



Being Energy presenta

Cambia Tus Hormonas, Cambia Tu Vida

**The
Endocrine
System**

Con el Dr. Miles Reid



UNA INSTANTÁNEA PARA COMENZAR

5 formas en que la energía y la información se propagan en el cuerpo:

- Directamente a través de los nervios y del SNC
- Sistema Endócrino
- Péptidos en la sangre
- Sistema inmunológico
- Tejido conectivo de la fascia

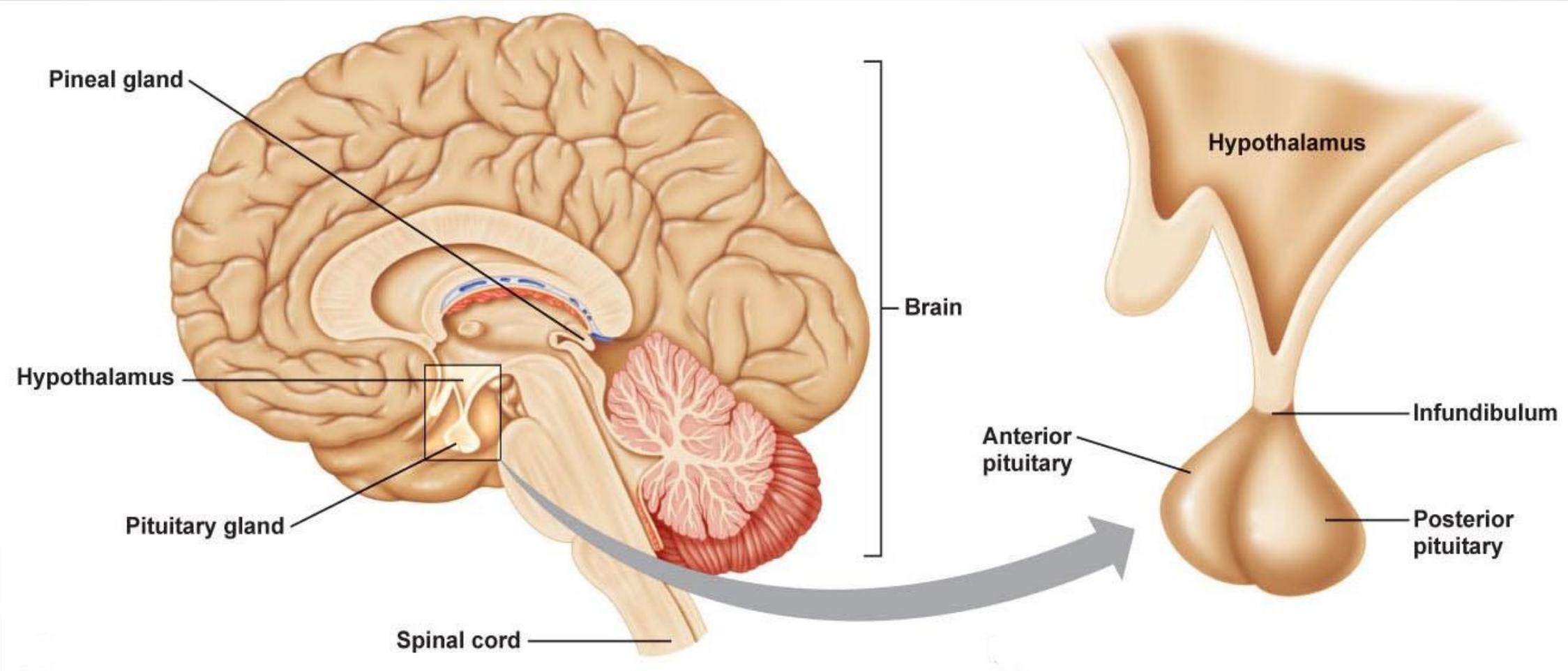


Nuestro paquete de hormonas de la conciencia

- Tiroides: T₃ T₄ TSH
- El estrógeno E₁ E₂ E₃
- Progesterona
- La testosterona
- DHEA
- Cortisol
- Insulina
- Vitamina D



EL ENLACE ENDOCRINO



Hypothalamus

- Thyrotropin-releasing hormone
- Dopamine
- Growth hormone-releasing hormone
- Somatostatin
- Gonadotropin-releasing hormone
- Corticotropin-releasing hormone
- Oxytocin
- Vasopressin

Thyroid

- Triiodothyronine
- Thyroxine

Pineal gland

- Melatonin

Pituitary Gland

Anterior pituitary

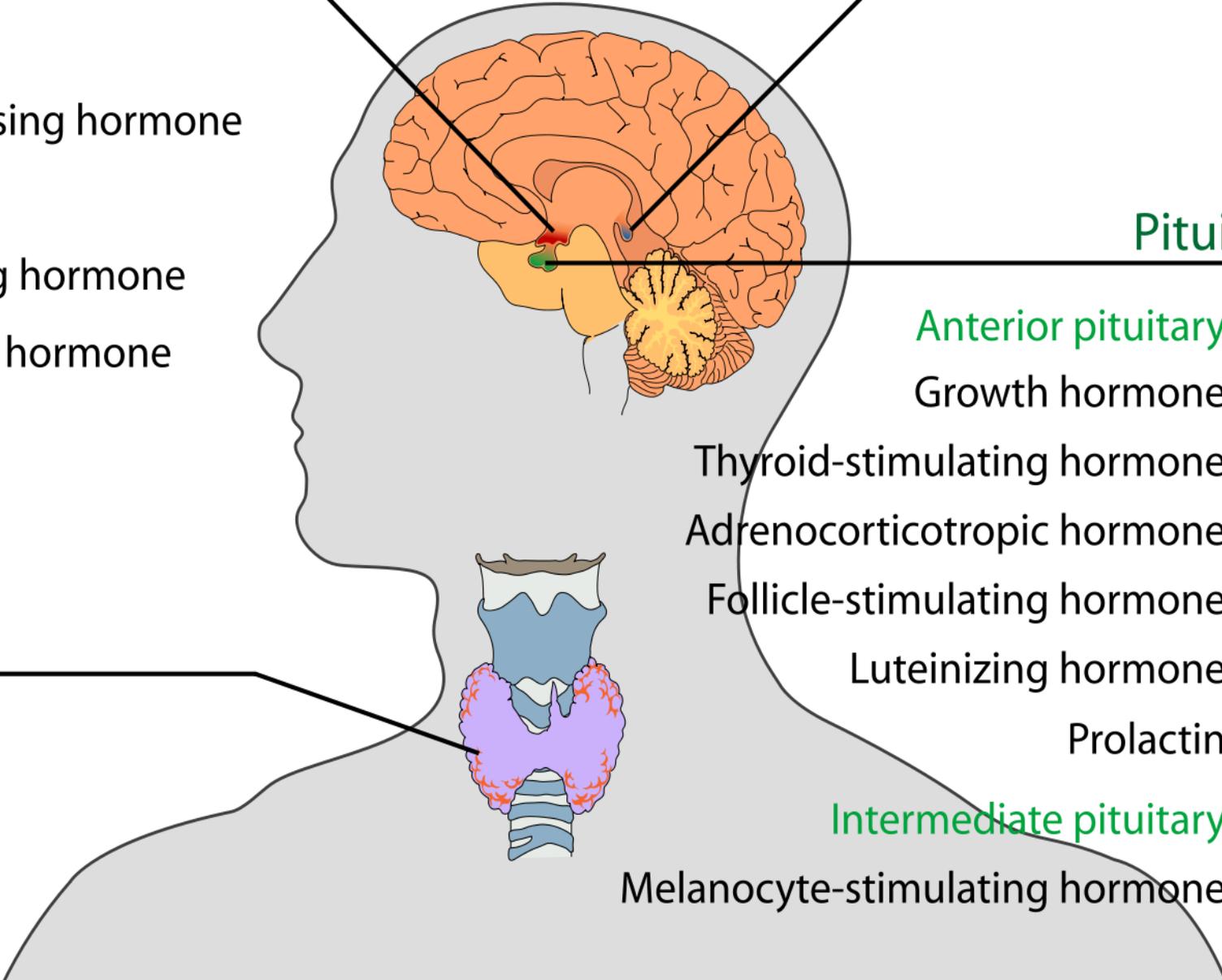
- Growth hormone
- Thyroid-stimulating hormone
- Adrenocorticotropic hormone
- Follicle-stimulating hormone
- Luteinizing hormone
- Prolactin

Posterior pituitary

- Oxytocin
- Vasopressin
- Oxytocin (stored)
- Anti-diuretic hormone (stored)

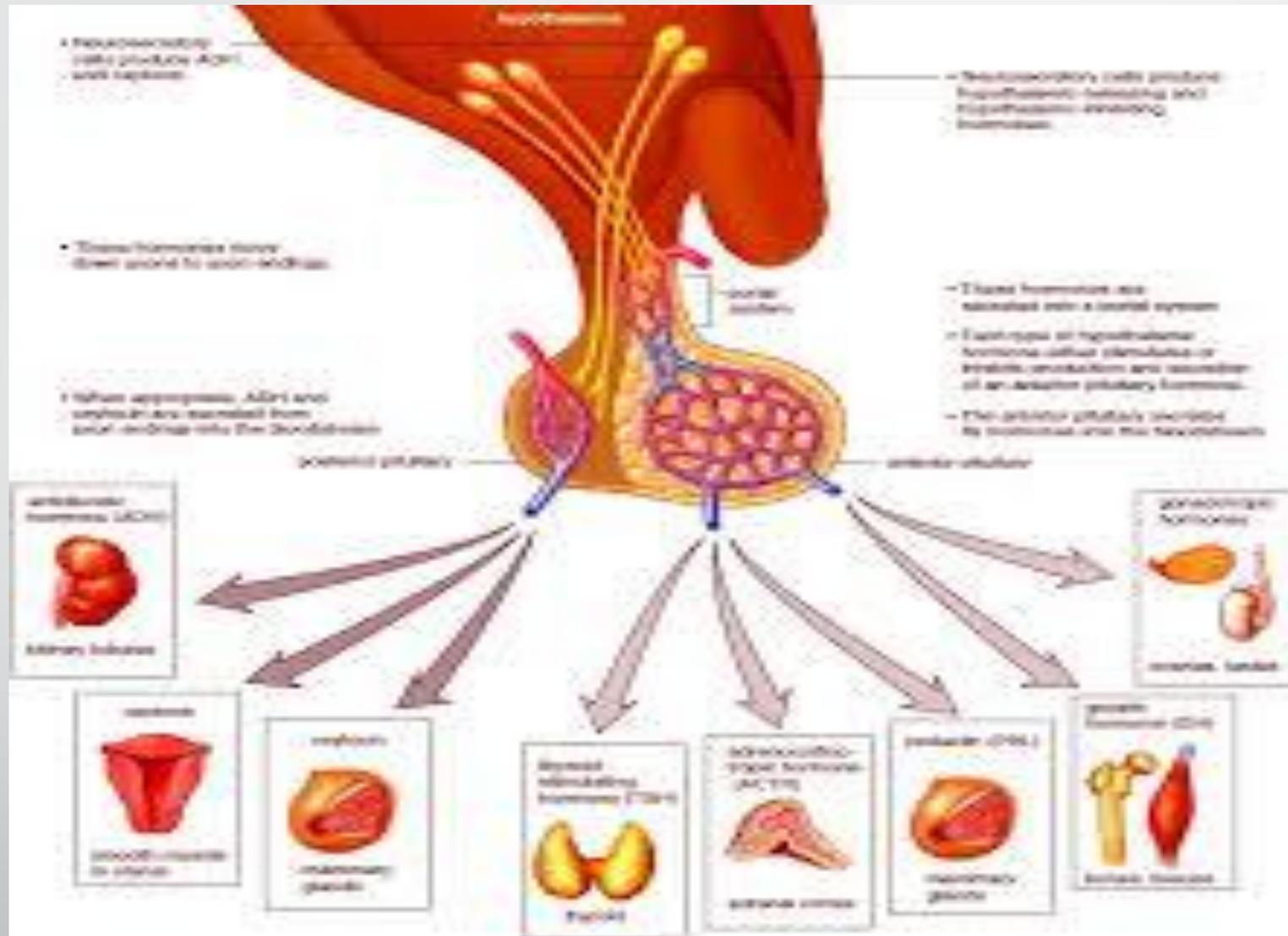
Intermediate pituitary

- Melanocyte-stimulating hormone



- Estados de meditación, los estados mentales con un propósito, pueden desencadenar un cambio en cualquiera de las diversas glándulas del cuerpo.
- El hipotálamo regula la glándula pituitaria y la pituitaria regula el resto de las glándulas.
- El hipotálamo es el conector central del mecanismo de la neuroplasticidad.
- Puedes ejercer tu atención focal (asociada a la corteza prefrontal) sosteniendo específicamente en tu atención una experiencia emocional
- Siendo el observador cambias las vías a través del hipotálamo, y por eso, la secreción de hormonas a través de los cambios en el cuerpo.





Regla #1 Remover o reducir las obstrucciones

- Una buena orquestación bioquímica necesita un ambiente claro, limpio, libre de impedimentos.
- Toxinas complejas de nuestro mundo de hoy entran en el cuerpo principalmente a través de:
 1. Pulmones
 2. Absorción de la piel
 3. Mucosa intestinal
- El circuito es celular - espacio intersticial – vasos linfáticos – sangre -



5 COSAS QUE PUEDES HACER

- Beber una cucharadita de vinagre de manzana orgánica al despertar, para estimular las vías de desintoxicación del hígado
- Beber bastante agua durante cinco días consecutivos para mejorar la depuración renal, de 4 a 6 vasos por día dependiendo de la temperatura y de la actividad.
- Comprar de manera inteligente: evitar los alimentos envasados y consumir orgánico tanto como sea posible
- Tomar suplementos para liberar toxinas
- Rodearse de un ambiente de apoyo



AYUNO

- *Un simple ayuno de 36 hrs.; esto puede ser un ayuno de jugo o un ayuno de agua: ningún alimento sólido.*
- *Comienza una mañana con el estómago vacío, sin desayunar, y ayuna por un día (con jugo o agua), y luego termina el ayuno a la mañana siguiente con un desayuno ligero.*
- *Asegúrate de mantenerte bien hidratado durante este tiempo.*
- *Este mini-ayuno da a tu intestino e hígado un descanso para que puedan liberar toxicidad acumulada.*
- *Hay que hacerlo siempre bajo la supervisión de un médico. No suspendas ningún medicamentos prescrito. Si te sientes mareado disfrutar de un simple vaso de agua tibia con una cucharada de miel.*



PENSEMOS ACERCA DE ESO

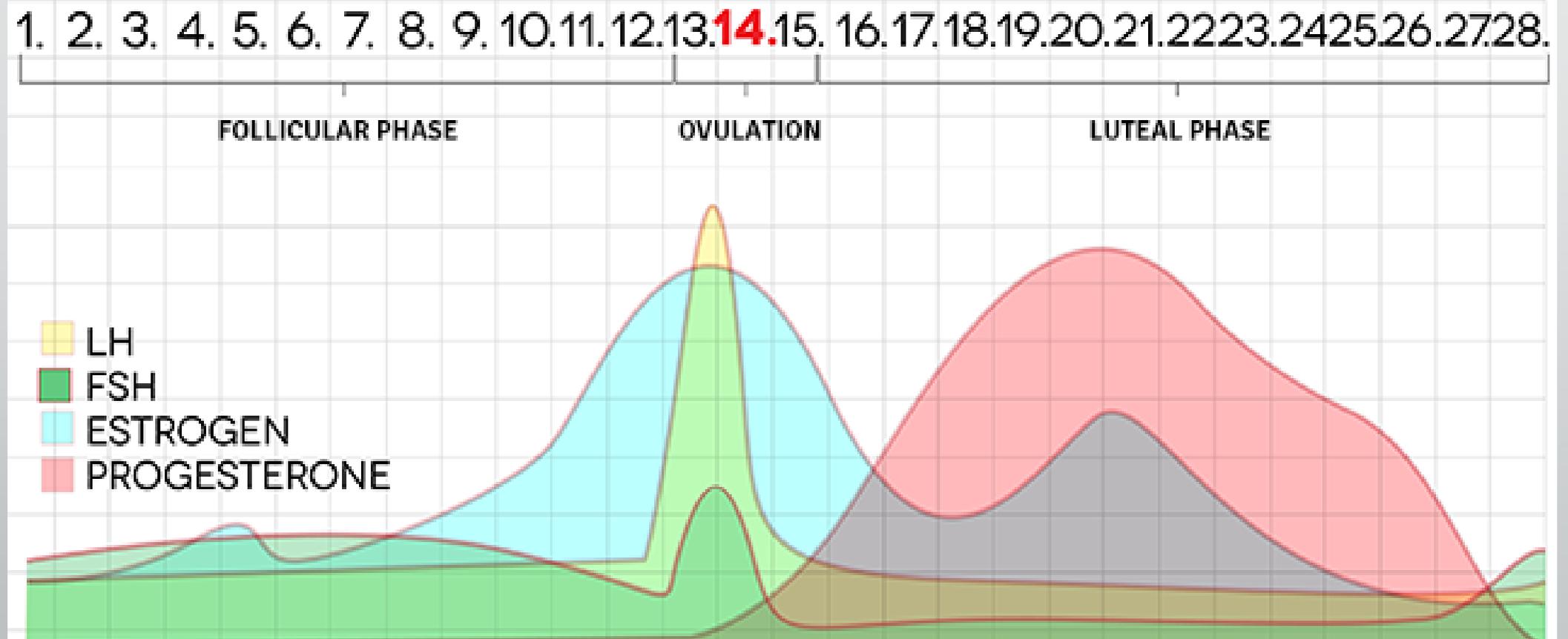
- ¿Me siento muy cansado?
- ¿Me resfrío a menudo?
- ¿La disminución de la libido es un problema para mí?
- ¿El PMS es un problema para mí?
- ¿Los sofocos son un problema para mí?
- ¿Tengo problemas para relajarme por la noche?
- ¿Estoy hinchado a menudo?







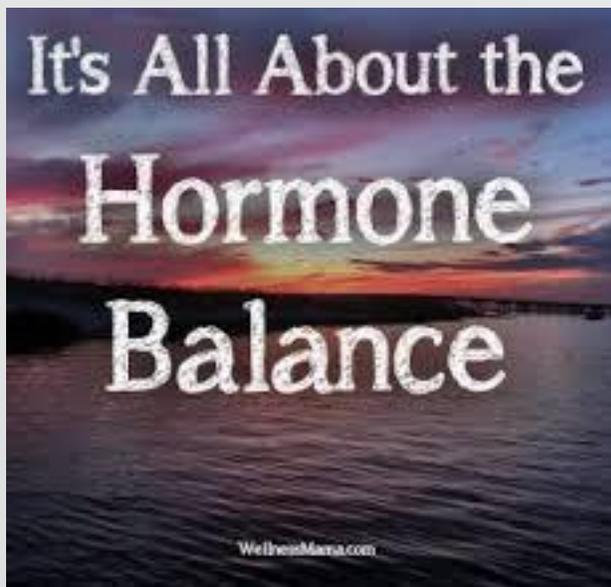
Las Hormonas Sexuales: el Ciclo de las Gónadas



Mirada Biomédica

- Ciclos largos: deficiencia de energía o de la sangre
- Ciclos cortos: hiperactividad y sobreestimulación
- Cada eyaculación pierde 200-500 millones de espermatozoides
- Las mujeres ovulan 300-500 veces en su vida.
- La cantidad de óvulos en los ovarios es de alrededor de 100.000





Riñones: La Caja del Tesoro

Sus Funciones en la Medicina Tradicional China (MTC):

- Gobiernan la Parte inferior del Cuerpo: Espalda Baja, Caderas, Piernas, Rodillas
- Fuentes de Yin, Yang y Jing
- Alimentan y maduran el cerebro
- **Desarrollan y equilibran las hormonas**



Esencia del Riñón

- Prenatal

Material genético

Impronta de la energía en la concepción

Factores dietéticos y emocionales durante la gestación

Proceso del parto

- Postnatal

Alimentos y Nutrición

Fuentes de alimentos naturales y orgánicos

Redistribución de la energía



Alimentos para balancear las hormonas

- Los alimentos pesados concentran la energía en los genitales
- Come menos sal, alcohol, carne y productos lácteos
- La ligereza facilita el procesar alimentos facilitando la redistribución hacia arriba de la energía vital
- Come más legumbres, verduras de hoja verde y agua



Comidas para balancear las hormonas 2

- Durante la menstruación evita el alcohol y el picante
- Si tienes el síndrome premenstrual, evita el exceso de sal y la carne roja y aumenta verduras, aceite de semilla de linaza, aceite de onagra y aceite de oliva prensado en frío
- Después de la menstruación come alimentos de color rojo:
- Acelga roja, betabel, camote, cordero y alimentos calientes:
- Guisos, jengibre, pescado, lentejas, espirulina y chlorella





EXTRACTO DE ALOE VERA

Utiliza un vodka al 80% o vino helado

Corta las hojas en trozos y colócalas en un frasco. Añade el vodka hasta que estas queden totalmente bajo el vodka. Pon la tapa al tarro.

Deja un tarro en remojo durante 45 días agitando un poco el frasco cada 2 semanas. Si las hierbas consumen todo el vodka, añade un poco más.

Cola el vodka. Usa un filtro, para que nada excepto el líquido pase a través de él.

Tira a la basura las hierbas, el resto del líquido es la tintura. Almacénala preferiblemente en un recipiente de vidrio oscuro con un gotero.

Dosis: 10-30 gotas, 1-3 veces al día (un gotero lleno es de aproximadamente 30 gotas)

Como Pensamos + Como nos Tratamos a Nosotros Mismos

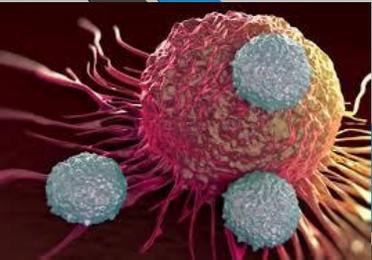
SELF *love*



El PNI añade una letra más: **PNEI**

- El Sistema Psico-Neuro-Endocrino-Inmunológico
- La necesidad de ampliar el ámbito de aplicación de la matriz de información
- **Inmunología Psiconeuroendocrina: el sitio de reconocimiento, aprendizaje y memoria en el sistema inmune y el cerebro-Pub Med**

La regulación eficaz del balance neuroendocrino es esencial en el tratamiento de la enfermedad y tiene un impacto profundo en las respuestas fisiológicas y en la actividad bio-reguladora.



¿Por qué nos atacamos a nosotros mismos?

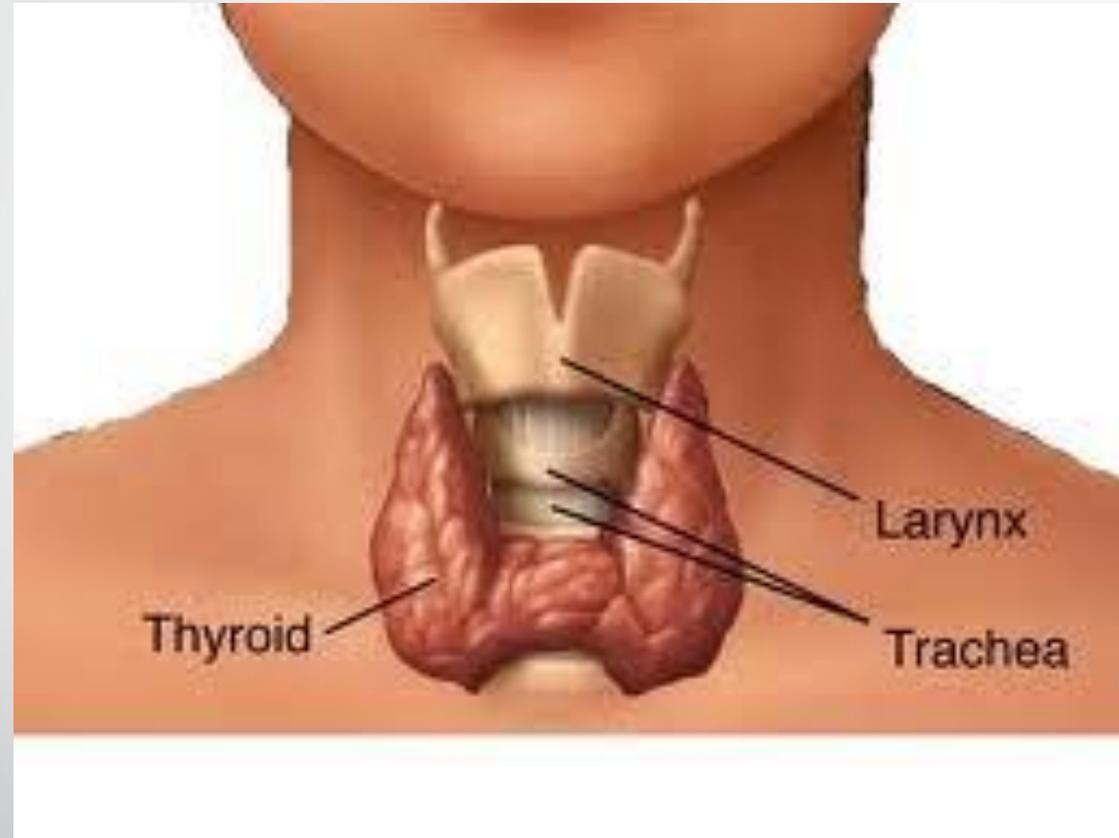
Anticuerpo anti-tiroides ATA

Anticuerpo peroxidasa tiroidea TPO

Un viejo paradigma: la cabeza que empuja al cuerpo sin escucharlo



El Eje Tiroideo



¿Quién controla la Tiroides?

- El Cerebro TRH (Hipotálamo) hasta la Glándula Pituitaria
- La Glándula Pituitaria TSH hasta la Glándula Tiroides
- La Glándula Tiroides T₄ T₃ hasta los Tejidos Corporales

Cómo regular: Espiral de Retroalimentación
Negativa



Una Hormona Pequeña: Un Efecto Poderoso

- Proteína vs hormonas esteroideas
- El rango normal de TSH
- La Resistencia del Tejido
- Los órganos objetivo son el hígado, los riñones, los músculos, el corazón y nuestro cerebro en desarrollo.
- Materias primas: yodo y Tirosina
- La hormona almacenada en la glándula es suficiente para 3 meses
- Dos hormonas tiroxina (T₄) y triyodotironina (T₃)



Panel Tiroideo: ¿Qué testear?



- TSH: el comando de arriba
- T₃: el trabajador principal
- T₄: el actor conocido
- T₄ libre
- T₃ libre
- anticuerpo anti-tiroides ATA
- anticuerpo peroxidasa tiroidea TPO



Cómo luce el Hipotiroidismo

- Cansado
- Frío todo el tiempo
- Pérdida de cabello
- Pérdida de memoria
- Piel seca
- Menstruaciones escasas
- Uñas y pelo quebradizos
- Hinchazón en las piernas



¿Cómo Revitalizar este Sistema de Órganos y Centro Vital Clave?

- **Movimiento** es la llave para la energía
- **Comida** es la llave para la energía
- **Pensamientos** son la llave para la energía
- **Espíritu** es la llave para la energía



Regla#2 Mira Más Allá del cuerpo y la mente al Nivel del Espíritu

- Nuestra experiencia espiritual tiene sus raíces en nuestra bioquímica
- Las hormonas son "mensajeros del Espíritu"
- La investigación ha demostrado que el número de vías de comunicación entre la corteza prefrontal y la amígdala determina la rapidez con que nos recuperamos de la adversidad
- La rapidez con que rebotemos, nuestra capacidad de recuperación, puede ser de gran ayuda para el universo hormonal dentro de nosotros.



Experiencias de “Realidad No Ordinaria”

- Carlos Castaneda, un maestro de la integración de lo ordinario y lo no ordinario
- Puedes ayudar a equilibrar tus hormonas desde el interior a través del uso de TU MENTE entrando a estados no ordinarios de conciencia
- Conviértete en tu propio gran amigo, y en el mejor amigo de tus órganos



DESARROLLA TU NEUROPLASTICIDAD

1. Permítete visualizar, o tener la sensación en la forma que desees, no hay necesidad de conocer la anatomía real.
2. Trae tus ojos y la mente interior a la base de la columna vertebral, el sacro ... Imagina cómo tu médula espinal está recogiendo y llevando la información desde todo el cuerpo hacia arriba por la columna vertebral a tu cerebro.
3. Ahora trae tu mente al área de la frente. En el interior profundo se encuentra tu corteza prefrontal media. Imagínate líneas que conectan la corteza a tu sistema límbico, en el centro de tu cerebro.
4. Puedes autorregular tu mundo emocional interior. Puedes enviar energía e información de tu corteza prefrontal central al hipotálamo.

5. Observa los pensamientos negativos, preocupaciones, etc., como si estuvieras viendo la reproducción de una película delante de tus ojos: sólo el acto de la observación deliberada.
6. Involucra a tu propósito de resistir caer en una imagen. Míralo como un proceso mental interesante. Ve que tan fácil tu mente puede hacer esto.
7. Deliberadamente impone lo positivo, mejorando imágenes y pensamientos. Esta nueva aportación fortalece la vía entre tu corteza prefrontal y tu amígdala.
8. Mantén tu atención en estas nuevas líneas de información por unos momentos o minutos.



¿Preguntas? ¡Vamos a Revisar!



El Eje Adrenal





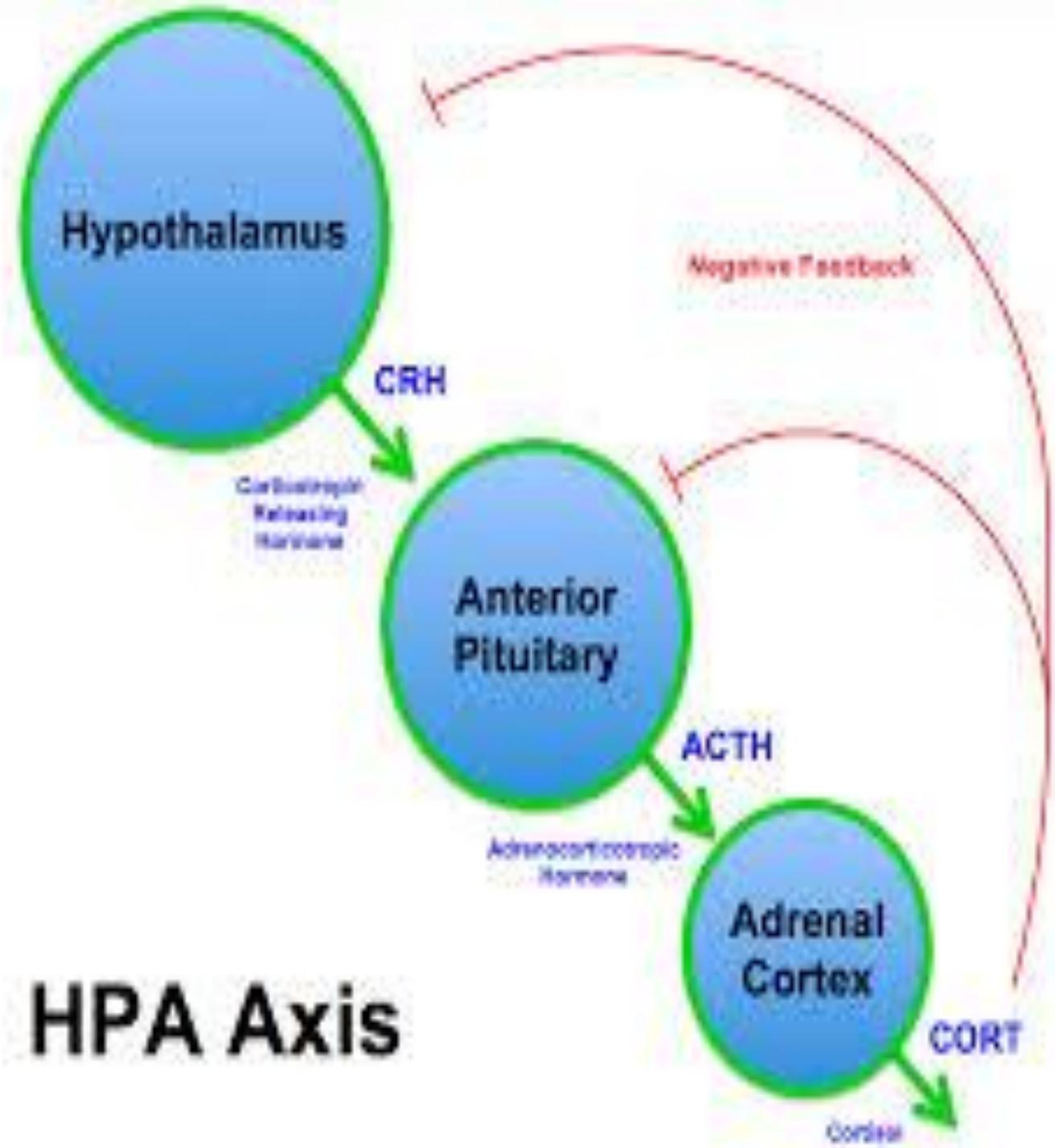
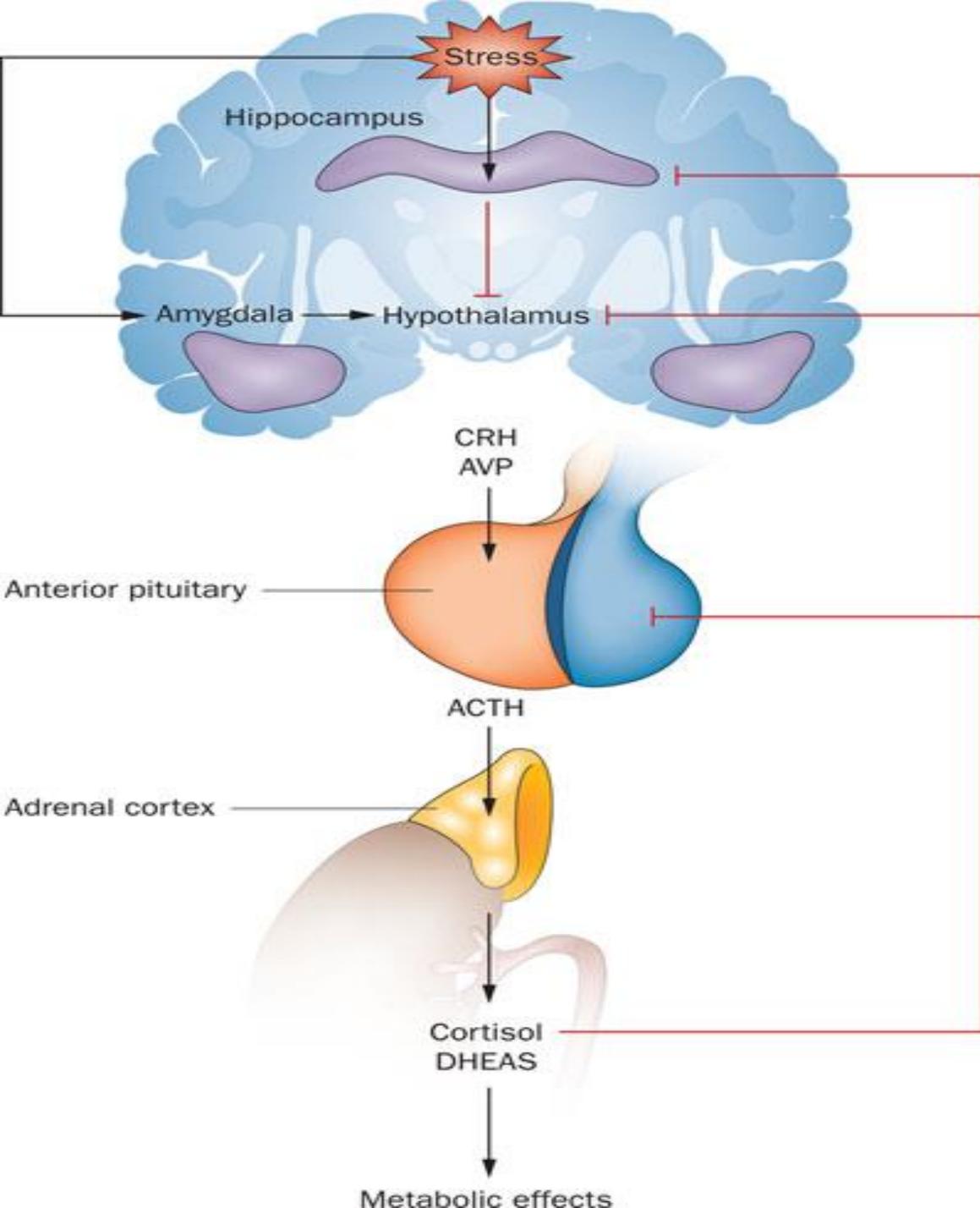
Siente tus Adrenales

- Son una pequeña tapa que descansa sobre los riñones
- Las glándulas suprarrenales son el componente clave del centro vital del riñón, pequeñas, pero tan poderosas
- Las glándulas suprarrenales producen sustancias que se extienden hacia todos los órganos del cuerpo, en una intrincada red
- La regulación de todos los procesos del cuerpo a través de los productos químicos que viajan dentro de la sangre



Fisiología 101: Las Adrenales

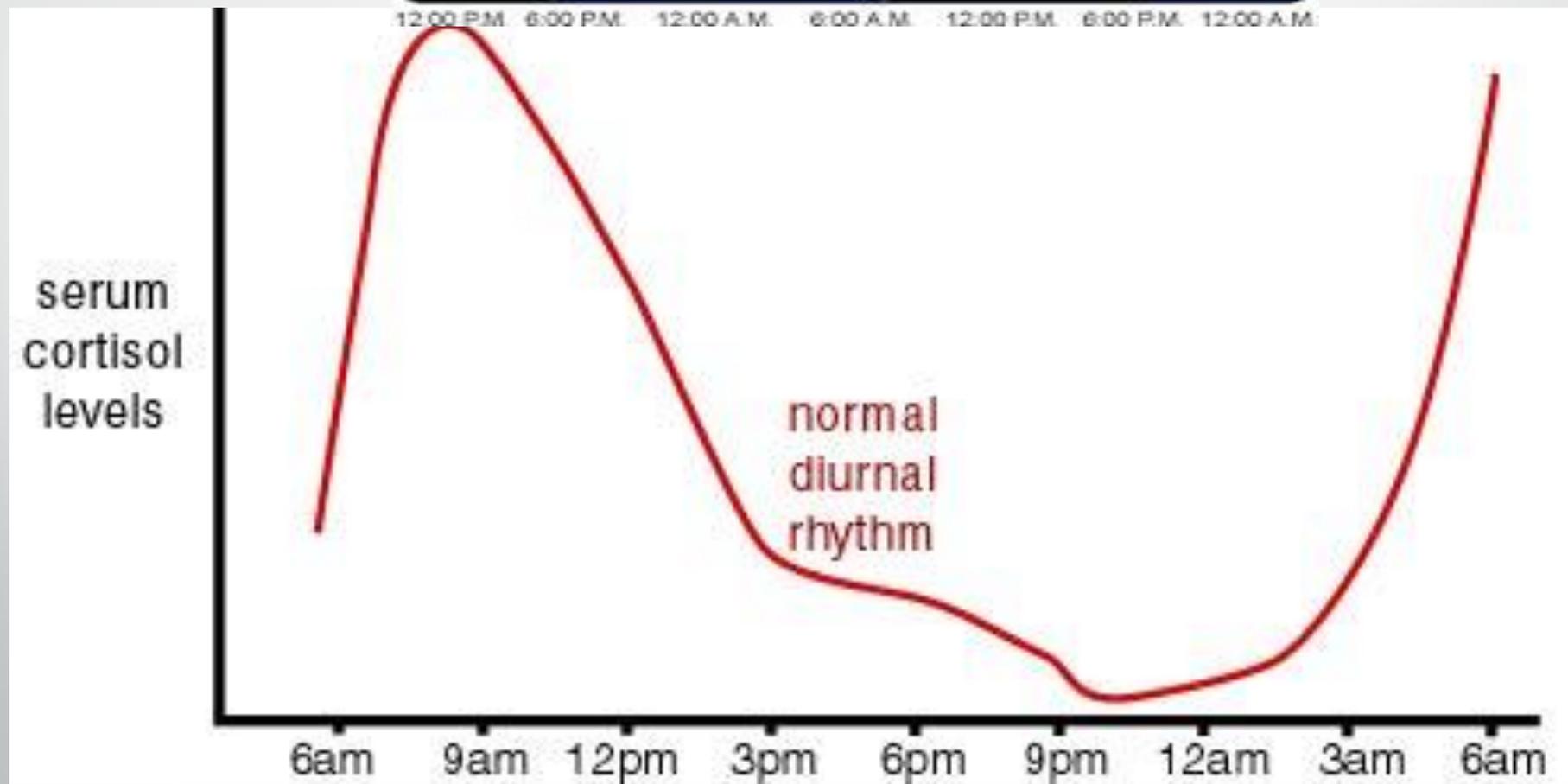
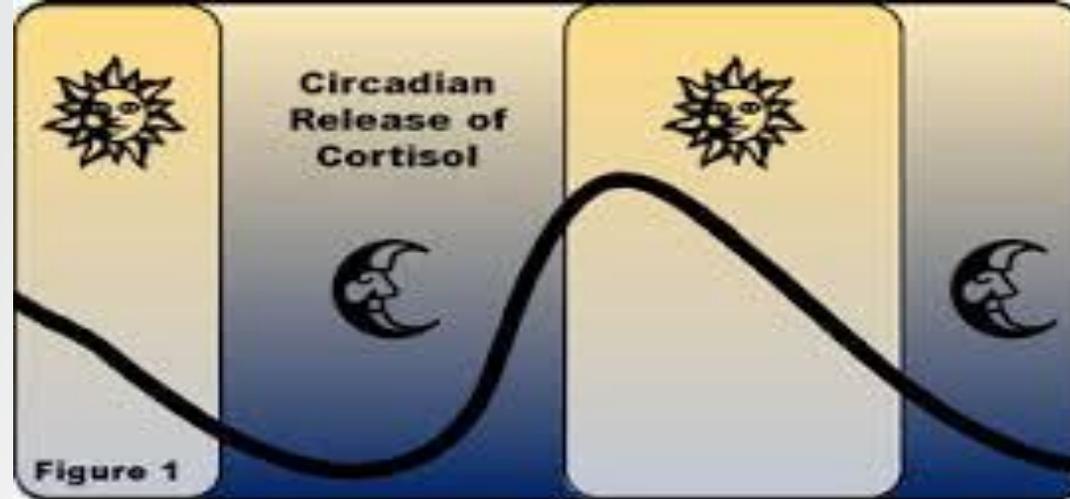
- En el mismo centro de las glándulas suprarrenales está la médula, dónde el cuerpo envía adrenalina
- La médula es clave en el eje de respuesta al estrés
- La corteza tiene tres capas:
- La primera capa envía cortisol
- La segunda capa envía hormonas sexuales
- La tercera capa envía reguladores de agua y sal



El Eje del Estrés

- El estrés hace que la glándula pituitaria aumente la ACTH
- La ACTH hace que la glándula suprarrenal secrete cortisol y adrenalina
- El estrés hace que la glándula pituitaria disminuya la TSH
- GAS (Síndrome de Adaptación General)





GAS: La Homeostasis de la Alarma

- El metabolismo se establece en respuesta al estrés
- Los genes que promueven la reparación se apagan
- Resistencia a la insulina y aumento de peso
- Disminución de la libido
- Neurotransmisores alterados conducen a la depresión
- Colesterol en la sangre y aumento de la presión arterial
- La respuesta inmune se inhibe
- La inflamación aumenta



GAS 3 Etapas

- Primera etapa: Exitación
 - Respuesta de estrés agudo
 - Rápido aumento de la adrenalina y lento aumento de cortisol
- Segunda Etapa: Adaptación
 - Ver diapositiva anterior
- Tercera Etapa: Agotamiento
 - Las adrenales se quemán (los órganos se quemán por la estimulación adrenal constante)
 - Inicio de enfermedades degenerativas y crónicas



Hierbas y Nutrición

- Glandulars
- Reishi
- Ashwagandha
- Ginseng
- Frijoles negros
- Cordyceps
- Huevos silvestres y carne de caza silvestre
- Tónicos de hierbas chinas



¿Preguntas? ¡Revisemos!

