

ZEOLITA HEALTH MAG

Zeolita y temas de salud

Nº13-Enero 2024

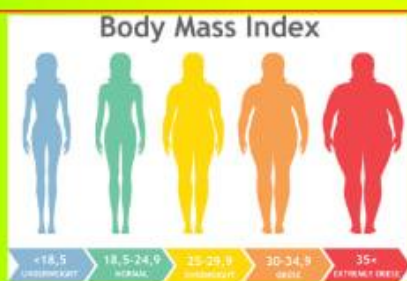
La revista del grupo
telegram t.me/zeolita_euro

Especial Síndrome Metabólico **GRATIS**

- **NIGELLA**
- **ZEOLITA**
- **HOJA DE OLIVO**



**Obesidad
progresiva**



**¿Adicción
al azúcar?**



Estimados lectores,

¡Hola lectores y abonados!

Os presento el número 13 de ENERO 2024 de la revista de "ZEOLITA HEALTH MAG" del grupo. Un número ESPECIAL SÍNDROME METABÓLICO.

Hace mucho tiempo sin la revista, no obstante, pueden leer en avance, la mayoría de los artículos en el grupo.

Veremos que le síndrome metabólico es un problema de civilización antes de todo. Por esta razón, tenemos un invitado especial en nuestra revista sobre el tema... Hablaremos, también, del azúcar, verdadera droga moderna.

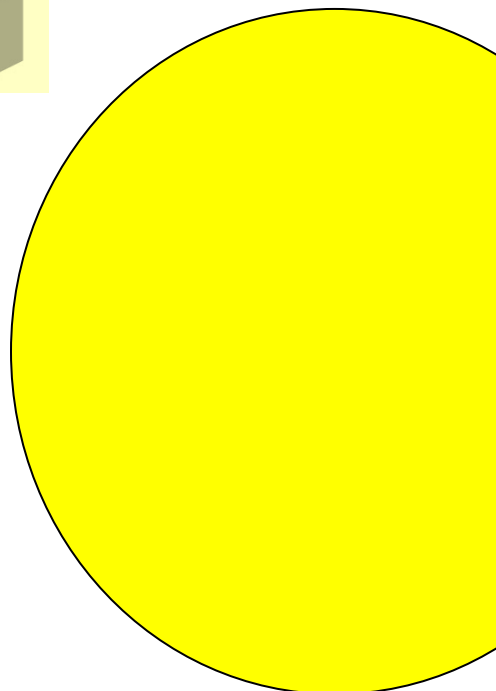
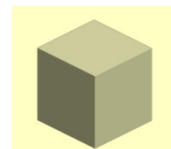
Como es de suponer, esta revista se centra en la zeolita. En realidad, también me sirvo de la clinoptilolita como un pretexto para explorar y hablar de fisiología... Lo que abre otros temas... Enhorabuena, agradecido a **Faustino Cortés y Diana Resendiz** por una amable colaboración en la portada de la revista. Visite el grupo telegram de <https://t.me/zeolitamexico> de Faustino Cortés.

¡Bienvenidos a todos en el grupo zeolita-euro en TELEGRAM!

CARLOS PAULO de Zeolitik. ENERO 2024

– Contacto Telegram: @zeolitik

EMAIL: ZEOLITIK@GMAIL.COM



¿SÍNDROME METABÓLICO? ¿QUÉ ES?

Para saberlo, basta con una cinta métrica, una prueba de tensión arterial y una muestra de sangre.

La obesidad y la tensión arterial son los dos principales signos clínicos.

El análisis de sangre analizará la grasa en la sangre.

¿CUÁL ES LA POLÉMICA?

Principalmente, la grasa en la sangre (triglicéridos y colesterol).

En general, se acepta que el colesterol y los triglicéridos elevados son la causa de la trombosis.

Este principio ha llevado a la creación de fármacos anticolesterol y antilipidémicos. Según los médicos, no se puede hacer otra cosa.

Sin embargo, algunos especialistas en cardiología (como el Dr. Delorgeril, médico francés) no están de acuerdo con el principio de reducir el colesterol.

El colesterol aumenta con la edad simplemente como consecuencia de los trastornos hormonales y fisiológicos.

El trombo (lo que obstruye la arteria), a fin de cuentas, no es más que una consecuencia de la agregación plaquetaria.

EL PROBLEMA MÉDICO-LEGAL DEL SÍNDROME METABÓLICO

El efecto de los protocolos médicos es que los médicos están condicionados sobre el colesterol por sus estudios y los riesgos médico-legales de infarto...

EL SÍNDROME METABÓLICO Y SOLUCIÓN NATURAL

Esta consecuencia medico-legal sobre los lípidos y el colesterol en la sangre, empujará a los protocolos naturistas y otras ramas nutricio-

nales a querer bajar los valores sanguíneos de estas grasas.

De hecho, habrá que tener en cuenta todos los condicionantes médicos y del paciente.

LA BASE DE TODO

En realidad, se trata de ponerse en movimiento, evitar el sedentarismo y dar prioridad a la alimentación vegetal...

El sobrepeso no es el principal problema. El principal problema es el movimiento del cuerpo, de la sangre en las arterias. Mirando a un bebé con sobrepeso, se mueve...

Un artículo de Carlos Paulo @zeolitik

REFERENCIAS

Dr Delorgeril, Comment échapper à l'infartus et l'AVC. "Cómo evitar infartos y derrames cerebrales" Editions Thierry Souccar, 2022

SÍNDROME METABÓLICO Y ESTILO DE VIDA

Detrás de la palabra síndrome metabólico, podríamos poner un sinónimo: síndrome del estilo de vida.

Podemos dar todos los medicamentos que queramos, pero la causa principal sigue siendo el estilo de vida y el sedentarismo. En general, nos sentamos demasiado, y la proliferación de pantallas y trabajo sin movimiento no ayuda. El estrés de la vida también es un gran inhibidor del movimiento.

Si los médicos inventaran una píldora milagrosa, sería una que activara el movimiento. En cierto modo, eso es lo que hacen las píldoras antidepresivas. Los médicos saben muy bien que un estado de ánimo positivo aumenta la inclinación a la acción, ¡y las inhibiciones desaparecen tras 3 o 4 semanas de tomar un antidepresivo!

¿QUÉ ES LA PÍLDORA ACTIVADORA DEL MOVIMIENTO?

Zeolitik no tiene una receta milagrosa. Pero sí tiene una píldora mental, que es la fuerza de voluntad. Para ello se necesita una red neuronal sana, un cerebro sano.

El mejor protector contra el síndrome metabólico es tu voluntad para activar el movimiento.

El movimiento activará tu circulación sanguínea. Evitará el estancamiento del flujo y todas sus consecuencias.

REGULACIÓN DE LA INSULINA

Como parte de una posible estrategia de acción, los médicos se centran en la insulina y su regulación. La insulina es la hormona que reduce el azúcar en sangre. Hablaremos más de esto en otro artículo.

Carlos Paulo. @zeolitik.

S^D METABÓLICO E INSULINA

En mi opinión, el argumento de la genética es demasiado fácil. Los médicos han encontrado una solución: la insulina, el índice glucémico y la resistencia a la insulina. Desde mi punto de vista, también es fácil, práctico y, sobre todo, ha llevado al comercio.

¿No ve cada vez más personas con bombas de insulina, inyectándose insulina cada vez más a menudo? Es una consecuencia de la diabetes y del síndrome metabólico, y un gran objetivo médico y farmacéutico.

RESISTENCIA A LA INSULINA

Uno de los principales problemas del síndrome metabólico es que todo se reduce a la resistencia a la insulina. Se trata de una combinación de diferentes factores: alimentos ricos en azúcar, una suplementación mineral y vitamínica deficiente, contaminación y sustancias tóxicas.

La insulina regula el azúcar en sangre. La insulina facilita la entrada de azúcar en los órganos y los músculos. Nos centraremos en los músculos en otros artículos, ya que son el órgano del movimiento.

DEFINICIÓN BIOLÓGICA DE RESISTENCIA

Es el nivel elevado de insulina en la sangre (= entendiendo que no es utilizada por el organismo).

Hablamos de hiperinsulinemia (> 15 mUI por litro de sangre) con un nivel de azúcar en sangre inferior a 1,10 gramos por litro.

¿Cómo reducir esta resistencia? En próximos posts, veremos esto con más detalle.

Carlos Paulo @zeolitik.



NUESTRO INVITADO ESPECIAL DE LA REVISTA: ¡CONAN EL BÁRBARO!

EL CONCEPTO DE OBESIDAD PROGRESIVA

Si eres como yo, tengo tendencia a comer alimentos ricos en almidón.

No, no pone azúcar en la pasta, pero el cuerpo considerará la pasta como azúcar y todo eso se acumulará como grasa.

Lo peor de todo es que cometo el error... Nadie es perfecto. Es comer pasta o almidones por la noche.

Si lo haces, seguro que acumulas grasa y engordas progresivamente con los años.

Incluso cuando comes una baguette, es azúcar...

¿Qué puedes hacer al respecto? Pon un candado en el armario de la cocina por la noche...

Lo primero que hay que saber es que los alimentos ricos en almidón son, ante todo, azúcares.

Ése es el verdadero peligro...

Nota: Una baguette de pan puede equivaler a entre 10 y 20 azúcares.

OBESIDAD PROGRESIVA Y MECANISMOS

Un poco como una rana cocida en una cacerola, engordamos progresivamente a medida que envejecemos... Y no nos damos cuenta de nada.

LAS DOS TRANSFORMACIONES DEL AZÚCAR

Por supuesto, el azúcar se utiliza directamente como combustible.

Sin embargo, en su sabiduría, el cuerpo lo almacena en forma de glucógeno (un azúcar complejo) en el hígado y los músculos y en forma de triglicéridos en la grasa.



Grupo Telegram: ZEOLITA-EUROPA
https://t.me/zeolita_euro

*Como pan por la mañana...
Y por la tarde, corto cabezas...
Incluso así, engordo.
@zeolitik, está diciendo tonterías...*

Los desagradables azúcares están en camino...



Grupo Telegram: ZEOLITA-EUROPA
https://t.me/zeolita_euro

¿Dónde se encuentra esta grasa? Alrededor de los músculos y las vísceras (síndrome del barrigón).

Como decíamos en una nota anterior, si comes alimentos ricos en almidón por la noche (como yo, a veces! ¡Qué vergüenza!), vas a engordar por la noche... ¡Vas a engordar mientras duermes!

Además, los alimentos industriales con azúcares sintéticos estimulan la secreción de insulina durante más tiempo, incluso por la noche... Si comes barritas de chocolate como los huesitos del hipermercado por la noche... Probablemente segregará insulina durante más tiempo... ¡Incluso si no comes mientras duermes!

LA CONSECUENCIA DE LA SECRECIÓN CRÓNICA

Es la fabricación de grasa de reserva... ¡Es automática, ésta va a parar a las nalgas o al bajo vientre!

¡También agota el páncreas! Si esto se detiene por completo, tenemos diabetes de tipo I. En el segundo caso, tenemos diabetes de tipo II, que es la forma más común de diabetes, en la que la insulina es insuficiente o de mala calidad.

Pero antes de que aparezca esta diabetes de tipo II, tenemos la RESISTENCIA A LA INSULINA, descrita como síndrome metabólico. Por supuesto, es durante este periodo cuando tienes más margen de maniobra y más posibilidades de tratarte...

Si engordas es porque has segregado insulina. Te dejo, que me tengo que terminar mi chocolatina de Huesitos....

RESISTENCIA A LA INSULINA: UN OBJETIVO

Ya hemos mencionado en notas anteriores que la resistencia a la insulina es un objetivo estratégico para los médicos. En consecuencia, los tratamientos diabéticos o prediabéticos se introducen cada vez más precozmente (insulina, anticolesterol).

Si tenemos en cuenta el abanico de patologías posibles tras la resistencia a la insulina, hay mucho que hacer en materia de alopátia, naturopatía y educación física.

PATOLOGÍAS LIGADAS A LA RESISTENCIA A LA INSULINA

- Obesidad, enfermedades cardiovasculares (hipertensión, accidentes cerebrovasculares) e incluso síndromes ginecológicos como el síndrome de ovario poliquístico. Y, por supuesto, el cáncer.

- Inflamación y envejecimiento acelerado.

¡Yo también como huesitos de chocolate del Lidl!



Grupo Telegram: ZEOLITA-EUROPA
https://t.me/zeolita_euro

LOS HUESITOS DE CUELLO DE NUESTRO INVITADO ESPECIAL EN EL GRUPO...

LOS DOS TIPOS DE GRASA

El problema no es tanto la grasa que se encuentra bajo la piel, sino la grasa más profunda que acompaña a las vísceras. Esta capa de grasa que rodea los intestinos es difícil de movilizar. También es señal de que la insulina se activa para almacenar grasa.

LA GRASA ES BIOLÓGICAMENTE ACTIVA

Por desgracia, la grasa (difícil de movilizar) de las vísceras segrega hormonas como los estrógenos. A largo plazo, esto provoca inflamación, hipertensión, trombosis sanguínea, etc.

No es grasa buena... También hay que tener en cuenta que vivimos en un entorno contaminado con cada vez más estimuladores estrogénicos. Estos son como interruptores de encendido y apagado de los receptores de estrógenos en todo el cuerpo.

Las mujeres son las principales víctimas. ¿Por qué? Aquí algunas razones:

- La toma de la píldora estrogénica (las mujeres se someten a una terapia hormonal, son seres biológicamente modificados). Se sabe que la píldora aumenta el riesgo de cáncer de mama y de trombosis.
- Su superficie corporal es menor, por lo que se necesitan menos estimulantes

hormonales (en general, la masa corporal de una mujer es menor que la de un hombre! A menos que te dediques al culturismo).

- Los alimentos estrogénicos son cada vez más frecuentes (sobre todo los basados en la soja).
- La glándula mamaria es sensible a los estrógenos (pero también es el caso de otros órganos como el hígado, los riñones, el colón descendente, etc.).

En nuestras últimas notas, hablamos del síndrome metabólico. Ahora toca dar algún consejo útil (aparte del chistecito "método del burro y pozo").

¿QUÉ MICRONUTRIENTES SON ÚTILES PARA EL S^D METABÓLICO ?

Por supuesto, hemos hablado de la dieta basada en plantas y el ejercicio físico, que son un tronco común en la lucha contra todo tipo de enfermedades.

Sin entrar en detalles:

- Omega 3, que orienta al organismo hacia una vía antiinflamatoria.
- Vitaminas A, E, betacaroteno, zinc, selenio, cobre y manganeso.
- cromo, magnesio, vanadio, ácido alfa-lipoico e inositol.

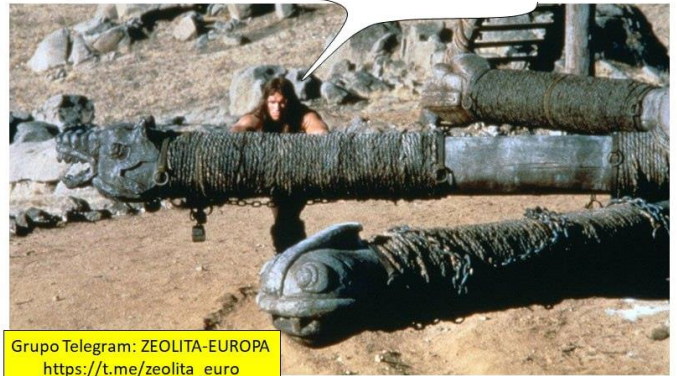
Por supuesto, también hay antitoxinas como la zeolita y la arcilla, así como muchas otras plantas.

Hay una gran variedad de plantas útiles:

- Aronia negra (Aronia melanocarpa), margosa (Momordica charantia), canela de Ceilán (Cinnamomum zeylanicum), té verde (la famosa Camellia sinensis), aloe vera.

Me alegro de que te estés quitando la grasa visceral.

Yo hago musculación todos los días como un burro....



EL MÉTODO RADICAL DE CONAN PARA ELIMINAR LA GRASA VISCERAL: EL MÉTODO BURRO Y POZO DE AGUA®...

En el caso del té verde, se recomiendan de 2 a 3 infusiones al día antes de las comidas, que pueden alternarse con un poco de zeolita.

Para el aloe vera, se recomiendan de 2 a 3 cucharadas soperas al día antes de las comidas.

Canela de Ceilán, tomar 1/2 cucharadita de polvo antes de las comidas.

Para la aronia, tomar 300 mg / día de extracto seco.

Tenga en cuenta el interés mostrado por algunos investigadores iraníes en la mezcla de **Nigella Sativa con zeolita** para reducir experimentalmente el estado de diabetes.

Aquí la referencia para las personas que quieren leer:

Salari Lak Y., et al., The effects of natural nano-sized clinoptilolite and Nigella sativa supplementation on serum bone markers in diabetic rats BiolImpacts, 2019
doi:10.15171/bi.2019.21http://bi.tbzmed.ac.ir/

Una nota de Carlos Paulo @zeolitik.

SEAN DOS SUSTANCIAS: NIGELLA SATIVA Y ZEOLITA

Nos interesa el síndrome metabólico, una verdadera enfermedad o conjunto de signos clínicos que conducen a las principales dolencias en Occidente.

La raíz del problema está en el estilo de vida, es decir, el sedentarismo (contrarrestado al 100% con nuestro método "Burro y pozo"), el consumismo y la alimentación industrial con sus azúcares ocultos. Incluso una simple lata de ratatouille contiene azúcar... Lástima...

Así que, por supuesto, hay muchas combinaciones para contrarrestar el aumento de azúcar y grasa en la sangre. La zeolita y las plantas no son una excepción. Sin embargo, la Nigella Sativa está muy extendida en los países de Oriente por razones históricas y culturales.

SEMILLA DE NIGELLA

¿Es posible mezclar Zeolita y Nigella Sativa?

Parece que sí. Ambas en polvo o tomar la semilla por separado.

¿Es posible hacer una cápsula con Zeolita y Nigella Sativa (la mitad de la dosis de cada molécula)?

Parece que sí.

La combinación también podría haberse hecho con té verde. Pero centrémonos en la Nigella.

¿Qué distingue a la Nigella Sativa?

Es su compuesto activo: la timoquinona. Este principio activo también se ha estudiado para la covid. Algunos destacados médicos occidentales citan incluso su uso en la lucha contra el virus Covid 19.

Se han realizado numerosos estudios y parece que esta molécula influye en diversas patologías como el Alzheimer y los problemas cerebrales.

Por lo que a nosotros respecta, es activa sobre los niveles de lípidos y el exceso de azúcar.

ZEOLITA

Existe sin duda una sinergia entre la Nigella y la zeolita que ha atraído a los investigadores iraníes.

Se sabe que la zeolita absorbe las grasas y ciertos azúcares en el estómago. Por ello, se recomienda tomarla antes de las comidas.

Según el estudio que citamos, la zeolita es capaz de reducir hasta un 25% los niveles de colesterol LDL (reputado como el colesterol malo para los médicos). Y aumentar los niveles de colesterol HDL (lo bueno).

¿Cuánto tiempo se tarda en obtener resultados?

Necesitas 9 gramos al día de zeolita durante 2 meses para reducir tu "colesterol malo", según la referencia. La nigella tiene un efecto sinérgico.

Puedes esperar buenos resultados al cabo de 3 meses (para el azúcar y el colesterol) con la mezcla zeolita y nigella, aunque a la industria farmacéutica no le guste...

Una nota de Carlos Paulo @zeolitik.

REFERENCIAS

Milisav Cutovic et Coll. Clinoptilolite for Treatment of Dyslipidemia: Preliminary Efficacy Study. The journal of alternative and complementary medicine, 2017.

Salari Lak Y., et al., The effects of natural nano-sized clinoptilolite and Nigella sativa supplementation on serum bone markers in diabetic rats. Biolmpacts, 2019. Doi: 10.15171/bi.2019.21

Hossein Omidi et Coll. The effects of natural nano-sized clinoptilolite and Nigella sativa supplementation on blood glucose and lipid profile in rats with type 2 diabetes mellitus. Progress in Nutrition 2019; Vol. 21, Supplement 1: 147-153 DOI: 10.23751/pn.v21i1-S.5833

S^D METABÓLICO E INGESTA DE ZEOLITA EN RATONES OBESOS Y DIABÉTICOS

Hay que reconocer que no somos ratones (a menos que tengas una granja en casa). En esta ocasión, nos interesa un experimento realizado en ratones diabéticos con parámetros de síndrome metabólico (en 2021, véase la referencia más abajo).

Este estudio se interesa por la reducción de los parámetros lipídicos y azucarados cuando se añade zeolita **hasta un 10%** de la dieta de los ratones.

10% de Zeolita en la dieta.

TIEMPO DE INGESTA

La duración de la ingesta de zeolita fue de 18 semanas.

También se realizó una prueba de sobrecarga de azúcar a las 12 semanas. Se observó una mejora (prueba de tolerancia glucémica).

Cabe señalar que los ratones no modificaron su dieta mientras tomaban zeolita.

EFFECTO INDESEABLE

Sin embargo, tras 14 días de seguimiento después de una dosis única de zeolita (2.000 mg/kg), no se observaron eventos anormales ni muerte.

Además, la autopsia no reveló ninguna anomalía en el ratón.

La ingesta de zeolita a la dosis máxima redujo el aumento de peso y de grasa visceral en el modelo animal.

RESULTADOS GENERALES

Se redujo el peso de vísceras como el hígado y los órganos peritoneales. Esto está directamente correlacionado con la ingesta de zeolita.

Por lo tanto, la grasa visceral se redujo tras 18 semanas de tratamiento.

Los parámetros sanguíneos mejoraron, al igual que los niveles de azúcar. Los niveles de potasio no se han modificado.

El páncreas tiene su parámetro biológico mejorado, con disminución de los niveles de amilasa (enzima pancreática).

QUÉ PODEMOS APRENDER DE ESTE ESTUDIO?

- Los modos de acción aún no están totalmente explicados... Sin embargo, las moléculas de grasa y azúcar son mucho más grandes que los poros de la zeolita.
- En este caso, parte de la acción de la zeolita tiene lugar en el tubo digestivo al inhibir la absorción.
- Cabe destacar la elevada cantidad de zeolita para estos ratones, hasta un 10% de la dieta.
- Por último, se observó una reducción del peso de los órganos que almacenan grasa (hígado y grasa peritoneal).

Una nota de Carlos Paulo @zeolitik

¿Qué opina Conan el Bárbaro (nuestro invitado especial en el grupo este mes) de este estudio?

REFERENCIA

Kazuhiro Kubo et al. Zeolite improves High-fat diet induced hyperglycemia, hyperlipidemia and obesity in mice. *J Nutr. Sci Vitaminol* 67, 2021



AZÚCAR: ¿UNA DROGA PSICOTRÓPICA?

El azúcar crea adicción del mismo modo que las drogas. De hecho, entra en el sistema de recompensa del organismo. En concreto, se trata del sistema dopaminérgico, que induce estados de bienestar.

El azúcar compensa así nuestras necesidades básicas de tipo animal: espacio vital, sexualidad y vida social. Es el poder de la tableta de chocolate.

El azúcar es tan adictivo como las drogas, y parece ser mucho más fuerte que la cocaína en muchos aspectos (experimentos con ratas que prefieren el azúcar a la cocaína). La industria alimentaria no se equivoca al respecto, y muchos platos contienen azúcares ocultos.

Aunque no nos demos cuenta, existe un delirio impulsivo bien explotado por la sociedad de consumo, ¡y las chokolatinas de 'Huesitos' están justo al lado de la caja! En efecto, los lugares de transición, es decir, las entradas, salidas y cajas, son ubicaciones espaciales inestables y más propicias al impulso. A menudo, los pacientes y clientes confían en su médico o terapeuta en la puerta de su casa.

EL SISTEMA DE ACELERACIÓN O FRENADO DE NUESTRO CEREBRO

Los fisiólogos suelen identificar dos sistemas :

El primero se basa en la noradrenalina: para los impulsos, la excitación y el estrés. A menudo se describe como un pedal acelerador.

El segundo se basa en la dopamina: para el bienestar y la calma. A menudo se describe como el pedal de freno del cerebro.

Los dos sistemas están en equilibrio. Pero lo más importante sigue siendo el control de los impulsos por el sistema de la Dopamina, que puede verse favorecido por la ingesta de azúcar.

¿ES EL S^D METABÓLICO UN INTENTO DE CONTROLAR LOS IMPULSOS?

¿El síndrome metabólico y el aumento de la obesidad reflejan un intento inconsciente de

controlar nuestros impulsos? Esto es posible en varias personas.

Las personas que sufren psicosis maníaco-depresivas pueden presentar este desequilibrio entre dopamina y noradrenalina durante las crisis. Incluso en la guerra, el comportamiento ultraviolento de algunos soldados es a veces difícil de explicar.

Reducir el azúcar en ciertas poblaciones reduce la violencia y los impulsos. El azúcar puede producir este efecto desbocado en ambos sistemas.

¿Debemos comer una buena hamburguesa doble de queso con una chokolatina "Huesitos"? ¿Para equilibrar este sistema? Quizá temporalmente, pero está claro que no es la solución.

¿CUÁNTO DURA UNA BARRA DE CHOCOLATE?

Algunos dicen que dos horas. Así que si te sientes desequilibrado, estarás bien durante 2 o 3 horas... Y después... Tomarás otra dosis... Y entonces empezará tu síndrome metabólico y la obesidad.

Si comes alimentos ricos en almidón, el efecto es más duradero, porque necesitas tiempo para digerir los azúcares complejos de la harina.

CONCLUSIÓN

En conclusión, el síndrome metabólico y la obesidad pueden (pero no tienen por qué) reflejar un impulso miserable. El azúcar sólo está ahí para frenar o acelerar el delirio impulsivo...

Esto explica por qué las arcillas y las zeolitas, que absorben las grasas y los azúcares, pueden tener un efecto estabilizador progresivo sobre la ingesta de azúcar, la insulina y los estados psíquicos e impulsivos.

Así pues, **se puede probar una zeolita en un niño hiperactivo, muy nervioso y muy dependiente de los azúcares**, durante varios meses. De hecho, como todos los sistemas hormonales, se necesita un poco de tiempo para que se regulen.

Una nota de Carlos Paulo, @zeolitik

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA SUSTITUIR EL AZÚCAR Y COMBATIR EL SÍNDROME LIPÍDICO?

El azúcar es una droga legal, y es importante verlo así. Se trata de producir una "defensa psicológica" contra esta sustancia tóxica. Vamos a enumerar las cosas que pueden frenarla o prevenirla.

OTROS AZÚCARES COMO LOS AZÚCARES LENTOS

Este concepto de azúcares lentos es objeto de equívocos por parte de algunos nutricionistas porque, al fin y al cabo, son azúcares. Sin embargo, el pico de insulina es más lento y el efecto dopaminérgico y serotoninérgico dura más tiempo.

PANES Y CEREALES

Tenemos cereales integrales, boniatos, mandioca, castañas, calabaza y legumbres.

Elige verduras fibrosas y cocínalas "al dente" para que puedas comer una verdura "firme, ligeramente dura".

Si comes pan, debe ser de cereales, semicompleto, de masa madre, sin gluten si es posible y no demasiado cocido. El hecho de que no esté demasiado cocido significa que está un paso más adelante en la asimilación de los azúcares lentos.

NUECES

Come nueces, ya que aportan omega 3 y evitan la absorción de grasas saturadas. Además, al cerebro le gustan los omega-3 de origen vegetal. Esto equilibrará la balanza hormonal hacia la dopamina y la serotonina. Come un puñado de frutos secos al día.

CHOCOLATE NEGRO

Tómalo del 70 - 75% (o más), paradójicamente tiene menos azúcar y dirige el cerebro hacia la

serotonina y no aumenta tanto el peso. Este es el efecto del cacao con sus polifenoles.

Coge un cuadrado de chocolate y deja que se derrita en la comisura de los labios, sin comértelo. Así tendrás tiempo de absorberlo.

COME MENOS CARNE

ACTÍVATE (DESPORTE) Y CONTROLA EL ESTRÉS

En realidad, todos estos consejos van dirigidos a reducir el "delirio impulsivo" asociado al consumo de azúcar, tan explotado en nuestro estilo de vida moderno. No cabe duda de que si se produce una crisis económica en Europa, la violencia no se deberá únicamente a ciertas restricciones, sino también a que la gente no tendrá su dosis de azúcar...

En cuanto a los complementos alimenticios, tenemos los clásicos como el magnesio y las vitaminas B6, B9 y B12. Todos ellos destinados a aumentar los niveles de serotonina y dopamina.

Para algunas personas, la influencia de la sexualidad (desequilibrada) influye en el impulso del azúcar y, por tanto, en el síndrome lipídico. Este es un posible factor, pero no el principal.

Entre las posibles antitoxinas están las arcillas y las zeolitas, que actúan como reguladores indirectos del estado de ánimo e inhibidores directos de la absorción de azúcares y grasas malas en el tracto digestivo.

Una nota de Carlos Paulo @zeolitik.

HOJA DE OLIVO, PARA COMBATIR EL AZÚCAR Y LA GRASA...

Una planta poco conocida en España...

Muchos de nuestros lectores en este grupo son españoles. Pero, ¿sabías que la hoja de olivo es poco utilizada para tus problemas de azúcar y grasa?

Si tienes olivos cerca (en casa o en casa de un vecino), probablemente ya tengas parte de la solución... El aceite de oliva no es lo único útil que puede ayudarte.

LOS EFECTOS DE LA HOJA DE OLIVO

- Efectos cardíacos contra la tensión arterial y la dilatación coronaria
- Efectos sobre el colesterol y los triglicéridos
- Efectos contra el hipotiroidismo Si padeces hipotiroidismo, ¡prueba la hoja de olivo durante al menos tres meses! Puede ayudarle a aumentar sus hormonas. De hecho, es con este efecto de elevación de las hormonas con el que esperamos reducir el colesterol y los triglicéridos.
- Efectos antiazúcar, al estimular la producción de insulina.

Estos son los principales efectos de la hoja de olivo, pero también puede tener un efecto antiespasmódico sobre el intestino. Por lo tanto, si se sufre de cólera intestinal, puede ser útil. También se ha observado su efecto contra el herpes.

Aplicada localmente en forma de decocción, la hoja de olivo puede ayudar a curar tus heridas, ¡incluso las gangrenosas! (Si ha probado todo lo demás).

DOSIFICACIÓN DE LA HOJA DE OLIVO

La hoja se utiliza como infusión, poner 10 g de hojas en ¼ litro o medio litro. Beber 2 veces al día durante al menos 3 meses.

ZEOLITA

No habría ningún inconveniente en utilizar la infusión de hoja de olivo, una o dos horas después de la zeolita.

El principal compuesto activo utilizado en este caso es la oleuropeína. Las hojas recogidas en primavera tienen un alto contenido en oleuropeína.

REFERENCIAS

Jacques Fleurentin, Du bon usage des plantes qui soignent. Editions Ouest France, 2013, página 242.

Informe de evaluación sobre Olea europaea L., folium EMA/HMPC/359236/201. Comité de medicamentos a base de plantas (CMBP)



¿CÓMO CUIDAR A SU HIJO, "SU DROGADICTO"?

¿Tiene usted hijos? Sin duda, pueden ser considerados como drogadictos... Es cierto que mis palabras pueden ser exageradas... Pero al fin y al cabo, la industria los considera como papilas gustativas a las que hay que dirigir, a las que hay que hacer dependientes... Su hijo es un drogadicto, es una papila gustativa conectada al cerebro: Ésta es la verdadera ecuación que el comercio tiene en cuenta...

EL PROBLEMA HORMONAL EN LOS NIÑOS

Se trata, por supuesto, de la adolescencia, una época de explosión hormonal más o menos controlada. Esto depende de los puntos de referencia psicológicos del niño, es decir, de su educación.

De su educación dependerá las fuentes que produzcan más serotonina, oxitocina o dopamina: tabaco, alcohol, cannabis, demasiadas bebidas azucaradas, adicción al sexo...

Las consecuencias se dejarán sentir con el tiempo y pueden durar toda la vida. Y para nuestro sujeto de este blog-telegrama, la tendencia al síndrome metabólico, al sobrepeso y a la hiperglucemia sólo será consecuencia de una mala gestión en la adolescencia y de su explosión hormonal.

- Como adulto, te toca a ti decidir qué tipo de adolescente fuiste.
- ¿Eras un comedor compulsivo, con tendencia a comer dulces u otros alimentos para guiar inconscientemente a tu cerebro hacia la serotonina?

POTENCIADORES DEL SABOR

Este es otro ámbito en el que los potenciadores del sabor tienen efectos perversos. Su hijo (su drogadicto en casa) estará acostumbrado al glutamato y a los azúcares ocultos desde una edad temprana.

Esta sobresaturación tendrá consecuencias importantes: la verdura o la fruta se percibirán

como más insípidas y se comerán menos. Los fabricantes son conscientes de ello.

Un refresco (soda) en medio de una comida mata el sabor natural de los alimentos, y se compensa añadiendo más sal a la comida, etc... Y se acaba teniendo un niño adicto a las hamburguesas y a las patatas fritas azucaradas y saladas...

Y por supuesto, si las fuerzas psicológicas no son lo suficientemente fuertes, es un paso más fácil hacia el síndrome metabólico cuando el niño es adulto.

SALSAS EN LOS PLATOS

Las salsas acompañan a los platos y se derivan de los potenciadores del sabor... Pero si sabes cocinar, podrías preparar salsas ligeras para tu hijo...

Hay margen de maniobra, saber preparar comidas "Mac Donald" y comidas menos cargadas de azúcar y glutamato, tal es el difícil arte de ser padre en los tiempos que corren...

EMBARAZO Y LACTANCIA

El embarazo también parece tener efectos sobre el niño. Dependiendo de lo que coma la futura madre, también se produce un efecto condicionante en el útero. Del mismo modo, durante la lactancia, el sabor de los alimentos ingeridos se transmite a través de la leche materna. Por este motivo, para mejorar los niveles de serotonina en las embarazadas, es aconsejable tomar vitaminas y minerales (sobre todo vitamina B6, B9 y magnesio).

CONCLUSIÓN

Es importante educar a los niños en el gusto y variar las posibles fuentes de aporte de serotonina. Esto significa participar en actividades deportivas y comer alimentos vegetales variados. De vez en cuando, comer en Mac Donald's, o hacerlo muy poco, sólo por complacer. El objetivo es producir fuerza psíquica y discernimiento para combatir la monomanía del azúcar y la grasa inducida por el comercio en general ... E indirectamente combatir la grasa y el azúcar en sangre, es decir, el síndrome metabólico.

Un artículo de Carlos Paulo @zeolitik.

PUBLICIDAD

Enlace del grupo sobre CDS y mucho más: <https://t.me/joinchat/gj6PrWvxyjlkZjdk>



EL ORMUS según @espirulinaforever (contacto Telegram).

Sí deseas expandir tu conciencia y aumentar tu nivel de frecuencia y VIBRACIÓN, te invito a probar esta medicina natural de fabricación artesanal 100 %.

Se trata de "cóctel" multimineral de electrolitos marinos y minerales beneficiosos para la salud humana (fósforo, magnesio, potasio, calcio, paladio, plata, platino, rodio, zinc, etc) conocido como ORMUS u "oro blanco".

El Ormus es un SUPLEMENTO MINERAL procedente de mar.

PROPIEDADES: *desintoxica nutre, alcaliniza y regenera tiene un profundo efecto sobre el cuerpo físico y el sistema inmunitario; entra en la célula y reacciona corrigiendo el ADN dañado. Se ha observado que puede reparar filamentos de ADN dañado en el cuerpo. Facilita el flujo de energía a través del sistema nervioso sin resistencia.*

El Ormus es un gran SUPERCONDUCTOR que permite que la energía fluya más libremente, con la capacidad de mejorar el estado físico, mental y espiritual.

Entre sus muchas propiedades aumenta el nivel de conciencia y ayuda a desarrollar los dones y talentos espirituales como la meditación, la telepatía, sueños lúcidos, viajes astrales, etc

Quien desee probar este tratamiento natural 100x100 artesanal que se ponga en contacto conmigo.

@espirulinaforever

Feliz día Un abrazo a todos !

Si algo te interesa , tengo dos productos nuevos:

¡Nuevo! Ahora tengo cápsulas de zeolita activada y cápsulas de NIGELLA SATIVA

PARA LAS CAPSULAS DE ZEOLITA:

Cápsulas de 500 mg, vegetales, no magnéticas.

- Son botes de 180 cápsulas
- Zeolita activada a 250 °C durante 3 horas.
- Cálctica y de origen carpático.
- Cápsulas vegetales de tamaño 0.



NUEVO TAMBIEN ,

PARA LAS CAPSULAS DE NIGELLA :

- Son botes de 120 cápsulas de contenido de 400 mg
- Precio por Bote: 14,50 euros.
- Cápsulas vegetales de tamaño 0

Debido a varias dudas sobre Nigella Sativa con Zeolita, os propongo ahora, un producto de Nigella Sativa en cápsulas de 400 mg !

La nigella Sativa se mezcla muy bien con la zeolita. La semilla de Nigella contiene un polifenol activo de Timoquinona.



Hola todos, el nuevo stock de zeolita ha llegado.

- 👍 Certificada no imantada. Comprobé personalmente toda la zeolita con imán de neodimio de alta potencia !
- 👍 **Micronizada inferior a 15-20 micras**
- 👍 es cálcica !
- 👍 **Origen Noruega o Los-Cárpatos según el stock**
- 👍 Envasada esta semana !

Contactame en @zeolitik. (Carlos Paulo).

EN POLVO, BOLSA STAND UP DE 500 GRAMAS
CONTACT : ZEOLITIK @GMAIL.COM
TEL: 00 34 602 511 425
ENVÍO MUNDIAL RELAY – INPOST.ES

TELEGRAM CONTACT : @zeolitik


También, @zeolitik escribió tres libros disponibles en Amazon (en inglés, francés, español. portugués... Reflexología del trigémino, facial cupping. Un libro sobre fibromialgia (solo en francés por el momento)

Para saber sobre los enlaces de mis libros mi linktr.ee

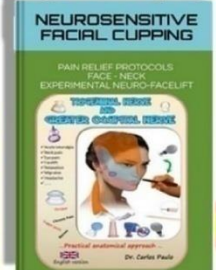
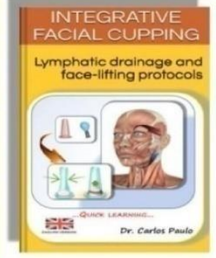
<https://linktr.ee/Facialcupping>

<https://www.amazon.com/author/carlos-paulo>

NEW CONCEPTS AND CUPPING/MASSAGE PROTOCOLS FOR YOUR BEAUTY ROOM !



- ✓ Venus-Star protocol
- ✓ Cheek protocol
- ✓ Rejuvenation protocol
- ✓ Experimental neurofacelift
- ✓ Eleven circles of trigeminal
- ✓ Trigeminal journey
- ✓ Janus ocular
- ✓ Migraine, neck pain
- ✓ Corrugator and nerves
- ✓ more....

FIBROMYALGIE STOP !!

Combattre l'échiquier de la douleur et du stress

Cet ouvrage a pour but de faire le point de comprendre l'échiquier physiologique, de proposer des pistes de traitement sur le thème de la Fibromyalgie.

Partie 1 : Aperçu historique et des connaissances.
Parties 2 et 3 : Définition et diagnostic classique.
Partie 4 : Echiquier des physiologies.
Partie 5 : Echiquier des traitements.


La cohérence entre les thèmes est difficile. Toutes les disciplines médicales peuvent être concernées...

Des solutions naturelles et simples AU QUOTIDIEN

- Sommeil,
- Chronobiologie,
- Activité physique,
- Nutrition,
- Neuro-inflammation,
- Thémothérapies,
- Antidouleurs express, etc.

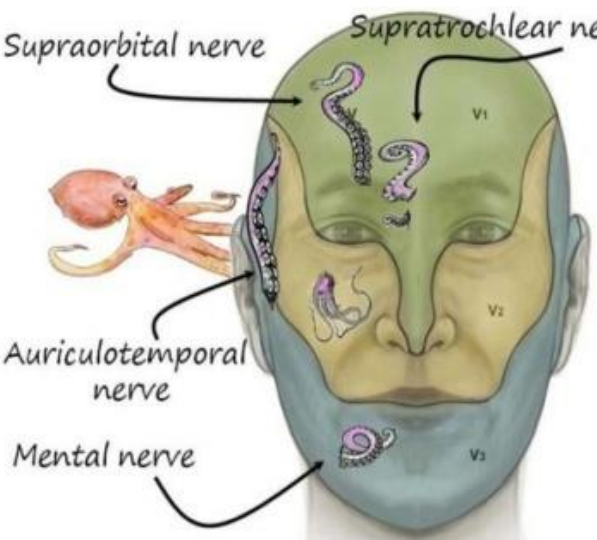
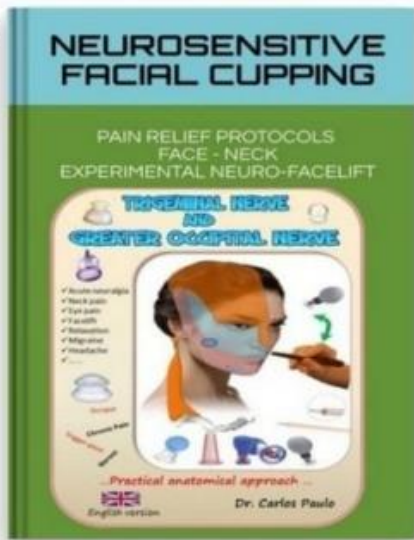
ESSAYEZ LE PARACETAMOL ISOMETRIQUE, LE STRETCHING ANTIDOULEUR EXPRESS, LA SPIRALE HYPNOTIQUE ANTIDOULEUR... et bien d'autres choses...

Dr. Carlos Paulo



NEUROSENSITIVE FACIAL CUPPING
¡TAMBIÉN ESTÁ DISPONIBLE EN **ESPAÑOL!**

DISCOVER THE TRIGEMINAL OCTOPUS CONCEPT

<https://www.amazon.com/author/carlos-paulo>