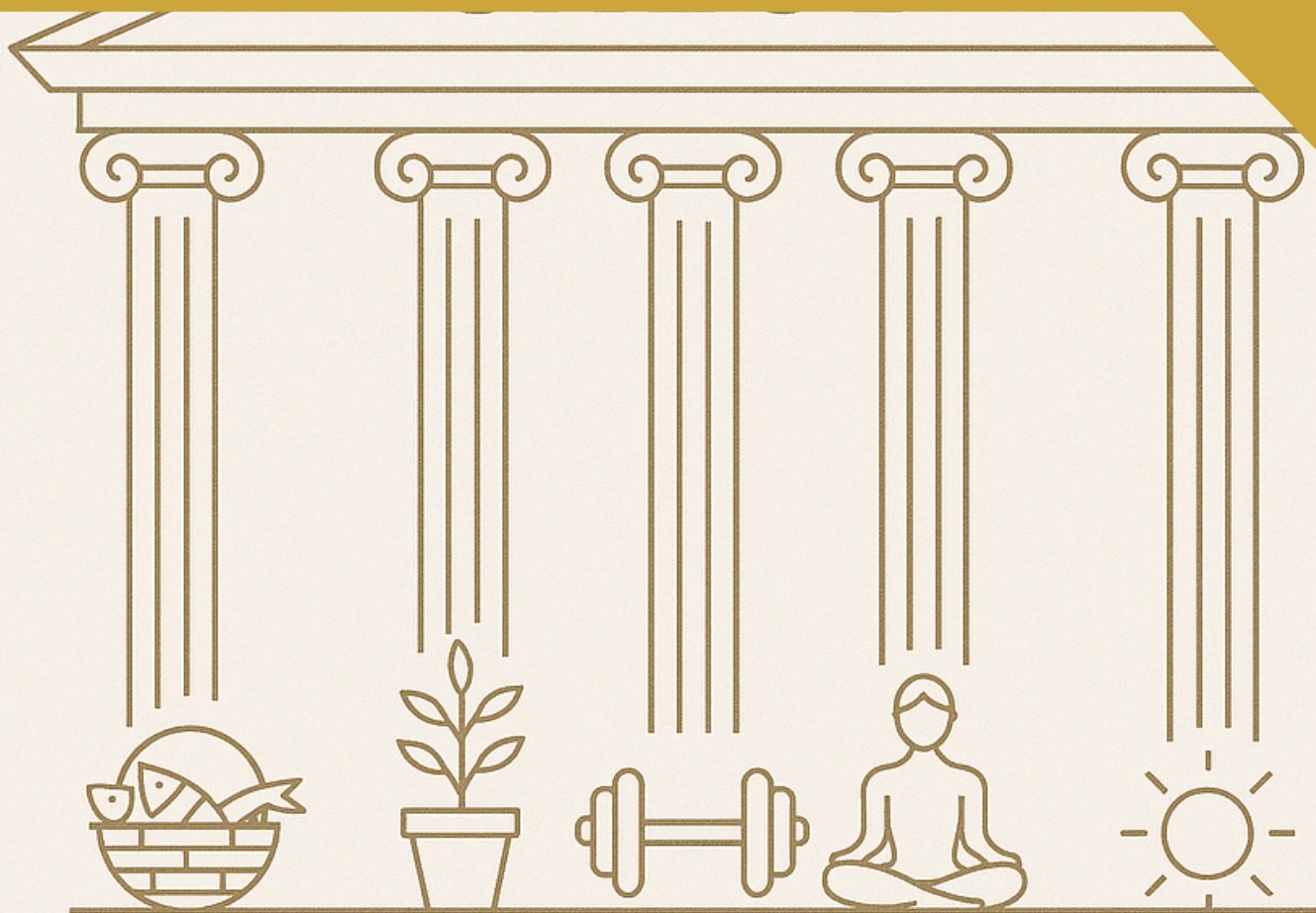


TIROIDESVIVA.COM



4 CABALLOS DE
TROYA DE LA SALUD

CONGRESO VIBBRA

2026



CARLOS LORENZO



En la actualidad hemos desviado el foco y buscamos las causas de las enfermedades modernas en la genética, en la edad, en la mala suerte...

Cansancio sin razón. Digestiones pesadas.
Un cuerpo que no termina de recuperarse.
Dolor constante.

Pero la realidad es que las industrias modernas nos han dejado a las puertas de nuestras casas y nuestras vidas unos preciosos

CABALLOS DE TROYA.

Unas trampas envueltas en bonitas apariencias, que prometen disfrute fácil, victorias rápidas...

Pero que en realidad esconden enemigos: inflamación, dolor, dependencia, estrés y ansiedad...

Esos caballos de troya son elementos tan cotidianos y normalizados que parecen inofensivos y en ocasiones incluso necesarios.

Descubre cómo mejorar tu vitalidad y bienestar y reducir todas tus molestias desenmascarando esos **CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD** y defendiendo tu vida, hogar y **SALUD** con alternativas prácticas y sencillas.

Ánimo!



BIOELECTRICIDAD

La mayoría de médicos empiezan su formación con el tratado de Fisiología Médica de Guyton y Hall.

Un libro que dedica los primeros temas a explicar la importancia de la electricidad en las membranas de las células de todo el organismo y cómo su desregulación daña todos los procesos y es la antesala a la Enfermedad.

Como está al principio puede que luego los médicos se olviden...

Mantener y recuperar la correcta bioelectricidad en tus mitocondrias, en tus células y en los tejidos de tu organismo es la primera meta para todo aquel que quiera **morir joven lo más tarde posible**.

Vamos a ver en adelante consejos para que esta carga eléctrica se mantenga en rangos fisiológicos, de manera que los procesos internos y naturales tengan lugar de manera óptima.

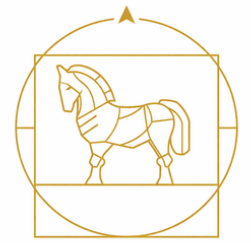
Cuando una persona enferma acude a un hospital le suelen comprobar el funcionamiento eléctrico de cerebro y corazón (electro-encefalograma y electrocardiograma); pero esta medición en el resto del organismo permitiría ahorrar mucho sufrimiento.

Procura no tener que acudir al hospital cuidando tu propio "potencial de membrana"; tu bioelectricidad.

Ánimo!



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: BIOELECTRICIDAD



1. Des-conexión a tierra

Son tantos los beneficios de la conexión a tierra y los estudios que lo demuestran, que el desconocimiento de este tema sólo se explica por los intereses que existen en mantener a la población enferma y dependiente; pero es para otro documento...

Ya en los años 80 el premio Nobel de física Richard Feynman divulgó ampliamente sobre lo necesario de pisar descalzos (o al menos sin suelas de goma) la superficie del planeta Tierra.

Algunos ejemplos son:

Mejorar circulación sanguínea: hace que los glóbulos rojos se repelan entre sí evitando los coágulos.

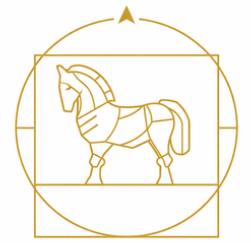
Efecto paraguas: que protege de las radiaciones electromagnéticas artificiales...

Equilibrio y restauración de las cargas bioeléctricas del organismo: todas las células y mitocondrias recuperan el correcto voltaje para realizar sus trabajos, reparar, reducir la inflamación, etc.

PONTE DESCALZA SOBRE LA SUPERFICIE DE LA TIERRA.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: BIOELECTRICIDAD



2. Nutrición

Sin tierra/agua/sol una planta enferma y muere.
Sin nutrientes esenciales un ser humano también.

En este caso necesitas: vitaminas y minerales (micronutrientes) y aminoácidos y ácidos grasos esenciales (macronutrientes).

Pero en el caso concreto de mantener la correcta bioelectricidad necesitas especialmente:

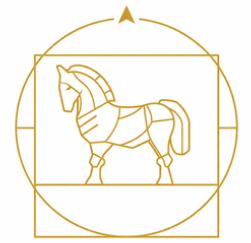
- Minerales, o también llamados electrolitos: los encuentras en caldo de huesos, agua de mar, animales marinos...
- Ácidos grasos: fosfolípidos, grasa saturada y Omega3 DHA, principalmente. Y el mejor alimento para hallarlos todos son los pescados azules de pequeño tamaño.

Además trata de comer local, de temporada, bajo en carbohidratos, con el SOL en el cielo y máximo 3 veces al día.

Esas son las claves más importantes de la nutrición para sanar.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: BIOELECTRICIDAD



2. Melanina y Luz

Esta es una de las sustancias más denostadas actualmente en biología humana; y sin embargo que más se está estudiando por sus aplicaciones en ordenadores cuánticos como fuente de energía y otras aplicaciones, al ser capaz de convertir la luz (la que ves y la que no) en energía, en trabajo.

Pues es la equivalente en el cuerpo humano de la clorofila en las plantas; permitiendo en este caso el obtener energía de cualquier fuente de luz.

Es tan importante que su pérdida produce tinitus en el oído interno y se relaciona con el parkinson al perderse en el núcleo del cerebro, en la "sustancia nigra".

La melanina actúa como "dador" de electrones, lo que mantiene las cargas eléctricas en el organismo en sus rangos negativos fisiológicos (si fueran positivos, al faltar electrones, sería patológico).

No existe un blanco de piel saludable...



INFLAMACIÓN

Hasta hace menos de 70 años la principal causa de muerte era la "muerte natural", la que siempre nos había afectado como especie: enfermedad aguda o traumatismo grave.

Debilidad, inanición, frío, accidentes o golpes, infecciones...

Desde hace unos 70 años morimos principalmente por la **INFLAMACIÓN CRÓNICA DE BAJO GRADO**.

Una asesina silenciosa que durante años daña el organismo, merma su capacidad de autosanación y un día sin más termina con nuestra vida... Pero lleva años preparándose su ataque final: sobre todo la enfermedad cardiovascular.

Pero también la enfermedad metabólica: obesidad, diabetes, neurodegeneración, cáncer...

Esta inflamación es en realidad resultado del estilo moderno de vida y eso significa que mejorando algunos hábitos se puede evitar (o al menos, reducir).

Tu cuerpo sabe resolver un golpe, una infección o un agresor agudo de corta duración.

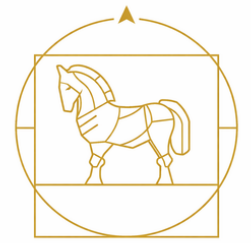
Lo que nos supera es un daño leve sostenido por años.

Aprende a reducir tu inflamación y
!muere joven lo más tarde posible!

Ánimo!



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



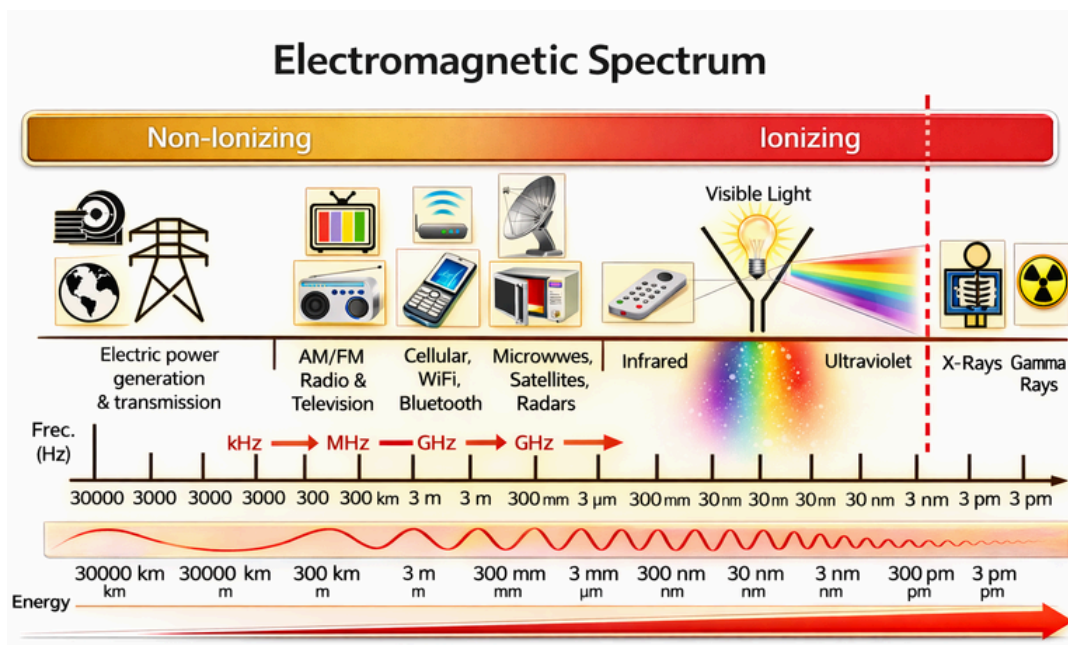
1. Exceso de luz artificial

La luz artificial es sin duda el peor y más peligroso de los caballos de troya de la SALUD.

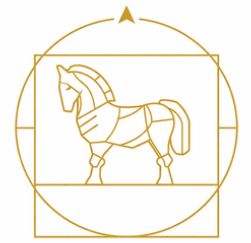
Lo primero porque es el que parece más inofensivo y más extendido está (literalmente en todo lo moderno), lo segundo por los nefastos efectos que causa en nuestro organismo.

La luz artificial incluye la que ves y la que no ves.

Quédate de momento con la imagen siguiente, como este Caballo de Troya es tan importante, tiene su propio apartado más adelante...



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



2. Disruptores endocrinos

Los disruptores endocrinos son sustancias que imitan el comportamiento de las diversas hormonas del organismo (las hormonas son moléculas bio-activas con potentes efectos, incluso en niveles pequeños en sangre); pero que no funcionan igual.

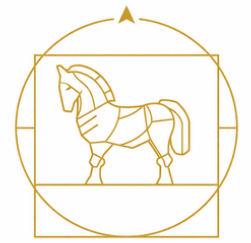
Esto produce errores en las señales internas: es como si una mujer se equivocara y en vez de dormir con su marido, lo hiciera con su "hermano gemelo maligno".

La actividad industrial, química, metalúrgica, agrícola... del ser humano ha llenado la vida cotidiana de estos disruptores (y el planeta en general).

Estas sustancias pueden ser metales pesados (aluminio, mercurio, plomo...), derivados del petróleo (nano-plásticos, BPA, Ftalatos...), químicos diversos (DDT y otros herbicidas o insecticidas); y hasta sustancias naturales (presentes en la soja y otras legumbres y semillas, plantas como el brócoli, micotóxicos de hongos...), etc.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



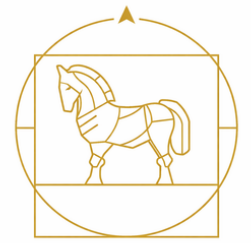
2. Disruptores endocrinos

Efectos de los disruptores endocrinos:

- Imitar (mal) hormonas, bloquear receptores, alterar producción hormonal, alterar transporte o metabolismo de hormonas, modificar expresión genética.
- Naturales:
 - Fitoestrógenos: como soja o lino, alteran la función de los estrógenos
 - Goitrógenos: como brócoli o coliflor, reducen la captación del yodo en la tiroides
 - Micotoxinas: de mohos, que inflaman e intoxican
 - Polifenoles: presentes en muchas fuentes vegetales, y que en exceso alteran hormonas
- Artificiales:
 - Plásticos: alteran hormonas sexuales, alteran funcionamiento hepático (y función tiroidea)
 - Pesticidas y herbicidas: inflamación, alteración neuronal y tiroidea
 - Cosmética y perfumes: alteración estrogénica y hepática
 - Retardantes llama y metales pesados: tiroides, hormonas sexuales



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



2. Disruptores endocrinos

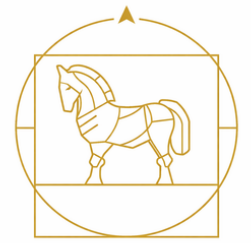
Todo esto se traduce en:

- Metabolismo: resistencia a la insulina, dificultad para reducir masa grasa, alteración de leptina, etc.
- Tiroides: se reduce conversión de T4 a T3, se altera la captación de yodo, se interfieren los receptores
- Sistema nervioso: se altera la señal de la dopamina, el sueño, aparece ansiedad
- Hormonas sexuales: elevación antinatural estrogénica, reducción de testosterona y otras hormonas
- Sistema inmune: la inflamación crónica favorece la autoinmunidad y la malfunción del sistema inmune permitiendo infecciones recurrentes
- Mitocondrias: reducción de la energía, elevación de la oxidación

El cuerpo entra en modo alarma, reserva, protección; empieza la fatiga, frío, neblina mental, depresión, inflamación y dolor, alteración del ciclo hormonal, se reduce la fertilidad, autoinmunidad, etc.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



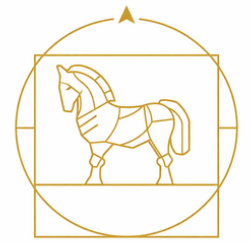
2. Disruptores endocrinos

Reduce al mínimo tu exposición a disruptores endocrinos:

- Saca el plástico de tu vida:
 - Cocina: teflón, tupperware, utensilios
 - Ropa: usa lino, algodón o lana
 - Cosmética e higiene femenina
- Cuida el agua que bebes: que no tenga plásticos ni metales, ni otras sustancias dañinas
- Reduce los compuestos bromados retardantes de llama: en coches, mobiliario, electrónica...
- Basa tu alimentación en animales marinos, huevos y carnes de rumiantes para reducir los disruptores provenientes del reino vegetal (los naturales y los artificiales)
- No uses disruptores endocrinos con fines anticonceptivos
- Elimina el moho del hogar
- Cuidado con el uso y abuso de complementos milagrosos que podrían alterar tus hormonas



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



3. Gluten

El pan que comes no es lo que "siempre" fue pan. El trigo con el que se hace el pan moderno ha cambiado demasiado: lleva mucho más gluten, el gluten ha cambiado teniendo más gliadinas lo que nos dificulta su digestión y nos daña, los procesos de elaboración han cambiado reduciendo su digestibilidad por los humanos; y además, para colmo su consumo se ha disparado.

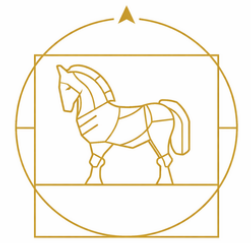
Todos los cereales contienen unas proteínas que nuestro aparato digestivo no puede digerir bien y que inflaman y abren las "uniones estrechas" del intestino [imagina el intestino como un colador por el que sólo quieres que pasen las vitaminas, minerales... los nutrientes; pero hay sustancias que fuerzan a abrir esos poros, y ahora pueden pasar virus, bacterias o incluso moléculas a medio digerir...].

Por supuesto el trigo moderno es el peor de todos ellos.

La inflamación intestinal es una de las consecuencias más importantes de consumir cereales en general y gluten en particular.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



3. Gluten

Y es una de las causas más importantes del hipotiroidismo y otras muchas enfermedades (incluso neurológicas).

El gluten es una combinación de proteínas, considerado antinutriente, puesto que no sólo no lo podemos digerir, es que nos inflama, irrita y daña la barrera intestinal.

Antiguamente el pan era sometido a largos y laboriosos procesos de fermentación y cocción que predigerían esos antinutrientes; hoy en día se comen productos panificados, pero no PAN; no como siempre se entendió: agua, masa madre, sal y harina (hoy lleva decenas de ingredientes).

La mejor opción respecto al pan y el gluten:
NO LO CONSUMAS JAMÁS.

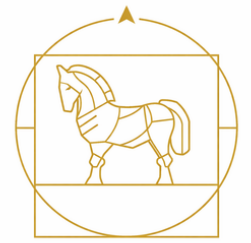
Es tan dañino que se suele recomendar hasta 6 meses de descanso para empezar a notar los beneficios.

Siempre daña, no importa que no seas celíaco o no lo notes.

EL pan sin gluten no es recomendable tampoco



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



4. Grasas de semillas

Tras la Segunda Guerra Mundial varias industrias tuvieron que reinventarse para evitar desaparecer, la que probablemente mejor lo hizo y la que menos se conoce es la industria de las grasas de semillas.

La grasa de algodón, de girasol, de canola, de palma... Pasaron de engrasar los motores y engranajes de las máquinas de guerra a engrasar tus intestinos y por ende todas tus células.

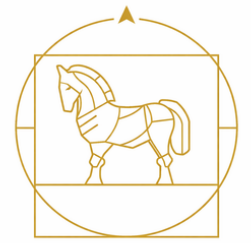
La humanidad jamás había consumido la grasa vegetal, a excepción del coco y de oliva (y al comer semillas o frutos secos) hasta hace unos 80 años, tras la segunda gran guerra.

En ese momento coincidieron los intereses del lobby de los productores de dichas grasas con los del departamento de agricultura de los Estados Unidos y su guerra contra la grasa animal.

Pero las margarinas y las grasas de semillas se han normalizado en la cocina y envenenan nuestro organismo.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



4. Grasas de semillas

Este tipo de grasas llegan a las membranas de las células de tu organismo y sustituyen las grasas naturales (saturadas y Omega3 DHA), alterando con ello el correcto funcionamiento de las células, su comunicación, su bioelectricidad, su capacidad antioxidante y protectora, su elasticidad..

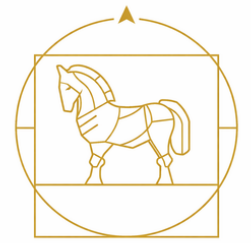
Para más inri las grasas vegetales industriales van cargadas de Omega 6, que favorece la inflamación crónica; puesto que de esta grasa se fabrican marcadores de la inflamación.

Pero es que sólo por los sistemas de elaboración ya cualquiera debería evitarlas: largos procesos de extracción a altas temperaturas que alteran la calidad de los ácidos grasos, uso de numerosos químicos venenosos para la vida, envases de plástico que liberan otros disruptores hormonales a la grasa..

La mejor grasa de origen vegetal es la que no te comes, o al menos la que no calientas (coco y oliva); y cocina con grasas de origen animal: sebo, tocino y mantequilla.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



5. Alcohol y tabaco

Resulta paradójico que en pleno siglo XXI, con toda la información que ya hay, aún se deba justificar una persona por no querer fumar o beber, o que haya que argumentar o explicar por qué estos dos elementos son tan dañinos.

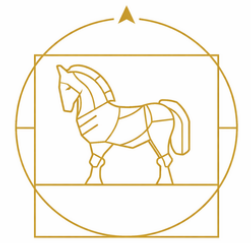
Ya te adelanto la mejor opción respecto a ellos: CONSUMO CERO.

El tabaco directamente no te aporta nada y daña todo lo que toca, incluso al fumador pasivo. Agota las reservas internas de vitamina C, inflama y daña todas las estructuras y tejidos que toca, crea dependencia y altera expresión genética.

El alcohol es verdad que se ha usado con fines festivos y ceremoniales desde hace milenios; pero actualmente aún hay médicos e investigadores que defienden su consumo "moderado" diario; cuando se sabe de sobra que el alcohol es una de las sustancias más hepatotóxicas que existen (además de oxidante e inflamatorio). Evitalo siempre.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



6. Azúcar

Esta es otra sustancia, que de tan normalizada, cuesta hacerle entender a la gente lo dañina que es.

Agota las reservas de micronutrientes en los procesos metabólicos precisos para desactivarla y compensar los daños que produce.

Glica, es decir, daña, todos los tejidos y moléculas que toca (en el caso de los glóbulos rojos, hasta 3 meses pueden durar dañados en tu sangre); inutilizando las proteínas para su uso interno y dañando las grasas, lo que eleva la inflamación.

Daña incluso el sistema inmune.

Y para colmo crea adicción muy fuerte. Además altera las vías dopaminérgicas lo que lo convierte en una sustancia más adictiva incluso que las drogas.

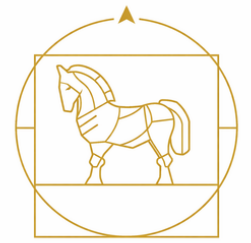
El azúcar no sólo no se necesita para nada, sino que SIEMPRE DAÑA. Pasa como con el tabaco o el alcohol, el mejor CONSUMO es el CERO.

Además afecta y daña el metabolismo a todos los niveles: digestivo, neuronal, cáncer, diabetes...

No trates de sustituir el azúcar por otros edulcorantes.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



7. Mala gestión emocional

Pues sí, aunque tal vez creas que no, las emociones, las mal gestionadas, también promueven la inflamación. No necesariamente directamente (aunque es algo que se sigue investigando y que cada día demuestra tener más relevancia en la SALUD. Pero sin duda hay diversas formas en que las emociones afectan a nuestra SALUD y concretamente a la inflamación.

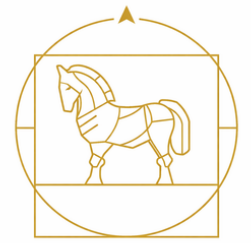
Por ejemplo el sistema inmune se sabe que depende en gran medida de nuestras emociones para su correcta expresión y función; las hormonas como adrenalina o cortisol, liberadas en situaciones de estrés, ansiedad o alarma, afectan todo el organismo y reducen la capacidad de éste para reparar y reducir la inflamación sistémica.

El nervio vago no deja de sorprender y aportar nuevas conexiones con la SALUD y es una vía que requiere de calma, relajación, que el sistema simpático reduzca su activación, que el sistema nervioso central se relaje...

Y esto no se trata de estar todo el día meditando, sino de aprender a manejar las emociones cuando nos llegan.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



7. Mala gestión emocional

No se trata de combatir las emociones, reprimirlas o ignorarlas; todo lo contrario, eso sólo empeorará el problema.

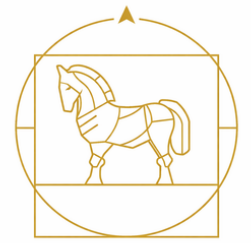
Se trata de aprender a observar las emociones, sin juicio; desligarse de ellas, reconociendo que “la persona no es la emoción puntual que experimenta”; sólo se encuentra en ese momento en ese estado.

Puede ayudar una herramienta como el método **RAIN**: o las dos que verás desarrollada más adelante.

Tan importante son las emociones que su mejora tiene su propio apartado en esta guía.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



8. Medicamentos

Espero que esto no te sorprenda; no obstante la iatrogenia se calcula que es la tercera causa de muerte en el mundo: los errores médicos.

Además considera que todos los medicamentos producen efectos secundarios no deseados (es parte de su definición) y si no me crees lee el prospecto...

Pues resulta que los medicamentos son muchas veces versiones de moléculas naturales que han demostrado sus beneficios; pero como lo natural no se puede patentar (proteger para que de dinero, se busca crear una molécula similar, pero artificial.

Y ahí llega el problema: cuando el hombre juega a ser Dios, suele meter la pata.

Esas moléculas artificiales siempre producen efectos no deseados; muchas veces dañan otros procesos metabólicos o tejidos, y eso se suele traducir en inflamación.

¿Inflamada? ¿Quizá tomas demasiada medicación?

Tal vez haya alguna pastilla que puedas pensar en reducir.; consulta con un profesional de la SALUD...



EMOCIONES

La mayoría de personas intentan gestionar sus emociones desde el lugar equivocado: en el control, con pensamiento positivo, desde la intención de "ser fuerte".

Otras simplemente se acomodan y ni miran.

Pero lo que están obteniendo es: ansiedad sin motivo claro, cansancio emocional, tensión constante.

Y aquí está el error más común: Intentar eliminar lo que sientes...

sin entender por qué está ahí.

Tratar de silenciar lo que el cuerpo está intentando expresar.

Pero la emoción no es el problema.

Es una señal.

Tu cuerpo no está fallando. Está reaccionando.

Hay estados internos que el organismo interpreta como una amenaza constante; y no siempre son evidentes.

Algunos se han vuelto parte de tu forma de vivir.

No hacen ruido, pero mantienen al sistema en alerta constante.

Y no se trata de hacer más, ni de controlarte mejor.

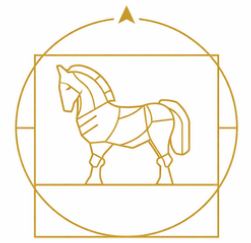
Se trata de volver a fluir contigo misma, entenderte, no juzgarte, aceptarte y disfrutar de nuevo la vida.

Descubre las 2 herramientas que te van a ayudar a relacionarte de otra forma con lo que sientes y a quitar presión innecesaria a tu sistema y a tu tiroides.

Ánimo!



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: EMOCIONES



1. Diario de gratitud

El diario de gratitud es una herramienta muy utilizada.
Pero también... muy mal entendida.

Muchas personas lo usan como una forma de
"obligarse a estar bien".

Escriben cosas que "deberían" agradecer... mientras
por dentro siguen sintiéndose cansadas, tensas o
desbordadas.

Y eso genera un conflicto interno.

Porque una parte de ti dice: "Estoy bien, debería
agradecer esto"

Pero otra parte sigue sintiendo: "No puedo más"

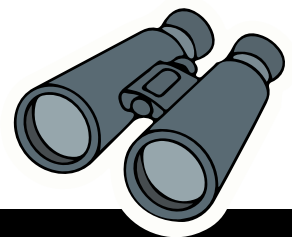
Eso no regula el sistema.

Lo confunde.

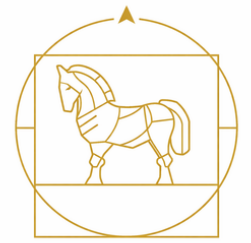
Aquí está el cambio de enfoque:

No se trata de negar lo que sientes.

Se trata de ampliar la percepción de tu realidad.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: EMOCIONES



1. Diario de gratitud

Porque cuando estás en un estado de estrés constante... tu sistema solo ve:

- lo que falta
- lo que no llega
- lo que preocupa

Y eso mantiene al cuerpo en alerta. Como si la negatividad y el pesimismo se retroalimentaran.

Exactamente el entorno que favorece el bloqueo, el modo alarma y el ahorro de energía; el hipotiroidismo.

👉 Entonces, ¿cómo hacer un diario de gratitud que rompa el ciclo negativo?

No es escribir 3 cosas bonitas sin más.

Es hacer esto cada día (2—3 minutos):

1. Reconocer lo difícil

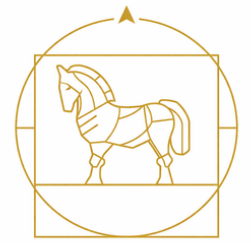
“Hoy me he sentido agotada, no he podido con todo”

“Hoy me ha superado el día, he perdido la paciencia”

No lo evitas. No lo tapas.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: EMOCIONES



1. Diario de gratitud

2. Identificar lo que sí está funcionando

Aunque sea pequeño:

“He podido parar un momento y respirar”

“He salido a caminar 10 minutos y me siento mejor”

Empiezas a ampliar el foco.

3. Agradecer algo concreto (muy importante que sea real). No forzado. Algo sobre tu trabajo, familia, algo que te pasó hoy, algo de tu cuerpo, de tu vida..

“Agradezco haber tenido ese rato de calma”

“Agradezco haber comido tranquila hoy”

“Agradezco haber podido hablar con mi padre”

🧠 ¿Qué cambia con esto?

No estás engañando a tu mente.

Estás enseñando a tu sistema a ver más que solo amenaza.

Y cuando el cuerpo percibe más seguridad: baja la alerta, reduce la tensión, deja de protegerse tanto

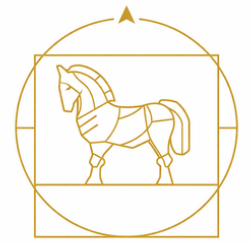
Y eso... tiene más impacto del que parece.

Porque el cuerpo no necesita perfección.

Necesita señales de seguridad repetidas en el tiempo.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: EMOCIONES



2. Salir de la cabeza y volver al presente

No puedes salir de una emoción pensando más.

Y sin embargo, eso es lo que hace la mayoría de personas.

Analizan. Le dan vueltas. Intentan entender qué les pasa.

Pero cuanto más piensan más se activan.

Porque la emoción no está en la cabeza.

👉 Está en el cuerpo.

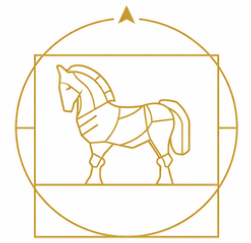
Muchas personas con fatiga, hipotiroidismo o sensación de bloqueo viven así:

- Mucho pensamiento
- Mucha autoexigencia
- Poco contacto con el cuerpo

Viven "de cuello para arriba". Y el cuerpo... se queda atrás: Cargado, tenso. Sin salida.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: EMOCIONES



2. Salir de la cabeza y volver al presente

¿Te ha pasado alguna vez?

Final del día, te sientas en el sofá y en lugar de relajarte, aparece:

- inquietud
- pensamientos repetitivos
- sensación de presión interna

¿Y qué haces? Miras el móvil., o pones una serie...
Intentas distraerte.

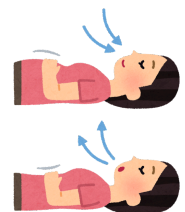
Pero la sensación sigue ahí. Porque no ha salido.
Aquí es donde entra este método.

👉 ¿Qué hacemos?
No pensamos más.
Bajamos al cuerpo.

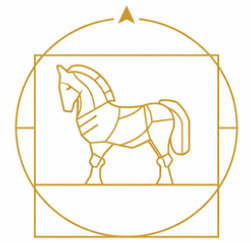
1. Respiración (muy simple)

Inhalas por la nariz en 4 segundos y exhalas lento en 6—8 segundos. Lo repites un par de minutos.

No es para "relajarte". Es para enviar una señal clara al sistema: "No hay peligro inmediato"



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: EMOCIONES



2. Salir de la cabeza y volver al presente

2. Atención al cuerpo

Llevas la atención a:

- pecho
- abdomen
- garganta

Sin cambiar nada. Solo sentir.

Esto rompe el bucle mental.

3. Movimiento suave (clave)

Aquí está lo que casi nadie hace.

Añades:

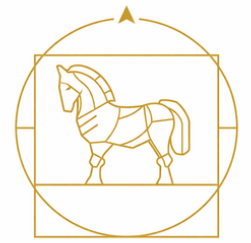
- caminar despacio hacia atrás
- estirarte
- mover hombros suavemente adelante y atrás
- sacudir brazos como si tuvieran polvo que quitar

No es ejercicio.

Es descarga.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: EMOCIONES



2. Salir de la cabeza y volver al presente

El cuerpo no necesita que lo controles.

Necesita que dejes de bloquear sus salidas naturales.

Cada vez que no expresas...

que no te mueves...

que te quedas en la cabeza...

👉 la tensión se acumula.

Y eso mantiene al sistema en estado de alerta constante.

Si repites cada día este método poco a poco notarás:

- baja la activación
- se libera tensión
- el sistema se regula

No es inmediato.

Pero es real.

Y eso, sostenido en el tiempo...

es lo que permite salir del estado de bloqueo en el que muchas personas llevan años.

Vuelve al presente y a tu cuerpo, descansa más a menudo la mente, pero no "pensando en descansar la mente", sino, llevando tu atención al cuerpo.



LUZ

TU AMBIENTE DE LUZ DETERMINA TU SALUD.

Nada ha cambiado en la biología del planeta Tierra tan rápidamente, tan bruscamente, como el ambiente de luz.

La luz que ves y la que no ves.

Ya hemos visto en el gráfico que la luz que vemos es una (muy) pequeña parte del espectro electromagnético y el resto es luz que no vemos. O dicho de otra forma la luz forma parte de todo el espectro electromagnético. Todo es luz, todo es electromagnetismo.

La luz, toda, afecta por diversos mecanismos todos los procesos en el organismo humano: hormonas, enzimas, reparación, activación nerviosa, etc.

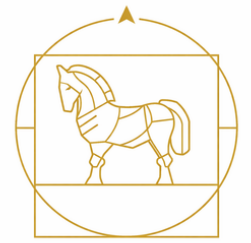
Hemos cambiado la única luz que siempre ha existido (el SOL) y que sigue gobernando la vida, por días oscuros (en interiores) y noches brillantes (iluminadas artificialmente).

Vuelve a regir tu luz por la solar y mejora.

Ánimo!



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: LUZ



Tu ambiente de luz determina tu SALUD

La luz natural de un día nublado siempre será mayor que la de cualquier interior.

Y por ejemplo ese rojo e infrarrojo, presentes en un día nublado, te ayudan a tener más energía, mejor hidratación, reparación de colágeno, efecto antiinflamatorio...

La luz artificial de la oficina, el supermercado o tu hogar eleva cortisol, te estresa, libera insulina y glucosa, te vuelve diabético, disminuye la melatonina, crea deshidratación celular...

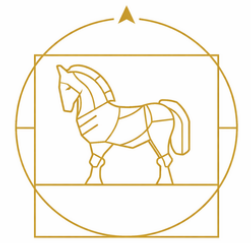
Pero va más allá y vamos a ver cómo las radiaciones no ionizantes, las de tus dispositivos caseros, antenas y radares, nos dañan (y mucho) a medio y largo plazo.

No se trata de alarmarte y estresarte, se trata de tomar conciencia y aplicar coherencia.

Y sobre todo en la noche: OSCURIDAD TOTAL.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



Tu ambiente de luz determina tu SALUD

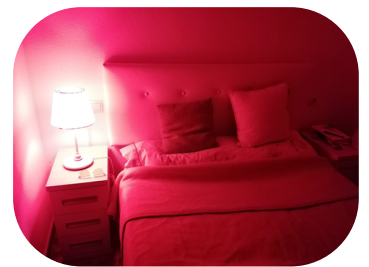
La luz que no ves son los campos electromagnéticos invisibles de los aparatos que emiten ondas: radio, radar, móvil, wifi, bluetooth, etc.

Las telecomunicaciones, la radiación electromagnética artificial, las microondas... son FOTONES.

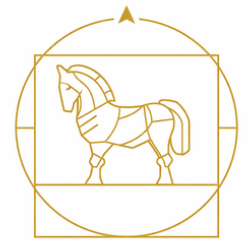
Todo es luz, toda la luz es electromagnetismo.

La luz visible estamos preparados para verla, la demás no, pero toda nos alcanza y toda nos afecta.

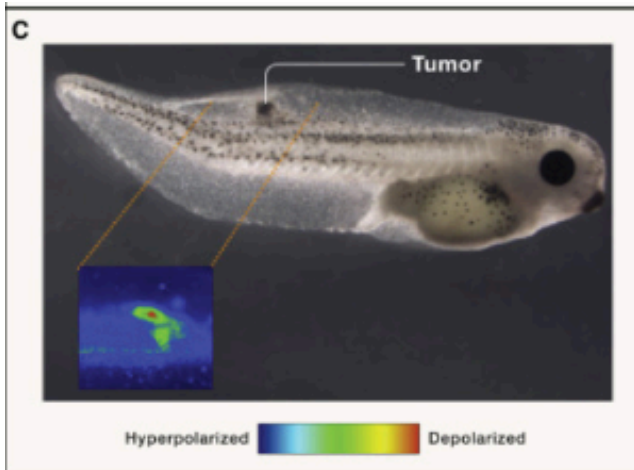
Toda la luz aporta información: la luz roja crea más agua mitocondrial y regenera el colágeno, la infrarroja aporta calor y reduce la inflamación, la luz UVA genera óxido nítrico (para la salud cardiovascular), la UVB nos da Vitahormona D... La luz del espectro azul promueve el cáncer, el cortisol, la luz naranja mejora la gestión de la insulina, la radiación electromagnética no nativa abre masivamente los canales de calcio, daña el ADN en el núcleo de las células...



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



Tu ambiente de luz determina tu SALUD



Generación de un tumor mediante luz del espectro azul (la vemos como clara y brillante, los LEDs de luz blanca) enfocada mediante pulsos. Estudios del Dr. Michael Levin.

Estudio sobre destrucción de ADN en el núcleo de células expuestas a la radiación equivalente a 1.600 radiografías (derecha) y a 24h de un móvil en modo llamada (abajo).

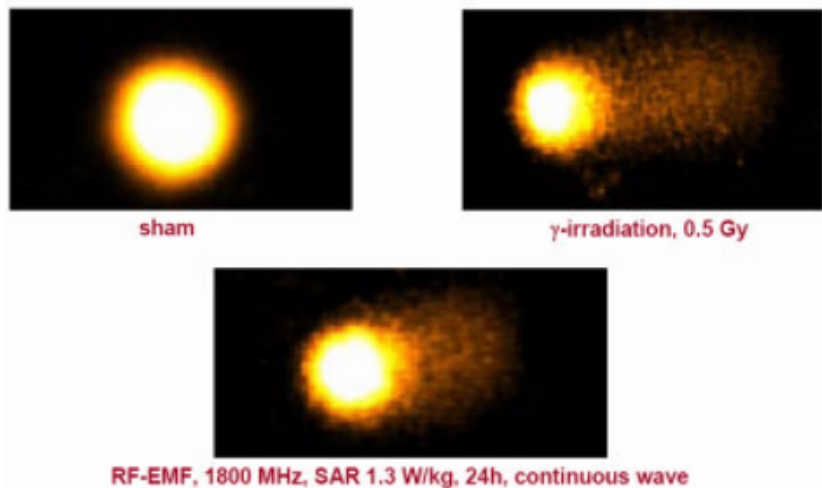
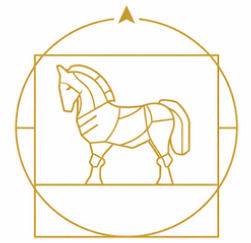


Fig. 4: "Comet Assay" of cell cultures from human HL60 cells. Left top: Unstressed. Right top: After radioactive irradiation with 0,5Gy. Bottom: After microwave irradiation with 1,3W/kg over 24 hours. Figure from [7].

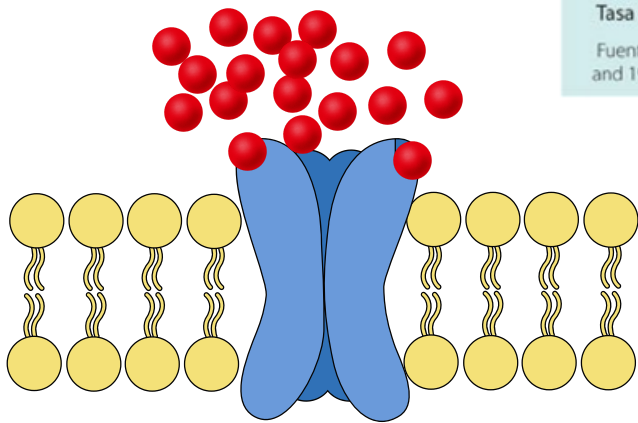
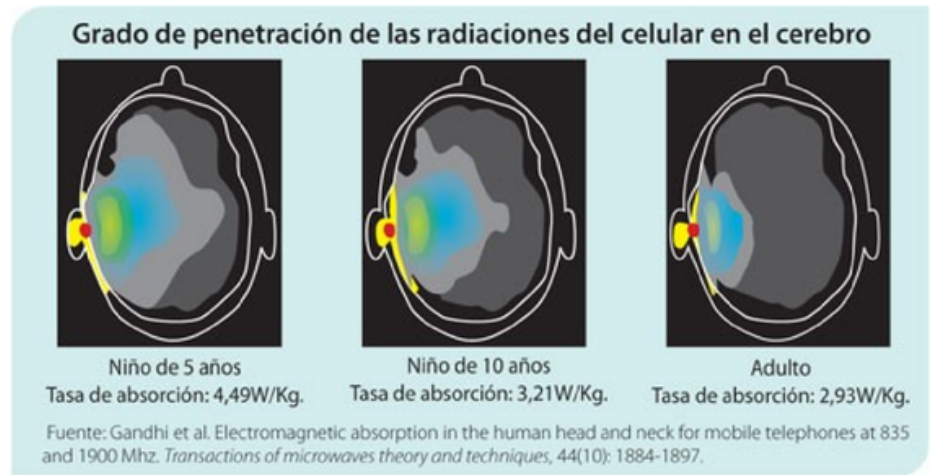


CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



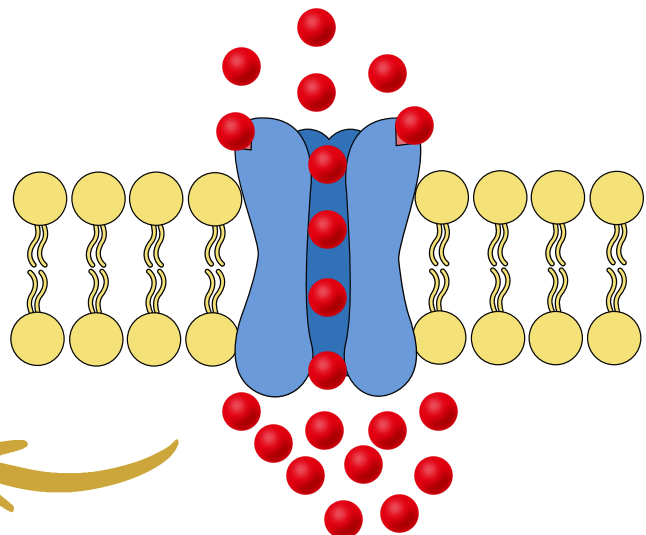
Tu ambiente de luz determina tu SALUD

Estudio sobre penetración de radiación móvil en el cerebro de niños y en adultos.

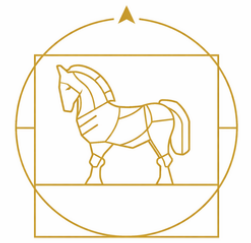


El calcio permanece fuera de la célula. Los canales de calcio son túneles que permiten su entrada controlada; pues el exceso activa el suicidio celular.

La radiación del tipo móvil, Wifi, Bluetooth abre masivamente los canales de calcio; sin control.



CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD: INFLAMACION



Tu ambiente de luz determina tu SALUD

Efectos de la luz artificial:

- Elevación del cortisol
- Elevación de glucosa e insulina en sangre
- Reducción de melatonina .
- Destrucción de melanina
- Alteración del sistema inmune
- Reducción del agua estructurada del organismo
- Alteración de biorritmos y dopamina, y un largo
- etc.

Pasa el mínimo tiempo posible bajo la influencia de la luz artificial:

- Apaga el WIFI siempre que no lo uses
- Modo avión en el móvil siempre que sea posible
- No enciendas luces artificiales
- Que las luces sean lo más cálidas posible
- Usa gafas blueblockers
- Que un profesional analice las radiaciones que llegan a tu dormitorio y toma medidas protectoras
- No uses coche eléctrico ni híbrido



Muchas personas, después de leer esto, sienten algo muy concreto:

Saben lo que les pasa.
Pero no saben por dónde empezar.

Porque una cosa es identificar los **CABALLOS DE TROYA DE LA SALUD**; y otra es saber qué mejorar primero, qué mejorar más adelante y cómo hacerlo sin caer en extremos ni agobio.

A mí me pasó algo parecido hasta que aprendí y comprobé lo que me iba bien; y lo sostuve durante el tiempo necesario para **SANAR**.

Todo lo que he aprendido en mis **+10 años ayudando** personas lo comparto en mi difusión.

Envío un email diario, cortito, ameno y con trucos aplicables, para mejorar tu vitalidad y bienestar. Es GRATIS y te das de baja cuando quieras, sin preguntas.

Además sólo por los recursos que consigues al inscribirte te merece la pena leer esto:

www.tiroidesviva.com/tucuerponoteodia

Ánimo!





TIROIDESVIVA.COM

más vida en tus años

CARLOS LORENZO