

## Optimiza Tu Salud y Bienestar



### El protocolo de salud raíz

Resumen: primero debes aumentar tu energía/metabolismo y después detoxificar/eliminar parásitos, no al revés. El motivo es que la detoxificación requiere también de ATP y si nuestro cuerpo está débil no vamos a poder detoxificar con garantías ni de forma segura. Si insistimos en detoxificar más (pensando que es lo que necesitamos para recuperar la energía), nos vamos a debilitar más todavía... cayendo posiblemente en un círculo vicioso del que cada vez es más difícil salir. El cuerpo siempre está detoxificando y no necesitamos forzarlo sino apoyarlo. Cuidado con los ayunos prolongados... Hazte fuerte primero y luego detoxifica de forma inteligente.

### METABOLISMO

Optimiza tu temperatura corporal para que durante el día sea de 37 grados centígrados (las enzimas trabajan de forma óptima a esta temperatura) y los niveles de los 8 elementos más importantes para el cuerpo: magnesio, calcio, cobre, hierro, sodio, potasio, iodo y selenio.

### DEJA DE HACER LO SIGUIENTE...

1. Tomar suplementos que sólo contengan vitamina D. Si vas a tomar vitamina D (en invierno puede ser recomendable), es necesario que tomes también otras vitaminas liposolubles como vitamina A (retinol) y vitamina K y así evitar la alteración de la fijación del calcio y la reducción de una enzima clave para el metabolismo (la [ceruloplasmina](#), que transporta el cobre).
2. Tomar suplementos de calcio. Es mejor tomar alimentos como fuente de calcio. Además el calcio bloquea la absorción de magnesio. La mayoría de personas, sobre todo bajo estrés, tienen falta de magnesio no de calcio. Si tomas un suplemento con calcio debe tener también magnesio. Los lácteos no son necesariamente malos si tu salud intestinal es buena y no están homogeneizados (son además los que contienen las grasas más biocompatibles con nuestra membrana celular. Ej: mantequilla).
3. Tomar suplementos que tengan hierro. El hierro es un elemento muy importante pero la mayoría de gente tiene exceso de hierro (no biodisponible), no falta. El hierro desregula el metabolismo del cobre, que es clave a su vez para tener hierro biodisponible y generar energía celular porque forma parte de unas enzimas cruciales en la mitocondria (citocromo C oxidasa). El exceso de hierro no biodisponible alimenta las infecciones crónicas y aumenta la oxidación general del cuerpo. Te recomiendo hacer donaciones de sangre con regularidad y tomar un poco de café cuando tomas carnes rojas porque bloquea su absorción. La mayoría de gente con "anemia" lo que tiene es desregulación del cobre.

## Optimiza Tu Salud y Bienestar

4. Tomar "vitamina C" sintética (el ácido ascórbico no es realmente vitamina C). El ácido ascórbico desregula el metabolismo del cobre.
5. Tomar multivitamínicos que continen estos cuatro elementoss anteriores.
6. Tomar aceites de semillas (algodón, maíz, cacahuete, soja, cártamo, girasol, canola, sésamo...etc.). Son muy altos en aceites poliinsaturados omega 6 que son inestables químicamente y contribuyen a la peroxidación lipídica dañando la membrana celular y reduciendo el metabolismo. El exceso de omega 3s tampoco es recomendable. Los alimentos tienen suficiente aceites poliinsaturados omega 3 y 6 de forma natural para no necesitar suplementar con estos aceites que se ponen rancios en presencia de oxígeno y una temperatura de 36-37 grados como la que hay en nuestro cuerpo. Simplemente con no tomar alimentos procesados (que siempre los tienen) ni suplementos de este tipo habrás dado un paso de gigante.
7. Tomar duchas de agua con cloro (cómprate un filtro) y usar dentífrico con fluor. También deja las harinas, no tanto por el gluten sino porque contienen hierro enriquecido y bromo añadido. Estos elementos halógenos reemplazan al yodo (también halógeno) que es clave para el sistema inmune y el metabolismo (es necesario para sintetizar hormona tiroidea).

### EMPIEZA A HACER LO SIGUIENTE...

1. Monitorear tu temperatura corporal durante el día. Si no llegas a la adecuada (37 grados) considera el tomar un suplemento de hormona disecada natural (o sólo T3) para aumentarla (consulta con tu farmacéutico, profesional de salud o almohada). Hasta que no consigas eso siempre estarás remando contracorriente. Una vez que llegues a 37 grados durante el día, puedes seguir tomándola 1-2 años mientras te fortaleces. Nota: la hormona tiroidea de farmacia contiene sólo T4 (como Eutirox) y consumirla tiende a aumentar la T3 reversa con el tiempo (piénsalo, la glándula tiroides produce T3 y T4"; si queremos suplementar su función deberíamos tomar las dos).
2. Tomar el cóctel adrenal (video explicativo aquí). La sal sin refinal de este cóctel nos provee no sólo de sodio sino también de muchos minerales más. El citrato de potasio, que es el resultado de esta mezcla, no sólo mejora el "potencial Z" de la sangre (lo cual facilita la circulación sanguínea y la filtración renal) sino que también es fuente de otro elemento clave, el potasio.
3. Tomar suplementos de magnesio (glicinado, malato, orotato... es bueno alternar). Personalmente me gustan mucho las sales de epsom, porque además del magnesio también proveen azufre, y en forma de spray (cloruro de magnesio). Dosis recomendada sería de 5 mg/lb o 10 mg/kg peso. Es casi imposible tomar demasiado, lo que el cuerpo no necesite lo puede eliminar.
4. Tomar fuentes naturales de vitaminas B, como yemas de huevo, polen de abeja, hígado (una

## Optimiza Tu Salud y Bienestar

vez por semana), salvado de arroz. Las vitaminas B son claves para la síntesis de ceruloplasmina y el mantenimiento de la energía celular.

5. Tomar fuentes naturales de vitamina C, como pimientos rojos, frutas de temporada, concentrados de amla, acerola...etc. La vitamina C es antioxidante y nos ayuda a reciclar enzimas clave.

6. Tomar taurina (500 – 1,000 mg/día). Apoya el metabolismo del cobre y evita el exceso de fibrosis en el cuerpo.

7. Seguir una dieta ancestral, que es más alta en grasas biocompatibles en invierno (más cetogénica) y más alta en carbohidratos como frutas en verano (más 80-10-10). Ni las grasas son el enemigo, ni los carbohidratos (la resistencia a la insulina lo es). Sigue las estaciones de tu lugar (si las hay) porque no puedes (ni debes) aislarte de tu medio ambiente. Consumir lo que se genera localmente es lo ideal. Esto logra además que nuestro impacto ambiental sea menor al requerir menos transporte desde lugares lejanos. La dieta omnívora es la más densa en nutrientes, mientras que la más "limpia" es la vegetariana o vegana. Puesto que lo que queremos es fortalecer el cuerpo, es más fácil conseguirlo con la omnívora.

8. Comer carne (músculo) junto con colágeno u órganos para compensar la metionina con la glicina y evitar la inflamación a largo plazo.

9. Consumir intencionadamente alimentos que contengan selenio y yodo. Los más fáciles para empezar son nueces de Brasil y alga kelp. Más adelante, cuando tus reservas de selenio sean buenas, empieza a suplementar con solución de lugol para optimizar tus niveles de yodo (que posiblemente ha sido desplazado por fluor, cloro y bromo). Las ostras y gambas son muy recomendadas como fuente de cobre biodisponible (cuidado con los suplementos de cobre porque su asimilación depende de tus niveles de ceruloplasmina, y si son bajos, pueden contribuir a la acumulación de cobre no biodisponible).

10. Comer más alimentos que están por debajo de la tierra (rábanos, zanahorias, patatas...) porque tienen menos antinutrientes que los que están por encima (hojas verdes, por ejemplo, piensa que al no poder escapar de sus depredadores y estar más expuestos necesitan desarrollar defensas químicas como los antinutrientes). Por ello, las hojas verdes y verduras en general, deben ser cocinadas para poder asimilar mejor su nutrición. Las frutas, por su parte, pueden ser comidas crudas puesto que han sido "diseñadas" realmente para servir como comida.

11. Las semillas en la naturaleza (nueces, granos, cereales..etc.) tienen una protección natural para no estropearse. Si queremos consumirlas es mucho mejor para nuestro sistema digestivo ponerlas a remojo o germinarlas.

12. Apagar tu router por la noche y empieza a usar auriculares para hablar con la gente (no te pongas el teléfono en la oreja). Cómprate una luz infrarroja para usarla 10 minutos antes de irte a la cama puesto que nuestra exposición a la luz azul es excesiva. Toma más sol en invierno y menos en verano (no te expongas a horas del mediodía) para evitar quemaduras. Tápate, no

## Optimiza Tu Salud y Bienestar

te pongas cremas a menos que sea por una emergencia.

13. Muévete todos los días, no necesariamente haciendo "ejercicio", sino moviéndote (paseos, yoga, estiramientos...etc.) para mover el sistema linfático y apoyar la nutrición y detoxificación celular.

### DETOXIFICACIÓN

Una vez que has optimizado tu metabolismo puedes empezar a detoxificar de forma activa (nota: en algunos casos de infección por parásitos es necesario tomar fitoterapia y fármacos desde el principio, de otra forma es casi imposible mejorar el metabolismo).

Los ayunos son una estrategia efectiva, pero recuerda que su beneficio viene dado por el descenso de endotoxinas generadas desde el intestino, no necesariamente por consumir menos calorías y nutrientes. El énfasis, entonces, debería estar en consumir una dieta fácil de digerir para que no haya sobrecrecimiento bacteriano (disbiosis, SIBO, inflamación...) y de otros patógenos, no en comer menos.

La fitoterapia y la suplementación es posiblemente el enfoque más seguro para reducir no sólo los metales pesados sino también las infecciones de todo tipo. Las saunas y los enemas de café son tácticas secundarias que también apoyan este proceso.

Una vez que la energía ha vuelto, el cuerpo empezará a detoxificar de forma mucho más eficiente por sí sólo.

### ¿Oportunidad o crisis en la salud?

Internet es maravillo. Nos da la oportunidad de aprender sobre cualquier cosa en cualquier momento, pero esa misma flexibilidad puede ser peligrosa porque hace que haya demasiada información y que muchas veces la gente repita un mensaje sin entenderlo realmente.

Personalmente no sigo modas ni "*trending topics*" en la salud, sino que intento mantener un enfoque crítico pero abierto para poder seguir aprendiendo con paso cauteloso. Y si de algo no estoy muy seguro... te lo voy a decir.

Como sé que la salud, que debería ser algo sencillo, se ha convertido en un "club de la lucha" donde cada día la gente está más perdida, es que en el año 2013 comencé mi proyecto de "Salud Estratégica" con la idea de centrarnos en los principios y estrategias más importantes: aquellos que se pueden aplicar a la mayoría. Mi intención era, y es, la de enseñarte a pescar, no darte el pescado.

Ah! Casi se me olvida... Hay una idea más que es quizás la MÁS importante y se resume perfectamente en el logo de esta página:

## Optimiza Tu Salud y Bienestar

Tu no tienes un cuerpo y una mente, sino un *cuerpo-mente*. Las dos partes necesitan tu atención si quieres conseguir un bienestar superior. Una dualidad que en realidad es una unidad:

"Lo que haces ahí fuera en el mundo, debes compensarlo con la misma cantidad de trabajo interno. Si no lo haces, tu trabajo en el mundo no será igual de efectivo." Dr. Gabor Maté.

Un cuerpo sano no puede tener una mente triste, miedosa y egoísta. No son compatibles. Trabajo estos dos aspectos como si fuera un hacha de doble filo. Es el viejo "men sana in corpore sano."

Es mi objetivo caminar por esa línea roja que dibuja una "S" de salud... de la auténtica salud que integra un cuerpo fuerte y saludable con una mente en constante expansión.

Nos vemos en el camino. Un salud-o.

Guillermo Martín

-----

Si quieres apoyar este proyecto puedes hacerlo en Patreon:  
<https://www.SaludEstrategica.com/academia>