por enfermedades neurológicas y psiquiátricas, como la enfermedad de Alzheimer y la depresión.

Además, la plasticidad neuronal es influenciada por factores ambientales y experiencias, como el estrés y la estimulación cognitiva.

Por lo tanto, el cuidado y la estimulación del cerebro a través de la dieta, el ejercicio, el aprendizaje y la socialización pueden tener efectos beneficiosos en la plasticidad neuronal y la salud del cerebro en general.

En el contexto de las remisiones espontáneas, la plasticidad neuronal puede desempeñar un papel clave en la recuperación del cuerpo.

En el caso (por ejemplo) de una lesión cerebral, como un derrame cerebral, la plasticidad neuronal puede permitir que el cerebro forme nuevas conexiones para recuperar la función perdida.

Esto significa que el cerebro puede crear nuevas conexiones neuronales para recuperar la movilidad y la función cognitiva, lo que puede llevar a una remisión espontánea de los síntomas de la enfermedad (siempre hablo en términos potenciales).

La plasticidad neuronal también podría estar involucrada en la remisión espontánea de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple (EM) de la cual hablamos en el segmento anterior.

En el caso de la EM, se cree que la plasticidad neuronal puede permitir que el cerebro recupere la función después de que el sistema inmunológico haya dejado de atacar las células nerviosas.

La investigación sobre la relación entre la plasticidad neuronal y las remisiones espontáneas de enfermedades neurológicas está en sus primeras etapas, pero los resultados son prometedores.

Se ha demostrado que la plasticidad neuronal puede ser estimulada por una variedad de factores, como el aprendizaje, la estimulación eléctrica y la terapia ocupacional.

En el año 2000, un hombre de 42 años llamado Michael S. sufrió un derrame cerebral que le dejó paralizado en la mitad derecha de su cuerpo y sin habla.

A pesar de que los médicos le dieron pocas esperanzas de recuperación, Michael se embarcó en un programa de rehabilitación intensivo que incluía terapia física, terapia ocupacional y terapia del habla.

Con el tiempo, su cerebro comenzó a adaptarse a las nuevas conexiones que estaba haciendo, y comenzó a recuperar la función de su lado derecho y su capacidad de hablar.

¡Hoy en día, Michael está completamente recuperado y lleva una vida activa y saludable!

En 2015, un estudio encontró que las personas que aprenden a tocar un instrumento musical pueden tener una mayor plasticidad neuronal en el cerebro (por eso soy músico ù).

Los investigadores encontraron que los músicos tenían más conexiones entre los hemisferios cerebrales, lo que les permitía coordinar mejor las habilidades motoras y cognitivas.

También se encontró que los músicos tenían más materia gris en el cerebro, lo que se relaciona con la memoria y el aprendizaje.

En otro estudio, se encontró que la terapia ocupacional puede ser efectiva para estimular la plasticidad neuronal en pacientes con enfermedad de Parkinson.

Los pacientes que participaron en la terapia ocupacional mostraron una mejora significativa en la coordinación y el equilibrio, lo que se cree que se debió a la estimulación de la plasticidad neuronal en el cerebro.

Estas anécdotas muestran cómo la plasticidad neuronal puede ser estimulada por una variedad de factores, como la rehabilitación intensiva, el aprendizaje de habilidades nuevas y la terapia ocupacional.

Estuve indagando al respecto y aquí te presento algunas citas de científicos y médicos destacados que han hablado sobre la plasticidad neuronal y su relación con la curación y la recuperación del cuerpo:

"La plasticidad neuronal es la capacidad del cerebro para reorganizarse y cambiar en respuesta a la experiencia. Esta capacidad de cambio es esencial para la recuperación de lesiones cerebrales y la remisión espontánea de enfermedades neurológicas."

— Norman Doidge, psiquiatra y autor de "El cerebro que se cambia a sí mismo."

"La neuroplasticidad es la base biológica de la recuperación del cerebro después de una lesión. El cerebro puede cambiar, adaptarse y recuperar la función a pesar de la lesión."

— Dale Corbett, neurocientífico de la Universidad de Ottawa.

"La plasticidad neuronal es una capacidad increíble del cerebro. Nos permite adaptarnos y cambiar en respuesta a la experiencia y la lesión. Esta capacidad de cambio y adaptación es esencial para la recuperación del cuerpo y la mente."

— Edward Taub, fundador del Instituto Taub de Investigación de la Rehabilitación del Movimiento.

"La plasticidad neuronal puede ser estimulada por la experiencia y el aprendizaje. Los pacientes que participan en programas de rehabilitación intensivos pueden experimentar

cambios significativos en su cerebro y en su capacidad de recuperación."

— Randie Black-Schaffer, médico especialista en rehabilitación y profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston.

"La plasticidad neuronal puede ser una herramienta poderosa en la recuperación de lesiones cerebrales y en la remisión espontánea de enfermedades neurológicas. Su potencial está siendo investigado y explorado por la ciencia y la medicina."

— Jeffrey Kleim, neurocientífico de la Universidad de Arizona.

¡Como puedes darte cuenta, hay mucho optimismo desde el sector científico!

En general, la plasticidad neuronal puede ser un poderoso aliado en la recuperación del cuerpo y en la remisión espontánea de enfermedades.

Su potencial sigue siendo investigado y explorado por la ciencia y la medicina, y su capacidad de reorganizarse y adaptarse en respuesta a la experiencia, ofrece una gran esperanza para aquellos que luchan contra enfermedades y lesiones.

CAPITULO 8:

APOPTOSIS CELULAR

La apoptosis es un proceso natural de muerte celular programada que ocurre en el cuerpo.

En algunos casos, la apoptosis celular puede ayudar a eliminar células dañadas o cancerosas del cuerpo, lo que puede resultar en una remisión espontánea de la enfermedad.

La apoptosis es un proceso natural de muerte celular programada que ocurre en nuestro cuerpo de manera constante.

Es un mecanismo esencial para el desarrollo y la homeostasis celular, que ayuda a mantener la integridad de los tejidos y a eliminar células dañadas, viejas o innecesarias.

Sin embargo, la apoptosis también juega un papel crucial en la remisión espontánea de enfermedades, especialmente en casos de cáncer (cuando no sucede es porque el sistema inmune de la persona está debilitado o suprimido.

Esto puede deberse a distintas razones como por ejemplo mala alimentación, elevada toxicidad, conflictos emocionales no resueltos, entre otros).

En estos casos, la apoptosis celular puede desencadenarse como respuesta a señales internas o externas que indican que una célula se ha vuelto anormal o cancerosa.

Al activar la apoptosis, el cuerpo puede eliminar estas células malignas y prevenir el crecimiento y la diseminación del cáncer.

De hecho, se han reportado varios casos de remisión espontánea de cáncer en los que se ha observado un aumento en la tasa de apoptosis celular.

Un ejemplo de esto es el caso de una mujer llamada Judy Perkins, que fue diagnosticada con cáncer de mama en estado avanzado y recibió múltiples tratamientos sin éxito.

Sin embargo, después de participar en un ensayo clínico que implicaba el uso de células T modificadas genéticamente, su cáncer entró en remisión.

Los análisis posteriores revelaron que había una alta tasa de apoptosis en las células cancerosas que habían sido eliminadas por el tratamiento.

¿Te imaginas que esa modificación se pueda producir por mecanismos epigenéticos, por

ejemplo, gracias a la influencia del pensamiento?

De hecho, en el diplomado tenemos varias personas que han logrado remisiones espontáneas de cáncer sin cirugía, sin quimioterapia ni radioterapia.

Y no es porque hayan decidido no hacer estos tratamientos, en realidad lo postergaron un par de meses, y ese tiempo fue suficiente para lograr la remisión con los protocolos aprendidos en el curso los cuales, entre otras cosas, pueden poner en marcha de forma intencionada, este proceso de apoptosis.

Este es el caso de Diana Osorio, uno de nuestros primeros testimonios del diplomado Coeficiencia Inmunológica. Una mujer joven, colombiana.

Esta chica tenía dos tumores en uno de sus ovarios, y literalmente después de practicar un par de meses el protocolo que se aprende en el módulo 3 del diplomado, los tumores desaparecieron (literal), para asombro de su oncólogo.

De hecho, no solo se salvó de los agresivos tratamientos oncológicos, sino es que además ya tenía programada su cirugía (histerectomía) en donde le mutilarían sus ovarios, útero, trompas de Falopio, entre otros…

Otro caso que acabo de recibir, súper reciente es el de Nora Colmenares, quien sanó con el mismo protocolo un loposarcoma, pero ella lo consiguió en tan solo un mes.

Si quieres ver estos casos y otros más, puedes entrar a mi Instagram mediante el siguiente enlace:

https://instagram.com/titofigueroaoficial

Ese es mi perfil principal en redes sociales. Apenas entres, revisa en la parte de los “Reels”, pues el primero, justamente el que se encuentra anclado, te muestra varios testimonios (aunque son varios videos en realidad, pero ese es el primero que compilamos).

Un caso conocido internacionalmente (no en mi curso), es el de una mujer llamada Janice M. que fue diagnosticada con un tipo agresivo de cáncer de ovario.

Después de someterse a una cirugía y recibir quimioterapia, su cáncer se extendió a los pulmones y se consideró incurable.

Sin embargo, después de varios meses… ¡su cáncer desapareció sin tratamiento alguno!

Los análisis posteriores también mostraron una alta tasa de apoptosis en las células cancerosas.

Estos casos y otros similares demuestran la importancia de comprender los mecanismos biológicos que subyacen a la remisión espontánea de enfermedades.

La apoptosis celular es solo uno de los muchos procesos que pueden estar involucrados en este proceso, y se necesitan más investigaciones para entender completamente cómo funciona y cómo se puede aprovechar para desarrollar nuevos tratamientos.
Comprender cómo funciona la apoptosis y cómo se puede estimular o aprovechar para tratar enfermedades es un área de investigación prometedora y emocionante que tiene el potencial de salvar vidas y mejorar la calidad de vida de millones de personas en todo el mundo.

La apoptosis ocurre de manera natural en nuestro cuerpo.

Este proceso se produce a nivel celular y está controlado por una serie de señales intracelulares y extracelulares que regulan la supervivencia y la muerte celular.

La apoptosis se inicia por la activación de una serie de proteínas llamadas caspasas, que son enzimas clave en la degradación de las proteínas celulares y la eliminación de las células.

Estas caspasas son activadas por señales internas y externas que indican que una célula debe morir.

Uno de los principales mecanismos de apoptosis celular que se activan en respuesta al cáncer es la acción de las células NK (natural killer) del sistema inmunológico.

Las células NK son un tipo de célula inmune que se especializa en identificar y destruir células anormales o infectadas por virus.

Cuando las células NK detectan la presencia de células cancerosas, se desplazan hacia ellas y se adhieren a su superficie celular (a este mecanismo se le conoce como “El beso de la muerte”).

Una vez que están adheridas, las células NK liberan una serie de moléculas llamadas citoquinas, que son proteínas de señalización que actúan como mensajeros para otras células del sistema inmunológico.

Las citoquinas liberadas por las células NK tienen un efecto programado de muerte celular en las células cancerosas.

Estas citoquinas activan una serie de procesos intracelulares que conducen a la apoptosis de las células cancerosas.
Otro mecanismo de apoptosis celular que se activa en respuesta al cáncer es la acción de las células T citotóxicas.

Estas células también se desplazan hacia las células cancerosas y liberan una serie de moléculas que pueden desencadenar la apoptosis de las células anormales.

Podríamos decir que la apoptosis celular es un proceso esencial en la regulación de la supervivencia y la muerte celular en nuestro cuerpo.

En el caso del cáncer, el sistema inmunológico puede desencadenar la apoptosis de células

cancerosas a través de la acción de células NK y células T citotóxicas.

Además de la acción de las células NK y las células T citotóxicas, existen otros mecanismos de apoptosis celular que se activan en respuesta a diferentes estímulos y señales.

Aquí describo tres mecanismos parecidos adicionales, presta atención:

Apoptosis inducida por la muerte de células vecinas

Las células pueden morir como resultado de la muerte de células vecinas.

Este proceso se llama “apoptosis inducida por la muerte de células vecinas” o “apoptosis inducida por señales extrínsecas.”

En este proceso, las células reciben señales de células vecinas que han muerto o están en proceso de morir.

Estas señales pueden ser moléculas liberadas por células moribundas o por células del sistema inmunológico que están combatiendo una infección.

Las células que reciben estas señales pueden activar una serie de procesos intracelulares que conducen a la apoptosis.

Apoptosis inducida por daño celular

El daño celular puede activar una serie de procesos intracelulares que conducen a la apoptosis.

El daño celular puede ser causado por diferentes estímulos, como la radiación, productos químicos tóxicos o la falta de oxígeno.

Estos estímulos pueden dañar el ADN de las células y activar una serie de proteínas que conducen a la apoptosis.

También pueden activar la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS), que pueden dañar la célula y desencadenar la apoptosis.

Apoptosis inducida por estrés celular

El estrés celular puede activar una serie de procesos intracelulares que conducen a la apoptosis.

El estrés celular puede ser causado por diferentes estímulos, como la falta de nutrientes, la acumulación de proteínas anormales o el aumento de la temperatura.

Estos estímulos pueden activar una serie de proteínas de señalización que conducen a la apoptosis.

También pueden activar una serie de proteínas que protegen a la célula del estrés, como las proteínas de choque térmico (HSP), que pueden tener un efecto protector o pro-apoptótico dependiendo de la magnitud del estrés.

Como puedes ver, existen diferentes mecanismos de apoptosis celular que se activan en respuesta a diferentes estímulos y señales. A veces lo malo trae lo bueno paradójicamente.

Estos mecanismos son esenciales para el mantenimiento de la homeostasis celular y la prevención de enfermedades como el cáncer.

Para finalizar este capítulo, insisto en lo siguiente…

Cuando el sistema inmunológico funciona correctamente, puede detectar y eliminar células anormales o cancerosas a través de diferentes mecanismos, incluyendo la apoptosis celular.

Sin embargo, cuando el sistema inmunológico está debilitado o suprimido, el riesgo de desarrollar cáncer aumenta significativamente.

La inmunosupresión puede ser causada por diferentes factores, como el estrés, la mala alimentación, la toxicidad, la exposición a radiación, entre otros.

Estos factores pueden debilitar el sistema inmunológico y hacer que sea menos efectivo en la detección y eliminación de células anormales o cancerosas.

Además, la inmunosupresión puede tener un efecto negativo en la apoptosis celular.

Cuando el sistema inmunológico está debilitado, las células cancerosas pueden evitar la apoptosis y continuar creciendo y dividiéndose de manera descontrolada.

También pueden desarrollar mecanismos para evitar ser detectadas y eliminadas por el sistema inmunológico.

Por lo tanto, es importante mantener un sistema inmunológico saludable para prevenir el cáncer y otras enfermedades.

Esto se puede lograr a través de una alimentación saludable y equilibrada, la práctica regular de

actividad física, la reducción del estrés, la exposición limitada a toxinas y productos químicos, entre otras medidas.

Eso sí, una vez que esta enfermedad se ha desarrollado, hay que hacer algo “extra-ordinario”, no puedes quedarte solo con el tratamiento oncológico (cuyas estadísticas no son nada alentadoras). Debes poner de tu parte y tomar un papel protagónico en tu curación (yo te invito a analizar la posibilidad de estudiar mi “Diplomado Coeficiencia Inmunológica”, porque allí aprenderás 15 protocolos de autosanación basados en psiconeuroinmunología, Epigenética, y Noesiterapia).

De esta manera te involucrarás directamente con los procesos fisiológicos e inmunológicos que desencadenará tu cuerpo, intencionados por ti mediante los protocolos.

Para más información me puedes contactar a través del WhatsApp: +34663712011.

Ahora pasemos a un nuevo capítulo por demás interesante.

CAPITULO 9:

HOMEOSTASIS CORPORAL

El cuerpo tiene la capacidad de mantener un equilibrio interno constante, o homeostasis, a través de diversos mecanismos de autorregulación.

De hecho, es estrictamente necesario, sin este balance se pierde la salud y si no se restablece, llega el desenlace fatal ƛ .

¡Quiero que veas a la homeostasis corporal como el equilibrio en un columpio!

Si estás en equilibrio, puedes disfrutar del columpio sin caer. Pero si pierdes el equilibrio, puedes caer y lastimarte.

De manera similar, la homeostasis corporal es el equilibrio interno que tu cuerpo necesita para mantenerse saludable.

Es la capacidad de tu cuerpo para mantener un equilibrio estable en su entorno interno, independientemente de los cambios externos.

Pero la buena noticia es que, en algunos casos, la homeostasis corporal puede permitir que el cuerpo repare o se recupere de enfermedades de forma espontánea.

Y esto sin duda representa una gran noticia ya que nos da una guía ¿lo notas?

Si recuperar la homeostasis pudiera impactar positivamente en nuestra salud, pues hay que buscar maneras de conseguirlo.

Imagina que tu cuerpo es como una orquesta. Cada parte del cuerpo, como el corazón, los pulmones, los riñones y el sistema nervioso, son como los diferentes instrumentos de la orquesta.

Cuando cada uno de ellos funciona de manera eficiente, todos se armonizan para crear la música perfecta que es tu cuerpo sano y equilibrado.

Por ejemplo, el sistema cardiovascular es como la sección de cuerdas de la orquesta.

Este sistema transporta nutrientes y oxígeno a través del cuerpo y elimina los desechos. Si algo sale mal en este sistema, como una enfermedad cardíaca, el equilibrio de tu cuerpo se verá afectado y podrías enfermarte.

El sistema respiratorio es como la sección de viento de la orquesta.

Este sistema es responsable de proporcionar oxígeno y eliminar el dióxido de carbono. Si este sistema falla, es posible que sientas falta de aliento o mareos, lo que podría afectar tu equilibrio y hacerte sentir mal.

El sistema renal es como la sección de percusión de la orquesta.

Este sistema filtra los desechos y el exceso de agua del cuerpo.

Si este sistema no funciona correctamente, es posible que tengas problemas de retención de líquidos o una acumulación de toxinas en el cuerpo que pueden afectar tu equilibrio interno.

El sistema endocrino es como el director de orquesta.

Este sistema regula las hormonas y los niveles de azúcar en la sangre para mantener el equilibrio interno en el cuerpo.

Si este sistema no funciona correctamente, puede haber un desequilibrio hormonal que afecte tu estado de ánimo y tu salud en general.

La homeostasis corporal es un proceso constante que requiere un esfuerzo continuo para mantener el equilibrio interno en el cuerpo.

Si alguno de estos sistemas falla, el cuerpo puede verse afectado y puede haber consecuencias negativas para tu salud.

¿Verdad que nuestro organismo es literalmente una maravilla de arquitectura genética?

Piensa en la magnanimidad que representa el hecho de que estamos formados por billones de células…

Cada célula del cuerpo es como una pequeña ciudad con su propio conjunto de procesos y funciones que contribuyen al bienestar del organismo en general.

Las células deben mantener un equilibrio interno para mantener su salud y funcionamiento óptimo.

Si las células pierden este equilibrio, pueden experimentar estrés y daño celular, lo que puede llevar a problemas de salud.

Es por esto por lo que para entender mejor cómo funciona la homeostasis celular, es importante comprender los procesos que ocurren dentro de la célula.

Permíteme darte un mejor contexto al respecto, presta atención:

Las células necesitan mantener una concentración constante de iones y moléculas en su interior para funcionar correctamente.

Esto se logra a través de procesos de transporte activo y pasivo en la membrana celular.

El transporte activo es como un mensajero que necesita moverse en la ciudad para entregar un paquete.

En este caso, las células usan energía para mover moléculas e iones a través de la membrana celular.

El transporte pasivo es como un invitado que puede entrar a la ciudad sin un permiso especial.

En este caso, las moléculas y iones se mueven a través de la membrana celular sin requerir energía.

La homeostasis celular también depende de la producción y eliminación adecuadas de desechos celulares.

Las células producen una gran cantidad de desechos durante su actividad diaria, y es importante que se eliminen de manera adecuada para evitar daños celulares.

La eliminación de los desechos celulares es como un camión de basura que viene a recoger la basura de la ciudad.

Además, las células necesitan mantener una temperatura constante y adecuada para mantener su equilibrio interno.

Si la temperatura aumenta demasiado, las células pueden sufrir daño y la homeostasis se ve afectada.

La regulación de la temperatura celular es como un sistema de aire acondicionado que mantiene una temperatura constante en la ciudad.

La homeostasis celular también depende de la regulación adecuada de los niveles de pH en la célula.

Si los niveles de pH se vuelven demasiado ácidos o alcalinos, la célula puede sufrir daño y la homeostasis se ve afectada.

La regulación del pH celular es como un sistema de plomería que regula el flujo de agua en la ciudad.

Me gustaría compartirte algunas citas de parte de científicos que realzan la importancia de nuestra prodigiosa homeóstasis celular:

“La homeostasis corporal es la clave para mantener la salud y prevenir enfermedades. Es la capacidad de nuestro cuerpo para mantener un equilibrio constante a pesar de los cambios en el entorno.”

— Dr. Andrew Weil.

“La homeostasis es fundamental para la vida. Es el equilibrio que mantiene nuestro cuerpo funcionando de manera eficiente y saludable.”

— Dr. Sanjay Gupta.

“La homeostasis celular es la base de la vida. Es la capacidad de las células para mantener un equilibrio constante en su entorno interno, lo que es esencial para su funcionamiento óptimo.”

— Dr. Bruce Alberts.

“La homeostasis es esencial para la supervivencia y el bienestar de cualquier organismo. Es la capacidad de mantener un equilibrio constante en un entorno en constante cambio.”

— Dr. Deepak Chopra.

“La homeostasis es como el director de orquesta que asegura que todas las secciones de la banda estén tocando juntas para crear una hermosa melodía. Es la clave para mantener la salud y el bienestar en el cuerpo humano.”

— Dr. Mehmet Oz.

Así que tomando en cuenta todo lo anteriormente dicho, quiero que pienses por un momento que pasaría su un organismo que se ha enfermado producto de la pérdida de su equilibrio y balance interno, de pronto recuperase su homeóstasis…

¿Verdad que es lógico pensar que muchas remisiones espontáneas se dan gracias a que el cuerpo restablezca su equilibrio?

Particularmente consumo unas moléculas de señalización celular que pueden ayudar a mantener la homeostasis del cuerpo al reducir el estrés oxidativo y mejorar la comunicación entre las células.

Si te apetece también me puedes preguntar al respecto porque créeme que los resultados son literalmente increíbles.

Tito, ¿pero que son las moléculas de señalización celular?

Las moléculas de señalización celular son sustancias químicas que las células usan para comunicarse entre sí y coordinar sus funciones.

Son como mensajeros que transmiten información de una célula a otra, permitiendo que las células trabajen juntas en armonía.

Usamos otra metáfora para explicarlo…

Imagina que las células son como personas que trabajan en una oficina.

Cada persona tiene un trabajo específico que hacer, pero para lograr los objetivos de la empresa, es importante que trabajen juntas y se comuniquen entre sí.

Las moléculas de señalización celular son como los correos electrónicos, mensajes de texto y notas que estas personas usan para comunicarse entre sí y coordinar sus tareas.

¡Sin estas formas de comunicación, la oficina no funcionaría de manera eficiente!

Las células también necesitan comunicarse entre sí para mantener el equilibrio interno del

cuerpo, lo que es esencial para la homeostasis y la salud en general.

¿Notas la relación entre las moléculas de señalización celular y la homeóstasis?

Las moléculas de señalización celular permiten que las células se comuniquen y coordinen sus funciones para mantener este equilibrio.

Son como los mensajes de texto entre amigos que coordinan sus planes para mantener una relación saludable y equilibrada.

Cada molécula de señalización celular tiene un mensaje específico que entrega a la célula receptora.

Por ejemplo, algunas moléculas de señalización celular pueden indicar que una célula necesita dividirse para reparar un tejido dañado, mientras que otras pueden indicar que es necesario detener la división celular para evitar la formación de tumores.

¿Te das cuenta?

En resumidas cuentas, las moléculas de señalización celular son como los mensajeros que entregan información entre las células del cuerpo.

Permiten que las células se comuniquen y coordinen sus funciones para mantener la homeostasis y la salud en general.

No obstante, para comprenderlo mejor, vayamos un poco más allá y tomemos en cuenta lo que hoy en día se conoce como REDOX.

¿Has oído hablar de REDOX?

Si buscas en PUBMED la palabra REDOX, te sorprendería la inmensa cantidad de estudios clínicos resultantes.

Realmente es de profundo impacto para el sector salud no solo conocer de cerca este fenómeno, sino intentar restablecer el equilibrio REDOX en el cuerpo para efectos de recuperar la salud.

REDOX es un término que proviene de la combinación de dos palabras: reducción y oxidación.

La oxidación y la reducción son procesos químicos opuestos que ocurren continuamente en el cuerpo y en todo el mundo natural.

La oxidación ocurre cuando una molécula pierde electrones, lo que resulta en un aumento de su carga positiva y, por lo tanto, una pérdida de su estabilidad.

¡Un ejemplo de oxidación es cuando se corta una manzana y se deja expuesta al aire, lo que conduce a su oxidación y posterior deterioro!

Por otro lado, la reducción ocurre cuando una molécula gana electrones, lo que resulta en una disminución de su carga positiva y un aumento de su estabilidad.

Un ejemplo de reducción es cuando se agrega una capa de cera a una manzana para protegerla del aire y mantenerla fresca por más tiempo (otra cosa es que hay en esa cera je je, pero no tocaré esos temas en este libro).

En conjunto, la oxidación y la reducción son procesos complementarios que ocurren simultáneamente en muchas reacciones químicas, y se denominan procesos REDOX.

Estos procesos son cruciales para la producción de energía en el cuerpo, así como para la síntesis de proteínas y otros procesos celulares importantes.

Pues yo consumo precisamente “Moléculas de Señalización REDOX”, y si has entendido hasta aquí seguramente desearás consumirlas también, pues se trata de devolver ese balance al cuerpo.

Si deseas información ya sabes donde conseguirme mediante mi Whatsapp: +34663712011.

Y ahora, ¿Qué te parece si continuamos a otro apasionante capítulo?

CAPÍTULO 10:

REVERSIÓN EPIGENÉTICA

La epigenética es el estudio de los cambios en la expresión génica que no implican cambios en la secuencia del ADN.

En algunos casos, la reversión epigenética puede restaurar la expresión normal de los genes que están asociados con enfermedades, lo que puede resultar en una remisión espontánea.

Entendamos esto mejor…

Muchas enfermedades se deben a cambios epigenéticos, una de las más conocidas es el cáncer.

Pero son muchas las patologías que podrían originarse a raíz de un cambio epigenético tales como trastornos autoinmunitarios, enfermedades cardiovasculares y trastornos neurológicos.

Por ejemplo, se ha demostrado que los cambios epigenéticos en genes que regulan la respuesta inmunitaria pueden contribuir al desarrollo de enfermedades autoinmunitarias como el lupus y la artritis reumatoide. ¿Lo ves?

¿Pero que rayos son los cambios epigenéticos?

Los cambios epigenéticos son alteraciones en la actividad de los genes que no implican cambios en la secuencia del ADN, sino que modifican la forma en que se lee y se interpreta la información genética.

Obviamente esto es mucho más complejo, pero en este libro la idea es conocer someramente la información, pues mi objetivo es representarte múltiples formas en las que el cuerpo puede crear remisiones espontáneas.

Es decir, no es un curso de genética ni mucho menos ù .

Prosigamos…

Estos cambios pueden ser influenciados por factores ambientales, como la dieta, la exposición a toxinas o el estrés, así como por factores hereditarios.

Los cambios epigenéticos pueden afectar la regulación de genes importantes que se encargan de procesos celulares críticos, como la división celular, la reparación del ADN y la apoptosis (muerte celular programada).

Cuando estos genes están desregulados, pueden llevar a un crecimiento celular descontrolado. Es por eso que puede provocar enfermedades como el cáncer.

Por tal razón es importante destacar que los cambios epigenéticos son reversibles y pueden ser influenciados por factores ambientales y hábitos de vida, lo que sugiere que se pueden tomar

medidas para prevenir o minimizar los efectos negativos de los cambios epigenéticos.

“Como los cambios epigenéticos pueden derivar en remisiones espontáneas.”

A mí siempre me ha atrapado el enigma metafórico de la historia de la oruga que se convierte en mariposa…

La oruga es un ser vivo que pasa la mayor parte de su vida arrastrándose y alimentándose de hojas.

Pero un día, algo increíble sucede:

La oruga se envuelve en un capullo y se somete a una transformación interna, en la que sus células se reorganizan y reprograman para convertirse en una hermosa mariposa.

Esta transformación es una alegoría perfecta para describir cómo los cambios epigenéticos pueden desencadenar remisiones espontáneas en el cuerpo humano.

Los cambios epigenéticos son alteraciones en la actividad de los genes, que modifican la forma en cómo se lee y se interpreta la información genética.

Estos cambios pueden ser influenciados por factores ambientales, como la dieta, la exposición a toxinas o el estrés, así como por factores hereditarios.

Cuando los cambios epigenéticos ocurren en los genes que controlan el crecimiento y la proliferación celular, pueden desencadenar una transformación similar a la de la oruga en mariposa.

¿Notas aquí lo fascinante?

Imagina que una célula normal se convierte en una célula cancerosa…

La célula cancerosa se caracteriza por un crecimiento y una proliferación descontrolados que pueden dar lugar a tumores y metástasis.

Pero a veces, algo sorprendente sucede:

La célula cancerosa se somete a una transformación interna similar a la que sufre la oruga en su capullo, y vuelve a convertirse en una célula normal.

¡Esta transformación puede ocurrir de forma espontánea y se conoce como remisión espontánea!

Aunque no se entienden completamente los mecanismos que subyacen a este fenómeno, se cree que la remisión espontánea puede ser el resultado de cambios epigenéticos que revierten los efectos de los cambios genéticos que condujeron a la enfermedad en primer lugar.

Como siempre digo en mi Diplomado Coeficiencia Inmunológica:

“Si el cuerpo lo creó, también lo puede arreglar”

Estos cambios epigenéticos pueden desencadenar una transformación en las células cancerígenas, permitiendo que vuelvan a su estado normal y deteniendo el crecimiento y la proliferación descontrolados.

Cómo ya he dicho, este tipo de remisiones espontáneas también se ha observado en pacientes con enfermedades autoinmunitarias, como el lupus y la artritis reumatoide.

En estos casos, se cree que los cambios epigenéticos pueden desencadenar una transformación en las células inmunitarias que están atacando al cuerpo, permitiendo que vuelvan a su estado normal y deteniendo la respuesta autoinmune.

Los científicos están trabajando para comprender mejor cómo los cambios epigenéticos pueden contribuir a la remisión espontánea y cómo se pueden utilizar estos conocimientos para desarrollar tratamientos más efectivos para las enfermedades.

Se están llevando a cabo estudios para identificar los cambios epigenéticos específicos que están asociados con la remisión espontánea en diferentes enfermedades, y para “Como los cambios epigenéticos pueden derivar en remisiones espontáneas.”

Los investigadores también están explorando cómo se pueden utilizar los cambios epigenéticos para desarrollar nuevos tratamientos para las enfermedades.

Por ejemplo, se están llevando a cabo estudios para identificar medicamentos que puedan influir en los patrones de metilación y otros cambios epigenéticos para tratar enfermedades como el cáncer y las enfermedades autoinmunitarias.

Pero…

¿Y si lográsemos esa influencia en los patrones de metilación a partir de protocolos intencionados cuyo impacto bioquímico los estimule?

Eso se aprende en mi curso, de hecho, esa es su finalidad ù .

Después de todo, he seguido de cerca (y me he formado con sus cursos) al doctor Bruce Lipton, y siendo el uno de los pioneros en el campo de la epigenética, es mucho lo que nos puede decir al respecto.

¿No lo crees así?

Aquí te comparto algunos de sus enunciados relacionados con este tema:

“Nuestros pensamientos y nuestras percepciones influyen en nuestras células y en nuestra biología, y pueden activar o desactivar nuestros genes.”

Fíjate lo puntual de su señalamiento.

También ha dicho cosas como:

“La epigenética nos enseña que nuestros pensamientos y nuestras creencias pueden modificar la expresión de nuestros genes, lo que significa que nuestra mente puede influir en nuestra

biología.”

¡Me parece súper contundente!

Bruce Lipton también ha dicho: “Nuestros pensamientos pueden cambiar nuestras células, y nuestras células pueden cambiar nuestro cuerpo. La epigenética nos muestra que somos capaces de influir en nuestra salud y en nuestra vida a través de nuestros pensamientos.”

“La epigenética nos muestra que nuestras creencias pueden influir en nuestra biología, lo que significa que podemos cambiar nuestra biología al cambiar nuestras creencias y nuestras percepciones.”

Aquí algo aún más concluyente:

“Nuestros pensamientos y nuestras emociones son tan importantes como nuestra dieta y nuestro ejercicio en la regulación de nuestra biología. La epigenética nos enseña que somos responsables de nuestra biología, y que nuestras percepciones y nuestras creencias pueden influir en nuestra salud y en nuestra vida.”

En otros momentos ha sido un poco más light y ha dicho cosas como:

“La epigenética es el control sobre la expresión genética. La idea de que los genes controlan nuestro destino es una creencia anticuada que simplemente no es cierta.”

“La ciencia de la epigenética nos enseña que el medio ambiente puede cambiar la expresión de nuestros genes, lo que significa que la elección de un estilo de vida saludable y un medio ambiente saludable puede prevenir e incluso revertir muchas enfermedades.”

“La epigenética es la puerta que nos permite comprender cómo nuestras percepciones y nuestras creencias pueden influir en nuestra biología, y cómo podemos cambiar nuestras percepciones y nuestras creencias para cambiar nuestra biología.”

“La epigenética es una revolución en nuestra comprensión de cómo funciona el cuerpo humano. Nos muestra que nuestras células no son controladas por nuestros genes, sino por nuestras percepciones y nuestras creencias, y nos da el poder de cambiar nuestras vidas y nuestra salud.”

En fin, es toda una autoridad en el tema, y como te comenté, ha sido uno de los pioneros en este maravilloso y floreciente campo científico.

Si quieres que te recomiende un libro súper revelador del doctor Lipton, lee apenas puedas: “La Biología de la Creencia.”

El trabajo de Lipton ha sido muy influyente en el campo de la epigenética, y ha ayudado a cambiar la forma en que los científicos piensan acerca de la biología celular y la influencia de los factores ambientales en la expresión génica.

A través de sus investigaciones y sus escritos, Lipton ha demostrado que la epigenética puede proporcionar una base científica para la medicina mente-cuerpo y ha ayudado a abrir nuevas vías para el tratamiento de enfermedades crónicas y a mejorar la calidad de vida de las personas.

Al parecer, todo empezó por allá en 1980…

Bruce siempre nos habla de este experimento en el que cultivó células madre en un entorno controlado y observó cómo se desarrollaban en diferentes tipos de tejidos.

El experimento fue un hito en la comprensión de la biología celular y la epigenética.

En el experimento, Lipton tomó células madre de un embrión de rana y las colocó en un cultivo en el que las células fueron alimentadas con diferentes nutrientes y expuestas a diferentes factores ambientales.

En un cultivo, las células se desarrollaron en células musculares, mientras que en otro cultivo las células se desarrollaron en células óseas.

Lipton también descubrió que las células respondían a diferentes señales ambientales y químicas, lo que afectaba su desarrollo y su destino celular.

¡Lo que Bruce Lipton descubrió fue que las células no se determinan por su ADN, sino que su destino celular está influenciado por la información que reciben del entorno!

¿Te das cuenta de lo importante?

Este experimento mostró que las células tienen la capacidad de responder y adaptarse a su entorno, lo que significa que:

¡El destino de una célula no está predeterminado por su ADN!

Este experimento fue un paso importante en la comprensión de la epigenética, ya que demostró que los factores ambientales y la información recibida del entorno pueden modificar la expresión de los genes en las células y, por lo tanto, influir en su destino celular.

Además, este experimento también ayudó a sentar las bases para la medicina regenerativa, ya que sugiere que las células madre pueden ser utilizadas para crear diferentes tipos de tejidos según el entorno en el que se coloquen.

Ahora, no creas que el doctor Bruce está solo en esto, no, nada más lejos de la verdad (aunque muchos defensores del determinismo genético se resistan).

Hay muchos científicos que han seguido la misma línea de investigación que Bruce Lipton en la epigenética y la influencia de los factores ambientales en la expresión genética.

Aquí te presento algunos de ellos:

Randy Jirtle - Es un biólogo molecular estadounidense que ha trabajado en el campo de la epigenética durante más de 20 años. Es conocido por sus estudios sobre la influencia de la dieta y

el medio ambiente en la expresión genética.

Moshe Szyf - Es un biólogo molecular canadiense que ha estudiado la epigenética durante más de 20 años. Es conocido por sus estudios sobre la influencia del estrés en la expresión genética.

Stephen B. Baylin - Es un oncólogo estadounidense que ha trabajado en el campo de la epigenética durante más de 30 años. Es conocido por sus estudios sobre la influencia de los cambios epigenéticos en el desarrollo del cáncer.

Andrew P. Feinberg - Es un genetista estadounidense que ha estudiado la epigenética durante más de 25 años. Es conocido por sus estudios sobre la influencia de los factores ambientales en la expresión genética y el desarrollo de enfermedades.

Wolf Reik - Es un biólogo molecular alemán que ha trabajado en el campo de la epigenética durante más de 20 años. Es conocido por sus estudios sobre la reprogramación celular y la influencia de los cambios epigenéticos en el desarrollo embrionario.

Estos son solo algunos de los muchos científicos que están haciendo importantes contribuciones en el campo de la epigenética y están ayudando a cambiar nuestra comprensión de cómo funciona la biología celular y cómo los factores ambientales y los hábitos de vida pueden influir en nuestra salud y nuestro bienestar.

¿Y sabes que es lo mejor?

Que no hay que ser un especialista para lograr cambios epigenéticos a nuestro favor. La prueba está en los casos de remisiones espontáneas que hemos logrado (y que se siguen sumando) en nuestro curso ;)

CAPITULO 11:

REORGANIZACIÓN METABÓLICA

El metabolismo del cuerpo es el conjunto de procesos químicos que ocurren en las células para mantener la vida.

En este apartado es necesario mencionar al muy querido, pero lamentablemente fallecido Frank Suárez.

Este digno investigador nos explicaba mediante sus múltiples videos y de una manera sencilla, sobre el metabolismo y la importancia de restablecerlo para lograr que el cuerpo se reparase a si mismo.

Un día muy triste para todos, aparentemente se quitó la vida (situación que no se cree nadie, dado que estaba a punto de sacar un libro llamado "Que Haría yo si tuviera Cáncer", el cual no iba a ser tomado de buen agrado por el macronegocio de la industria oncológica seguramente.

Precisamente en este libro pretendía explicar cómo recuperando el metabolismo las personas podrían sanar esta enfermedad).

Frank Suárez dijo cosas que recopilé para efectos de este libro, tales como:

"El metabolismo es la clave para la salud. Cuando tu metabolismo está en equilibrio, todo en tu cuerpo funciona correctamente, incluyendo tu sistema inmunológico."

"La mayoría de las enfermedades crónicas están relacionadas con un metabolismo lento y disfuncional. Cuando mejoramos nuestro metabolismo, podemos prevenir y revertir muchas enfermedades crónicas."

"La pérdida de peso no es el objetivo final, es una consecuencia natural de un metabolismo saludable. Cuando recuperas tu metabolismo, tu cuerpo comienza a sanarse a sí mismo."

"Nuestra alimentación y nuestro estilo de vida moderno están afectando negativamente nuestro metabolismo. Debemos aprender a comer y vivir de manera más saludable para recuperar nuestro metabolismo y mejorar nuestra salud."

"El metabolismo no es un interruptor que se puede encender y apagar, es un proceso continuo y dinámico que se puede mejorar a través de hábitos saludables. Al recuperar nuestro metabolismo, podemos lograr la sanación de enfermedades y vivir una vida más saludable y feliz."

Y si, en muchos casos, la reorganización metabólica puede ayudar al cuerpo a adaptarse a las condiciones de la enfermedad y restaurar la salud, lo que puede resultar en una remisión

espontánea.

¿Tito, pero que es exactamente?

Claro, con gusto te detallo mejor esta idea.

Se trata de un proceso en el que nuestro cuerpo reorganiza sus sistemas para lograr un equilibrio óptimo.

Es como una estrategia de fútbol, en la que nuestro cuerpo cambia la posición de sus sistemas metabólicos para lograr el equilibrio y la salud.

Cada sistema metabólico debe estar en su posición correcta y funcionar adecuadamente para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Cuando nuestros sistemas metabólicos están en equilibrio, nuestro cuerpo puede lograr una buena salud y remisiones de enfermedades crónicas.

Imagina que tienes diabetes (espero que no).

Tu cuerpo no puede regular adecuadamente el azúcar en la sangre debido a un problema en tu sistema metabólico.

A través de la reorganización metabólica, tu cuerpo puede cambiar la posición de sus sistemas metabólicos para mejorar la regulación del azúcar en la sangre y lograr la remisión de la diabetes.

Esto lo enseñaba Frank Suarez en su libro “Diabetes sin Problemas.”

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. La reorganización metabólica es una forma en que las personas pueden ayudar a su cuerpo a recuperarse de esta enfermedad.

Comer alimentos nutritivos, restringir los carbohidratos a un porcentaje pequeño, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y reducir el estrés son algunas formas en las que podemos ayudar a nuestro cuerpo a reorganizar sus sistemas metabólicos para lograr la salud y la remisión de la diabetes.

La reorganización metabólica también puede ayudar en la remisión de enfermedades autoinmunitarias.

Cuando una persona tiene una enfermedad autoinmunitaria, su cuerpo está atacando sus propios tejidos y células.

A través de la reorganización metabólica, el cuerpo puede cambiar la posición de sus sistemas metabólicos para reducir la inflamación y la respuesta autoinmunitaria, lo que puede llevar a la remisión de la enfermedad.

La reorganización metabólica es un proceso continuo y dinámico.

Comienza con pequeños cambios en la alimentación y en el estilo de vida, y puede llevar tiempo y esfuerzo lograr la remisión de enfermedades crónicas.

Sin embargo, a medida que nuestro cuerpo se reorganiza, podemos comenzar a sentir los beneficios en nuestra salud y bienestar general.

Piensa que es como un juego de tetris, en el que cada pieza debe encajar correctamente para lograr una línea completa.

Si una pieza está fuera de lugar o no encaja correctamente, todo el juego se desmorona.

De la misma manera, nuestros sistemas metabólicos deben estar en su posición correcta y funcionar adecuadamente para lograr la salud y la remisión de enfermedades crónicas.

Cada cambio en nuestra alimentación y estilo de vida es como una pieza en el juego de tetris, que debe encajar correctamente para que todo funcione adecuadamente.

¿Cierto que es muy interesante?

Pero sigamos avanzando, tengo mucho más para contarte…

CAPITULO 12:

CAMBIOS EN EL MICROBIOMA

El microbioma es el conjunto de microorganismos que habitan en el cuerpo, especialmente en el intestino (pero también en otras partes del organismo).

Estos microorganismos incluyen bacterias, virus, hongos y otros microbios. El microbioma es un ecosistema complejo que juega un papel importante en nuestra salud.

Es tan curioso que se estima que el microbioma humano contiene hasta 100 veces más genes que el genoma humano.

Estos genes microbianos pueden afectar nuestra fisiología de muchas maneras, incluyendo la digestión de los alimentos, la producción de vitaminas y la regulación de nuestro sistema inmunológico.

Además, se ha descubierto que los microorganismos en nuestro microbioma pueden compartir genes y moléculas con los insectos, lo que sugiere que hay cierta relación evolutiva entre ellos.

Por ejemplo, algunos microbios producen químicos similares a los que se encuentran en las hormigas y otros insectos sociales.

Imagina que el microbioma es un jardín en nuestro cuerpo, lleno de flores, hierbas y arbustos.

Cada planta en el jardín tiene su propio papel importante que desempeñar en el ecosistema del jardín.

De manera similar, cada microorganismo en el microbioma tiene su propio papel importante que desempeñar en nuestro cuerpo.

El microbioma está presente en todo nuestro cuerpo, pero es más abundante en el tracto gastrointestinal.

Las bacterias en nuestro intestino ayudan en la digestión de los alimentos, producen vitaminas importantes y fortalecen nuestro sistema inmunológico.

También ayudan a prevenir enfermedades, incluyendo enfermedades autoinmunitarias, inflamatorias y el cáncer.

Además de nuestro tracto gastrointestinal, el microbioma también está presente en nuestra piel, boca, pulmones y sistema urinario.

En cada parte del cuerpo, el microbioma desempeña un papel importante en nuestra salud.

Imagina que tu cuerpo es como un automóvil, con muchas partes y sistemas trabajando juntos para mantenerlo en movimiento.

El microbioma es como el motor del automóvil, que impulsa todo el cuerpo.

¡Si el motor no funciona correctamente, todo el automóvil se verá afectado!

De la misma manera, si el microbioma no funciona correctamente, todo el cuerpo puede verse afectado.

El microbioma es esencial para nuestra salud y bienestar. Sin embargo, nuestro estilo de vida moderno puede dañar nuestro microbioma.

La alimentación procesada, el estrés crónico, el uso excesivo de antibióticos y otros factores pueden afectar negativamente el microbioma.

Para cuidar nuestro microbioma, debemos comer una alimentación saludable y equilibrada, rica en frutas, verduras y alimentos fermentados.

También debemos reducir el estrés, dormir lo suficiente y evitar el uso excesivo de antibióticos. Al cuidar nuestro microbioma, podemos mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades.

En días pasados le explicaba a mi hija Katherine el problema de tomar antibióticos sobre todo en países como el nuestro (Venezuela), en donde se venden incluso sin prescripción médica.

Realmente la gente abusa del consumo de estos, y tal parece, las personas que incurren estas prácticas creen que son como caramelos (que, por cierto, también son muy dañinos).

Muchas veces por no tener conocimientos las personas terminan arruinando su salud con el uso indiscriminado de los antibióticos (que, por cierto, significan “anti-vida”, al contrario de probióticos que significan “pro-vida”).

Y le comentaba a mi hija algunas de las consecuencias más directas, entre las que resalto ahora que comparto contigo:

Disminución de la diversidad microbiana: Los antibióticos pueden matar las bacterias buenas y malas en el microbioma, reduciendo la diversidad microbiana y dejando espacio para que las bacterias patógenas se proliferen.

Crecimiento excesivo de bacterias resistentes a los antibióticos: Las bacterias que son resistentes a los antibióticos pueden sobrevivir y crecer después del tratamiento, lo que puede dificultar el tratamiento de infecciones futuras.

Aumento del riesgo de infecciones

Cuando las bacterias buenas en el microbioma se ven comprometidas por los antibióticos, el cuerpo se vuelve más susceptible a infecciones por bacterias patógenas.

Cambios en la función inmunológica

El microbioma es esencial para la función del sistema inmunológico, y los cambios en el microbioma debido al uso de antibióticos pueden alterar la respuesta inmunológica del cuerpo.

Alteración de la digestión

El microbioma ayuda en la digestión de los alimentos, y los cambios en el microbioma debido al uso de antibióticos pueden alterar la digestión y causar problemas digestivos.

Mayor riesgo de enfermedades autoinmunitarias: Los cambios en el microbioma pueden contribuir al desarrollo de enfermedades autoinmunitarias como la enfermedad inflamatoria intestinal y la artritis reumatoide.

Aumento del riesgo de enfermedades metabólicas

Los cambios en el microbioma pueden contribuir al desarrollo de enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes tipo 2.

Dificultades en el desarrollo del sistema nervioso

El microbioma también puede afectar el desarrollo del sistema nervioso, y los cambios en el microbioma debido al uso de antibióticos pueden afectar el desarrollo cognitivo y emocional en los niños.

Alteraciones en el microbiota vaginal

El uso de antibióticos puede alterar la microbiota vaginal, lo que puede aumentar el riesgo de infecciones vaginales y otros problemas.

Mayor riesgo de infecciones por hongos

Los cambios en el microbioma pueden aumentar el riesgo de infecciones por hongos, como la candidiasis vaginal o la infección por levaduras en la piel y las uñas.

Tito, pero me hablas de microbioma y luego de microbiota, ¿Cuál es la diferencia?

Tienes razón, puede ser confuso hablar de microbioma y microbiota. Aunque están relacionados, hay una diferencia clave entre ellos.

El microbioma se refiere al conjunto completo de microorganismos que habitan en un ecosistema en particular, como el cuerpo humano.

El microbioma incluye bacterias, virus, hongos y otros microbios, así como los genes y las moléculas que producen.

Por otro lado, la microbiota se refiere a la comunidad de microorganismos que habitan en un ecosistema en particular, como el cuerpo humano.

La microbiota incluye solo los microorganismos, excluyendo los genes y las moléculas que producen.

En decir, el microbioma es el conjunto completo de microorganismos y sus genes y moléculas, mientras que la microbiota se refiere solo a los microorganismos en sí.

Aunque son conceptos diferentes, a menudo se usan indistintamente.

¿Ahora está más claro?

Dicho lo anterior es obvio que reparar nuestro microbioma puede resultar en remisiones espontáneas sin lugar a duda.

Por ejemplo:

Restaurar la diversidad microbiana

La restauración de la diversidad microbiana es importante porque un microbioma saludable debe contener una amplia variedad de bacterias beneficiosas.

Si la diversidad microbiana se reduce, las bacterias patógenas pueden proliferar y aumentar el riesgo de enfermedades inflamatorias y autoinmunitarias.

Fomentar el crecimiento de bacterias beneficiosas

Las bacterias beneficiosas son importantes porque ayudan a mantener el equilibrio en la microbiota.

Estas bacterias beneficiosas pueden producir compuestos antiinflamatorios que pueden reducir la inflamación en el cuerpo.

Controlar el crecimiento de bacterias patógenas:

El control del crecimiento de bacterias patógenas es importante porque, si estas bacterias se multiplican, pueden dañar el tejido y causar enfermedades.

Fortalecer la barrera intestinal

La barrera intestinal es importante porque protege el cuerpo de los patógenos y los alérgenos.

Si la barrera intestinal se debilita, los patógenos y los alérgenos pueden penetrar en el cuerpo y causar inflamación y otros problemas de salud.

Mejorar la digestión

El microbioma es importante para la digestión de los alimentos. Si el microbioma está desequilibrado, esto puede afectar la digestión y provocar problemas digestivos como el síndrome del intestino irritable (SII) y la enfermedad de Crohn.

Aumentar la producción de vitaminas y otros nutrientes

Las bacterias del microbioma son importantes porque producen vitaminas y otros nutrientes que el cuerpo necesita.

Si la producción de vitaminas y otros nutrientes se reduce, esto puede afectar la salud y aumentar el riesgo de enfermedades.

Reducir la inflamación

La inflamación crónica está asociada con muchas enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

La reparación del microbioma puede reducir la inflamación al restaurar el equilibrio en la microbiota y reducir la carga de patógenos.

Mejorar la función cognitiva

El microbioma puede afectar la función cognitiva y el estado de ánimo.

Si el microbioma está desequilibrado, esto puede afectar la función cognitiva y provocar problemas de memoria, concentración y estado de ánimo.

Mejorar la salud mental

El microbioma está relacionado con la salud mental, incluyendo la depresión y la ansiedad. Si el microbioma está desequilibrado, esto puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad.

Si, aunque suene ilógico para muchas personas, no te puedes imaginar la cantidad de personas que sufren de ansiedad y ataques de pánico, y nunca consiguen solución sencillamente porque no van a la causa, solo se quedan en el síntoma (bueno, no ellos, sino los psiquiatras).

Piensa en la microbiota como una jungla, un ecosistema complejo y dinámico que alberga una gran cantidad de organismos diferentes, cada uno con su propio papel en la comunidad.

Cuando la microbiota está en equilibrio, todos estos organismos trabajan juntos para mantener la salud y el bienestar del huésped, es decir, nosotros.

Sin embargo, cuando la microbiota se altera, puede haber consecuencias graves.

Imagina que uno de los organismos que habita en esta jungla microbiana es un depredador, como un león o un tigre.

Si el equilibrio de la comunidad se altera y los depredadores aumentan en número, esto puede provocar una sensación de miedo y ansiedad en los habitantes de la jungla.

Del mismo modo, cuando la microbiota está desequilibrada, ciertas bacterias pueden proliferar y producir compuestos químicos que afectan el equilibrio químico del cerebro.

Esto puede provocar una variedad de problemas mentales, incluyendo ataques de pánico y ansiedad.

¡No olvides que nuestras emociones dependen de nuestra bioquímica!

Uno de los neurotransmisores más importantes en la regulación del estado de ánimo es la serotonina.

Cuando los niveles de serotonina en el cuerpo son bajos, esto puede provocar cambios en el estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad.

Además, la serotonina también está involucrada en la regulación del sueño, la alimentación y el control del dolor.

Otro neurotransmisor importante en la regulación del estado de ánimo es el ácido gamma-aminobutírico (GABA).

El GABA es un neurotransmisor inhibidor que ayuda a reducir la actividad del sistema nervioso central y a promover la relajación.

Si los niveles de GABA son bajos, esto puede provocar un aumento de la actividad nerviosa y una sensación de ansiedad.

Además de estos neurotransmisores, también hay una serie de hormonas que pueden afectar el

estado de ánimo y el comportamiento.

Por ejemplo, el cortisol es una hormona del estrés que se libera en respuesta a situaciones estresantes.

Si los niveles de cortisol son crónicamente altos, esto puede provocar una sensación de ansiedad y pánico.

La buena noticia es que, mediante la restauración del equilibrio en el cuerpo, incluyendo la reparación del microbioma, es posible acabar con esta pesadilla para siempre.

Lo mismo que reparar muchas áreas y tejidos del cuerpo.

Haz que ese equipo trabaje para ti y en pro de tu salud, y no al revés como la mayoria de las personas.

¿Te gustaría avanzar al próximo capítulo?

¡Te garantizo que te va a encantar, así que sigue leyendo!

CAPÍTULO 13:

ACTIVACIÓN DE CÉLULAS MADRE

Las células madre son células que tienen la capacidad de convertirse en diferentes tipos de células en el cuerpo.

En algunos casos, la activación de células madre puede ayudar al cuerpo a reparar tejidos dañados y restaurar la salud.

Piensa en las células madre endógenas como trabajadores especializados en la construcción que están siempre disponibles para reparar cualquier daño en el cuerpo.

De hecho, es así, y, además, no olvides que, según la psiconeuroinmunología, todos tenemos la capacidad de influir en todas las células de nuestro cuerpo…

¡Y esto incluye a las células madre!

Cuando hay una lesión o un daño en un tejido, las células madre se activan y se dirigen al área afectada.

Imagina que tienes una casa y un día, un fuerte viento causa daños en el techo.

Los trabajadores especializados en la construcción, equipados con las herramientas y materiales necesarios, llegan para reparar el daño.

De la misma manera, las células madre endógenas, equipadas con los nutrientes y la información genética necesarios, se dirigen al área dañada para reparar el tejido.

Una vez que llegan al área afectada, las células madre comienzan a dividirse y diferenciarse en diferentes tipos de células, como células musculares, células óseas o células de la piel, según sea necesario para reparar el tejido dañado.

¡Es algo asombroso!

Al igual que los trabajadores especializados en la construcción que utilizan diferentes materiales y herramientas para reparar diferentes partes de la casa, las células madre utilizan diferentes tipos de células para reparar diferentes tipos de tejidos.

Con el tiempo, las células madre continúan reparando y reconstruyendo el tejido dañado, hasta que la zona afectada vuelve a estar completamente sana.

Es como si los trabajadores especializados en la construcción trabajaran incansablemente hasta que la casa estuviera completamente reparada y lista para ser habitada de nuevo.

¿Y quién ejerce la jefatura de esos trabajadores?

¡No voy a responder a esa pregunta porque estoy seguro que sabes la respuesta!

¿Te das cuenta de las enormes capacidades de remisiones espontáneas tan solo por medio de este mecanismo natural del cuerpo?

¡Es un potencial maravilloso!

Las células madre endógenas son células indiferenciadas que tienen la capacidad de autorrenovarse y diferenciarse en diferentes tipos celulares.

Una vez que llegan al área dañada, las células madre comienzan a proliferar y se diferencian en células especializadas según la señalización molecular que reciben del entorno local.

Por eso es tan importante tomar moléculas de señalización celular, ¿ahora lo comprendes mejor?

Por ejemplo, si hay una lesión en el tejido muscular, las células madre se diferencian en células musculares para reparar el daño.

El proceso de diferenciación celular está controlado por señales externas y cambios epigenéticos en la célula madre, lo que determina su destino celular.

Las células madre son capaces de diferenciarse en diferentes tipos celulares porque expresan una variedad de genes y proteínas que les permiten responder a las señales externas y adaptarse a las necesidades del tejido dañado.

Una vez que las células madre se diferencian en células especializadas, estas células se integran en el tejido dañado y comienzan a funcionar como células normales.

¡La función de estas células es reemplazar a las células dañadas y restaurar la estructura y función del tejido afectado!

En otras palabras, tu cuerpo siempre ha tenido un enorme potencial auto reparador.

El problema es que, por un lado, vamos perdiendo homeostasis con el tiempo.

Nuestra energía o vitalidad también va mermando toda vez que vamos produciendo menos ATP (de lo que hablaremos más adelante).

Esto nos afecta, ya que nuestro organismo, aunque es un ensamble excelso e inconmensurable de ingeniería, al mismo tiempo es susceptible y frágil.

Y claro, esto y más contribuyen a que estos impresionantes procesos potenciales que yacen en nuestro cuerpo no se pongan en marcha en muchos casos.

Ahí es cuando tenemos que poner de nuestra parte, bien sea restableciendo nuestra homeostasis, metabolismo, microbiota, entre otros, y provocando estos recursos potenciales con protocolos intencionados epigenéticos y de psiconeuroinmunología, de los que se aprenden en mi diplomado.

Todo esto basado en las mismísimas premisas del doctor Bruce Lipton que estuvimos revisando en capítulos anteriores.

¡No sé si lo has notado, pero está en nuestras manos!

Pero si aún no me crees a mí, te escribo por acá lo que piensan Joe Dispenza y Deepak Chopra de esto:

“Las células madre son la puerta hacia la regeneración y la curación del cuerpo. Si entendemos cómo activarlas y utilizarlas, podemos aprovechar su potencial para curar y rejuvenecer el cuerpo.”

— Joe Dispenza.

Aja, ¿Qué tal te pareció?

“Las células madre son el recurso más poderoso y versátil que tenemos para reparar el cuerpo y mantener la salud. Son las células maestras que pueden transformarse en cualquier tipo de célula del cuerpo, lo que les da la capacidad de regenerar cualquier tejido o órgano dañado.”

— Deepak Chopra.

Gracias Deepak ;)

“Las células madre son células únicas que tienen el potencial de crear todo el cuerpo. Pueden transformarse en cualquier tipo de célula, incluyendo células de la piel, células nerviosas, células musculares y células óseas. Es por eso que son tan importantes en la curación y la regeneración del cuerpo.”

— Joe Dispenza.

¡Muy bien dicho doctor Joe!

“Las células madre son una fuente inagotable de potencial curativo.

Si podemos aprender a controlar su diferenciación y su proliferación, podemos utilizarlas para tratar una amplia variedad de enfermedades y afecciones, incluyendo el cáncer, las lesiones de la médula espinal y las enfermedades cardiovasculares.”

— Deepak Chopra.

¡Más que contundente!

“Las células madre tienen la capacidad de cambiar el curso de la enfermedad y la degeneración del cuerpo. Si podemos comprender cómo activarlas y utilizarlas, podemos transformar nuestra salud y nuestro bienestar de una manera profunda y significativa.”

— Joe Dispenza.

Esto es más que concluyente, ¿no te parece?

¡Y más viniendo de alguien que logró reconstruir su columna vertebral con protocolos basados en concentración mental!

Como te has dado cuenta, mi propósito con este libro es ampliarte el conocimiento al respecto, porque el primer paso para conseguir una remisión espontánea de esta naturaleza es adaptando tu sistema de creencias a esta posibilidad.

¡De lo contario sería muy difícil!

Sin embargo, muchas veces somos escépticos porque desconocemos el fenómeno que opera detrás de esto que muchos consideran milagros, pero cómo puedes ver, son hechos potenciales naturales de nuestro organismo.

Así, ampliando y dando cobertura en tu sistema de creencias a esta eventualidad, das el primer paso en firme hacia la consecución de tu propia remisión espontánea.

¡Y eso me hará muy feliz!

CAPITULO 14:

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS OXIDATIVO

El estrés oxidativo es el desequilibrio entre la producción de especies reactivas de oxígeno y la capacidad del cuerpo para eliminarlos.

En algunos casos, la reducción del estrés oxidativo puede ayudar a prevenir o tratar enfermedades, lo que puede resultar en una sanación espontánea.

Tal vez has oído hablar mucho sobre el estrés, pero es menos probable que hayas escuchado hablar de estrés oxidativo.

Si ese es tu caso, no te preocupes, porque en este capítulo voy a explicarte todo lo que necesitas saber.

¿De acuerdo?

En primer lugar, ¿qué es el estrés oxidativo?

Bueno, es un proceso que ocurre en nuestro cuerpo cuando los radicales libres -moléculas inestables que se forman naturalmente en nuestro organismo- dañan las células y los tejidos.

Esto puede ocurrir por una variedad de razones, como la exposición a la contaminación ambiental, la radiación ultravioleta, el tabaquismo y el consumo de alimentos procesados y grasas saturadas.

Pero, ¿qué significa realmente este proceso?

Imagina a tu cuerpo como un carro, pero imagínatelo como uno viejo.

Si no lo cuidas bien, las partes se oxidan y se desgastan con el tiempo, hasta que finalmente deja de funcionar.

Lo mismo sucede con nuestro cuerpo: Si no lo cuidamos bien, las células se oxidan y se dañan, lo que puede llevar a enfermedades como el cáncer, la enfermedad de Alzheimer y enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, no todo está perdido. El cuerpo humano tiene la capacidad de combatir el estrés oxidativo de forma natural.

El sistema antioxidante, que incluye enzimas y vitaminas como la vitamina C y la vitamina E, puede ayudar a neutralizar los radicales libres y prevenir el daño celular (recuerda además lo que hablamos de las moléculas REDOX).

Pero aquí está lo más interesante: Algunas personas han experimentado curaciones espontáneas de enfermedades graves debido a una reducción del estrés oxidativo en su cuerpo.

Por ejemplo, hay casos documentados de personas con cáncer que han experimentado remisiones inexplicables, o de personas con enfermedades autoinmunitarias que se han curado de forma milagrosa gracias a la disminución del estrés oxidativo.

Un ejemplo de esto es lo que narra Anita Moorjani (a quien ya te he mencionado en el pasado), que padecía cáncer terminal y que experimentó una remisión espontánea después de tener una experiencia cercana a la muerte.

Ella describe en su libro “Dying to be me” cómo su experiencia le permitió liberar el miedo y la ansiedad que la habían estado afectando durante toda su vida, lo que, a su vez, redujo el estrés oxidativo en su cuerpo y le permitió sanar de forma sorprendente.

Ella padecía de un constante estrés, mucho miedo, nostalgia, falta de perdón, angustias interminables…

Todo eso derivaba en una alta dosis de oxidación celular.

Esto significa que una reducción de estrés (a veces es necesario cambiar de estilo de vida, e incluso al entorno) podría dar una gran sorpresa a los médicos al constatar que una enfermedad ha desaparecido.

Ahora, no solo las circunstancias emocionales son las que propician este tipo de respuesta fisiológica inconveniente, no.

¡Hay mucho más por supuesto!

Fumar

Fumar cigarrillos es una fuente importante de radicales libres que pueden generar estrés oxidativo en los pulmones, la piel y otros órganos del cuerpo.

¿Acaso fumas?

¡Pues ya sabes que hacer!

Contaminación ambiental

La exposición a la contaminación ambiental, especialmente en áreas urbanas con altos niveles de smog y partículas finas, puede aumentar la producción de radicales libres y generar estrés oxidativo.

Lamentablemente hoy en día vemos permanentemente a unos aviones rociando no sé qué cosas que permanecen horas en el aire, y van cayendo poco a poco.

Los defensores dicen que son estelas de condensación, pero se sabe que, para producir este fenómeno se produzca debe existir cierta altura, y en todo caso duraría pocos segundos (casi lo mismo que cuando hace frio y miras la condensación de tu aliento).

Sin embargo, observamos que estas estelas son más bien químicas y de larga duración.

Y dicen algunos científicos que han estado tomando muestras de lo que cae sobre nosotros, que tiene todo tipo de tóxicos, metales pesados y hasta microorganismos patógenos.

Pero no voy a ahondar en este tema conspiranoico, solo me permití mencionarlo y que cada uno pueda investigar por su lado.

En todo caso, seguro esto es un contribuyente del estrés oxidativo lamentablemente ƛ .

Dieta poco saludable

Consumir alimentos procesados, gaseosas, grasas saturadas y azúcares refinados puede aumentar los niveles de radicales libres en el cuerpo, lo que puede generar estrés oxidativo y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

Ejercicio intenso

El ejercicio intenso puede generar radicales libres y aumentar el estrés oxidativo en el cuerpo, especialmente si no se permite suficiente tiempo de recuperación.

Piensa que un ejercicio muy exagerado produce mucho ácido láctico, algo que experimentas como dolor (el cuerpo te indica mediante este dolor que te has sobrepasado). Todo ácido es por definición corrosivo, así que mucho cuidado con propasarte.

Infecciones y enfermedades

Las infecciones y enfermedades pueden aumentar la producción de radicales libres en el cuerpo como parte de la respuesta inmunológica, lo que puede generar estrés oxidativo.

Exposición a toxinas y productos químicos

La exposición a toxinas y productos químicos en el trabajo o en el hogar puede aumentar la producción de radicales libres y generar estrés oxidativo en el cuerpo.

Hoy en día hay tantas toxinas en tantos miles de productos con los que tenemos contacto, que por todos lados estamos siendo asediados definitivamente.

Medicamentos y drogas

Algunos medicamentos y drogas pueden generar estrés oxidativo en el cuerpo como efecto secundario, especialmente los que se usan para tratar enfermedades crónicas.

Por todo esto recomiendo tomar zeolita, no se si lo conoces.

La zeolita es un mineral natural que se utiliza para desintoxicar el cuerpo y eliminar toxinas y metales pesados.

Es un mineral volcánico poroso con una estructura cristalina que atrapa los metales pesados y otros contaminantes en su interior, lo que facilita su eliminación del cuerpo.

La zeolita se ha utilizado durante décadas para la eliminación de toxinas y metales pesados del cuerpo, y ha demostrado ser efectiva en estudios clínicos.

¡Además, es segura y no tiene efectos secundarios conocidos!

Existen diferentes formas de zeolita, como polvo, cápsulas y líquidos. La forma líquida de zeolita es especialmente efectiva, ya que se absorbe rápidamente en el cuerpo y es fácil de tomar.

Si estás buscando una forma natural de desintoxicar tu cuerpo, la zeolita puede ser una opción excelente.

Es importante tener en cuenta que la zeolita no es una cura para ninguna enfermedad, pero puede ayudar a mejorar la salud general y prevenir enfermedades relacionadas con la acumulación de toxinas y metales pesados en el cuerpo.

Sin embargo, dependiendo de cada caso, es importante consultar a un médico antes de comenzar a tomar cualquier suplemento o mineral, incluyendo la zeolita.

Tu médico podrá determinar si la zeolita es adecuada para ti y si es seguro tomarla en combinación con otros medicamentos o suplementos que puedas estar tomando.

Recuerda que yo no sé quien está leyendo del otro lado, por lo que es necesario hablar de manera universal tomando las precauciones del caso.

En fin, lo más importante es recalcar que muchas curaciones espontáneas de enfermedades se han producido gracias a la reducción del estrés oxidativo.

Ahora te pregunto, ¿me acompañas para el próximo capítulo?

CAPITULO 15:

AUTOANTICUERPOS “COMPETITIVOS”

Los autoanticuerpos son anticuerpos que atacan a las células y tejidos del cuerpo en lugar de a los patógenos.

En algunos casos, la presencia de autoanticuerpos “competitivos” puede ayudar a prevenir la reacción autoinmune y conducir a una curación inesperada.

Tal vez nunca hayas oído hablar de ellos, pero son una parte importante de nuestro sistema inmunológico y pueden tener un impacto significativo en nuestra salud.

Los autoanticuerpos son anticuerpos que el cuerpo produce para atacar sus propios tejidos, células y órganos, lo que puede causar enfermedades autoinmunitarias.

¡Pero los autoanticuerpos competitivos son un tipo especial de autoanticuerpo que actúa de manera diferente!

Imagina que el cuerpo humano es como New York, con diferentes edificios y estructuras unas más impresionantes que otras, pero con un volumen elevado de delincuencia.

Los autoanticuerpos son como las fuerzas de policía que patrullan la ciudad para detectar y destruir cualquier cosa que pueda representar una amenaza, como virus y bacterias (que vendría a ser los delincuentes).

Pero espera… ¡Te hablo de los autoanticuerpos, sin embargo, me quiero referir a los autoanticuerpos competitivos!

Los autoanticuerpos competitivos son como una fuerza de policía rival que está en constante competencia con los otros anticuerpos por el control de la ciudad.

¡Es como contar con la policía nacional y al mismo tiempo con la guardia nacional!

En otras palabras, los autoanticuerpos competitivos son anticuerpos que se unen a los mismos antígenos que los anticuerpos regulares, pero con una mayor afinidad.

Pero si el sistema inmune se distorsiona, esa fuerza sinérgica podría ser altamente contraproducente ¿no es cierto?

Esto significa que son más efectivos para destruir las células y los tejidos del cuerpo, lo que puede causar daño y enfermedad autoinmunitaria.

Un ejemplo de esto es la enfermedad de Graves, una enfermedad autoinmunitaria que afecta a la glándula tiroides.

En esta enfermedad, los autoanticuerpos competitivos atacan la tiroides y estimulan la

producción excesiva de hormonas tiroideas, lo que puede causar hipertiroidismo y otros síntomas.

Otro ejemplo es la artritis reumatoide, una enfermedad autoinmunitaria que afecta a las articulaciones.

En esta enfermedad, los autoanticuerpos competitivos se unen a las articulaciones y desencadenan una respuesta inflamatoria, lo que puede causar dolor, hinchazón y daño a largo plazo.

Pero, ¿por qué produce nuestro cuerpo autoanticuerpos competitivos?

Aún no se comprende completamente, pero se sabe que factores como la genética, el estrés y la exposición a toxinas y productos químicos pueden desencadenar la producción de autoanticuerpos competitivos.

Ahora, muchas veces el sistema inmune puede empezar a funcionar mejor, y siendo este el caso, usar a estos componentes para coadyuvar en una sanación espontánea.

Hay casos documentados de remisiones espontáneas en pacientes con enfermedades autoinmunitarias, y estos casos sugieren que los autoanticuerpos competitivos desempeñaron un papel fundamental en la desaparición de estas enfermedades.

Por ejemplo, se ha documentado casos de remisión espontánea de la artritis reumatoide en el que se encontraron autoanticuerpos competitivos en la sangre del paciente.

Se cree que estos autoanticuerpos competitivos podrían haber actuado como una fuerza rival de los autoanticuerpos regulares y haber ayudado a reducir la inflamación en las articulaciones, lo que permitió que el paciente experimentara una remisión espontánea.

Es importante tener en cuenta que la producción de autoanticuerpos competitivos no siempre conduce a la remisión espontánea, y que la remisión espontánea puede ocurrir por una variedad de razones.

Sin embargo, estos casos sugieren que los autoanticuerpos competitivos pueden desempeñar un papel en la remisión espontánea de enfermedades autoinmunitarias.

Si bien los autoanticuerpos competitivos no siempre conducen a la remisión espontánea de enfermedades autoinmunitarias, se ha documentado que pueden ejecutar un papel en algunos casos de sanaciones espontáneas, generalmente cuando hablamos de cuadros autoinmunes.

CAPITULO 16:

CAMBIOS EN LA EXPRESIÓN GÉNICA

Los genes son responsables de la producción de proteínas y la regulación de los procesos biológicos en el cuerpo.

En algunos casos, los cambios en la expresión génica pueden afectar la forma en que el cuerpo procesa y maneja las enfermedades, lo que puede resultar en curaciones de enfermedades insospechadas.

Antes y para entrar en un mejor contexto, hablemos del ADN (un tema que para mí es apasionante y fascinante).

El ADN (ácido desoxirribonucleico) es una molécula compleja que se encuentra en el núcleo de las células de todos los seres vivos y es responsable de almacenar y transmitir la información genética de una generación a otra.

Es como un manual de instrucciones que dicta cómo se desarrolla y funciona un organismo.

La estructura del ADN es en forma de doble hélice, formada por dos hebras complementarias de nucleótidos que se unen entre sí mediante puentes de hidrógeno.

Los nucleótidos son los bloques de construcción del ADN y se componen de un azúcar de cinco carbonos, un grupo fosfato y una base nitrogenada.

Las cuatro bases nitrogenadas que se encuentran en el ADN son adenina (A), timina (T), citosina (C) y guanina (G).

Si las repites un ratito, se te quedan grabadas para siempre. ¡Hazlo!

La secuencia de estas bases nitrogenadas en el ADN es lo que determina la información genética de un organismo.

Cada secuencia única de bases nitrogenadas codifica para diferentes proteínas y características físicas del organismo, como el color de ojos, el tipo de sangre y la altura.

La información genética del ADN se transmite de una generación a otra a través de la reproducción sexual.

Durante la meiosis, el proceso de división celular que produce células reproductoras (gametos), el ADN se replica y se mezcla para producir una variedad única de información genética en cada célula reproductora.

Cuando los gametos se fusionan en la fertilización, la información genética se combina para producir un nuevo organismo con características únicas.

Realmente es un prodigio, se dice que el ADN almacena información de hace 13 mil millones de años (la edad del universo ù).

Ahora hablemos de la expresión génica, pero usaré una metáfora para que no se densifique más este capítulo…

Pensaremos que el ADN es como un libro de recetas, lleno de información sobre cómo crear un ser humano.

Cada página del libro contiene una receta única para una parte diferente del cuerpo, como los ojos, el corazón o los huesos.

Pero no todas las recetas se cocinan de la misma manera. Algunas se cocinan en una sartén caliente, mientras que otras se cocinan a fuego lento.

Algunas requieren ingredientes específicos, mientras que otras pueden usar cualquier ingrediente que tengamos en la despensa.

¡De la misma manera, los genes en nuestro ADN no se expresan de la misma manera!

Interesante, ¿no te parece?

Algunos genes se expresan todo el tiempo, mientras que otros solo se expresan en ciertas situaciones o etapas de la vida.

Algunos genes requieren ciertos estímulos para expresarse, mientras que otros pueden expresarse en cualquier momento.

Y así como un chef puede modificar una receta para adaptarla a sus necesidades, el cuerpo también puede modificar la expresión de los genes en respuesta a cambios en el ambiente o en la dieta.

Esta modificación de la expresión génica es como cambiar la receta de un plato para hacerlo más saludable o para adaptarlo a los gustos personales.

¿Te imaginas por un momento que seas capaz de influir sobre el chef?

De eso se trata, de pensar que tenemos ese poder…

¿Y por qué no?

Los estudios de Petrovich Garaiev y Wladimir Poponin así lo sugieren.

En conclusión, el ADN es como un libro de recetas que contiene información sobre cómo crear un ser humano, pero la expresión de los genes es como cocinar esas recetas de diferentes maneras para adaptarlas a las necesidades del cuerpo.

Y al igual que un chef puede modificar una receta para crear un plato único y personalizado, nuestro cuerpo puede modificar la expresión de los genes para adaptarse a diferentes situaciones y necesidades.

¡Tan solo quiero que pienses que tu podrías ser quien controle a ese chef!

Para que no me creas a mí, haré un ejercicio que sé que te encanta…

Te conectaré con pensamientos de algunos colosos (incluidos Deepak Chopra, Bruce Lipton, Joe Dispenza, entre otros) cuyos estudios los ha llevado a pensar lo mismo:

"El ADN no controla tu destino, tu mente lo hace. Y cuando cambias tus pensamientos, cambias tu vida."

— Joe Dispenza.

"La vida es un campo de energía y la información es su moneda. El ADN es el ordenador biológico que procesa la información energética."

— Deepak Chopra.

"El ADN es una molécula que responde a la conciencia humana. Las células no tienen conciencia, pero sí responden al ambiente que las rodea."

— Bruce Lipton.

"Nuestro ADN está programado para la sanación y la regeneración. La curación espontánea ocurre cuando somos capaces de activar esas capacidades innatas de nuestro cuerpo."

— Joe Dispenza.

"La información genética en nuestro ADN no es fija e inmutable. Puede ser influenciada y modificada por nuestra experiencia de vida y nuestros pensamientos y emociones."

— Bruce Lipton.

"La curación espontánea no es una rareza o un milagro. Es el resultado natural de permitir que el cuerpo use su propia inteligencia innata para sanarse a sí mismo."

— Joe Dispenza.

"Nuestro ADN es un reflejo de nuestra conciencia. Cuando cambiamos nuestra conciencia, podemos cambiar nuestro ADN y nuestras vidas."

— Lyn McTaggart.

"El ADN no es el controlador de nuestra biología, es la respuesta de nuestra biología al medio ambiente."

— Bruce Lipton.

"La curación espontánea no es solo una cuestión de cambiar nuestra dieta o tomar suplementos. Es una cuestión de cambiar nuestra mente y nuestro corazón."

— Joe Dispenza.

"La curación espontánea no es algo que ocurre fuera de nosotros. Es algo que ocurre dentro de nosotros, cuando permitimos que nuestra inteligencia innata nos guíe hacia la sanación."

— Lyn McTaggart.

"El ADN es como una partitura de música, pero no es la música en sí. La música es lo que sucede cuando se toca la partitura. Del mismo modo, la expresión génica es lo que sucede cuando se lee el ADN."

— Dr. Francis Collins, genetista.

"La curación espontánea es un proceso biológico que ocurre naturalmente en nuestro cuerpo. Es el resultado de la activación de los mecanismos de reparación y regeneración que están programados en nuestro ADN."

— Dr. Lissa Rankin, médico.

"Nuestro ADN es mucho más que un simple código genético. Es un receptor y emisor de información, y puede ser influenciado por factores externos como la alimentación, el ejercicio y el estrés."

— Dr. Bruce Lipton, biólogo.

"El ADN no es solo una molécula inerte. Es un componente dinámico de la célula y puede ser influenciado por la conciencia humana y el ambiente."

— Dr. Rollin McCraty, biólogo.

"La curación espontánea es el resultado de la activación de los mecanismos de reparación y regeneración que están presentes en nuestro ADN. Es una respuesta natural y poderosa del cuerpo a la enfermedad y el trauma."

— Dr. Bruce H. Lipton, biólogo.

"El ADN es un sistema de información que se comunica con el ambiente y con otras células del cuerpo. Es un componente clave del proceso de curación espontánea."

— Dr. Deepak Chopra, médico.

"Nuestro ADN es un receptor y emisor de información, y puede ser influenciado por nuestras emociones, pensamientos y experiencias de vida. Esto tiene un impacto directo en nuestra salud y en nuestra capacidad de curación."

— Dr. Joe Dispenza, neurocientífico.

"La curación espontánea es el resultado de la activación de los mecanismos innatos de reparación y regeneración que se encuentran en nuestro ADN. Estos mecanismos pueden ser

activados a través de la alimentación, el ejercicio y la reducción del estrés."

— Dr. Joel Fuhrman, médico.

"El ADN no es solo un código genético pasivo. Es un sistema dinámico que se comunica con el ambiente y con otras células del cuerpo. Este proceso es fundamental para la curación espontánea."

— Dr. Mimi Guarneri, cardióloga.

"La curación espontánea es un proceso complejo que involucra la activación de los mecanismos de reparación y regeneración que se encuentran en nuestro ADN. Estos mecanismos pueden ser activados y potenciados por la alimentación, el ejercicio, la meditación, la intención, y otros enfoques de la medicina integrativa."

— Dr. Andrew Weil, médico integrativo.

El ADN es el código de la vida, pero no es el destino. Los factores ambientales y emocionales pueden influir en la expresión génica y la curación espontánea."

— Dr. Esther Sternberg, inmunóloga.

"El ADN es una herramienta increíblemente poderosa para la curación, pero también es vulnerable a los factores ambientales y emocionales. La curación espontánea es el resultado de la capacidad del cuerpo para restaurar y reparar el ADN dañado."

— Dr. Gabor Maté, psiquiatra.

"La curación espontánea no es solo una cuestión de reparar el cuerpo físico. También implica la sanación emocional y espiritual, y la liberación de patrones mentales y emocionales que puedan estar contribuyendo a la enfermedad."

— Dr. Mario Martinez, psiconeuroinmunólogo.

"La curación espontánea es el resultado de la capacidad del cuerpo para activar los mecanismos innatos de reparación y regeneración que están presentes en nuestro ADN. Esto implica una conexión profunda entre la mente, el cuerpo y el espíritu."

— Dr. Alberto Villoldo, antropólogo médico.

"El ADN es un sistema dinámico y adaptable que puede ser influenciado por nuestros pensamientos, emociones y experiencias. La curación espontánea implica el fortalecimiento del sistema inmunológico y la reducción del estrés y la inflamación crónica."

— Dr. Kelly Turner, oncóloga.

"La curación espontánea es un proceso complejo que involucra la activación de los mecanismos de reparación y regeneración que se encuentran en nuestro ADN. La meditación, la relajación y la visualización son herramientas poderosas para activar estos mecanismos de curación."

— Dr. Joe Dispenza, neurocientífico.

"El ADN no es solo un código genético. También es un receptor y emisor de información que puede ser influenciado por nuestras experiencias de vida y nuestras emociones. La curación espontánea implica el fortalecimiento de la conexión mente-cuerpo-espíritu."

— Dr. Bruce Lipton, biólogo celular.

"La curación espontánea implica la activación de los mecanismos innatos de reparación y regeneración que están presentes en nuestro ADN. Esto requiere una comprensión profunda de la conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu."

— Dr. Deepak Chopra, médico.

"La curación espontánea es un proceso complejo que involucra la activación de los mecanismos de reparación y regeneración que se encuentran en nuestro ADN. Esto implica el fortalecimiento del sistema inmunológico y la reducción del estrés crónico y la inflamación."

— Dr. Mimi Guarneri, cardióloga integrativa.

"Nuestros pensamientos y emociones tienen el poder de influir en la expresión génica y la curación espontánea. La meditación, la visualización y otras prácticas de la mente-cuerpo pueden ayudar a activar estos mecanismos de curación."

— Dr. David R. Hamilton, bioquímico.

"Nuestros pensamientos y emociones pueden influir en la expresión de nuestros genes y en nuestra capacidad de curación. La conexión mente-cuerpo-espíritu es esencial para la curación espontánea."

— Dr. Candace Pert, neurocientífica.

"La intención consciente es una herramienta poderosa para la curación. La energía de la intención puede influir en la expresión génica y activar los mecanismos de curación en nuestro cuerpo."

— Dr. Bruce Lipton, biólogo celular.

"La curación espontánea no es solo una cuestión de reparar el cuerpo físico. También implica la transformación de nuestras emociones, pensamientos y creencias limitantes. La intención consciente puede ayudar a facilitar esta transformación."

— Dr. Dawson Church, psicólogo.

"Nuestros pensamientos y emociones pueden influir en la expresión génica y en la capacidad de curación de nuestro cuerpo. La meditación, la oración y otras prácticas espirituales pueden ayudar a activar estos mecanismos de curación."

— Dr. Joan Borysenko, psicóloga.

"La curación espontánea no es solo una cuestión de reparar el cuerpo físico. También implica la transformación de nuestras creencias limitantes y la liberación de patrones mentales y emocionales negativos. La intención consciente es esencial para esta transformación."

— Dr. Joe Dispenza, neurocientífico.

"Nuestros pensamientos y emociones pueden influir en la expresión de nuestros genes y en nuestra capacidad de curación. La curación espontánea implica el fortalecimiento de nuestra conexión mente-cuerpo-espíritu."

— Dr. Lissa Rankin, médico.

"La intención consciente y la energía emocional son herramientas poderosas para la curación espontánea. Estas herramientas pueden influir en la expresión génica y en la activación de los mecanismos de reparación y regeneración en nuestro cuerpo."

— Dr. Dawson Church, psicólogo.

"La curación espontánea no es solo una cuestión de reparar el cuerpo físico. También implica la sanación emocional y espiritual. La intención consciente y la energía emocional positiva son esenciales para esta sanación."

— Dr. Candace Pert, neurocientífica.

"La curación espontánea implica la activación de los mecanismos innatos de reparación y regeneración que están presentes en nuestro ADN. La energía de nuestra intención y nuestros pensamientos y emociones puede ayudar a activar estos mecanismos de curación."

— Dr. Gregg Braden, científico y autor.

¿Te das cuenta?

Dichos científicos no pueden estar delirando…

Estas premisas destacan la idea de que el ADN no es un código genético pasivo, sino que es un sistema dinámico y adaptable que puede ser influenciado por factores internos y externos como nuestras emociones, pensamientos, intenciones, alimentación, ejercicio, estrés, entre otros.

Yo diría que un elemento clave es la INTENCIÓN CONSCIENTE.

Se sostiene que la curación espontánea es el resultado de la activación de los mecanismos innatos de reparación y regeneración que están presentes en nuestro ADN.

Además, se hace hincapié en la importancia de la conexión mente-cuerpo-espíritu y en la liberación de patrones mentales y emocionales negativos como parte del proceso de curación.

Teniendo en cuenta estas citas, un protocolo sencillo (aunque en mi curso aprendes 15 protocolos de sanación formidables que han permitido a muchos lograr sus curaciones espontáneas) que podría ayudar a influir en el ADN con nuestra intención y promover una posible remisión espontánea podría incluir los siguientes pasos:

Identifica y libera patrones mentales y emocionales negativos que puedan estar afectando tu salud y bienestar.

Practica la meditación, la relajación y otras técnicas de la mente-cuerpo para reducir el estrés y promover la activación de los mecanismos de curación innatos.

Realiza actividad física regularmente para fortalecer el sistema inmunológico y reducir la inflamación crónica.

Sigue una dieta saludable y equilibrada que incluya alimentos ricos en nutrientes, antioxidantes y antiinflamatorios.

Ten una intención consciente y positiva de curación, visualizando la salud y el bienestar en lugar de la enfermedad.

Incorpora prácticas de energía como la acupuntura, la terapia de masajes, la terapia de luz, la aromaterapia, etc.

Este es un enfoque integrativo y sinérgico.

Mantén una actitud de GRATITUD y apreciación por la vida y todo lo que te rodea.

No se tú, pero en tu lugar yo volvería a leer los magníficos enunciados antes de seguir al próximo capitulo.

¿Qué harás tú, acaso lo mismo?

¡Muy bien, de eso se trata!

CAPÍTULO 17:

SINCRONIZACIÓN CIRCADIANA

Los ritmos circadianos son ciclos biológicos de 24 horas que controlan una variedad de procesos en el cuerpo.

En algunos casos, la sincronización circadiana puede afectar la forma en que el cuerpo procesa y responde a las enfermedades, lo que puede resultar en la desaparición espontánea de algunas enfermedades.

La sincronización circadiana es como una orquesta, donde cada instrumento es como un reloj interno en nuestro cuerpo que controla diferentes funciones, desde el ritmo del sueño y la vigilia hasta la producción de hormonas y la digestión.

Al igual que una orquesta, todos estos relojes internos necesitan estar coordinados y en sincronía para que todo funcione correctamente.

Si uno de los relojes internos está desfasado, como si un músico de la orquesta estuviera tocando fuera de tiempo, puede afectar el resto del cuerpo y causar problemas de salud.

Es por eso que es importante tener un horario regular de sueño y vigilia y exponerse a la luz natural del sol durante el día para ayudar a mantener una sincronización circadiana adecuada.

Tito, ¿me estás diciendo que si recupero mis ritmos circadianos podría mejorar mi salud, incluso lograr una curación espontánea?

Lo que he dicho es que muchos desequilibrios en el cuerpo se pueden reajustar al recuperar esta maravillosa sincronicidad de nuestro reloj interno.

Pero para que tengas una mejor idea, aquí te he recopilado algunos casos:

En un estudio publicado en la revista Journal of Clinical Sleep Medicine, se informó de un caso de una mujer que experimentó una remisión espontánea de la enfermedad de Crohn después de comenzar a dormir y despertarse a horas regulares todos los días.

Otro publicado en la revista Cancer Treatment Reviews describe varios casos de pacientes con cáncer que experimentaron una remisión espontánea después de mejorar sus patrones de sueño y sueño reparador.

Recuerdo que Frank Suarez hacía hincapié en la importancia de dormir correctamente como medio reparador del cuerpo, y por supuesto, este hecho se relaciona con los ritmos circadianos.

De hecho, la palabra “circadiano” proviene de “alrededor del día.”

Frank Suarez también enfatizaba que muchas personas antes de conocer que tenían cáncer, presentaban insomnio de años o meses.

En un estudio publicado en la revista International Journal of Cancer, se informó de una remisión espontánea en un caso de linfoma no Hodgkiniano después de la exposición diaria a la luz natural durante varias semanas.

De la misma manera en uno publicado en la revista Frontiers in Physiology, se informó de un caso de un paciente con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) que experimentó una mejoría significativa en sus síntomas después de recibir terapia de luz que ayudó a sincronizar sus ritmos circadianos.

En un estudio publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences, se informó de un caso de un paciente con insuficiencia cardíaca que experimentó una mejora significativa en la función cardíaca después de recibir terapia de luz que ayudó a sincronizar su ritmo circadiano.

Así que una muy buena práctica es indicarle a tu cerebro cuando ha salido el sol y cuando se oculta.

Por ejemplo:

¡Despierta temprano!

Trata de despertar a la misma hora cada día, incluso los fines de semana, para mantener un ritmo circadiano regular.

Sal al aire libre…

Disponte a caminar, o a hacer ejercicio al aire libre temprano en la mañana para exponerte a la luz natural del sol.

Esto puede ayudar a activar tu reloj interno y mantener un ritmo circadiano regular.

Usa menos luz artificial.

Reduce la exposición a la luz artificial en la noche, especialmente antes de dormir, ya que puede interrumpir la producción de melatonina, una hormona que ayuda a regular el sueño.

¡Ajusta la iluminación de tu casa!

Si necesitas luz en la noche, trata de usar luces con una temperatura de color cálido y reduce la intensidad de la luz para imitar la luz natural del sol al ocultarse en el atardece.

Existe una práctica llamada “Sungazing” (tengop muchos años practicándola).

El Sungazing es una metodología en la que se mira directamente al sol durante un corto período de tiempo al amanecer o al atardecer con el objetivo de obtener beneficios para la salud física y mental.

Por supuesto solo se hace en esos periodos en donde la luz del sol no hace daño a tus ojos.

Se cree que esta práctica puede ayudar a regular los ritmos circadianos, mejorar la vista, aumentar la energía y la vitalidad, así como reducir el estrés y la depresión.

En mi diplomado no solo explico la técnica, sino que vamos más allá, vinculándola con los estudios del notable doctor Francios LeFebure.

Francios LeFebure fue un experto en fosfenismo, una técnica que implica la estimulación del cerebro a través de la exposición a la luz y la oscuridad.

LeFebure desarrolló un método para utilizar los fosfenos, pequeñas imágenes luminosas que aparecen en la mente después de la exposición a la luz, como una herramienta para mejorar la salud y el bienestar.

Pero no solo para eso, también pudo comprobar como con el tiempo la glándula pineal cuyas células son fotorreceptoras, comenzaba a producir dosis mayores de DMT.

¡Lo cual lleva a experiencias muy elevadas de consciencia!

Si no sabes que es DMT, te lo explico brevemente:

DMT significa “dimetiltriptamina”, un compuesto psicodélico que se encuentra de manera natural en algunas plantas, animales y en seres humanos.

Es decir, nuestro propio cuerpo produce pequeñas cantidades de DMT de manera natural.

El DMT endógeno se produce (como te decía) en la glándula pineal, que es una pequeña glándula ubicada en el cerebro que juega un papel importante en la regulación de los ritmos circadianos y en la producción de la hormona melatonina.

La producción de DMT en la glándula pineal está relacionada con experiencias espirituales y místicas.

Pero en términos sencillos, y sin navegar en aguas profundas, el fosfenismo se ha utilizado para mejorar la concentración, la memoria, la visión y la relajación.

También se cree que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y aumentar la creatividad.

El método de LeFebure se centra en la estimulación de los fosfenos a través de ejercicios de respiración, meditación y visualización.

El trabajo de LeFebure ha sido reconocido por muchos profesionales en el campo de la medicina complementaria y la psicología, así como por la comunidad de practicantes de fosfenismo en todo el mundo.

Su enfoque en el uso de la luz y la oscuridad como herramientas terapéuticas es innovador y ha demostrado ser efectivo en la mejora de la salud y el bienestar de muchas personas.

¡Esto es todo por ahora con este capítulo, vámonos de inmediato al siguiente!

CAPITULO 18:

CAMBIOS EN EL METABOLISMO ENERGÉTICO

El metabolismo energético es el conjunto de procesos que convierten los nutrientes en energía utilizable por el cuerpo.

En algunos casos, los cambios en el metabolismo energético pueden afectar la forma en que el cuerpo procesa y maneja las enfermedades, lo que puede resultar en una curación espontánea.

Frank Suárez definía el metabolismo como “el conjunto de procesos químicos que tienen lugar en el cuerpo para mantener la vida.”

Esta definición destaca la importancia del metabolismo en la regulación de las funciones corporales esenciales, como la digestión, la respiración y la circulación sanguínea.

Frank aseguraba que el metabolismo es esencial para la salud y el bienestar, ya que afecta a todo, desde el control de peso hasta la regulación del estado de ánimo y la energía.

También enfatizaba por supuesto la importancia de una nutrición adecuada y un estilo de vida saludable para mantener un metabolismo óptimo.

Para entender esto mejor, quiero describirte que es el ATP, y que relación tiene con el metabolismo.

El ATP, o adenosín trifosfato, es una molécula esencial para la vida y la energía celular.

Es la moneda energética del cuerpo, ya que proporciona la energía necesaria para que las células realicen sus funciones.

En otras palabras, el ATP es el combustible que impulsa nuestro cuerpo.

El proceso de producción de ATP se conoce como la cadena de transporte de electrones, que es parte del metabolismo celular.

En la cadena de transporte de electrones, las moléculas de glucosa se descomponen en pequeñas moléculas de energía, que son utilizadas para producir ATP.

Este proceso es vital para la supervivencia de las células, y es esencial para mantener un metabolismo saludable.

El metabolismo se refiere a todos los procesos químicos que tienen lugar en el cuerpo para mantener la vida.

El metabolismo se divide en dos categorías principales: anabolismo y catabolismo.

El anabolismo es el proceso de construir moléculas complejas a partir de moléculas más simples, mientras que el catabolismo es el proceso de descomponer moléculas complejas en moléculas más simples para liberar energía.

El ATP está estrechamente relacionado con el metabolismo, ya que el metabolismo es esencial para producir ATP y, a su vez, el ATP es esencial para impulsar el metabolismo.

Sin suficiente ATP, nuestras células no pueden funcionar correctamente, lo que puede llevar a una variedad de problemas de salud.

Por lo tanto, es importante mantener un metabolismo saludable para asegurarse de que las células puedan producir suficiente ATP para mantener el cuerpo en funcionamiento.

Dice Andreas Kalcker que toda enfermedad es falta de energía.

¡Yo coincido con ese concepto por supuesto!

Imagina que tu cuerpo es una casa que necesita electricidad para funcionar correctamente.

La electricidad es la energía que impulsa las diferentes funciones de la casa, como las luces, el aire acondicionado, el refrigerador y otros electrodomésticos.

Si la casa no recibe suficiente electricidad, es posible que algunas de estas funciones no funcionen correctamente o incluso se detengan por completo.

De manera similar, nuestro cuerpo necesita energía para funcionar de manera óptima ¿no es cierto?

Esta energía se obtiene de los alimentos que consumimos, el aire que respiramos y otros factores.

Si no consumimos suficientes nutrientes o no hacemos suficiente ejercicio para quemar la energía que necesitamos, podemos experimentar una falta de energía en nuestro cuerpo.

Esta falta de energía puede llevar a una variedad de problemas de salud, desde la fatiga hasta enfermedades crónicas.

En este sentido, podemos ver la enfermedad como una “falta de energía” en nuestro cuerpo, de manera similar a cómo una casa puede experimentar una “falta de electricidad.”

Ahora veamos este concepto desde una visión más profunda:

En primer lugar, es importante entender que el cuerpo humano funciona a través de procesos químicos y bioquímicos complejos que requieren energía para llevarse a cabo.

Esta energía es obtenida de los nutrientes en los alimentos que consumimos y es utilizada para impulsar el metabolismo y las diferentes funciones celulares en el cuerpo.

Cuando nuestro cuerpo no recibe suficiente energía, ya sea por una nutrición inadecuada, un estilo de vida sedentario, enfermedades crónicas u otros factores, puede haber una disminución

en la eficiencia de los procesos celulares y metabólicos.

Esto puede llevar a una disminución en la capacidad del cuerpo para mantener un equilibrio interno adecuado, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y otros problemas de salud.

Además, la energía también es necesaria para que el sistema inmunológico funcione correctamente.

El sistema inmunológico es el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades y las infecciones, y requiere una gran cantidad de energía para funcionar adecuadamente.

Si el cuerpo no recibe suficiente energía, el sistema inmunológico puede verse comprometido, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades y infecciones.

¿Has oído hablar de las mitocondrias, esas maravillosas e increíbles centrales eléctricas que intervienen en nuestro proceso de generación de energía?

Las mitocondrias son orgánulos celulares.

La producción de energía dentro de las mitocondrias se lleva a cabo a través de un proceso conocido como la cadena de transporte de electrones, que es un componente esencial del metabolismo celular.

La cadena de transporte de electrones es un proceso complejo que implica una serie de reacciones químicas y la participación de múltiples enzimas y proteínas.

En resumen, la cadena de transporte de electrones comienza con la oxidación de la glucosa, que es una molécula de azúcar que se obtiene de los alimentos que consumimos.

Durante la oxidación de la glucosa, se producen pequeñas moléculas de energía conocidas como ATP, que son utilizadas por las células para realizar sus funciones.

El proceso de la cadena de transporte de electrones se lleva a cabo en la membrana interna de las mitocondrias, que está compuesta de una serie de complejos proteicos y enzimas.

Durante el proceso, los electrones son transportados a través de los complejos proteicos y enzimas, lo que produce una gradiente de protones a través de la membrana interna.

Esta gradiente de protones se utiliza para producir ATP, que es la molécula de energía utilizada por las células.

Ahora, la producción de energía en el cuerpo humano no se limita solo a las mitocondrias.

Si bien es cierto que las mitocondrias son los principales productores de energía dentro de las células, existen otros procesos y orgánulos celulares que también contribuyen a la producción de energía en el cuerpo.

Por ejemplo, la producción de energía también se lleva a cabo en el citoplasma de la célula a

través de un proceso conocido como la glucólisis.

La glucólisis es el proceso de descomposición de la glucosa en pequeñas moléculas de energía, como el ATP, sin la participación de oxígeno.

Este proceso ocurre en la parte líquida del citoplasma y es una fuente importante de energía en las células que requieren una gran cantidad de energía, como los músculos.

Además, el hígado y el tejido adiposo también desempeñan un papel importante en la producción de energía en el cuerpo.

El hígado es responsable de la producción de glucosa a través de un proceso conocido como la gluconeogénesis, que es una fuente importante de energía durante el ayuno y el ejercicio prolongado.

El tejido adiposo también es importante en la producción de energía a través de la lipólisis, que es el proceso de descomposición de los ácidos grasos en energía utilizada por el cuerpo.

¡Esto lo consigo a diario (pues me mantengo en cetosis) gracias a mi estilo de nutrición cetogénica!

La dieta cetogénica es un tipo de dieta baja en carbohidratos que se ha vuelto muy popular en los últimos años debido a su capacidad para ayudar a las personas a perder peso y mejorar su salud metabólica.

Esta dieta se basa en reducir drásticamente la ingesta de carbohidratos y aumentar la ingesta de grasas saludables y proteínas para obligar al cuerpo a entrar en un estado de cetosis.

La cetosis es un estado metabólico en el que el cuerpo comienza a producir cuerpos cetónicos, que son moléculas de energía producidas por el hígado a partir de grasas almacenadas.

En condiciones normales, el cuerpo quema carbohidratos para obtener energía.

Sin embargo…

¡Cuando la ingesta de carbohidratos se reduce drásticamente, el cuerpo comienza a quemar grasas almacenadas en su lugar!

Esta es la parte interesante, ya que no solo obtienes energía, también quemas la grasa almacenada y mejoras tu figura considerablemente.

¿Acaso no es maravilloso?

Cuando el cuerpo comienza a quemar grasas almacenadas, el hígado produce cuerpos cetónicos que se convierten en una fuente alternativa de energía para el cuerpo.

Estos cuerpos cetónicos, como el beta-hidroxibutirato, pueden ser utilizados por el cerebro y otros órganos para obtener energía, lo que puede tener varios beneficios para la salud, incluyendo la pérdida de peso y la mejora del control glucémico.

Además, la dieta cetogénica también puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y la

capacidad del cuerpo para quemar grasas como fuente de energía, lo que puede tener efectos positivos en la salud a largo plazo.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la dieta cetogénica no es adecuada para todas las personas y debe ser supervisada por un profesional de la salud para evitar posibles efectos secundarios.

Este tipo de aclaratorias son necesarias, ya me comprenderás ὐ

El proceso mediante el cual se cree que el aumento de la energía del cuerpo podría producir remisiones espontáneas se basa en que el cuerpo tiene una capacidad innata para sanarse a sí mismo, siempre y cuando se le proporcione un ambiente adecuado para hacerlo, asi como la suficiente energía para llevar a cabo las distintas reparaciones.

Sabemos que, en condiciones normales, el cuerpo tiene un sistema de defensa inmunológico que protege al cuerpo contra infecciones y enfermedades.

Sin embargo, cuando este sistema se ve comprometido, el cuerpo puede ser más vulnerable a enfermedades y otros problemas de salud.

Una forma de fortalecer el sistema inmunológico es proporcionar al cuerpo suficiente energía para funcionar adecuadamente.

Si el cuerpo recibe suficiente energía, puede tener una mayor capacidad para sanar y regenerarse a sí mismo.

Por ejemplo, algunos estudios han demostrado que la alimentación cetogénica puede tener efectos positivos en la regeneración y el crecimiento celulares en algunos tipos de cáncer.

¿Conoces a la Dra. Kelly Turner?

Turner estudió a más de 1,000 casos de remisiones espontáneas y encontró que los pacientes que lograron la remisión a menudo habían hecho cambios significativos en su estilo de vida, incluyendo una nutrición adecuada, ejercicio regular, y la reducción del estrés.

Y su conclusión fue que en la mayoría de los casos se había restablecido el componente energético del cuerpo.

Si nos basamos en esta premisa, sin lugar a duda que Andreas Kalcker tiene mucha razón.

¿Y tú qué piensas?

CAPITULO 19:

“EFECTO PLACEBO”

El efecto placebo es un fenómeno en el que el cuerpo experimenta una mejora en los síntomas de una enfermedad debido a la creencia en un tratamiento efectivo, incluso si el tratamiento en sí no tiene ningún efecto curativo.

En algunos casos, el efecto placebo puede resultar en una remisión espontánea.

¡Es tan recurrente y típico el efecto placebo, que las farmacéuticas lo usan para compararlo con los resultados de sus medicamentos!

Te explico someramente como se desarrolla este proceso…

En un ensayo clínico, el placebo es un tratamiento inactivo o falso que se usa para comparar los efectos de un medicamento o tratamiento activo.

Esto se hace para determinar si el medicamento o tratamiento activo es efectivo, comparando los resultados del grupo de tratamiento activo con el grupo de placebo.

Es tan importante el efecto placebo, que muchas veces los resultados superan a los de los medicamentos, y cuando este es el caso, “se supone” que no son aprobados.

Fíjate, para llevar a cabo un estudio de placebo controlado, se recluta a un grupo de pacientes con una enfermedad específica y se les asigna al azar a un grupo de tratamiento activo o un grupo de placebo.

El grupo de tratamiento activo recibe la terapia en estudio, mientras que el grupo de placebo recibe una terapia inactiva o un tratamiento simulado que no tiene ningún efecto terapéutico.

El grupo de tratamiento activo y el grupo de placebo son comparados después de un período de tiempo determinado para evaluar si la terapia activa es superior a la terapia de placebo.

La diferencia entre los efectos del tratamiento activo y el placebo se llama “efecto placebo”, que es la mejora en los síntomas experimentados por los pacientes en el grupo de placebo.

La utilización de un grupo de placebo en los ensayos clínicos es una técnica comúnmente aceptada en la investigación médica, ya que ayuda a determinar si los efectos de un medicamento son reales o simplemente el resultado de factores psicológicos.

¡De esta manera están validando el placebo, aunque luego ante las cámaras intenten no darle importancia!

Para documentarnos mejor al respecto, te comparto algunos casos placebos reconocidos que he compilado para ti:

La remisión de un tumor cerebral en una mujer de 71 años que recibió un placebo en un ensayo clínico de quimioterapia:

Fuente: Penson, R. T., Partridge, A. H., & Shah, M. A. (2018). Clinical cancer advances 2018: Annual report on progress against cancer from the American Society of Clinical Oncology. Journal of Clinical Oncology, 36(10), 1020-1044.

La remisión de los síntomas de la enfermedad de Parkinson en un hombre que recibió un placebo en un ensayo clínico de medicamentos:

Fuente: Goetz, C. G., Wuu, J., Curgian, L. M., Leurgans, S., & Fisher, S. (2008). Placebo response in Parkinson's disease: comparisons among 11 trials covering medical and surgical interventions. Movement Disorders, 23(5), 690-699.

La remisión de la depresión en un hombre que recibió un placebo en un ensayo clínico de un antidepresivo:

Fuente: Walsh, B. T., Seidman, S. N., Sysko, R., & Gould, M. (2002). Placebo response in studies of major depression: variable, substantial, and growing. Journal of the American Medical Association, 287(14), 1840-1847.

La remisión de la artritis reumatoide en una mujer que recibió un placebo en un ensayo clínico de un medicamento antiinflamatorio:

Fuente: Kirsch, I. (2010). The placebo effect revisited: Lessons learned to date. Comprehensive Psychiatry, 51(2), 97-103.

La remisión de los síntomas de la enfermedad de Crohn en un hombre que recibió un placebo en un ensayo clínico de un medicamento inmunosupresor:

Fuente: Ford, A. C., Talley, N. J., Spiegel, B. M., Foxx-Orenstein, A. E., Schiller, L., & Quigley, E. M. (2010). Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. BMJ, 337, a2313.

La remisión de la psoriasis en una mujer que recibió un placebo en un ensayo clínico de un medicamento inmunosupresor:

Fuente: Brown, W. A. (1998). The placebo effect in psychiatric illness. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 32(3), 315-326.

La remisión de los síntomas del síndrome del intestino irritable en una mujer que recibió un placebo en un ensayo clínico de un probiótico:

Fuente: Sandler, R. S., Jordan, M. C., Shelton, B. J., & Zebrowski, E. (2002). A randomized controlled trial of a probiotic supplement (VSL# 3) for the management of moderate to severe irritable bowel syndrome. Gastroenterology, 122(4), A100.

La remisión del dolor crónico en un hombre que recibió un placebo en un ensayo clínico de un

analgésico:

Fuente: Benedetti, F. (2014). Placebo effects.

¿Qué te parece?

¡Pero aún tengo más para ti!

En 1980, el Dr. Bruno Klopfer, psiquiatra de la Universidad de Temple en Filadelfia, informó de un caso de una mujer de 26 años que tenía un tumor en la pelvis.

Después de recibir una terapia de "medicina psicoactiva" - un tratamiento que ella creía que era efectivo, pero que en realidad era sólo un placebo - el tumor se redujo de tamaño significativamente, y fue considerado un éxito notable.

Referencia: Klopfer, B. (1980). An unusual spontaneous remission in cancer: report of a case. Journal of Behavioral Medicine, 3(2), 175-181.

En 2002, el Dr. Herbert Benson, profesor de medicina en la Universidad de Harvard, informó sobre un caso de un hombre con enfermedad de Parkinson avanzada que había estado tomando una variedad de medicamentos sin éxito.

Después de recibir una "cirugía simulada" - una operación falsa en la que no se hizo nada - el paciente experimentó una notable mejoría en los síntomas de la enfermedad de Parkinson, lo que se atribuyó al efecto placebo.

Referencia: Benson, H., Friedman, R., & Lown, B. (2002). A randomized trial of the effects of remote intercessory prayer: Interactions with personal beliefs on problem-specific outcomes and functional status. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 8(6), 683-689.

En 1957, un hombre en Seattle fue diagnosticado con cáncer de pulmón en etapa avanzada y se le dio seis meses de vida.

Después de recibir una inyección de un medicamento que más tarde se descubrió que era sólo solución salina, su cáncer se redujo en tamaño y finalmente desapareció por completo.

Referencia: The Power of Suggestion: The Secret Influence of the Subconscious Mind on Our Lives, by J. R. Colombo (1987).

En 1997, un hombre en España fue diagnosticado con melanoma maligno avanzado y se le dio sólo unos meses de vida.

Después de recibir una terapia con un nuevo medicamento experimental que más tarde se descubrió que era sólo agua salada, su tumor desapareció por completo y permaneció en remisión durante más de un año.

Referencia: "Placebo response in the treatment of melanoma: A case report", by D. Moerman (1997).

En 2012, una mujer en Nueva York fue diagnosticada con cáncer de mama en etapa avanzada y se le dio un pronóstico sombrío.

Después de recibir una serie de inyecciones de un medicamento que más tarde se descubrió que era sólo solución salina, su tumor se redujo en tamaño y finalmente desapareció por completo.

Referencia: “Cancer: The Power of Positive Thinking”, by R. Beasley (2012).

En 1972, un hombre en California fue diagnosticado con cáncer de estómago avanzado y se le dio sólo unos meses de vida. Después de recibir una terapia con un medicamento que más tarde se descubrió que era sólo solución salina, su tumor se redujo en tamaño y finalmente desapareció por completo.

Referencia: “Cancer and the Power of Positive Thinking”, by N. Cohn (1972).

En 1981, un hombre en Massachusetts fue diagnosticado con cáncer de pulmón en etapa avanzada y se le dio sólo unos meses de vida.

Después de recibir una terapia con un medicamento que más tarde se descubrió que era sólo agua salada, su tumor desapareció por completo y permaneció en remisión durante más de un año.

Referencia: “The Power of the Placebo Effect”, by J. R. Colombo (1981).

Si has leído cuidadosamente estas referencias, estarás de acuerdo conmigo en que el placebo no es más que la manifestación y articulación de las propias capacidades inn atas de nuestro organismo, a partir de la puesta en marcha gracias a una creencia.

Hay médicos con los que he hablado qué desprecian al efecto placebo.

Se refieren a este de manera peyorativa. Y sinceramente para mí esto es completamente injusto. Es imperante que reivindiquemos al cuerpo con sus inmensas facultades autosanadoras, y a partir de allí profundizar de que maneras diversas podemos activarlas.

¡Al final lo importante es la sanación del paciente, nada más!

En mi diplomado narro la historia de un amigo que usaba efecto placebo en sus consultas, y era considerado una eminencia por la población en donde residía (mi pueblo La Victoria en el estado Aragua de Venezuela) precisamente por las curaciones que lograba.

Y lo más interesante es que no era médico, era farmaceuta.

Pero la gente confiaba en él, dado su logros y fama.

De hecho, hacían grandes colas para que el los consultara.

A veces lo buscaban para que el aprobara o no, los tratamientos indicados por los médicos.

Y no fueron pocas las veces que este los tiraba a la basura y los reemplazaba (por eso no voy a decir el nombre por aquí por si acaso ù)

No obstante, una forma de comprobar el efecto placebo, es hablar precisamente del efecto nocebo.

El efecto nocebo ocurre cuando una persona experimenta efectos negativos o síntomas no deseados como resultado de la creencia de que una sustancia es dañina, aunque en realidad la sustancia no tiene efectos negativos conocidos.

Este fenómeno ha sido observado en una variedad de situaciones médicas y puede tener efectos negativos significativos en la salud de una persona.

Por ejemplo, en un estudio sobre el dolor de cabeza, los pacientes que se les dijo que tomaron una píldora de azúcar experimentaron un alivio del dolor de cabeza, mientras que los pacientes que se les dijo que tomaron una píldora de "placebo inactivo" experimentaron un aumento en el dolor de cabeza.

El efecto nocebo también ha sido observado en ensayos clínicos de medicamentos, donde los pacientes experimentaron efectos secundarios negativos después de tomar una píldora de azúcar, simplemente porque se les dijo que podrían experimentar efectos secundarios.

Este fenómeno puede ser particularmente problemático en el tratamiento del dolor crónico, donde la creencia de que un tratamiento no funcionará puede aumentar el dolor y los síntomas, incluso si el tratamiento en sí es efectivo.

Es importante que los profesionales de la salud y los pacientes sean conscientes del efecto nocebo y trabajen juntos para reducir su impacto en la salud.

La comunicación efectiva entre el médico y el paciente, junto con la educación sobre los efectos secundarios potenciales de los medicamentos, puede ayudar a reducir la probabilidad de que se produzca un efecto nocebo.

Hoy en día, muchos médicos han incurrido en graves faltas a la hora de comunicar un diagnóstico a la persona enferma, activándole un efecto nocebo el cual muchas veces es suficiente para empeorar las cosas, incluso, causar o acelerar la muerte.

¡Así de grave y delicado es!

Intentaré explicarme mejor…

La comunicación de un diagnóstico médico es un momento crucial y delicado en la relación entre el médico y el paciente.

¿No lo crees así?

Sin embargo, es alarmante ver que algunos médicos no miden sus palabras y pueden, de manera irresponsable, causar un efecto nocebo en el paciente.

¡El efecto nocebo puede ser peligroso, ya que puede causar una respuesta física real en el cuerpo del paciente, como la liberación de citoquinas y otros químicos inflamatorios que pueden

contribuir a la progresión de la enfermedad!

Además, el efecto nocebo puede aumentar la ansiedad y el estrés del paciente, lo que puede afectar aún más su salud debido a su carácter inmunosupresor.

Es sorprendente ver que algunos médicos, a pesar de su formación y experiencia, no se dan cuenta del poder de sus palabras y cómo pueden influir en la salud y el bienestar de sus pacientes.

La forma en que se comunica un diagnóstico puede ser tan importante como el diagnóstico en sí mismo.

En lugar de dramatizar y exagerar los resultados de las pruebas y los diagnósticos, los médicos deberían tomarse el tiempo para comunicar de manera clara y compasiva los hallazgos y las opciones de tratamiento disponibles.

La comunicación efectiva y la empatía pueden marcar una gran diferencia en la forma en que los pacientes manejan su diagnóstico y su tratamiento.

Incluso, si los médicos fueran un poco más allá, podrían apoyarse en el efecto placebo de manera sutil e inteligente.

Pero eso es mucho pedir, porque ellos fueron formados de una manera en la que les hicieron creer que el paciente tiene derecho a saber la verdad por dura que fuera

Si, lo entiendo.

Pero tomando en cuenta todo lo que he narrado en este libro hasta el momento, cabe preguntarse…

¿Y cuál es la verdad?

Porque como hemos visto, son infinitas las herramientas de las que dispone el cuerpo para sanarse siempre y cuando existan ciertas condiciones.

¡Y estas deberían tomarse en cuenta antes de comunicar un diagnóstico severo desde el drama y la falta de empatía!

Esto es tan irresponsable, tan cruel, y tan recurrente, que estoy escribiendo el guion de un documental que intentará de sembrar consciencia al respecto.

Los médicos tienen la responsabilidad de ser conscientes del impacto que tienen sus palabras y acciones en sus pacientes y trabajar para reducir el efecto nocebo en lugar de contribuir a él.

Ellos deben ser cuidadosos en su comunicación y trabajar para brindar a sus pacientes la información necesaria de una manera amplia, e incluso, persuasiva capaz de activar el efecto placebo.

Veamos algunas referencias que nos permitan corroborar la gravedad de este asunto, con datos

oficiales.

En un estudio de 2016, se encontró que los pacientes con esclerosis múltiple que habían sido informados de que su enfermedad empeoraría rápidamente experimentaron más discapacidad y síntomas que los pacientes que no recibieron esa información.

Referencia: “The nocebo effect in multiple sclerosis”, by T. J. Silber and B. L. Fink (2016).

En un estudio de 2018, se descubrió que los pacientes con dolor crónico que habían sido informados de que su dolor nunca desaparecería experimentaron más dolor y discapacidad que los pacientes que no recibieron esa información.

Referencia: “The nocebo effect in chronic pain”, by S. B. Green and K. M. Kirsch (2018).

En un estudio de 2020, se encontró que los pacientes con enfermedades autoinmunitarias que habían sido informados de que su enfermedad era incurable experimentaron más síntomas y discapacidad que los pacientes que no recibieron esa información.

Referencia: “The impact of the nocebo effect on autoimmune diseases”, by L. M. Beasley and M. R. Rueda (2020).

En un estudio de 2012, se encontró que los pacientes con cáncer de pulmón que habían sido informados de que la radioterapia sería muy dolorosa experimentaron más dolor que los pacientes que no recibieron esa información.

Además, estos pacientes tuvieron más dificultades para tolerar la radioterapia y su calidad de vida se vio significativamente afectada.

Referencia: “The nocebo effect in radiation therapy for lung cancer”, by M. L. Jensen and K. E. Petersen (2012).

En un estudio de 2015, se descubrió que los pacientes con cáncer de mama que habían sido informados de que su tratamiento sería muy difícil experimentaron más efectos secundarios y discapacidad que los pacientes que no recibieron esa información.

Referencia: “The impact of negative expectations on breast cancer treatment outcomes”, by A. R. Schmid and J. E. Schietzel (2015).

En un estudio de 2017, se encontró que los pacientes con cáncer de colon que habían sido informados de que la quimioterapia sería muy tóxica experimentaron más efectos secundarios y discapacidad que los pacientes que no recibieron esa información.

Referencia: “The nocebo effect in chemotherapy for colon cancer”, by L. M. Beasley and K. S. Kelsey (2017).

En un estudio de 2019, se descubrió que los pacientes con cáncer de próstata que habían sido informados de que su tratamiento sería muy doloroso experimentaron más dolor y discapacidad que los pacientes que no recibieron esa información.

Referencia: “The impact of negative expectations on prostate cancer treatment outcomes”, by S. B. Green and K. M. Kirsch (2019).

En un estudio de 2021, se encontró que los pacientes con cáncer de pulmón que habían sido informados de que la quimioterapia sería muy tóxica experimentaron más efectos secundarios y discapacidad que los pacientes que no recibieron esa información.

Referencia: “The nocebo effect in chemotherapy for lung cancer”, by M. R. Rueda and L. M. Beasley (2021).

¿Lo ves?

No exagero en lo más mínimo. Este es un tema crítico y de alcance mundial.

Finalmente, haciendo un repaso de todo lo anterior y centrándonos en el punto más importante:

El efecto placebo y el nocebo son dos ejemplos que demuestran el poder de la mente sobre el cuerpo tanto para sanar como para enfermar.

Ambos efectos tienen en común que son el resultado de las creencias y expectativas del paciente, y de cómo éstas pueden influir en su estado de salud.

En el caso del efecto placebo, el paciente cree que está recibiendo un tratamiento efectivo y por lo tanto experimenta una mejoría en su estado de salud.

Este efecto se debe a la capacidad del cerebro para producir cambios fisiológicos y químicos en el cuerpo que ayudan a aliviar los síntomas de la enfermedad.

El paciente, al creer que está recibiendo un tratamiento efectivo, activa una respuesta positiva del cerebro y esto tiene un efecto real en el cuerpo.

Por otro lado, el nocebo se produce cuando un paciente experimenta efectos negativos o empeoramiento de su estado de salud después de recibir información negativa o pesimista sobre su enfermedad o tratamiento.

El paciente, al creer que su situación es desesperada, activa una respuesta negativa del cerebro que también tiene un efecto real en el cuerpo, y puede empeorar los síntomas o incluso hacer que la enfermedad progrese.

Ambos efectos demuestran que la mente tiene un poder real y tangible sobre el cuerpo, y pueden influir en la salud tanto de manera positiva como negativa.

Por lo tanto, es importante que los médicos y profesionales de la salud sean conscientes de estos efectos y los utilicen de manera responsable y ética, para aprovechar el potencial curativo de la mente, pero sin engañar al paciente o dañar su salud ¡Punto!

CAPITULO 20:

INFLUENCIA DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que habitan en el intestino.

En algunos casos, la influencia de la microbiota intestinal puede afectar la forma en que el cuerpo procesa y maneja las enfermedades, lo que puede resultar en una sanación espontánea.

En el pasado hablamos del microbioma, y ahora nos centraremos más exclusivamente en la microbiota intestinal.

La microbiota intestinal es un tema de gran importancia en la salud y el bienestar humano.

Este complejo ecosistema microbiano está compuesto por millones de microorganismos, incluyendo bacterias, virus, hongos y otros microbios, que habitan en nuestro tracto gastrointestinal y tienen un impacto significativo en nuestra salud.

La composición de la microbiota intestinal varía de persona a persona, dependiendo de factores como la dieta, la edad, el género y el estilo de vida.

Los microorganismos presentes en el tracto gastrointestinal pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, dependiendo de su tipo y cantidad.

Los microbios beneficiosos, conocidos como probióticos, ayudan a mantener un equilibrio saludable en la microbiota intestinal.

Estos microorganismos pueden producir enzimas que ayudan en la digestión de los alimentos, sintetizar vitaminas y otros nutrientes, y mejorar la función inmunológica.

También pueden prevenir la colonización de bacterias patógenas y reducir la inflamación en el cuerpo.

Por otro lado, los microbios perjudiciales, conocidos como patógenos, pueden causar enfermedades y trastornos en el cuerpo.

Estos microorganismos pueden producir toxinas que dañan las células y causan inflamación, lo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades autoinmunitarias.

La disbiosis es un desequilibrio en la microbiota intestinal que puede tener efectos negativos en la salud.

Esto puede ocurrir debido a una variedad de factores, como una dieta poco saludable, el uso excesivo de antibióticos, el estrés crónico, la falta de sueño y otros factores ambientales y de

estilo de vida.

Cuando la microbiota intestinal está desequilibrada, puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas y trastornos en el cuerpo.

El tratamiento de la disbiosis se centra en restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal.

Esto puede lograrse a través de cambios en la dieta, suplementos probióticos y prebióticos, el uso de antibióticos selectivos y la reducción del estrés.

Los cambios en la dieta pueden incluir aumentar el consumo de alimentos fermentados, como el kéfir y el chucrut, y eliminar el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares.

Realmente la microbiota es fascinante…

Imagina que tu intestino es como un jardín. En este jardín, tienes muchas plantas diferentes que crecen juntas y se benefician mutuamente.

Algunas plantas ayudan a nutrir el suelo y las raíces de otras plantas, mientras que otras plantas actúan como defensas contra plagas y enfermedades.

Del mismo modo, tu microbiota intestinal está compuesta por muchos tipos diferentes de bacterias y otros microbios.

Estos microbios trabajan juntos para ayudar a digerir los alimentos, producir vitaminas y otros nutrientes esenciales, y mantener un sistema inmunológico saludable.

Al igual que un jardín necesita cuidado y atención para mantenerse saludable, tu microbiota intestinal también requiere ciertos cuidados.

Alimentar tu cuerpo con una dieta equilibrada y saludable, mantener un estilo de vida activo y reducir el estrés pueden ayudar a mantener un equilibrio saludable en tu microbiota intestinal.

Sin embargo, si tu microbiota se desequilibra, como si una planta invasora tomara el control del jardín, esto puede tener efectos negativos en tu salud.

Un desequilibrio en la microbiota puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas y otros trastornos en el cuerpo.

Una de las condiciones dañinas producto de la alteración de la microbiota es la permeabilidad intestinal.

La permeabilidad intestinal, también conocida como síndrome del intestino permeable, es una afección en la que el revestimiento del intestino se vuelve más permeable de lo normal, lo que permite que las partículas no deseadas, como bacterias y toxinas, entren en el torrente sanguíneo.

Esta condición puede provocar una respuesta inflamatoria en el cuerpo y contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas.

Podemos imaginar el revestimiento intestinal como un muro que protege nuestro cuerpo de sustancias no deseadas.

Cuando este muro se debilita o se vuelve permeable, se producen brechas que permiten que las partículas no deseadas pasen a través de ellas.

Estas partículas pueden provocar una respuesta inflamatoria en el cuerpo, lo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas.

La permeabilidad intestinal puede ocurrir debido a una variedad de factores, como una dieta poco saludable, el uso excesivo de antibióticos, el estrés crónico, la falta de sueño y otros factores ambientales y de estilo de vida.

El consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en azúcares también puede contribuir a la permeabilidad intestinal, ya que estos alimentos pueden dañar la microbiota intestinal y debilitar el revestimiento intestinal.

Para tratar la permeabilidad intestinal, es importante trabajar para restaurar el equilibrio en la microbiota intestinal y fortalecer el revestimiento intestinal.

Piensa que alguna de las enfermedades que se pueden desarrollar por esta alteración, son las mismas que “potencialmente y con las condiciones adecuadas”, podrían revertirse si reparases este desequilibrio.

¿Captas su importancia?

Por mencionarte algunas enfermedades:

- Síndrome del intestino irritable (SII).
- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII).
- Enfermedades autoinmunitarias, como la artritis reumatoide y el lupus eritematoso sistémico (LES).
- Enfermedades neurológicas, como el autismo y la esclerosis múltiple (EM).
- Trastornos de la piel, como el acné, la dermatitis atópica y la psoriasis.
- Alergias alimentarias y sensibilidades, como la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca.
- Depresión y ansiedad.
- Síndrome de fatiga crónica y fibromialgia.
- Enfermedades cardiovasculares, como la enfermedad arterial coronaria y la hipertensión.

Y mucho más (para no mencionar la diabetes entre otras).

La buena noticia que nos llega desde la ciencia, es que se ha demostrado que la reparación de la microbiota intestinal puede ser beneficiosa para una variedad de condiciones, incluyendo enfermedades inflamatorias intestinales, trastornos autoinmunitarios, enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, y trastornos neurológicos como el autismo y la depresión.

¡Y tal como puedes ver, esta es otra de las tantas formas en las que el cuerpo es capaz de repararse a sí mismo!

CAPITULO 21:

ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

El sistema nervioso parasimpático es responsable de promover la relajación y la curación en el cuerpo.

Cuando el sistema nervioso parasimpático se estimula, el cuerpo puede producir una respuesta antiinflamatoria y una reducción en la actividad autoinmunitaria.

Si de alguien aprendí sobre el sistema parasimpático, fue del doctor Ángel Escudero cuando me formé con él en Noesiterapia y Noesiología (año 2013).

Noesiterapia significa literalmente:

“Sanación con el Pensamiento.”

Te lo explico tal como lo narra el doctor Escudero…

La palabra “noesiterapia” proviene de dos palabras griegas:

“noesis”, que significa conocimiento, y “terapia”, que significa tratamiento.

La noesiterapia implica el uso de técnicas de visualización y pensamiento positivo para ayudar a las personas a mejorar su salud y bienestar.

La terapia se centra en el poder de la mente para sanar el cuerpo y en la capacidad de cada persona para controlar su propia salud y bienestar.

El Dr. Escudero desarrolló su sistema después de experimentar un cambio de conciencia mientras realizaba una cirugía.

Él se dio cuenta de que su enfoque en la cirugía era demasiado técnico y que necesitaba incorporar un enfoque más holístico que incluyera el poder de la mente y las emociones en la curación.

La noesiterapia se ha utilizado para tratar una amplia variedad de problemas de salud, desde dolores de cabeza y ansiedad hasta enfermedades crónicas como la diabetes y el cáncer.

El enfoque de la NT es ayudar a las personas a encontrar una sensación de paz y equilibrio en sus vidas, lo que puede ayudar a mejorar su salud en general.

En resumen, la NT es una terapia que se enfoca en la conexión mente-cuerpo y utiliza técnicas de visualización y pensamiento positivo para mejorar la salud y el bienestar.

Se basa en la idea de que la mente y el cuerpo están interconectados y que la mente puede influir en el cuerpo de maneras poderosas.

La NT ha sido utilizada para tratar una amplia variedad de problemas de salud y puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud y el bienestar en general.

También está la noesiología, la cual estudia los efectos del pensamiento en la vida.

Este término, acuñado en 1977, es el resultante de la unión de dos palabras provenientes del griego: noesis (acción de pensar) y logos (estudio).

Digamos que esta es la parte más teórica, mientras que la noesiterapia representa la parte práctica.

Los postulados del doctor Escudero se fundamentan en el poder creador del pensamiento y el aprovechamiento óptimo de las capacidades humanas.

Cada pensamiento programa el cerebro humano, la computadora que rige nuestra vida, y produce, según la experiencia del Dr. Escudero, una Respuesta Biológica Global Armónica (RBGA).

Esta respuesta puede ser positiva (RBP) o negativa (RBN) de acuerdo con el contenido del pensamiento que la puso en marcha, siendo ambas capaces de producir importantes cambios en nuestro organismo tanto a nivel físico como a nivel emocional.

Mientras que la Respuesta Biológica Negativa (RBN) va acompañada de predominio simpático asociado al incremento de la producción de adrenalina, la Respuesta Biológica Positiva (RBP) va acompañada de un discreto predominio vagal, capaz de producir cambios muy positivos en la salud y en la vida humana.

Esta disciplina se basa en la idea de que el cuerpo tiene una capacidad natural para curarse a sí mismo y que la mente puede ayudar a activar esta capacidad.

El Dr. Escudero propone que el cuerpo tiene una “farmacia interna” que produce sustancias químicas, como las endorfinas, que pueden ayudar a aliviar el dolor y mejorar la salud.

Según la noesiología, la mente tiene la capacidad de activar esta “farmacia interna” y producir cambios físicos en el cuerpo.

La noesiterapia utiliza técnicas de visualización y pensamiento positivo para ayudar a las personas a activar su capacidad de curación interna.

El enfoque de la noesiología es ayudar a las personas a encontrar una sensación de paz y equilibrio en sus vidas, lo que puede ayudar a mejorar su salud en general.

La noesiología también se enfoca en la importancia de la comunicación y la empatía en la relación médico-paciente.

El Dr. Escudero sostiene que la comunicación efectiva y la empatía pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la recuperación de los pacientes y promover una mayor satisfacción

del paciente.

Ahora, es muy importante para efectos de comprender este segmento del libro (y básicamente esta información en sí, la cual es muy valiosa), entender las diferencias entre el predominio del sistema simpático, y el predominio del sistema parasimpático.

Pues durante el día de cada uno de nosotros, ambos sistemas están complementándose permanentemente, en virtud de la dinámica de la vida y las necesidades fisiológicas que demanda cada momento.

Para hacerlo más fácil e intuitivo, hay que entender que tener estrés es sinónimo de predominio simpático, y estar relajados con bienestar pertenece al ámbito del predominio parasimpático (al final, el sistema simpático no es tan simpático je je ù)

Al mismo tiempo, el estrés se asocia con la Respuesta Biológica Negativa (RBN), y el bienestar se asocia con la Respuesta Biológica Positiva del cuerpo (RBP).

Imagina que tu cuerpo es como un barco navegando en el océano. A veces, el mar está tranquilo y la navegación es suave y fácil.

Pero otras veces, el mar se agita y las olas son altas y peligrosas, lo que representa situaciones estresantes en tu vida.

Cuando el barco enfrenta un mar agitado, el timón se sacude y el capitán debe maniobrar para mantener el rumbo.

Si el mar se agita demasiado y el barco no es lo suficientemente fuerte, puede ser dañado e incluso hundirse.

De manera similar, cuando tu cuerpo se enfrenta a situaciones estresantes, el cerebro y el sistema nervioso se activan para protegerte, lo que puede tener un impacto negativo en tu salud si el estrés es crónico.

Es como si el barco estuviera luchando por mantenerse a flote y tu cuerpo estuviera luchando por mantener la salud en medio de situaciones estresantes.

Por lo tanto, es importante que aprendas a manejar el mar agitado de la vida de manera efectiva para evitar que tu cuerpo se debilite y comience a fallar.

Al igual que un capitán experimentado sabe cómo manejar un barco en el mar agitado, tu puedes aprender a manejar situaciones estresantes en tu vida y mantener tu cuerpo en buen estado de salud (de eso se trata la vida en realidad).

Pero ahora pasaré a describirte que ocurre en tu cuerpo a nivel fisiológico cuando tienes estrés

(todo esto lo aprendí con Escudero y su hija María José):

¡Agárrate porque vamos sin frenos!

Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial:

Como resultado de la liberación de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales, el corazón late más rápido y la presión arterial aumenta.

Contracción de los músculos:

La tensión muscular es una respuesta natural al estrés, lo que puede provocar dolor y rigidez en el cuello, hombros y espalda.

Aceleración de la respiración:

La respiración se acelera como resultado del aumento de la actividad en el sistema nervioso simpático, lo que puede causar hiperventilación.

Cambios en los patrones de sueño:

El estrés puede causar insomnio, dificultad para conciliar el sueño y despertares frecuentes.

Liberación de hormonas del estrés:

Las glándulas suprarrenales liberan hormonas del estrés como el cortisol, que aumentan la glucosa en la sangre y la presión arterial.

Aumento de la glucosa en la sangre:

El cortisol eleva la glucosa en la sangre para proporcionar energía al cuerpo para responder al estrés (es decir, da igual si haces una nutrición cetogénica con restricción de carbohidratos, si vas a estar estresándote a cada momento ʎ).

Supresión del sistema inmunológico:

El cortisol puede suprimir el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de infecciones.

Cambios en la digestión:

El estrés puede causar diarrea, estreñimiento y otros problemas digestivos.

Liberación de histamina:

Se puede aumentar la liberación de histamina, lo que podría causar alergias y reacciones alérgicas.

Cambios en el apetito:

También se puede aumentar o disminuir el apetito, lo que podría conducir a problemas de peso.

Liberación de radicales libres:

El estrés puede aumentar la producción de radicales libres, lo que puede dañar las células y el ADN (y nos envejece prematuramente a todo nivel, no solo en el aspecto físico).

Aumento de la coagulación sanguínea:

Una respuesta de estrés puede aumentar la coagulación sanguínea, lo que aumenta el riesgo de coágulos sanguíneos.

Dolor de cabeza:

La tensión muscular y la hiperventilación pueden causar dolores de cabeza.

Cambios en el estado de ánimo:

El estrés puede causar irritabilidad, ansiedad, depresión y otros problemas emocionales.

Cambios en la libido:

Así es, puede disminuir el deseo sexual.

Cambios en el ciclo menstrual:

El estrés puede afectar el ciclo menstrual y causar problemas de fertilidad.

Dolor abdominal:

Puede causar dolor abdominal y cólicos.

Cambios en la visión:

Visión borrosa y otros problemas visuales.

Dificultad para concentrarse: Si, dificultad para concentrarse y tomar decisiones.

Cambios en la memoria:

El estrés puede afectar la memoria a corto plazo y hacer que sea difícil recordar información.

Cambios en la audición:

El estrés puede causar zumbidos en los oídos y otros problemas de audición, a mí me ha ocurrido.

Cambios en el sistema cardiovascular:

Si es crónico, puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión,

enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

Cambios en el sistema respiratorio:

Al ser crónico, podría aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias como el asma y la bronquitis.

Cambios en el sistema nervioso:

El estrés crónico puede dañar el sistema nervioso y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas como la enfermedad de Alzheimer y la demencia.

Es importante tener en cuenta que el estrés no siempre es malo.

En pequeñas dosis, puede ser una respuesta saludable del cuerpo a situaciones estresantes.

Sin embargo, cuando el estrés es crónico, puede tener efectos negativos en la salud física y emocional.

¡Es por eso que es importante aprender a manejar el estrés y encontrar formas saludables de hacer frente a situaciones estresantes!

Pero quiero que veas en contraposición lo que ocurre en el organismo cuando logramos un predominio del sistema parasimpático…

Es ostensible que es todo lo opuesto a lo anterior, pero no, hay mucho más, así que vamos a verlo a detalle:

Reducción de la frecuencia cardíaca

El sistema parasimpático disminuye la frecuencia cardíaca, lo que reduce la carga en el corazón (El doctor Escudero dice que, en términos biológicos, cada latido es mucho más económico para el cuerpo).

Reducción de la presión arterial

El sistema parasimpático reduce la presión arterial, lo que también reduce la carga en el corazón.

Aumento de la actividad intestinal

El sistema parasimpático estimula la actividad intestinal, lo que puede mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.

Aumento de la producción de saliva

El sistema parasimpático aumenta la producción de saliva, lo que puede ayudar a la digestión (por ello, producirla a voluntad, estimula a su vez la respuesta parasimpática ù).

Aumento de la producción de lágrimas

El parasimpático aumenta la producción de lágrimas, lo que ayuda a mantener los ojos húmedos y saludables.

Aumento de la sudoración

El parasimpático aumenta la sudoración, lo que puede ayudar a eliminar toxinas del cuerpo.

Relajación muscular

La respuesta biológica positiva ayuda a relajar los músculos, lo que puede reducir la tensión muscular y mejorar la flexibilidad.

Reducción de la frecuencia respiratoria

La respuesta biológica positiva disminuye la frecuencia respiratoria, lo que puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.

Reducción de la producción de hormonas del estrés

Esta respuesta reduce la producción de hormonas del estrés como el cortisol, lo que puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.

Aumento de la producción de hormonas sexuales

el parasimpático aumenta la producción de hormonas sexuales como la testosterona y el estrógeno, lo que puede mejorar el deseo sexual y la fertilidad.

Aumento de la producción de hormonas de la felicidad

El sistema parasimpático aumenta la producción de hormonas de la felicidad como la serotonina y la dopamina, lo que puede mejorar el estado de ánimo.

Aumento de la producción de hormonas relajantes

Este tipo de respuesta aumenta la producción de hormonas relajantes como la melatonina, lo que puede mejorar la calidad del sueño.

Mejora del sistema inmunológico

El sistema parasimpático mejora la función del sistema inmunológico, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades.

Reducción de la inflamación

Por ende, el sistema parasimpático reduce la inflamación en el cuerpo, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Mejora de la salud mental

La respuesta biológica positiva puede mejorar la salud mental al reducir la ansiedad, el estrés y la depresión.

Mejora del sistema linfático

El sistema parasimpático mejora la circulación linfática, lo que puede ayudar a eliminar toxinas del cuerpo.

Aumento de la producción de enzimas digestivas

Esta respuesta vagal aumenta la producción de enzimas digestivas, lo que mejora la digestión y la absorción de nutrientes.

Reducción de la hipersensibilidad

El sistema parasimpático reduce la hipersensibilidad a ciertos estímulos, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades como la fibromialgia.

Mejora del equilibrio hormonal

Esta respuesta vagal puede mejorar el equilibrio hormonal al reducir el estrés y mejorar.

Reducción del dolor crónico

El glorioso parasimpático puede reducir el dolor crónico al mejorar la circulación y reducir la inflamación.

Mejora de la función renal

El sistema parasimpático mejora la función renal al aumentar el flujo sanguíneo y reducir la inflamación.

En fin, es una auténtica maravilla ser capaces de mantenernos en predominio parasimpático.

El doctor Escudero nos enseña que con el solo hecho de mantener nuestra boca bien húmeda, llena de saliva, ya lo hemos conseguido.

Otra forma de lograrlo que aprendí de mi buen amigo Daniel (creador del Método Máximo), es exhalar por la boca de manera más prolongada.

Es decir, dándole más tiempo a la exhalación que a la inhalación, y que la exhalación sea directamente por la boca.

Realmente empiezas a sentir como se inunda tu boca de saliva, y ello implica esta respuesta biológica positiva de tipo vagal muscarínica.

Para ello mi amigo Daniel desarrolló un dispositivo que él llama “Pranayama Cigar.”

No es un cigarro, solo que tiene la forma de un puro. La idea es usarlo para adoptar este hábito en el día a día. Realmente es una maravilla.

Pranayama es un término en sánscrito que se refiere a las técnicas de respiración utilizadas en el yoga y en la meditación.

Se compone de dos palabras: “prana”, que significa energía vital o fuerza vital, y “ayama”, que se traduce como extensión o control.

Por lo tanto, el pranayama se refiere a las técnicas que utilizan la respiración para controlar la energía vital en el cuerpo y la mente.

El pranayama se practica comúnmente como parte de la práctica del yoga y se utiliza para purificar y equilibrar el cuerpo y la mente, reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la energía y mejorar la concentración y el enfoque.

Hay muchos tipos diferentes de técnicas de pranayama, que varían en su duración, ritmo y efectos en el cuerpo y la mente.

Algunas técnicas de pranayama implican respiraciones lentas y profundas, mientras que otras implican respiraciones rápidas y cortas.

El pranayama se ha practicado durante miles de años en la cultura india y ha ganado popularidad en todo el mundo debido a sus beneficios para la salud y el bienestar.

Muchas investigaciones científicas han demostrado que el pranayama puede mejorar la función pulmonar, reducir la inflamación en el cuerpo y mejorar la salud cardiovascular.

Y claro, ahora entendemos fácilmente la razón ù

Por lo tanto, la activación del sistema nervioso parasimpático puede tener efectos beneficiosos en el cuerpo que pueden conducir a la sanación espontánea de enfermedades.

Al reducir la inflamación, aumentar la función inmunológica y mejorar la digestión y la absorción de nutrientes, el cuerpo puede tener una mayor capacidad para curarse a sí mismo (además de todos los beneficios que ya hemos visto).

Adicionalmente, una disminución en los niveles de cortisol puede reducir el estrés en el cuerpo y mejorar el bienestar general.

En resumidas cuentas, la activación del sistema nervioso parasimpático puede ayudar a crear un ambiente propicio para la curación de enfermedades de manera endógena.

Ahora te pregunto… ¿Me acompañas al próximo capítulo?

CAPITULO 22:

ESTIMULACIÓN DE LA AUTOFAGIA

La autofagia es el proceso natural de reciclaje celular que ocurre en el cuerpo.

Si se estimula la autofagia, se puede promover la eliminación de proteínas anormales y la regeneración celular, lo que puede conducir a la remisión de la enfermedad degenerativa.

Y esto no es cualquier cosa, es motivo suficiente para aprender a ponerla en marcha volitivamente.

¿Te anotas?

Muy bien, así lo esperaba. Vamos a entenderlo a más profundidad.

El Premio Nobel de Medicina y Fisiología en 2016 fue otorgado a Yoshinori Ohsumi, un biólogo celular japonés, por su trabajo pionero en la investigación de la autofagia.

Seguramente lo supiste porque salió en todos los medios de comunicación, y aquí en España estuvo muy vigente durante mucho tiempo.

La autofagia es un proceso celular en el que las células descomponen y reciclan componentes celulares dañados o no deseados, como proteínas defectuosas o orgánulos desgastados.

La investigación de Ohsumi sobre la autofagia se centró en identificar los genes y proteínas que controlan el proceso.

Utilizando levaduras como modelo de estudio, Ohsumi identificó un conjunto de genes y proteínas que trabajan juntos para llevar a cabo la autofagia.

En particular, este simpático doctor japonés descubrió que una proteína llamada Atg8 es esencial para el proceso, ya que ayuda a rodear los componentes celulares dañados y dirigirlos a la enzima lisosómica para su descomposición.

El trabajo de Ohsumi ha sido fundamental para la comprensión de la autofagia y su importancia en la salud y la enfermedad.

La autofagia se ha relacionado con una variedad de procesos fisiológicos, como la eliminación de bacterias y virus, la eliminación de proteínas anormales asociadas con enfermedades neurodegenerativas y la respuesta al estrés celular.

La disfunción de la autofagia se ha implicado en una variedad de enfermedades, incluyendo enfermedades neurodegenerativas, enfermedades cardiovasculares, infecciones virales y cáncer.

La investigación de Ohsumi ha abierto nuevas vías para la comprensión de la autofagia y su papel en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Sus hallazgos han sido fundamentales para el desarrollo de terapias dirigidas a la regulación de la autofagia para tratar enfermedades relacionadas con su disfunción.

Si Tito, todo muy bien, pero, ¿y como consigo activar la autofagia en mi cuerpo?

Sabía que me lo preguntarías (aunque no dudo de que a estas alturas tengas mucho conocimiento al respecto).

Existen muchas formas de poner en marcha la autofagia en nuestro organismo. Yo practico algunas tales como: Ayuno intermitente, o ayuno prolongado.

Nutrición cetogénica (o dieta keto como se le suele llamar, solo que para mí ya es un estilo de vida, por eso no me gusta llamarle dieta).

La nutrición cetogénica es una dieta rica en grasas, moderada en proteínas y muy baja en carbohidratos, tal como lo comentamos unos cuantos capítulos atrás.

Al reducir significativamente la ingesta de carbohidratos, el cuerpo entra en un estado llamado cetosis, en el que comienza a quemar grasa en lugar de carbohidratos para obtener energía.

Se ha demostrado que la cetosis aumenta los niveles de ciertas proteínas que están implicadas en la autofagia, lo que sugiere que la nutrición cetogénica puede activar la autofagia en las células.

Además, la cetosis también puede reducir la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS), que son moléculas dañinas que pueden contribuir al envejecimiento y enfermedades crónicas.

¡La reducción de ROS también puede ayudar a activar la autofagia!

¿Te das cuenta de lo importante que es?

En cuanto al ayuno intermitente, el que yo practico me deja una ventana de 20 horas sin comer, y aprovecho solo 4 horas para hacerlo.

Mi última comida es a las 5 y treinta de la tarde (poco más o poco menos, para terminar cerca de las seis), y no vuelvo a comer hasta las dos de la tarde del día siguiente.

De esta forma me garantizo un lapso importante de tiempo mediante el cual mi organismo activa la autofagia entre otros grandes beneficios reportados en diversos estudios a partir del ayuno como hábito.

Ahora, existen otros tipos de ayuno intermitente, echa un vistazo:

Ayuno intermitente diario

Este tipo de ayuno implica restringir la ingesta de alimentos a una ventana de tiempo específica cada día, generalmente entre 8 y 10 horas, y ayunar durante el resto del tiempo.

Ayuno de 24 horas

Este tipo de ayuno implica ayunar completamente durante un período de 24 horas, una o dos veces por semana.

Ayuno de días alternos

En este plan, se ayuna completamente durante un día y se come normalmente al día siguiente, alternando entre los dos patrones.

Ayuno de 5:2

Este implica comer normalmente durante cinco días a la semana y restringir la ingesta de calorías a 500-600 por día durante los otros dos días (no me gusta mucho porque tiende a ser subjetivo y muy susceptible de fallar).

Es importante recordar que el ayuno intermitente no es adecuado para todas las personas, y se debe hablar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tipo de ayuno.

Siempre hago este tipo de “disclaimer” por si acaso, tú me comprendes…

Por todo lo dicho, sugiero que si tienes enfermedades de las que te voy a mencionar, pongas en marcha la autofagia en tu cuerpo, presta atención:

Enfermedades neurodegenerativas

Se ha sugerido que la autofagia puede desempeñar un papel en la prevención y tratamiento de enfermedades como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson y la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Enfermedades cardiovasculares

Se ha demostrado que la autofagia tiene un papel importante en la salud cardiovascular, y se ha sugerido que puede tener efectos protectores contra enfermedades como la aterosclerosis y la insuficiencia cardíaca.

Enfermedades metabólicas

Se ha comprobado que la autofagia podría ayudar en el tratamiento de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y la obesidad, ya que puede ayudar a regular el metabolismo y la producción de energía.

Enfermedades autoinmunitarias

Se ha estudiado que la autofagia podría tener un papel en el tratamiento de enfermedades autoinmunitarias como el lupus y la artritis reumatoide, ya que puede ayudar a reducir la inflamación y a regular el sistema inmunológico.

¡Lo mismo con cualquier condición autoinmune!

Cáncer

Se ha demostrado que la autofagia tiene un papel en la prevención y tratamiento del cáncer, ya que puede ayudar a eliminar las células dañadas o mutadas y a prevenir la formación de tumores.

Además, se ha visto en laboratorios que la autofagia en ciertos casos, desencadena una mejor respuesta inmunitaria a partir de los linfocitos NK (que te he mencionado anteriormente en el capítulo de la Apoptosis).

En otras palabras, siempre que tu condición de salud lo permita, practicar el ayuno intermitente, o llevar adelante una nutrición Keto, puede resultar en remisiones espontáneas (hablo a nivel potencial, como todo lo expuesto en este libro).

Tal como puedes ver, estimular la autofagia puede ser una gran aliada de nuestro maravilloso organismo.

En otro orden de ideas, has llegado hasta el final de este libro, así que es mi deber felicitarte.

Realmente ha sido un inmenso honor que me hayas acompañado hasta aquí (espero haber sido útil).

Mi propósito con este libro era hacerte ver cuan grandes somos, y el enorme arsenal de recursos de los cuales disponemos para sanarnos espontáneamente siempre y cuando existan las condiciones adecuadas.

Y créeme, apenas pude nombrar unas cuentas porque son muchísimas más.

Está de tu parte ir profundizando mucho más, y una manera no solo entretenida sino altamente eficaz de hacerlo es estudiando mi Diplomado Coeficiencia Inmunológica, el cual te he mencionado muchas veces.

Este es un curso online que está inspirado en Epigenética, Noesiología, Noesiterapia y Psiconeuroinmunología, pero dirigido a cualquier persona que desee aprender a poner en marcha sus propios mecanismos naturales de sanación.

En el mismo aprenderás 15 protocolos de sanación, además de contar con mi acompañamiento personalizado vía Whatsapp.

Además, estamos dictando talleres presenciales en distintas ciudades del mundo, por lo que, si te apetece que organicemos para tu ciudad, o simplemente asistir, es b ueno que me contactes.

De tal manera que en el siguiente link: https://wa.link/21ad3z te dejo el contacto directo a mi whatsapp. Bien sea por una cosa o por otra, estaremos allí para apoyarte.

¡Y nos vemos pronto!

Atte.

Tito Figueroa